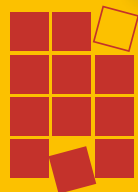


Semesterprogramm  
Frühjahr 2024

# Vielfalt



Volkshochschule  
Essen



# Lass dich nicht stressen, Essen

Stadtwerkessen  
Wir sind Zuhause.

## Vielfalt

Die VHS ist traditionell ein Ort der ganz offenen Tür. Wer an einem x-beliebigen Tag einmal durch unsere Foyers, Gänge und Treppenhäuser schlendert, wird überrascht sein, wie vielfältig unsere Stadtgesellschaft ist, die sich hier exemplarisch versammelt. Unsere Stadt ist bunter, als es uns Schwarzseher weismachen wollen. Für Menschen, die so kunterbunt an einem Ort zusammengeführt werden, braucht es auch ein weit gespanntes, abwechslungsreiches Programm. Wenn wir in diesem Semester die „Vielfalt“ auf unsere Fahnen schreiben, dann wollen wir einmal mit Nachdruck auf eine Selbstverständlichkeit hinweisen: Als Volkshochschule bieten wir ein vielfältiges und nicht beliebiges Programm, das die Bedürfnisse sehr unterschiedlicher Menschen abdeckt.

Unsere Programmbereiche füllen den abstrakten Begriff der „Kulturellen Bildung“ mit Leben, sei es mit „Geschichte des antiken Roms“ oder der Philosophie von Immanuel Kant (S. 13-15). Wir entführen Sie in einen Zauberwald mitten im Ruhrgebiet („Auf ehemaligem Zechengrund entsteht ein Urwald“, S. 22) oder laden zur Licht- und Farbeninstallation „On Air“ in unserer „Neuen Galerie“ (S. 26). In der VHS können Sie das „Goldschmieden“ lernen oder den Bauchtanz (S. 28 und 50). Im Alltag hilft „Achtsam gegen Stress“, „Autogenes Training“ oder „Yoga für den Rücken“ (S. 61). Altersspezifische Angebote gibt es z. B. bei der „Jungen VHS“ oder bei „Bewegung für Frauen 60 plus“ (S. 5 und 66).

Zur Vielfalt unserer VHS gehören auch unsere breit angelegten Angebote aus den Bereichen Natur und Umwelt sowie Geschichte, Politik und Zeitgeschehen; zum berufsbezogenen Lernen mit Kursen aus EDV/IT und Wirtschaftskompetenz bis hin zu kompletten nachträglichen Schulabschlüssen.

Stolz sind wir auf unsere vielfältigen Kooperationspartner, etwa auf den NABU Ruhr e. V. oder die Tibet Initiative (S. 67 und 13).

Mit „Deutsch als Fremdsprache“ und unseren Integrationskursen übernehmen wir Verantwortung für Integrationen in unsere Gesellschaft und fördern



umgekehrt internationale Kontakte und Verständnis für fremde Kulturen durch unsere Sprachkurse. Wer sich vor dem Vokabelpauken fürchtet, mag sich an „Grammatik mit Spaß“ versuchen (S. 101 und 104).

In die digitale Welt entführen Angebote wie „Hashtags, Likes und Follower“, „Internetsicherheit“ oder „Medienkompetenz“. Wir helfen sogar dabei, den ersten eigenen Podcast einzurichten (S. 31, 121-122, 124 und 127). In unserem reichhaltigen Portfolio werden Sie also bestimmt fündig!

Zur „Vielfalt“ des Lebens gehören auch immer wieder persönliche Veränderungen und so darf ich mich mit diesem Programm als Direktor der VHS von Ihnen verabschieden und überschreibe mein persönliches Semesterprogramm mit dem Thema „Beendigung des Berufslebens“.

Ihr

Michael Imberg  
Direktor

Stadt Essen  
Volkshochschule Essen  
Burgplatz 1  
45127 Essen

Unsere Hotline  
0201 88-43100

Fax: 0201 88-43003  
E-Mail: [info@vhs.essen.de](mailto:info@vhs.essen.de)  
Internet: [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

## WIR SIND FÜR SIE DA

### Öffnungszeiten

montags bis freitags von  
8:30 bis 20:30 Uhr,  
in den Schulferien bis 15 Uhr.

An den gesetzlichen Feiertagen, am Rosenmontag  
und in der Zeit vom 29. Juli bis 16. August ist die  
VHS geschlossen.

### Auskünfte/Anmeldungen

an der Infotheke im Foyer montags bis freitags  
von 8:30 bis 20:30 Uhr oder  
in den Service-Teams montags bis donnerstags  
von 10 bis 12 Uhr und von  
14 bis 16 Uhr, freitags von  
10 bis 12 Uhr.

### Fachberatungen

In der Regel donnerstags von 17 bis 19 Uhr (außer  
in den Schulferien); zusätzliche Beratungszeiten  
finden Sie zu Beginn des jeweiligen Programm-  
bereichs.

DIN EN ISO  
9001 : 2015  
zertifiziert

## SO MELDEN SIE SICH AN

### Online

unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

### Schriftlich

Ihre Anmeldekarte finden Sie am Ende dieses  
Programmheftes.

### Persönlich

in den Service-Teams montags bis donnerstags  
von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr, freitags  
von 10 bis 12 Uhr oder  
mit Fachberatung (siehe linke Spalte).

Weitere Informationen zur Anmeldung erhalten  
Sie in den allgemeinen Geschäftsbedingungen  
(ab Seite 148) und auf unserer Internetseite unter  
[www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

## GEMEINSAM NACHHALTIGER

Wie ist es möglich, Nachhaltigkeit in den Alltag  
zu integrieren? Im VHS-Programm werden aus-  
gewählte Veranstaltungen zu den 17 Nachhaltig-  
keitszielen der Vereinten Nationen mit einem  
eigenen Symbol gekennzeichnet:



## DIE VHS OHNE BARRIEREN

ESSEN



(G)ehbehinderung



(S)ehbehinderung



(H)örbehinderung

ohne  
Barrieren

Ohne Barrieren

Januar 2024						
M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februar 2024						
M	D	M	D	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

März 2024						
M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

April 2024						
M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai 2024						
M	D	M	D	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juni 2024						
M	D	M	D	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juli 2024						
M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

August 2024						
M	D	M	D	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Wir sind auch  
am Wochenende  
für Sie da ...**

**20. und 21. Januar**  
**16. und 17. März**  
**20. und 21. April**  
**25. und 26. Mai**  
**29. und 30. Juni**

Alle Veranstaltungen  
zum offenen  
Wochenende finden  
Sie unter  
[www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

(Kurse und Veranstaltungen  
> besondere Angebote  
> Wochenendseminar)

## Unterrichtsfreie Tage:

**21. Dezember bis 5. Januar**  
Weihnachtsferien

**25. März bis 6. April**  
Osterferien

**21. Mai**  
Pfingstferien

**8. Juli bis 20. August**  
Sommerferien

## Die VHS ist geschlossen am:

**1. Januar 2024, 12. Februar, 29. März  
und 1. April**  
Neujahr, Rosenmontag, Karfreitag und  
Ostermontag

**1. und 9. Mai**  
Tag der Arbeit und Christi Himmelfahrt

**20. und 30. Mai**  
Pfingstmontag und Fronleichnam

**29. Juli bis 16. August**  
Sommerferien

**Sämtliche Termine haben wir für die Planung im Kalender eingetragen.**

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorwort	1
Anmeldung und Termine	2
Inhaltsverzeichnis	4
Junge VHS – Übersicht	5
Bildungsurlaube – Übersicht	7
Allgemeine Geschäftsbedingungen	148
Datenschutz und Widerrufsbelehrung	150
Anfahrtsbeschreibungen	152
Ihre Fragen beantworten	154

## 1 GESELLSCHAFT

1A Politik / Bürgerschaftliches Engagement	10
1B Geschichte	13
1C Philosophie	14
1D Verbraucherfragen	16

## 2 KUNST UND KULTUR

2A Exkursionen	22
2B Länderkunde	24
2C Kunst / Kunstgeschichte / Architektur	25
2D Plastisches und textiles Gestalten	28
2E Design / Fotografie	31
2F Malen / Zeichnen / Gestalten	35
2G Musik	41
2H Tanz	47
2J Theater / Literatur	50

## 3 MENSCH, GESUNDHEIT, NATUR UND UMWELT

3A Psychologie / Lebenshilfe / Gedächtnistraining	54
3C Gesundheit / Medizin	58
3D Entspannung / Bewegung	60
3E Umwelt / Natur	66

## 4 SPRACHEN

GRUNDBILDUNG	1
4A Alphabetisierung und Rechtschreibung für Deutschsprachige	74
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE	4
4E Alphabetisierung / A1 bis B1	79
4F B1+ bis C2 / Berufsbezogene Deutschförderung / Integrationskurse / Prüfungen	82
GEBÄRDENSPRACHE / FREMDSPRACHEN	150
4D Gebärdensprache	91
4G Arabisch	92
4G Englisch	92
4H Französisch	100
4K Italienisch	103
4N Niederländisch	106
4P Portugiesisch	109
4Q Russisch	110
4S Spanisch	110
4T Türkisch	117

## 5 EDV/IT, BERUF UND WIRTSCHAFT

5A Tastschreiben / EDV-Grundlagen / IT	120
5C Rhetorik & Schlüsselqualifikationen	132
5D Managementtechniken	140

## 6 SCHULABSCHLÜSSE

6 Schulabschlüsse	146
-------------------	-----



# Junge VHS!

Stadt Essen · Volkshochschule · Burgplatz 1 · 45127 Essen · Hotline: 0201 88-43100 · E-Mail: info@vhs.essen.de

- Seite 36 **Malen für Kinder**  
Sommerkurs:  
Mo–Fr, 12.–16. August, 09:30–12:30 Uhr, 65 €  
Ort: Kulturforum Essen Steele
- Seite 42 **Cajon Workshop**  
für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene  
Sa, 2. März, 10–16 Uhr, 26 €  
Ort: Folkwang Musikschule
- Seite 42 **E-Gitarre für Einsteiger/-innen**  
Workshop:  
Sa, 02. März, 10–16 Uhr, 46 €  
Ort: Folkwang Musikschule
- Seite 71 **WHS Kinder-Vortrag: interaktive Lesung "Das Sonnensystem auf dem Dachboden"**  
Fr, 8. März, 17–18:30 Uhr, entgeltfrei  
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte
- Seite 71 **WHS Jugend-Vortrag: Urknall, Exoplaneten und Aliens**  
Mi, 20. März, 20–21:30 Uhr, entgeltfrei  
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte
- Seite 71 **WHS Kinder-Vortrag: Die Mondlandung**  
Fr, 19. April, 17–18:30 Uhr, entgeltfrei  
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte
- Seite 71 **WHS Jugend-Vortrag: Rätsel der Dunklen Materie**  
Fr, 10. Mai, 20–21:30 Uhr, entgeltfrei  
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte
- Seite 71 **WHS Kinder-Vortrag: Wo sind all die Sterne hin?**  
Fr, 17. Mai, 17–18:30 Uhr, entgeltfrei  
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte
- Seite 120 **10-Finger-Tastschreiben Basics**  
Osterferienkurs:  
Mo–Do, 25.–28. März, 10–12 Uhr, 54 €  
Osterferienkurs:  
Mo–Do, 25.–28. März, 12:30–14:30 Uhr, 54 €  
Ort: VHS, Stadtmitte
- Seite 121 **Programmieren mit SCRATCH**  
Sa–So, 29.–30. Juni, 10–14 Uhr, 44 €  
Ort: VHS, Stadtmitte
- Seite 121 **Medienkompetenz für Freizeit und Schule: Internetrecherche, Word und Excel**  
Onlineworkshop in den Ferien  
Mi–Fr, 10.–12. Juli, 09:30–11:45 Uhr, 65 €

Veranstaltungen exklusiv für Euch!  
Infos und Anmeldung  
unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

Die angegebenen Kursentgelte  
sind bereits um den Schülerrabatt  
von 30% ermäßigt.



**WDR** **2**

**Früh raus? Geht  
besser zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**



## Bildungsurlaub

- **Ruhrgebiet im Wandel**  
Siehe Bildungsurlaub 241.2A120N, S. 24
- **Altersbilder**  
Siehe Bildungsurlaub 241.2C029J, S. 28
- **Digitale Fotografie**  
Siehe Bildungsurlaub 241.2E012R, S. 31
- **Erfolgreich mit Konflikten umgehen**  
Siehe Bildungsurlaub 241.3C320B, S. 60
- **Stark gegen Stress und Burnout**  
Siehe Bildungsurlaub 241.3C322B, S. 60
- **Stärkenorientierung satt Burnout**  
Siehe Bildungsurlaub 241.3C324B, S. 60
- **English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4G122E, S. 92
- **English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4G124E, S. 92
- **Heads Up! – Spoken English for Business**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4G128E, S. 93
- **English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4G130E, S. 93
- **English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte)**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4G132E, S. 93
- **Niederländisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4N001M, S. 106
- **Niederländisch II**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4N011M, S. 106
- **Niederländisch III**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4N014M, S. 106
- **Intensivkurs Niederländisch V – B1.1 (2. Teil)**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4N015M, S. 107
- **Intensivkurs Spanisch I (ohne Vorkenntnisse)**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4S001M, S. 110
- **Spanisch I**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4S002M, S. 110
- **Spanisch II**  
Siehe Bildungsurlaub 241.4S003M, S. 111
- **Tabellenkalkulation mit MS Excel**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5A350H, S. 125
- **Programmieren mit Excel**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5A360H, S. 125
- **Digitales Projektmanagement und Kommunikation mit MS Teams meistern**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5A430H, S. 128
- **Künstliche Intelligenz**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5A454H, S. 129
- **HTML & CSS (+Moodle)**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5A512H, S. 129
- **WordPress**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5A556H, S. 130
- **JavaScript (+Moodle)**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5A632H, S. 130
- **Python**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5A640H, S. 130
- **Machine Learning mit Python**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5A648H, S. 131
- **Python meets ChatGPT**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5A650H, S. 131
- **Intensivkurs praktische Rhetorik**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C011K, S. 133
- **Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C013K, S. 133
- **So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C017K, S. 133
- **Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen!**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C019K, S. 133
- **Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C043K, S. 134
- **Stand.Punkt! Souverän Besprechungen leiten und moderieren**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C047K, S. 134
- **Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C057K, S. S. 135
- **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C063K und 065K, S. 135



### Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen

217  
Seminare



März bis September 2024

- **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Praxistraining**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C067K, S. 136
- **Einführung in die systemisch-integrative Gesprächsführung im Coaching**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C073K, S. 136
- **Grundlagen der Beratungsarbeit**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C075K, S. 136
- **Vorbereitungslehrgang zur Ausbilder-eignungsprüfung (IHK)**  
Siehe Bildungsurlaub 241.241.5C235K und 237K, S. 137
- **Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5C481K, S. 138
- **Nachhaltiges Projektmanagement – ressourcenorientiert und verantwortungsvoll**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5D015K, S. 140
- **Schreibtraining: Berufliche Texte ansprechend und verständlich formulieren**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5D025K, S. 140
- **Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt**  
Siehe Bildungsurlaub 241.5D251K, S. 141

# Gesellschaft

## Inhaltsverzeichnis:

1A POLITIK / BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT		1C PHILOSOPHIE	
Einbürgerungstests .....	10	Philosophie .....	14
Politik .....	10	Das philosophische Gespräch .....	15
Reden von Morgen .....	11	Café Philosophique .....	16
Essener Friedensforum (EFF) .....	12	1D VERBRAUCHERFRAGEN	
Tibet-Initiative Deutschland (TID)		Verbraucherfragen .....	16
Regionalgruppe Essen .....	13	Ratgeber Geld .....	17
1B GESCHICHTE		Ratgeber Recht .....	19
Geschichte .....	13		
Stadtteilgeschichte .....	14		

**Unsere Hotline:  
0201 88-43100**



Nikolaos Georgakis

**Politik / Bürgerschaftliches Engagement • Geschichte • Soziologie / Philosophie**

**Programmbereichsleiter:**

Nikolaos Georgakis  
Raum 5.25  
☎ 0201 88-43215  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
montags 10.30-12.30 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Annette Volmer  
Raum 5.34  
☎ 0201 88-43102  
annette.volmer@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

**Service Einbürgerungstests:**

Gabriele Ojstersek  
Raum 5.30  
☎ 0201 88-43206  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de



Dr. Reimund Evers

**Wirtschaft / Verbraucherfragen • Recht**

**Programmbereichsleiter:**

Dr. Reimund Evers  
Raum 4.18  
☎ 0201 88-43202  
reimund.evers@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
montags von 10-12 Uhr  
donnerstags von 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Annette Volmer  
Raum 5.34  
☎ 0201 88-43102  
annette.volmer@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

## GESELLSCHAFT – Demokratischer Ort des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs Politik und Gesellschaft ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische und rechtliche als auch geschichtliche, psychologische, philosophische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ihre VHS Essen ist der Ort, an dem sich die städtische Gesellschaft in wahrstem Sinne des Wortes bildet: Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden, die zum eigenen, verantwortungsvollen und sinnstiftendem Handeln ermuntern.

## 1A POLITIK / BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT



### Beratung / Programmbereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43215

### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 9

### EINBÜRGERUNGSTESTS

Seit 2008 müssen Einbürgerungsbewerber/-innen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese Kenntnisse werden durch einen Einbürgerungstest nachgewiesen, der in der Volkshochschule abgelegt werden kann. Vor Beantragung des Tests sollte eine Beratung im Ausländer-/Einbürgerungsamt der Stadt Essen erfolgen, Schederhofstraße 45, E-Mail einbuergerung@abh.essen.de. Dort gibt es auch das Antragsformular für den Einbürgerungstest. Anschließend erfolgt die Test-Anmeldung. Anmeldungen zum Einbürgerungstest werden postalisch (Brief) oder per E-Mail vorgenommen: gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

Folgende Testtermine sind für das Semester bisher geplant:

**27. Februar, 5. und 21. März, 9. und 25. April, 7. Mai und 6. Juni sowie 2. Juli 2024**

Die Kostenpauschale von 25 € muss umgehend nach Erhalt der Anmeldebestätigung überwiesen werden.

### POLITIK

#### Vortrag und Gespräch: Demokratie schützen und Stammtischparolen entlarven

Wie können wir Stammtischparolen entgegentreten? Dr. Klaus-Peter Hufer zeigt uns, wie wir bei fremdenfeindlichen und rassistischen Sprüchen sinnvoll reagieren können. Er erklärt, was Stammtischparolen sind, warum sie schädlich für unsere Demokratie sind und warum es notwendig ist, derartige Äußerungen nicht kommentarlos hinzunehmen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Meinung sagen und wie Sie sich für eine offene Gesellschaft einsetzen können. Klaus-Peter Hufer ist Professor an der

Universität Duisburg-Essen und Experte für politische Bildung.

- **241.1A001N** Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer  
Donnerstag, 23. Mai, 18:00-19:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

#### Transition Town – Essen im Wandel! Treffpunkt für Stadtveränderungen!



### gemeinsam nachhaltiger

Die Initiative „Transition Town – Essen im Wandel“ ist seit 2012 aktiv und fördert eine klima- und ressourcenschonende Lebensweise. Sie hat verschiedene Projekte ins Leben gerufen, darunter Gemeinschaftsgärten, den Lebensmittelführer „Gutes Essen in Essen“, Bildungsveranstaltungen, Repaircafés und das Projekt „Nachhaltige Nachbarschaft“. Die Gruppe „Zero Waste – Kein Müll“ setzt sich für Müllvermeidung ein. Gesamttreffen finden jeden 3. Dienstag im Monat statt, bei denen neue Ideen und Projekte diskutiert werden. Und für alle, die neu bei uns sind: Unser erstes Treffen am 20. Februar ist ein Kennenlernetreffen.

- **241.1A002N** Verschiedene Moderatoren des Transition-Town-Teams  
Dienstag, 20. Februar, 19:00-21:00 Uhr,  
Dienstag, 19. März, 19:00-21:00 Uhr,  
Dienstag, 16. April, 19:00-21:00 Uhr, Dienstag,  
18. Juni, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

#### Transition Town Essen – Themenabend: „Tiny Forests und Miniwälder – Natur- und Bildungsräume in der Stadt“



### gemeinsam nachhaltiger

Unsere Städte werden immer heißer. Miniwälder könnten eine Lösung sein, um Städte widerstandsfähiger gegen den Klimawandel zu machen. Diese kleinen, dicht beplantzten Gebiete im urbanen Raum speichern Kohlenstoff, kühlen die Umgebung ab, sind artenreich und bieten einen grünen Lernraum für Kinder und Jugendliche. Hier können sie die Natur erleben und ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit entwickeln. Wir möchten das Konzept des japanischen Pflanzensoziologen Akira Miyawaki vorstellen und laden zur Diskussion ein.

In Kooperation mit Waldinseln Essen, Bündnis Grüne Lungen für Essen und Gemeinsam für Stadt-wandel Essen.

- **241.1A003N** Verschiedene Moderatoren des Transition-Town-Teams  
Montag, 11. März, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Transition Town Essen – Filmabend mit Überraschungsfilm

#### gemeinsam nachhaltiger

Transition Town zeigt einen wunder- und kunstvollen Naturdokumentarfilm, der 2022 auf den 72. Internationalen Filmfestspielen in Berlin in der Sektion „Berlinale Special“ gezeigt wurde. Dabei erzählt im Film niemand in Worten, was geschieht. Die Kameraperspektiven übernehmen im Zusammenspiel mit den geschickt verstärkten Geräuschen im Tonschnitt die Hauptrolle in der Erzählung spannender Tier-, Natur- und Lebensgeschichten um und in einem Baum. Ein Jahr. Der Zyklus des Lebens. In einem Film. Sehenswert!

- **241.1A004N** Estelle Fritz / Dr. Susanne Wiegel  
Mittwoch, 20. März, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Transition Town Essen – Filmabend mit Filmgespräch: „Das Schönauer Gefühl“

#### gemeinsam nachhaltiger

Der Film „Das Schönauer Gefühl“ erzählt die beeindruckende Geschichte der „Schönauer Strombellen“. Nach der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl gründeten sie eine Bürgerinitiative, um die Stromversorgung ihrer Stadt selbst in die Hand zu nehmen und für eine ökologische Energiewende einzutreten. Was folgte, war eine zehnjährige Reise voller Höhen und Tiefen, geprägt von unglaublichen Ereignissen. Heute sind die Elektrizitätswerke Schönau ein unverzichtbarer Teil der ökologischen Energieversorger.

- **241.1A006N** Estelle Fritz / Dr. Susanne Wiegel  
Mittwoch, 17. April, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Die Boomer krepeln die Ärmel hoch! Neue Ideen zu Arbeit neben der Rente, Fachkräftemangel und Altersarmut in Essen

Die Initiative „Mäuse für Ältere“ in Essen fördert seit einem Jahrzehnt Menschen in Rente, aktiv zu bleiben. Aktuell gilt es, Strategien gegen Altersarmut und Fachkräftemangel zu entwickeln. Die Boomer-Generation kann ihre Erfahrung in Ehrenämtern und Erwerbstätigkeiten einbringen, was die Gesellschaft und Wirtschaft stärkt. Machen Sie

mit, wenn Vertreter der Stadt Essen (Stadtdirektor Peter Renzel), der Arbeitsagentur (Andrea Demler), des Seniorenrats (Susanne Asche) und der Zentren 60plus miteinander ins Gespräch kommen.

- **241.1A009N** Birgit F. Unger  
Donnerstag, 25. April, 17:00-19:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Attac Essen – Welche Zukunft ist schon heute möglich?

#### gemeinsam nachhaltiger

Das Attac-Netzwerk engagiert sich für mehr soziale Gerechtigkeit, ökologische und ökonomische Vernunft sowie freie humanitäre Entwicklung. Die Gruppe fordert die demokratische Umgestaltung politischer und ökonomischer Prozesse, damit die Ökonomie weltweit den Bedürfnissen der Menschen dient. Durch Informations- und Aufklärungsarbeit sowie gewaltfreie Protestformen wollen wir Mitmenschen für zukunftsweisende Alternativen gewinnen.

Willkommen sind bei Attac alle, die die konkrete Utopie teilen und sich an der Entwicklung und Erreichung der nächsten Ziele beteiligen möchten.

- **241.1A012N** Birgit Dinkelbach-Schlegel / Renate Henscheid  
donnerstags, 7. März, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli,  
jeweils 19:30-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Islamische Welt und Dialog mit dem Westen

In diesem Kurs lernen Sie die Kernthemen rund um die islamische Welt und ihren Dialog mit dem Westen kennen. Sie erlangen ein vertieftes Verständnis der islamischen Kultur und ihrer Werte, um auf dieser Grundlage einen konstruktiven Dialog zu führen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die islamische Welt interessieren. Inhaltlich behandelt werden Themen wie: Die Stellung der Frau im Islam, Pluralismus und Demokratie im Islam, die islamische Moderne und die Menschenrechte im Islam. Der Kursleiter ist Lehrbeauftragter an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

- **241.1A018N** Dr. Mahmoud Rambod  
mittwochs, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 14. Februar, 10 Termine,  
18 €, VHS

### REDEN VON MORGEN

REDEN VON MORGEN: „Die Zeiten ändern sich...“ Diese allgemeingültige Aussage hatte in der Vergangenheit immer eine hoffnungsvolle Aussicht, dass Veränderung Fortschritt bedeutet. Doch heute, im Zeitalter der Umweltkatastrophen und Kriege, der Globalisierung und Finanzkrisen, stellt sich die Frage, ob es besser oder noch schlechter wird. Reformen werden überall gefordert, doch große Zukunftsbilder fehlen. REDEN VON MORGEN stellt Persönlichkeiten aus den Bereichen Kunst, Politik, Wissenschaft, Wirtschaft, Presse und Theologie vor, die etwas zu sagen und noch Visionen haben. Ihre REDEN VON MORGEN eröffnen Perspektiven für die Zukunft.



### Reden von morgen: Gustav Bergmann: Radikale Zuversicht

#### gemeinsam nachhaltiger

„Wenn wir unsere Lebensgrundlagen erhalten wollen, müssen wir das System dringend ändern“, sagt der Ökonom Prof. Gustav Bergmann – und bietet in seinen „Reden von morgen“ konkrete Vorschläge für Veränderungen. In seinem Buch „Radikale Zuversicht. Möglichkeiten einer Mitgesellschaft“ betont Bergmann, dass jedes Tun und Unterlassen Bedeutung hat – und derzeit brächten wir unsere (Um-)Welt mit unserem Handeln in Gefahr. Und damit auch uns selbst. Was können, was müssen wir tun, damit alle Menschen ein gutes und gehaltvolles Leben führen können? Gustav Bergmann lehrt und forscht an der Universität Siegen im Bereich Plurale Ökonomik.

- **241.1A022N** Gustav Bergmann  
Sonntag, 17. März, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei,  
VHS

1

2

3

4

5

6





## Beratung / Programmbereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43215

## Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 9

## Reden von morgen:

**Katharina van Bronswijk: Klima im Kopf:  
Was die ökologische Krise mit uns macht**



Die Klimakrise hat auch Auswirkungen auf unsere Psyche. Angst vor Überflutungen, Schuldgefühle wegen des letzten Urlaubsfluges, Wut über die Untätigkeit der Regierungen: Wir begegnen der ökologischen Krise mit einem ganzen Bündel an Emotionen. Die Psychotherapeutin Katharina van Bronswijk erklärt, wie wir diese Emotionen verarbeiten und aktiv werden können, ohne uns selbst zu verlieren. Sie gibt Tipps für den Umgang mit der Klimakrise und zeigt, wie wir persönlich und kollektiv Veränderungen herbeiführen können. Die Psychologin und Verhaltenstherapeutin ist seit 2009 im Klimaschutz aktiv.

- **241.1A024N** Katharina van Bronswijk  
Sonntag, 21. April, 11:00-13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## Reden von morgen: Christopher Wimmer: Rojava. Land der Utopie?

In seinem Buch „Land der Utopie?“ stellt Christopher Wimmer die Geschichte, die Ideen und die Praxis der autonomen Selbstverwaltung dar, die seit 2012 im Norden und Osten Syriens aufgebaut wird. Er zeigt anhand eigener Anschauung auf, wie die Menschen vor Ort versuchen, eine Gesellschaft jenseits von Staat, Nation und Kapitalismus zu schaffen – beruhend auf den Prinzipien von Basisdemokratie, Geschlechterbefreiung und Nachhaltigkeit. Welche Perspektiven bietet das als „Rojava“ bekannte Modell für alternative Bewegungen weltweit? Diese und weitere Fragen wollen wir mit dem Autor und Journalisten diskutieren.

- **241.1A028N** Christopher Wimmer  
Sonntag, 26. Mai, 11:00-13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## Reden von morgen: Sophie Pornschlegel: Warum wir Macht neu denken müssen

Sophie Pornschlegel, politische Analytikerin in Brüssel, ist eine gefragte Expertin für internationale Ordnungen und Macht-Politik. Ihr Vortrag nimmt eine kritische Analyse der deutschen und internationalen Politik vor und erörtert die Notwendigkeit eines neuen Verständnisses von Macht. Wir möchten mit ihr über die Herausforderungen diskutieren, denen wir in Zeiten von Klimakrise, Krieg und Rechtspopulismus gegenüberstehen. Kann uns ein neues Machtverständnis helfen, diese zu bewältigen? Der Vortrag bezieht sich auf ihr aktuelles Buch „Am Ende der gewohnten Ordnung – Warum wir Macht neu denken müssen“.

- **241.1A030N** Sophie Pornschlegel  
Sonntag, 30. Juni, 11:00-13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## ESSENER FRIEDENSFORUM (EFF)

Das Essener Friedensforum ist ein Bündnis von Einzelpersonen und Organisationen, das Krieg als Mittel der Politik ablehnt und sich für friedliche Konfliktbearbeitung einsetzt. Bei den monatlichen Zusammenkünften thematisiert es aktuelle und grundlegende friedenspolitische Fragen und bereitet Aktivitäten und Veranstaltungen mit Experten vor. Das Essener Friedensforum trifft sich innerhalb des Semesters jeweils am 3. Mittwoch des Monats zu Vorträgen in der VHS Essen. Weitere Informationen erhalten Sie bei: Monika Jennis, Tel. 0201 36-8701 oder Bernhard Trautvetter, Tel. 0201 42-5620 oder: [kontakt@essener-friedensforum.de](mailto:kontakt@essener-friedensforum.de) und [www.essener-friedensforum.de](http://www.essener-friedensforum.de).

## EFF: Das Ende der westlichen Dominanz

Geht die jahrhundertalte Ära westlicher Dominanz über die Welt zu Ende? Die Frage stellt sich derzeit mehr denn je zuvor. Nicht nur, dass China seinen globalen Einfluss immer weiter ausdehnt, Indien strebt ein „asiatisches Jahrhundert“ an. Auch Lateinamerika und Afrika lösen sich aus der Hegemonie der USA bzw. der früheren europäischen Kolonialmächte. Nichtwestliche Bündnisysteme wie der BRICS-Zusammenschluss oder die Shanghai Cooperation Organisation (SCO) gewinnen an Anziehungskraft.

Der Referent ist freier Journalist mit dem Schwerpunkt internationale Politik.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **241.1A042N** Jörg Kronauer  
Mittwoch, 21. Februar, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## EFF: Die militärische Führungsrolle der Bundesrepublik

Die Bundesregierung hat das größte Aufrüstungsprogramm seit Jahrzehnten aufgestellt. Diese „Zeitenwende“ (Olaf Scholz) wurde schon vor dem russischen Angriff auf die Ukraine vorbereitet: politisch durch immer offener artikuliert Großmachtansprüche; militärisch durch den Umbau der Bundeswehr, bei dem die Bildung von Großverbänden für eine Führungsrolle in der NATO im Zentrum steht, und industriell durch die massive Stärkung der Waffenindustrie.

Der Referent ist Vorstandsmitglied der Tübinger Informationsstelle Militarisierung.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **241.1A044N** Jürgen Wagner  
Mittwoch, 20. März, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## EFF: Nach dem Ukrainekrieg: welche Weltordnung, welche Werte und welche Sicherheit?

Welche Weltordnung auf Basis welcher Regeln wollen wir: eine globale bipolare Konfrontation zwischen westlichen Demokratien und der Allianz der Diktaturen China und Russland, oder eine multipolare Ordnung, deren Akteure bei der Bewältigung der Klimaerwärmung, des Hungers und anderer globaler Herausforderungen kooperieren? Welche Sicherheit verspricht die „Nationale Strategie“ der Bundesregierung den Menschen in Deutschland und weltweit?

Andreas Zumach ist freischaffender Journalist und Experte für Sicherheitspolitik, Rüstungskontrolle, Völkerrecht und Menschenrechte.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **241.1A046N** Andreas Zumach  
Mittwoch, 17. April, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### EFF: Ergebnisse und Auswirkungen der JAPCC-Konferenzen bis 2023 und Vorschau auf die Konferenz 2024

Die NATO-Strategieschmiede in Kalkar hält seit 2008 Jahreskonferenzen ab. Seit 2014 bereiten die Beteiligten die NATO auf einen großen Krieg in Europa vor. Das strategische Konzept der NATO umfasst für einen Kriegseinsatz alle Mittel eines Luftkriegs, die Arsenalen der Marine, des Heeres, die Weltraum-Militärtechnik sowie die gezielte psychologische Kriegsführung. Auch ein Atomkrieg wird als Möglichkeit mit einbezogen. Der Referent erläutert die, wie er sagt, „besorgniserregenden Strategien und Pläne der Militärs“. Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **241.1A048N** Bernhard Trautvetter  
Mittwoch, 15. Mai, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### EFF: Sneak Lecture – Überraschungsthema: Was bewegt uns aktuell im politischen Geschehen?

Das Thema für diesen Veranstaltungsabend ist bewusst offen gelassen. Referent/-in und Inhalt werden zeitnah nach aktuellen politischen Ereignissen festgelegt und rechtzeitig über den Verteiler des Essener Friedensforums, die VHS und die Presse bekannt gegeben.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **241.1A050N** N. N.  
Mittwoch, 19. Juni, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### TIBET INITIATIVE DEUTSCHLAND (TID) REGIONALGRUPPE ESSEN

Die 1989 gegründete Tibet Initiative ist eine gemeinnützige, parteipolitisch und religiös ungebundene Organisation. Ihre wichtigste Aufgabe besteht in der Information über die politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Entwicklungen in Tibet. Hierzu veranstaltet sie Vorträge, Podiumsdiskussionen, Filmabende und Ausstellungen. Weitere Mittel ihres Wirkens sind Gespräche mit Politikern, organisierte Brief- und Mailaktionen, Mahnwachen und Demonstrationen. Kontakt zur Regionalgruppe Essen der Tibet Initiative über: Silvia Krahl-Ewers, Westpreußenstraße 43, 45259 Essen, Tel.: 0201 – 540089, E-Mail: essen@tibet-initiative.de

### Tibetisches Leben und Tibetischer Buddhismus in Nepal und Sikkim – Bildervortrag von Alfred Röver

Nach der Flucht des Dalai Lama 1959 fanden Tausende von Tibetern in Nepal und Sikkim eine Zuflucht, ja eine neue Heimat. In beiden Ländern ist der tibetische Buddhismus bis heute lebendig und wird in zahlreichen Klöstern bewahrt. Der Tibet- und Buddhismus-Experte Alfred Röver bereist seit vielen Jahren die Himalaya-Region abseits der touristischen Pfade. In seinem Vortrag zeigt er mit eindrucksvollen Bildern das buddhistische Leben in beiden Ländern. Er geht auch auf die aktuelle Lage in Nepal ein, in der Tibeter und Tibeterinnen mit zunehmenden Restriktionen konfrontiert sind.

In Kooperation mit der Tibet Initiative Deutschland (TID) – Regionalgruppe Essen

- **241.1A065N** Alfred Röver  
Freitag, 15. März, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei,  
VHS

## 1B GESCHICHTE



### Beratung / Programmabereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43215

### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 9

## GESCHICHTE



### Geschichte des antiken Roms – Von der Republik zum Kaiserreich

In diesem Seminar tauchen wir in die Epoche der römischen Bürgerkriege ein, die sich zwischen 133 und 30 v. Chr. ereigneten. Die Römische Republik befand sich in einer schweren Krise. Die Adelsfraktionen der

Popularen (Caesar u. a.) und Optimaten (Cicero u. a.) rangen in wechselvollen Kämpfen um die Macht in Rom. Die Popularen strebten durch Sozialreformen nach einer gerechteren Verteilung des Landbesitzes und verhinderten solch eine Revolution, während die Optimaten nur auf ihre Klasseninteressen fixiert waren und damit den Untergang der Republik herbeiführten. Lateinkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **241.1B006N** Rüdiger Kühn  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 12 Termine, 52 €, VHS

### Die Wiederkehr des Kalten Krieges (Fortsetzung)

Die Spannungen zwischen den Mächtegruppen USA/EU und China/Russland nehmen in Ostasien (Taiwan) und im Nahen Osten (Syrien) weiter zu. Der russische Überfall auf die Ukraine hat diese Spannungen zu einem Abnutzungskrieg eskalieren lassen, der die Gefahr einer Ausweitung zu einem Welt- bzw. Atomkrieg birgt. Welche Interessen und Strategien verfolgen die rivalisierenden Mächtegruppen? Wie wirkt sich die Konfrontation auf die internationale Ordnung, die Wirtschaft und die Medien aus? Dieser Kurs bietet eine umfassende Analyse der aktuellen Krisen und ihrer historischen, politischen, ökonomischen und kulturellen Hintergründe.

- **241.1B008N** Rüdiger Kühn  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 12 Termine, 52 €, VHS

### Winston Churchill

Winston Churchill war eine der einflussreichsten Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Er war ein Mann mit vielen Facetten und Widersprüchen, was ihn zu einer höchst ambivalenten Persönlichkeit machte: brillanter Redner, begnadeter Schriftsteller und mutiger Staatsmann, der Großbritannien durch die schwierigen Zeiten des Zweiten Weltkriegs führte. Gleichzeitig war Churchill aber auch ein Mensch mit vielen Fehlern und Schwächen. Er war oft impulsiv und ungeduldig, seine politischen Ansichten waren nicht immer unumstritten. Trotzdem bleibt er bis heute eine der faszinierendsten Charaktere der modernen Geschichte.

- **241.1B010N** Rüdiger Kühn  
freitags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 16. Februar,  
12 Termine,  
52 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## Lesung & Gespräch: „Winston Churchill. Biographie“ von Franziska Augstein

Unter den herausragenden Politikern des 20. Jahrhunderts ist Winston Churchill der schillerndste. Hollywood hat den Adeligen mit der Zigarre längst zu einer Film- und Heldenfigur überhöht. In den 1930er Jahren galt er als politisch erledigt, bevor er über Nacht Premierminister wurde und sich als härtester Gegner Hitlers profilierte. Er gilt als einer der größten Redner der Geschichte, hat seinen aufwendigen Lebensunterhalt als Schriftsteller und Journalist bestritten und wurde mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet. Zur Autorin: Franziska Augstein ist renommierte und vielfach ausgezeichnete Journalistin.

- **241.1B011N** Franziska Augstein  
Freitag, 26. April, 18:30–20:00 Uhr, 9 €, Abendkasse, VHS

## STADTEILGESCHICHTE

### Altenessen – Geschichte eines Stadtteils und seiner Bewohner

Wie wurde Altenessen zu dem, was es heute ist? Wie ist unser eigenes Leben mit der Geschichte unseres Stadtteils verwoben? Diesen beiden Fragen geht der Arbeitskreis „Altenessener Lesebuch“ nach, der eine doppelte Blickrichtung hat: Nach außen – wie haben Entwicklungen in der „großen Politik“ und in der Wirtschaft den Stadtteil beeinflusst? Nach innen – wie sind wir selbst vom Leben in Altenessen geprägt, aber auch: Wie prägen wir selbst diesen Stadtteil? Der Arbeitskreis tauscht Erinnerungen aus, befragt Zeitzeugen, sammelt und archiviert Fotos, Dokumente sowie Geschichten und versucht so, Erinnerungswertes festzuhalten und zu veröffentlichen.

- **241.1B046N** Christoph Wilmer  
Montag, 19. Februar, 4. & 18. März, 15. & 29. April, 13. & 27. Mai, jeweils 18:00–21:05 Uhr, 28 Ustd., 28 €  
Altenessener Straße 196, Besprechungszimmer in der Bezirksverwaltungsstelle V (1. Etage)

### Steeler Geschichte

Ein Angebot für alle, die sich für die geschichtliche Entwicklung Steeles, aber auch für die gegenwärtigen Probleme dieses Stadtteils interessieren. Wie sah Steele früher aus, wie hat es sich verändert, wie kann es sich zukünftig entwickeln? Vorträge von Fachleuten und Laien, Bildpräsentationen aus verschiedenen Epochen sowie Besichtigungen und Rundgänge ergänzen das Programm.

- **241.1B054N** Arnd Hepprich  
Die genauen Kurstermine (immer mittwochs, jeweils von 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr) werden online im Dezember 2023 bekannt gegeben.  
Veranstaltungsort: Pfarrzentrum St. Laurentius (Zugang über die Straße Laurentiusberg)

### Geschichte des Gebietes der ehemaligen Bürgermeisterei Stoppenberg

Die Geschichte des Gebietes der ehemaligen Bürgermeisterei Stoppenberg war viele Jahrhunderte lang geprägt durch das kleine Damenstift auf dem Kapitelberg. Im 19./20. Jahrhundert übernahm der Bergbau die führende Rolle und drängte die Entwicklung der heutigen Stadtteile in eine völlig andere Richtung. Der Kurs beschäftigt sich mit den historischen Zeugnissen der ehemaligen Bürgermeisterei, zu der einst acht Gemeinden gehörten, schwerpunktmäßig aber mit den Ortsteilen Frillendorf, Katernberg, Schonnebeck und Stoppenberg, die 1929 gemeinsam nach Essen eingemeindet wurden. Dabei leisten wir forschende Geschichtsarbeit und bringen auch eigene Erinnerungen an Vergangenes aus diesen Stadtteilen ein.

- **241.1B056N** Dr. Jürgen Nolte  
Dienstag, 13. & 27. Februar, 12. März, 9. & 23. April, 7. Mai, 4. & 18. Juni, jeweils 18:00–20:20 Uhr, 24 Ustd., 25 €  
STOPPENBERG, Altes Rathaus, Stoppenberger Platz 6

## 1C PHILOSOPHIE



**Beratung / Programmabereichsleiter**  
Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43215

**Service**  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 9

## PHILOSOPHIE

### Einführung ins philosophische Fragen und Denken

Was ist Philosophie? Welche Fragen stellen Philosophinnen und Philosophen, um Erkenntnisse zu gewinnen? Anhand der großen Themen der abendländischen Tradition nähert sich das Kursangebot behutsam philosophischen Zusammenhängen und Begriffen: Vernunft vs. Erfahrung, Körper vs. Geist, Schicksal, Gott, das Gute oder Gerechtigkeit. Neben einer begrifflichen Klärung und der Veranschaulichung methodischer Wege in der Philosophie versuchen wir auch eine Verortung in unserer Lebenserfahrung. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die Kursthemen werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

- **241.1C002N** Thomas Holtbernd  
mittwochs, 16:00–17:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 78 €, VHS

### Philosophinnen von der Antike bis zur Neuzeit

Die Philosophiegeschichte ist männlich dominiert und das Denken von Philosophinnen bleibt oft unbekannt. Marit Rullmann, Autorin des Standardwerks „Philosophinnen“, beleuchtet in diesem Seminar das Leben und Werk bedeutender Denkerinnen. Von der Antike mit Aspasia und Hypatia, über das Mittelalter mit Hildegard von Bingen, bis hin zur Moderne mit Hannah Arendt und Martha Nussbaum. Rullmann, eine erfahrene Dozentin in der Erwachsenenbildung und Initiatorin der Philosophischen Cafés in Deutschland, bietet einen umfassenden Einblick in die weibliche Philosophiegeschichte.

- **241.1C003N** Marit Rullmann  
dienstags, 19:30–21:00 Uhr  
Beginn 13. Februar, 12 Termine, 67 €, VHS

### Vortrag: Gibt es ein Ende aller Kriege? Eine Antwortsuche in philosophischen Theorien über Krieg und Frieden

Wie können wir Frieden schaffen, wenn er nicht existiert? Das fragte Astrid Lindgren 1978 in ihrer Rede zum Friedenspreis des Deutschen Buchhandels. Sie glaubte, dass wir alle Frieden wollen, aber uns ändern müssen, wenn wir diesen erreichen bzw. erhalten möchten. Die Philosophie soll uns helfen, die Gründe für Frieden und Krieg zu verstehen. Immanuel Kant und andere Philosophinnen und Philosophen haben

dazu wichtige Gedanken entwickelt. Im Vortrag werden einige davon vorgestellt und diskutiert.

Der Referent hat viele Jahre als Lehrer die Fächer Philosophie, Sozialwissenschaften, Pädagogik und Politik unterrichtet.

- **241.1C004N** Peter Leitzen  
Donnerstag, 29. Februar, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

#### ■ Vortrag zum 750. Todestag von Thomas von Aquin

Thomas von Aquin ist nicht nur ein bedeutender Theologe, sondern auch ein inspirierender Philosoph für die Gestalttherapie. Sein Gedanke der Vernunft als Widerstand ist besonders relevant für therapeutische Dynamiken und eine zufriedene Lebensgestaltung. In diesem Vortrag werden einige Textauszüge von ihm vorgestellt, die von Paul Goodman und Stefan Blankertz für die Gestalttherapie aufgegriffen wurden. Lassen Sie sich von einem Philosophen überraschen, der vor 750 Jahren starb, aber immer noch lebendig und aktuell ist. Der Referent ist katholischer Theologe, Psychologe und Philosoph.

- **241.1C007N** Thomas Holtbernd  
Donnerstag, 7. März, 18:40-20:10 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

#### DAS PHILOSOPHISCHE GESPRÄCH

In dieser Veranstaltungsreihe bieten wir philosophische Gespräche anstelle von traditionellen Vorträgen an. In einem regen Austausch mit Philosophinnen und Philosophen diskutieren wir über neu erschienene und wiederzuentdeckende Bücher.

#### ■ Die Unruhe des Denkens – Das philosophische Gespräch mit René Weiland

Der Philosoph René Weiland wird in unserer Reihe „Das philosophische Gespräch“ sein Buch „Die Unruhe des Denkens und das Versprechen der Philosophie“ vorstellen. Weiland untersucht darin, wie die Philosophie uns helfen kann, die Unruhe im Denken zu verstehen und zu nutzen. Wir wollen mit ihm über die Natur des Denkens diskutieren. Und was heißt „richtig denken“ überhaupt? Und welche Rolle spielt „die Philosophie dabei“? René Weiland hat in Berlin Philosophie, Germanistik und Theaterwissenschaft studiert. Er arbeitet als Publizist und in der Erwachsenenbildung.

Das Gespräch führt Nikolaos Georgakis, Programmbereichsleiter an der VHS Essen.

- **241.1C010N** René Weiland  
Montag, 11. März, 18:00-19:30 Uhr, entgeltfrei,  
VHS

#### ■ Kant – Das philosophische Gespräch mit Peter Leitzen

Feiern Sie mit uns den 300. Geburtstag von Immanuel Kant in der VHS-Reihe „Das philosophische Gespräch“. Unser Gast, Peter Leitzen, wird das hochgelobte Buch „Kant: Die Revolution des Denkens“ von Marcus Willaschek diskutieren. Das Buch hat positive Kritiken erhalten und wird für seinen modernen und erfrischenden Zugang zu Kant gelobt. In der Diskussion werden die vielen Facetten von Kants revolutionärem Denken beleuchtet. Peter Leitzen hat viele Jahre als Lehrer die Fächer Philosophie, Sozialwissenschaften, Pädagogik und Politik unterrichtet. Das Gespräch führt Nikolaos Georgakis, Programmbereichsleiter an der VHS Essen.

- **241.1C012N** Peter Leitzen  
Mittwoch, 10. April, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

#### ■ Hannah Arendt: Das philosophische Gespräch mit Thomas Meyer

Thomas Meyer, ein renommierter Philosoph und Kenner von Hannah Arendt, ist „eine völlig überraschende Biografie einer intellektuellen Ikone gelungen“ (DIE ZEIT). In seinem Arendt-Buch (Piper Verlag) nimmt er uns mit auf eine Reise durch Leben und Werk dieser außergewöhnlichen Denkerin, von Königsberg über Paris nach New York, von ihrer Augustinus-Dissertation bis hin zum unvollendeten Opus magnum „Vom Leben des Geistes“. In der Reihe „Das philosophische Gespräch“ wollen wir mit Meyer ins Gespräch kommen, über Arendts revolutionäres Denken und über bisher unbekanntes Archivmaterial, auf das er bei seiner Arbeit gestoßen ist.

Das Gespräch führt Nikolaos Georgakis, Programmbereichsleiter an der VHS Essen.

- **241.1C009N** Thomas Meyer  
Donnerstag, 6. Juni, 18:30-20:00 Uhr, 9 €,  
Abendkasse, VHS

**AALTO  
MUSIKTHEATER**  
AALTO-THEATER

ab  
**16.03.2024**



**L' amant  
anonyme**  
oder Unerwartete Wendungen

*Oper von*  
**JOSEPH BOLOGNE**  
*Musikalische Leitung*  
**WOLFRAM-MARIA MÄRTIG**  
*Inszenierung*  
**ZSÓFIA GERÉB & ALVARO SCHOECK**

Gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen in Zusammenarbeit mit  
dem NRW KULTURsekretariat Wuppertal

[www.theater-essen.de](http://www.theater-essen.de)



THEATER UND PHILHARMONIE  
ESSEN

1

2

3

4

5

6



## „Verantwortliche Gelassenheit“ – Das philosophische Gespräch mit Thomas Holtbernd

Wie können wir in Zeiten der Krise frei und verantwortlich leben? Wie können wir mit Unsicherheit, Ambivalenz und Konflikt umgehen? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt des Buches „Verantwortliche Gelassenheit“ von Thomas Holtbernd, einem Psychologen und Theologen, der die Erfahrungen der Corona-Pandemie zum Anlass nimmt, ein neues Freiheitsverständnis zu entwickeln. Er plädiert für eine Gelassenheit, die nicht resigniert oder gleichgültig ist, sondern die sich den Herausforderungen stellt und das Gemeinwohl im Blick hat.

Das Gespräch führt Nikolaos Georgakis, Programm- bereichsleiter an der VHS Essen.

- **241.1C016N** Thomas Holtbernd  
Donnerstag, 20. Juni, 18:00-19:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

## CAFÉ PHILOSOPHIQUE

Gemäß der Konzeption des französischen Philosophen Marc Sautet trifft sich bereits seit über zwanzig Jahren regelmäßig ein philosophisches Café – aktuell in der VHS am Burgplatz und im GREND Kulturzentrum sowie im Kulturforum in Steele. Dieses Café philosophique der VHS Essen ist eines der ältesten in Deutschland und erfreut sich bei der Diskussion philosophischer Alltagsfragen großer Beliebtheit. Die philosophisch interessierten Teilnehmenden bringen aktuelle oder grundsätzliche Themenvorschläge mit zur Veranstaltung, über die ein kompetenter Moderator abstimmen lässt, um anschließend das ausgewählte Problem bei Kaffee und Wein mit dem Publikum zu diskutieren. Dabei zeigt sich immer wieder: Philosophieren lohnt sich nach wie vor – gerade, weil dafür nicht unbedingt philosophische Fachkenntnisse erforderlich sind.

- **241.1C020N** Marit Rullmann  
Sonntag, 18. Februar, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
GREND-Kulturzentrum, Westfalenstraße 311, 45276 Essen, im Stadtteilraum (Erdgeschoss)
- **241.1C024N** Dr. Anselm Vogt  
Sonntag, 10. März, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
GREND-Kulturzentrum, Westfalenstraße 311, 45276 Essen, im Stadtteilraum (Erdgeschoss)

- **241.1C026N** Marit Rullmann  
Sonntag, 24. März, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
GREND-Kulturzentrum, Westfalenstraße 311, 45276 Essen, im Stadtteilraum (Erdgeschoss)
- **241.1C028N** Thomas Holtbernd  
Sonntag, 14. April, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7
- **241.1C030N** Dr. Anselm Vogt  
Sonntag, 28. April, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7
- **241.1C032N** Dr. Anselm Vogt  
Sonntag, 5. Mai, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7
- **241.1C034N** Marit Rullmann  
Sonntag, 19. Mai, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7
- **241.1C036N** Dr. Anselm Vogt  
Sonntag, 9. Juni, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7
- **241.1C038N** Thomas Holtbernd  
Sonntag, 23. Juni, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7
- **241.1C040N** Thomas Holtbernd  
Sonntag, 7. Juli, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

## 1D VERBRAUCHERFRAGEN



**Beratung / Programmbereichsleiter**  
Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202  
**Service**  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 9

## VERBRAUCHERFRAGEN

- **Nachhaltiger mobil: Mein erstes Elektroauto – Technik, Typen, Trends**



## gemeinsam nachhaltiger

Elektroautos sind immer häufiger zu sehen. Welche verschiedenen Typen gibt es (z. B. vollelektrisch, Hybrid, Plug-in-Hybrid, Wasserstoff)? Was ist beim Kauf zu beachten? Wie klappt es mit den gängigen Stecker- und Ladesystemen? Der Vortrag gibt einen Überblick: Vor- und Nachteile von E-Autos auch im Vergleich mit Verbrennern. Veränderung der staatlichen Förderung,

Relevanz gestiegener Stromkosten, Einnahmen erzielen mit der THG-Quote. Fragen sind herzlich willkommen! Der Referent ist seit mehr als acht Jahren per Elektroauto mobil. Er berichtet aus praktischer Nutzerperspektive über seine Erkenntnisse und Erfahrungen.

- **241.1D021K** Reiner Strehlke  
Donnerstag, 25. April, 19:00-21:15 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

- **Mit dem PV-Balkonkraftwerk selbst Strom produzieren – Grundlagen und Praxistipps**



## gemeinsam nachhaltiger

Die Bundesregierung will die Nutzung von Mini-PV-Anlagen vereinfachen. Die Solargeräte können sogar von Laien auf dem Balkon oder der Terrasse aufgestellt werden. Das gilt auch für Mietwohnungen. Der erzeugte Strom wird selbst verbraucht oder ins Netz eingespeist. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für eine umweltfreundliche Stromversorgung interessieren. Architekt und Energieberater Ansgar Alm erläutert in leicht verständlicher Form, wie ein Balkonkraftwerk funktioniert welche Typen aktuell angeboten werden und worauf man bei Planung, Kauf, Montage und Betrieb achten sollte. Ihre Fragen sind herzlich willkommen.

- **241.1D023K** Ansgar Alm  
Montag, 29. April, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

- **Klimafreundlich heizen mit Wärmepumpen – Grundlagen und Praxistipps**



## gemeinsam nachhaltiger

Beim Heizen mit erneuerbarer Energie findet die Wärmepumpe besondere Beachtung. Diese Technik kann aus einem Medium mit relativ geringer Temperatur (z. B. Boden, Wasser, Luft) eine Nutzwärme mit deutlich höherer Temperatur gewinnen. Aus kalt wird warm?! Das hört sich fast wie eine Wunder-Maschine an. Architekt und Energieberater Ansgar Alm erläutert in verständlicher Form, wie eine Wärmepumpe funktioniert, welche Typen aktuell angeboten werden und worauf man bei der Planung, Angebotseinholung, Montage und Betrieb sowie der Beantragung staatlicher Fördermittel achten sollte. Fragen aus dem Publikum sind herzlich willkommen.

- **241.1D025K** Ansgar Alm  
Montag, 13. Mai, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



### Nachhaltiger produzieren: KRONENKREUZ in Essen

#### gemeinsam nachhaltiger

KRONENKREUZ ist ein Betrieb der NEUE ARBEIT der Diakonie Essen. Unter Anleitung eines multiprofessionellen Teams fertigen langzeitarbeitslose und geflüchtete Menschen Möbel, Dekoartikel, Textilerzeugnisse sowie Designobjekte aus Upcycling-Material wie Holz und Papier. Das Konzept versteht sich als sozial, nachhaltig und regional. Es bewegt sich im Spannungsfeld von Handwerk, Design, Kunst und Pädagogik. Modedesignerin Jessica Knipp entwirft einen Teil der Produkte und leitet die Textilwerkstatt. Sie zeigt den Betrieb und beantwortet Fragen. Details zu Treffpunkt und Anreise erfahren Sie etwa eine Woche vor dem Termin.

- **241.1D027K** Dr. Reimund Evers / Jessica Knipp  
Dienstag, 19. März, 11:00-12:30 Uhr, entgeltfrei,  
Anmeldung erforderlich,  
Ort wird nach der Anmeldung mitgeteilt

### Glas neu denken – für eine nachhaltige Zukunft: Verallia Deutschland AG in Essen

#### gemeinsam nachhaltiger

Ein großer Teil unseres Abfalls sind Lebensmittelverpackungen. Glas ist eines der Materialien, das ohne Qualitätsverlust verwertbar ist. Jedoch sind Herstellung und Recycling energieintensiv. Die Verallia-Gruppe produziert weltweit jährlich etwa 17 Milliarden Flaschen und Gläser. Sie will den gesamten Zyklus vom Design bis zur Wiederverwendung nachhaltiger gestalten. Die Exkursion zeigt, welche Herausforderungen zu meistern, Ziele definiert sind und Erfolge bisher erzielt wurden. Projektingenieurin Frauke Wimmer-Mätzkow stellt sich Ihren Fragen. Details zu Treffpunkt und Anreise erfahren Sie eine Woche vor dem Termin.

- **241.1D029K** Dr. Reimund Evers /  
Frauke Wimmer-Mätzkow  
Montag, 29. April, 14:30-17:30 Uhr, entgeltfrei,  
Anmeldung erforderlich,  
Ort wird nach der Anmeldung mitgeteilt

### Wegbereiter in eine nachhaltige Welt: Fraunhofer-Institut UMSICHT in Oberhausen

#### gemeinsam nachhaltiger

Das Fraunhofer-Institut für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik in Oberhausen versteht sich als

Wegbereiter in eine nachhaltige Welt. Es erforscht und entwickelt industriell umsetzbare Innovationen, Produkte und Services für die zirkuläre Wirtschaft. Bei dieser Exkursion besichtigen wir nach einem Vortrag über die Fraunhofer-Gesellschaft und das Leistungsspektrum des Instituts UMSICHT einige Technika. Gezeigt werden anwendungsreife Technologien, die bezahlbare und saubere Energie, Klima- oder Wasserschutz zum Ziel haben. Details zu Treffpunkt und Anreise erfahren Angemeldete etwa eine Woche vor dem Termin.

- **241.1D031K** Dr. Reimund Evers /  
Dr. Joachim Danzig  
Mittwoch, 5. Juni, 14:00-16:30 Uhr, entgeltfrei,  
Anmeldung erforderlich,  
Ort wird nach der Anmeldung mitgeteilt

### RATGEBER GELD



#### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

#### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 9

Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen fachlich vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investorenlegende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“

### Inflation bei gestiegenen Zinsen: Geld werterhaltend anlegen

Die Inflation lag 2023 bei etwa 7 Prozent. Für 2024 wird ein deutlicher Rückgang erwartet. War also die EZB erfolgreich, deren Leitzins im Herbst 2023 so hoch war wie seit zwanzig Jahren nicht? Immerhin gibt es seither recht sichere, wenn auch niedrige Erträge. Der Vortrag erklärt die Wechselwirkung zwischen Zins und Inflation und bewertet die aktuelle Lage: Welche Finanzprodukte bieten den besten Schutz vor Wertverlust? Welche Anlagestrategie ist empfehlenswert? Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. Der Referent ist Diplom-Kauf-

mann und tätig bei der Sparkasse Essen in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

- **241.1D161K** Dirk Schoppmeier  
Donnerstag, 18. April, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

### Inflation bei gestiegenen Zinsen: Geld werterhaltend anlegen – Online-Vortrag per Videokonferenz

Dieser Kurs ist inhaltlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Die Veranstaltung findet per Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail die Zugangsdaten.

- **241.1D163K** Dirk Schoppmeier  
Donnerstag, 18. April, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich



### Female Finance: Was Frauen bei Finanzen bevorzugen

#### gemeinsam nachhaltiger

Vielleicht als Ausdruck zunehmender Gleichstellung regeln immer mehr Frauen ihre Finanzen nach individuellen Wünschen. Dieser Vortrag richtet sich darum primär an Frauen: Welche Rolle spielen genderspezifische Aspekte bei Finanzgeschäften? Worauf sollten Frauen achten, wenn sie in die Geldanlage einsteigen? Wie finden sie passende Finanzprodukte? Welche Relevanz haben Risiko, Ertrag, Liquidität und Nachhaltigkeit? Wie lassen sich Fehler vermeiden? Die Inhalte werden vermittelt. Marina Tomic ist Vertriebsdirektorin der DekaBank. Stephan Heuser leitet die Abteilung Kunden- und Produktmanagement der Sparkasse Essen.

- **241.1D165K** Stephan Heuser / Marina Tomic  
Donnerstag, 25. April, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6

## Female Finance: Was Frauen bei Finanzen bevorzugen – Online-Vortrag per Videokonferenz



Dieser Kurs ist identisch mit dem zuvor beschriebenen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail die Zugangsdaten.

- **241.1D167K** Stephan Heuser  
Donnerstag, 25. April, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

## Geldanlage einfach ... machen lassen? Darauf sollten Sie achten!

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

- **241.1D169K** Dirk Schrief  
Donnerstag, 2. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## Geldanlage einfach ... machen lassen? Das ist zu beachten! – Online-Vortrag per Videokonferenz

Dieser Kurs ist identisch mit dem zuvor beschriebenen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail die Zugangsdaten.

- **241.1D171K** Dirk Schrief  
Donnerstag, 2. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

## Mit Investmentfonds langfristig Vermögen aufbauen

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

tige Vermögensaufbau? Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt.

- **241.1D173K** Joachim Klein  
Donnerstag, 16. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## Mit Investmentfonds langfristig Vermögen aufbauen – Online-Vortrag per Videokonferenz

Dieser Kurs ist identisch mit dem zuvor beschriebenen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail die Zugangsdaten.

- **241.1D175K** Joachim Klein  
Donnerstag, 16. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

## Kopf oder Bauch: Was lenkt uns beim Geld?

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

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

- **241.1D177K** Beate Dünnebacke  
Donnerstag, 23. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## Kopf oder Bauch: Was lenkt uns beim Geld? – Online-Vortrag per Videokonferenz

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Dieser Kurs ist identisch mit dem zuvor beschriebenen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail die Zugangsdaten.

- **241.1D179K** Beate Dünnebacke  
Donnerstag, 23. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

## Finanziell fit durchs Leben!

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

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

- **241.1D181K** Beate Dünnebacke  
Donnerstag, 13. Juni, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## Finanziell fit durchs Leben! – Online-Vortrag per Videokonferenz

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Dieser Kurs ist identisch mit dem zuvor beschriebenen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail die Zugangsdaten.

- **241.1D183K** Beate Dünnebacke  
Donnerstag, 13. Juni, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

## Die Rente ist sicher ... niedriger, als Sie denken!

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

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

- **241.1D185K** Marco Langfeldt  
Donnerstag, 20. Juni, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## Die Rente ist sicher ... niedriger, als Sie denken! – Online-Vortrag per Videokonferenz

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

Dieser Kurs ist inhaltlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Die Veranstaltung findet per Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail die Zugangsdaten.

- **241.1D187K** Marco Langfeldt  
Donnerstag, 20. Juni, 18:30-20:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

## RATGEBER RECHT



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 9

## Wie sichere ich mein Haus oder meine Wohnung gegen Einbrecher?

In Zusammenarbeit mit der Polizei Essen

Meistens benötigt der Täter nicht einmal eine Minute, um Ihr Zuhause zu betreten. Warum ist Ihr Eigentum so schlecht geschützt? Wann geschehen die meisten Einbrüche? Sind Sie persönlich gefährdet? Wie sollten Sie sich verhalten, wenn Kriminelle im Haus sind oder waren? Welche Vorbeuge- und Sicherungsmaßnahmen sind sinnvoll? Diese und auch Ihre individuellen weiteren Fragen beantwortet ein Experte des Kommissariats Kriminalprävention und Opferschutz der Polizei Essen.

- **241.1D201K** Thomas Hillebrand  
Mittwoch, 22. Mai, 18:30-20:45 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## Immobilien kaufen und verkaufen: Rechtliche Grundlagen

Der Vortrag vermittelt praxisorientiert einen Überblick über die rechtlichen Gesichtspunkte beim Kauf und Verkauf eines Grundstückes, Hauses oder einer Eigentumswohnung. Dabei stellt der Referent die Funktion des Notars, Gestaltung, Inhalt und Funktion des Grundbuches sowie Vertragsgestaltung und

Abwicklung in den Mittelpunkt. – Der Dozent ist Rechtsanwalt und Notar a. D. Im Dialog mit den Teilnehmenden beantwortet und diskutiert er Einzelfragen von allgemeinem Interesse.

- **241.1D203K** Harald Haakshorst  
Dienstag, 28. Mai, 19:00-21:20 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## Praxisprobleme, Rechte und Pflichten rund um die Eigentumswohnung

In Eigentümerversammlungen von Gemeinschaftsimmobilien gibt es immer wieder Streit. Einige wollen etwas renovieren, anderen ist das zu teuer. Kennen Sie Ihre Rechte und Pflichten als Eigentümer/-in: Wie können Sie Ihre Interessen vertreten? Was tun, wenn die Hausverwaltung untätig ist oder es Streit unter Nachbarn gibt? Welche Regeln gelten für die Eigentümerversammlung? Über diese Fragen wird informiert; eine individuelle Beratung erfolgt nicht. Auswirkungen des aktuellen Wohnungseigentumsgesetzes auf die tägliche Praxis werden berücksichtigt. Die Referentin ist Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht.

- **241.1D205K** Anne Kathrin Kitschenberg  
Donnerstag, 16. Mai, 18:45-21:00 Uhr, 10 €, Anmeldung erforderlich, VHS

## Die Kostenverteilung in Wohnungseigentumsgemeinschaften

Wer eine Eigentumswohnung besitzt, teilt sich mit anderen diverse Kosten z. B. für Betrieb und Instandhaltung. Typisch sind Heizung, Ab-/Wasser, Müll, Reparaturen, Modernisierungen und Rücklagenbildung. Einmal pro Jahr muss eine Gesamtabrechnung erstellt werden. Dabei gibt es verschiedene Optionen zur Kostenverteilung (z. B. Miteigentumsanteil, Verbrauch, Fläche, Kopfzahl). Der Vortrag stellt Vorgaben für eine ordnungsgemäße Abrechnung dar, beschreibt Gestaltungsspielräume und gibt Tipps für die konstruktive Handhabung von Interessenkonflikten. Die Referentin ist Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht.

- **241.1D207K** Anne Kathrin Kitschenberg  
Montag, 17. Juni, 18:45-21:00 Uhr, 10 €, Anmeldung erforderlich, VHS

## Aktuelles Mietrecht: Regeln für die Kündigung

Sie haben einige Zeit eine Wohnung oder ein Haus gemietet bzw. vermietet. Doch jetzt wollen Sie kün-

digen? Konflikte und kostspielige Fehler lassen sich vermeiden, wenn Sie dabei grundlegende gesetzliche Regeln beachten. Der Vortrag beleuchtet die häufigsten Anlässe für die Beendigung von Mietverhältnissen (Umzug, Eigenbedarf, Zahlungsverzug). Sie erfahren, worauf bei der Kündigung, Rückabwicklung/Räumung und Kautionserstattung zu achten ist. Aber auch, wo Sie sich bei Bedarf beraten lassen können, um Ihre Interessen wirksam zu vertreten. Der Referent ist Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht.

- **241.1D209K** Christian Methner  
Montag, 27. Mai, 18:30-20:00 Uhr, 7 €, Anmeldung erforderlich, VHS

## Selbstbestimmung durch Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Der Vortrag zeigt die Chancen, aber auch die Grenzen der Patientenverfügung auf und informiert über die Reichweite und den Umfang von Vorsorgevollmachten. Anhand von praktischen Beispielen wird der mögliche und zweckmäßige Regelungsinhalt solcher Erklärungen aufgezeigt. Zudem gibt es Hinweise, worauf bei der Formulierung, der Form und dem besonnenen Umgang mit Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen zu achten ist, um die individuelle Selbstbestimmung bestmöglich zu wahren, aber auch zu schützen. Der Referent ist Rechtsanwalt und Notar.

- **241.1D211K** Christian Methner  
Montag, 6. Mai, 18:30-20:00 Uhr, 7 €, Anmeldung erforderlich, VHS

## Schöffenamts – Ehrenamt – eine Einführung

Sie interessieren sich für das Ehrenamt als Schöffin bzw. Schöffe oder möchten sich konkret auf diese Tätigkeit vorbereiten? An Beispielen aus der Praxis erörtert der ehemalige Jugendrichter Gerd Richter folgende Fragen: Wie werde ich Schöffe? Welche rechtlichen Grundlagen gibt es? Welche Stellung haben Schöffinnen und Schöffen in der Zusammenarbeit mit Richtern, Zeugen, Angeklagten, Verteidigung, Staatsanwaltschaft und Polizei? Michael Haßdenteufel, Vorsitzender der Deutschen Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen, LV NRW, gibt zudem Einblick in die Praxis, Probleme und Zukunft dieses Ehrenamts aus seiner Sicht.

- **241.1D213K** Gerd Richter / Michael Haßdenteufel  
montags, 18:30-20:45 Uhr  
Beginn 3. Juni, 3 Termine, 28 €, Anmeldung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6

# Kunst und Kultur

## Inhaltsverzeichnis:

2A EXKURSIONEN	2F MALEN / ZEICHNEN / GESTALTEN
Naturkundliche Exkursionen ..... 22	Drucken & Kalligraphie ..... 35
Stadtgänge ..... 23	Malen & Gestalten für Kinder ..... 36
2B LÄNDERKUNDE	Zeichnen Workshops ..... 36
Aus der Ferne – aus der Nähe	Zeichnen Kurse ..... 36
Länderkundliche Bildervorträge ..... 24	Malen & Gestalten Workshops ..... 37
Griechenland ..... 24	Sommerkurse Malen ..... 38
Aus aller Welt ..... 24	Orientierungskurse
Studium Culturale ..... 25	Malen / Zeichnen / Gestalten ..... 38
2C KUNST / KUNSTGESCHICHTE / ARCHITEKTUR	Acryl- / Aquarell- / Ölmalerei ..... 40
Die Neue Galerie der VHS ..... 25	2G MUSIK
Architektur und Nachhaltigkeit ..... 26	Klassik / Jazz ..... 41
Schule des Sehens ..... 27	Elektronische Musik ..... 41
Unsere Zeitgeister zu Gast im	Musikworkshops am Wochenende ..... 42
Museum Folkwang ..... 28	Ensembles / Stimmbildung / Chöre /
2D PLASTISCHES UND TEXTILES GESTALTEN	Gruppenunterricht ..... 43
Schmuckdesign ..... 28	Musikalische Veranstaltungen ..... 46
Plastisches Gestalten ..... 29	2H TANZ
Textiles Gestalten ..... 30	Ballett / Modern / Jazz ..... 47
2E DESIGN / FOTOGRAFIE	Zumba ..... 48
Ausstellungen ..... 31	Gesellschaftstanz ..... 48
Berufsbegleitende Kurse im Bereich	Tanzworkshops ..... 49
Kunst und Design ..... 31	Ethnischer Tanz ..... 49
Social Media & Gestaltung ..... 31	2J THEATER / LITERATUR
Fotografie Workshops ..... 32	Theater ..... 50
Fotografiekurse ..... 34	Literatur ..... 51

**Unsere Hotline: 0201 88-43100**



Dr. Angela Weber

**Die Neue Galerie • Kunst-  
geschichte • Exkursionen •  
Architektur • Plastisches und  
Textiles Gestalten**

### Programmbereichsleiterin:

Dr. Angela Weber  
Raum 4.23  
☎ 0201 88-43207  
angela.weber@vhs.essen.de

### Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):  
dienstags 9.30-16.30 Uhr  
mittwochs 9-14 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Service:

Angelia Hohloch  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43212  
angelia.hohloch@vhs.essen.de

### Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Nikolaos Georgakis

**Exkursionen • Länderkunde •  
Literatur**

**Programmbereichsleiter:**

Nikolaos Georgakis  
Raum 5.25  
☎ 0201 88-43215  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
montags 10.30-12.30 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Annette Volmer  
Raum 5.34  
☎ 0201 88-43102  
annette.volmer@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Dr. Björn Mastiaux

**Naturkundliche Exkursionen**

**Programmbereichsleiter:**

Dr. Björn Mastiaux  
Raum 5.24  
☎ 0201 88-43200  
bjoern.mastiaux@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
montags 10.30-12.30 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Gabriele Ojstersek  
Raum 5.30  
☎ 0201 88-43206  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Meike Altenkamp

**Fotografie • Gestalten •  
Malen • Zeichnen •  
Ausstellungen**

**Programmbereichsleiterin:**

Meike Altenkamp  
Raum 4.20  
☎ 0201 88-43210  
meike.altenkamp@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 11-13 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Angelia Hohloch  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43212  
angelia.hohloch@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Lydia Doliva

**Musik • Tanz • Theater •  
Studium Culturale**

**Programmbereichsleiterin:**

Lydia Doliva  
Raum 5.26  
☎ 0201 88-43211  
lydia.doliva@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Angelia Hohloch  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43212  
angelia.hohloch@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr

1

2

3

4

5

6



## KUNST UND KULTUR – Kultur macht stark

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien, Körperwahrnehmung, Koordination, Konzentration und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse von „Achtsames Musizieren“ über „Biographisches Schreiben“ bis hin zu „Zeichnerischen Grundlagen“, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Im Bereich der kulturellen Bildung finden Sie Angebote, mit denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen. Unsere Angebote schaffen in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger dieser Stadt Zugänge zur Kultur und ermöglichen gesellschaftliche Teilhabe, sie fördern Integration und Inklusion, kurz: das Zusammenleben aller. Kulturelle Bildung vermittelt den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und bewahrt Kulturtechniken wie z. B. analoge Fotografie, Volkstänze oder das Handwerk des Vergoldens.

## 2A EXKURSIONEN



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
bjorn.mastiaux@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200

### Service

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 21

## NATURKUNDLICHE EXKURSIONEN

### ■ Frühlingserwachen – Buschwindröschen, Waldveilchen und Feuersalamander



## gemeinsam nachhaltiger

Es ist Frühling. Auch die Wälder der Stadt Essen stehen nun in voller Blütenpracht. Scharbockskraut, Wiesenschaukraut, Waldveilchen, Buschwindröschen und viele weitere Arten verwandeln den Waldboden in ein Blütenmeer. Darüber hinaus sind auch viele Heilkräuter schon zu erkennen. Auf einer Exkursion durch den Schellenberger Wald können wir eine Menge dieser Pflanzenarten kennen lernen. Sehen, schmecken, riechen, fühlen, all diese Sinneseindrücke werden wir wahrnehmen können und nebenbei dem Gesang von Rotkehlchen, Amsel und Mönchsgrasmücke lauschen und vielleicht einen Feuersalamander beobachten. Anmeldung erforderlich.

- **241.2A024B** Michael Godau  
Sonntag, 14. April, 10:00-13:00 Uhr, 13 €  
TREFFPUNKT: Heisinger Straße / Ecke  
Renteilichtung an der Haltestelle „Schöne  
Aussicht“ der Buslinien 145, 146 und 175

### ■ Die Emscherlandschaft an ihrer Quelle



## gemeinsam nachhaltiger

Viele Menschen kennen den Emscherquellhof als beliebtes Ausflugsziel. Dort liegt der als „Emscherquelle“ bekannte Teich, der von der Emscher gespeist wird. Weniger bekannt ist der eigentliche natürliche Ursprung der Emscher einige hundert Meter oberhalb im Hixterwald. Dieser Ort bietet unerwartete Tier- und Pflanzensichtungen und lässt uns über die historischen Spuren des frühen Steinkohleabbaus staunen. Wir betrachten Pflanzenbewuchs und -Nutzungen, besprechen die ökologischen und historischen Zusammenhänge dieser Natur- und

Kulturlandschaft und klären, was es mit den schutzwürdigen Biotopen am Wegesrand auf sich hat. Anmeldung erforderlich.

- **241.2A025B** Rainer Oligmüller  
Samstag, 4. Mai, 11:00-14:00 Uhr, 18 €  
TREFFPUNKT: Parkplatz Emscherquellhof,  
Quellenstraße 3, 59439 Holzwickede; die  
Anreise erfolgt privat.

### ■ Wilde Orchideen in der Eifel – Orchideen- blüte auf Borstgras- und Kalkmagerwiesen



## gemeinsam nachhaltiger

In der so genannten Kalkeifel haben sich „Inseln“ von „Kalkmulden“ erhalten, auf denen sich Kalkmagerwiesen entwickeln konnten. Diese „Inseln“ sind überwiegend von unterdevonischen Gesteinen umgeben, auf denen sich auch Borstgraswiesen entwickelten. Diese Naturräume sind die Standorte von Orchideen. Auf diesen Wiesen können mehr als 30 verschiedene Orchideen – je nach Jahreszeit – angetroffen werden. Leichte Wanderungen durch die betreffenden Gebiete erschließen die Schönheit der Orchideen in dieser überragenden Kulturlandschaft. Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Exkursion bekanntgegeben. Die Anfahrt erfolgt privat. Anmeldung erforderlich.

- **241.2A026B** Alfred Graff  
Samstag, 25. Mai, 10:00-16:00 Uhr, 28 €  
TREFFPUNKT: Der exakte Treffpunkt in der Eifel wird eine Woche vor der Exkursion per Mail bekanntgegeben. Die Anfahrt (ca. 2 Std. von Essen mit dem PKW) erfolgt privat.

### ■ Auf ehemaligem Zechengrund entsteht ein Urwald



## gemeinsam nachhaltiger

Urwaldbestände vermutet man in Westafrika, am Amazonas oder in der sibirischen Taiga, sicherlich aber nicht in Deutschland – und schon gar nicht im dicht besiedelten Essen. Doch dieser Gedanke trägt. Auf dem Gelände der ehemaligen Zeche Zollverein ist in den letzten Jahrzehnten ein Wald entstanden, den es in dieser Form nur im Ruhrgebiet gibt. Birken, Salweiden und Bergahorn sind die häufigsten Arten. Dazu eine ungeahnte Vielzahl an Stauden, Kräutern und Farnen. Genauso spannend ist die Tierwelt. Nachtigall, Kuckuck und Grünspecht, aber auch Kreuz- und Geburtshelferkröte, Molche und

Eidechsen finden wir in diesem Zauberwald. Anmeldung erforderlich.

- **241.2A027B** Michael Godau  
Mittwoch, 29. Mai, 17:00-20:00 Uhr, 13 €  
TREFFPUNKT: Gelsenkirchener Straße an der Haltestelle „Zeche Zollverein“ der Straßenbahnlinie 107

### ■ Wilde, ungeplante Natur voller Leckereien



Eine wilde, ungeplante Entwicklung der Natur lässt sich im Emschertal erkunden. Im Umfeld des Hauses Ripshorst sind blumenreiche sogenannte Ruderalflächen sowie artenreiche Vorwälder entstanden. Tier- und Pflanzenarten, die bundesweit auf der Roten Liste stehen, haben hier ein Zuhause gefunden. An manchen Stellen hat sich ein fast schon als Urwald zu bezeichnender Biototyp eingestellt. Insbesondere die Pflanzenwelt werden wir mit allen Sinnen erkunden. Nach Honig duftende Disteln, würzig schmeckende Rauken, saftige Beeren und nach Steinpilzen schmeckende Blüten sowie vieles mehr werden wir dabei thematisieren und erleben. Anmeldung erforderlich.

- **241.2A028B** Michael Godau  
Montag, 17. Juni, 17:00-20:00 Uhr, 13 €  
TREFFPUNKT: Dellwiger Straße / Ecke Unterstraße, Bushaltestelle „Unterfrintrop“ der Linie 185  
*Weitere naturkundliche Exkursionen in Kooperation mit BUND und NABU siehe S. 67f.*

## STADTGÄNGE



### Beratung / Programmbereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43215

### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 21

### ■ Fundstücke im Essener Westen

Erkunden Sie den Essener Westen – die Stadtteile Altendorf und Frohnhausen sowie seine nähere Umgebung – und lernen Sie dabei interessante Menschen kennen, es gibt viel zu entdecken: Auf dem Programm an wechselnden Orten stehen kulturelle, politische, soziale und historische Themen. Freuen Sie sich auf unterhaltsame Besuche, spannende

Gäste und gute Gespräche! Die konkreten Themen und Termine werden am ersten Abend gemeinsam abgestimmt.

- **241.2A050N** Frank Blum  
dienstags, 18:00-20:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 10 Termine, 24 €  
FROHNHAUSEN, Gänseleiterbrunnen, An der Apostelkirche 3a

### ■ Stadtteilrundgang Katernberg: denk(mal)würdiges Katernberg

Katernberg hat viel mehr zu bieten als die Zeche Zollverein, wobei der bekannteste Schacht XII noch nicht einmal zu Katernberg gehört. Wer weiß schon, dass es hier außer dem Zollverein-Komplex noch weitere knapp 30 Baudenkmäler gibt, unter anderem ganze Siedlungen? Auf unserem Spaziergang werden wir einige dieser Denkmäler, aber auch anderes Sehenswertes rund um Katernberg entdecken. Unser Weg führt vom Katerbrunnen auf dem Katernberger Markt aus über Nebenstraßen durch alte Zechensiedlungen, an der Fatih-Moschee und der St. Joseph-Kirche vorbei und wieder zurück zum Markt. Und ja, auch Zollverein ist dabei!

- **241.2A100N** Sybille Dohm  
Samstag, 6. April, 15:00-17:30 Uhr, 12 €

### ■ Wanderung: Golfschläger statt Stahlbramme – neue Internationalität im CentrO

Dieser eindrucksvolle Stadtspaziergang führt u. a. auf die Fläche des ehemaligen Elektrostahlwerks am CentrO, die Zug um Zug eine nachindustrielle Nutzung findet. Nach der Ansiedlung von Einzelhandel, Hotels und Gastronomie entsteht am Ort ein Schwergewicht der internationalen Freizeitbranche: TopGolf. Wer Indoor-Golf spielen möchte, findet hier die erste Anlage dieser Art in Kontinentaleuropa. Auf dem Weg liegt der Gleispark Frintrop, ein besonders ruhiger Park der „Industrienatur“ mit steppenartigem Bewuchs, gepflegten Promenaden, Skulpturen und Ruinen. Und natürlich ist auch eine kleine Einkehr vorgesehen.

Start: E-Dellwig Bahnhof, Dellwiger Str. 2, 45357 Essen  
Länge: ca. 12 km

- **241.2A112N** Dr. Vera Bücker  
Samstag, 27. April, 11:00-18:00 Uhr, 21 €

### ■ Radtour: Revierparks im neuen Kleid: Mattlerbusch – Kuren an der Saline

Im vergangenen Sommer wurde das RVR-Projekt Revierparks 2020 abgeschlossen und die fünf Revierparks präsentieren sich seitdem im neuen Glanz. Jeder Park steht unter einem eigenen Motto: So verspricht der Revierpark Mattlerbusch „einen Tag Ferien“ mit jeder Menge Bewegung und Naturerlebnis. Als Herz der Anlage dient das frisch restaurierte Gradierwerk. Hier kann man beim Inhalieren der Sole oder einer kleinen Einkehr entspannen. Weitgehend autofrei geht es sodann zur urwüchsigen Burg Vondern und über den Emscherparkweg durch die neue Holtener Emscheraue.

Der genaue Startpunkt auf der Zeche Zollverein wird nach Anmeldung bekannt gegeben, Rückkehr ca. 18 Uhr. Länge der Strecke: ca. 58 km.

- **241.2A114N** Dr. Vera Bücker  
Samstag, 29. Juni, 11:00-18:00 Uhr, 21 €

### ■ Gemeinsam Essen und Umgebung entdecken – Ein Programm für Ältere

Würde es Sie interessieren, ins Museum zu gehen, Kunst hautnah zu erleben, einer Gerichtsverhandlung beizuwohnen, Näheres über verschiedene Sozialeinrichtungen (z. B. Altenpflege, ambulante Dienste) zu erfahren? Soziales und Kultur, Industrie und Wirtschaft – Essen und seine Nachbarregion haben eine Menge zu bieten. Gemeinsam wollen wir sehen und erleben, uns informieren und diskutieren. Gespräche bereiten die Exkursionen vor und werten sie aus. Fahrt- und Eintrittskosten sind selbst zu tragen. Der erste Termin findet in der VHS statt. Die weiteren Kurstermine und Kurszeiten können je nach Angebot variieren.

- **241.2A115N** Christoph Wilmer  
Montag, 19. & 26. Februar, 4., 11. & 18. März, 8., 15. 22. & 29. April, 6. Mai, jeweils 9:00-12:10 Uhr, 40 Ustd., 99 €
- **241.2A116N** Astrid Heger  
Dienstag, 13., 20. & 27. Februar, 5., 12. & 19. März, 9., 16., 23. & 30. April, jeweils 10:00-13:10 Uhr, 40 Ustd., 99 €

1

2

3

4

5

6

## Ruhrgebiet im Wandel

### Bildungsurlaub

150 Jahre lang war das Ruhrgebiet das Zentrum der deutschen Schwerindustrie. Doch seit vielen Jahren erleben wir den Rückzug von Teilen der Großindustrie aus dieser Region. Das Ruhrgebiet ist in die Krise geraten, steht aber im Vergleich mit alten Industrievierteln in England oder Frankreich noch gut da. Offenbar gibt es hier Strategien, die einen ungebremsten Abstiegstaukel verhindern. Dazu zählen eine neue Rolle der Kultur sowie der ökologischen Ausrichtung, wie die RUHR.2010 – Kulturhauptstadt Europas und die Grüne Hauptstadt Europas 2017 beweisen. Wo liegen die Chancen für neue Entwicklungen, wo gibt es Probleme, welche Strukturen müssen verändert werden, um dem Ruhrgebiet eine tragfähige Zukunft zu sichern? Der Kurs findet nicht im Seminarraum statt, sondern unterwegs in der Region, im Gespräch mit Akteuren und Verantwortlichen des Strukturwandels. Für die Fahrten innerhalb des Ruhrgebiets können Kosten entstehen. Das Angebot ist für schwerbehinderte Personen nicht geeignet. Der erste Termin findet in der VHS statt.

- **241.2A120N** Christoph Wilmer / Paul Hofmann  
Montag bis Freitag, 17. bis 21. Juni 2024,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine 89 €  
Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

## 2B LÄNDERKUNDE



### Beratung / Programmbereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43215

### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 21

## AUS DER FERNE – AUS DER NÄHE LÄNDERKUNDLICHE BILDERVORTRÄGE

### Ländervortrag: Danzig – Die Stadt und ihre Persönlichkeiten

Die Stadt an der Weichselmündung war von Anfang an ein wichtiger Hauptort der Hanse und seit 1309 dem Deutschen Orden zugehörig. Danzig (polnisch

Gdansk) ist die Heimat bedeutender Persönlichkeiten, die der Stadt Impulse gegeben und geprägt haben. Die tausendjährige Vergangenheit der Stadt spiegelt sich in Werken der Architektur, Kunst, Literatur und Wissenschaft. Die Stadt wurde nach den Zerstörungen im 2. Weltkrieg mit Hingabe restauriert. Danzig ist in alter Schönheit wieder erwacht. In dem Bildvortrag wird anhand historischer und aktueller Aufnahmen die Geschichte der Stadt und ihre herausragende Bedeutung thematisiert.

- **241.2B001N** Karin Horn  
Donnerstag, 11. April, 18:30-20:00 Uhr,  
9 €, Abendkasse, VHS

## GRIECHENLAND



Deutsch-Griechischer Studienclub an der VHS  
Essen

### Lesung & Bildvortrag: Griechenlands Seele erspüren

Maria Laftsidis-Krüger und Klaus Bötig laden zu einer Bilderreise durch Griechenland ein. Entdecken Sie Wälder, Seen, Städte und Inseln, treffen Sie Einheimische und erleben Sie Skurriles. Maria, mit griechischen Wurzeln, erkundet wenig bekannte Regionen in Helles, abseits der Küsten. Sie verfasst Bücher über Kultur, Menschen und Küche, beschreibt Schicksale und Mentalität des Landes. Klaus, der Reiseführer verfasst, präsentiert sein neues Werk „Soul Places – Griechenlands Seele spüren“. Außerdem planen die beiden ein Bilderrätsel mit Buchpreisen. In Kooperation mit dem Deutsch-Griechischen Studienclub an der VHS Essen.

- **241.2B016N** Bärbel Maria Laftsidis-Krüger / Klaus Bötig  
Montag, 19. Februar, 19:30-21:00 Uhr, 9 €,  
Abendkasse, VHS

### Bildvortrag: Epirus – Die unbekannte Schönheit Griechenlands

Entdecken Sie das unbekannte Griechenland! Epirus, im Nordwesten des Landes, bietet eine atemberaubende Landschaft mit Bergen, Schluchten und Flüssen. Erkunden Sie die Naturschutzgebiete Zagoria und Tsoumerka. Die 46 Zagoriadörfer, verbunden durch osmanische Brücken und Steinpfade, liegen versteckt zwischen den Bergen. Der Vortrag spannt einen Bogen aus der Antike über die Zeit der osmanischen Besatzung bis in das heutige Leben der Hauptstadt Ioannina. Die digitale Multivision mit fantastischen Fotos und Videos wird live kommentiert. In Kooperation mit dem Deutsch-Griechischen Studienclub an der VHS Essen.

- **241.2B018N** Lothar Hoppen  
Donnerstag, 14. März, 19:45-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## AUS ALLER WELT



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43222

### Service

Selma Rochholz  
selma.rochholz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 21

### A Short History of the World with Maps

We invite you to an extraordinary journey through time! The first civilizations, migrations, ancient cities, wars, revolutions, inventions, and many other things that make up human history; in short, the 100,000-year history of humanity... Would you like to relive this breathtaking story we've left behind as humankind, through maps? At the end of this fast-paced and visually enriched journey spanning 4 lessons, you will rediscover the world!

Kurs in englischer Sprache, der Dozent kann aber Fragen auch auf Deutsch beantworten.

- **241.2B020M** Ali Cimen  
freitags, 19:30-21:00 Uhr  
Beginn 23. Februar, 4 Termine,  
30 €, VHS



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
 Dr. Johanna Hellermann  
 johanna.hellermann@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43214  
**Service**  
 Selma Rochholz  
 selma.rochholz@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43223  
 Nähere Informationen siehe Seite 21



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
 Lydia Doliva  
 lydia.doliva@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43211  
**Service**  
 Annette Volmer  
 annette.volmer@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43102  
 Nähere Informationen siehe Seite 21

## 2C KUNST/ KUNSTGESCHICHTE/ ARCHITEKTUR



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
 Dr. Angela Weber  
 angela.weber@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43207  
**Service**  
 Angelia Hohloch  
 angelia.hohloch@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43212  
 Nähere Informationen siehe Seite 20

### ■ Französischer Liederabend – 100 Jahre Georges Brassens

Kein Sommer, in dem nicht überall in Frankreich Brassens-Abende veranstaltet werden. Georges Brassens – ein eigentlich schüchternen Poet und Musiker, der für eine ganze Gesellschaft zum Volksänger wurde. In seinen Texten fanden sich ganze Generationen wieder; seine Lieder sind zum Kulturgut eines Volkes geworden. Wir werden dem Phänomen Georges Brassens nachspüren: in Anekdoten aus seinem Leben, in Ton- und Bilddokumenten, vor allem aber in seinen Liedern.

Walter Weitz übersetzt eine Auswahl seiner bekanntesten Chansons. Das Publikum kann mitsummen und mitswingen. Alle Texte werden projiziert.

Anmeldung dringend empfohlen!

- **241.2B090T** Walter Weitz  
 Freitag, 3. Mai, 19:00-21:20 Uhr, 11 €, Abendkasse, VHS

### ■ Cantiamo! – Neuauflage des musikalischen Wiedersehens mit alten Bekannten

Walter Weitz lädt ein zu einer weiteren Mitsingveranstaltung mit Canzoni aus Bella Italia. Neben Adriano Celentano, Angelo Branduardi und Ricchi e poveri sind dieses Mal auch Andrea Bocelli und Umberto Tozzi dabei. Wir tauchen ein in die Welt der traditionellen volkstümlichen Lieder. Das Bild Italiens im deutschen Schlager dürfte für Erheiterung sorgen. Für das Finale bestimmen Sie die Lieder, die Sie besonders gerne singen. Im Mittelpunkt des Abends steht die Freude am gemeinsamen Singen. „Buon divertimento“!

Walter Weitz, kabarettprobter Fremdsprachenfan, erläutert die Texte, begleitet auf Gitarre, Ukulele und Banjo und stimmt die Lieder an.

Anmeldung dringend empfohlen!

- **241.2B092T** Walter Weitz  
 Freitag, 19. April, 19:00-21:20 Uhr, 11 €, Abendkasse, VHS

## STUDIUM CULTURALE

Wissenschaft für alle: Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau!

- Sie möchten einen Überblick über das Wissen unserer Zeit gewinnen, Allgemeinbildung tanken?
- Sie möchten Kenntnisse auffrischen und Ihren Horizont erweitern?
- Sie wollen sich anregen lassen, an aktuellen Diskussionen teilnehmen?
- Sie legen Wert auf hohe Qualität und kompetente Experten?
- Sie möchten Gleichgesinnte kennenlernen und Ihre Freizeit sinnvoll gestalten?

Herzlich willkommen beim Studium Culturale!

Der Bereich „Gesellschaft und Kultur“ gibt Ihnen einen fundierten und fachkompetenten Überblick über die Bereiche Geschichte, Philosophie, Kunst, Musik, Literatur. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, so dass Zeit und Raum für Fragen und Diskussionen bestehen. Und selbstverständlich bemühen wir uns um einen besonderen Service, damit Ihnen das Lernen im Studium Culturale viel Vergnügen bereitet.

Auch neue Kursteilnehmende sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### ■ Studium Culturale: Die Ambivalenz des Aufbruchs – 1960er- und 1970er-Jahre

- **241.2B100G** Sigrid Godau / Annika Rothstein / Dr. Ulrich Morgenroth / Charlotte Schönebeck / Maximilian Lippert  
 mittwochs, 17:45-20:15 Uhr  
 Beginn 21. Februar, 15 Termine, 195 €, VHS

### ■ Studium Culturale: Frühmittelalter

- **241.2B101G** Sigrid Godau / Dr. Ulrich Morgenroth / Ingvild Oesterschulte / Charlotte Schönebeck / Maximilian Lippert  
 montags, 15:45-18:15 Uhr  
 Beginn 19. Februar, 15 Termine, 195 €, VHS

## DIE NEUE GALERIE DER VHS



### ■ Satomi Edo: Heimat-Karte

Die Werke der Künstlerin Satomi Edo reichen in alle Winkel der Welt – oder besser Welten. Gezeigt werden imaginäre Landkarten in Gestalt von Cut-outs. Die Künstlerin setzt sich intensiv mit dem neu entstandenen Raum und den Landschaften auseinander.

Die Genese von Satomi Edos Werken beginnt jeweils mit einem Ei. Durch das Aufbrechen der Schale entstehen zufällige Fragmente und Bruchstücke, aus deren Anordnung die Künstlerin ihre Weltbilder konstruiert. Sie nimmt kulturübergreifend Bezug auf einen Schöpfungsmythos, in dem das Ei als Symbol für den Ursprung des Universums gilt.

Eröffnung der Ausstellung: Freitag, 15. Februar 2024 um 18.00 Uhr (Neue Galerie).

Die Ausstellung ist vom 15.02. bis 21.04. 2024 in der Neuen Galerie der VHS montags bis freitags 9 bis 21 Uhr zu sehen.

1

2

3

4

5

6



## Satomi Edo: Künstlergespräch und Weltkarte-Workshop

Nach dem Künstlergespräch werden die Teilnehmer/-innen gemeinsam mit der Künstlerin in der Ausstellung am Tisch sitzen und auf einem Teller ein gekochtes Ei schälen. Mit den Eierschalen entwirft jeder Teilnehmende eine neue individuelle Weltkarte. Im Anschluss werden die Weltkarten gemeinsam betrachtet und gedeutet.

- **241.2C002J** Satomi Edo  
Samstag, 20. April, 15:00-16:30 Uhr, entgeltfrei

## Inma Femenia: On Air

Die Installationskünstlerin Inma Femenia erschafft schwebende, volatile Arbeiten, die ihre Wirkung an der Schnittstelle von Licht, Farbe und Digitalisierung entfalten. Femenia vermag ein Gleichgewicht zwischen der Leichtigkeit und erhabenen Schönheit der lichtabsorbierenden und strahlenden Farbverläufe eines Regenbogens zu erzeugen. Ihr Ansatz orientiert sich bei diesen Farbbahnen an Wärmebilddaufnahmen der Erde, die von Satelliten erfasst wurden. Die Farbverläufe und die wechselnde Lichtintensität geben Hinweise auf atmosphärische Veränderungen und lassen damit indirekt und subtil Rückschlüsse auf den globalen Klimawandel zu.

Den Glaskubus der „Neuen Galerie“ wird sie in eine begehbare Licht- und Farbinstallation verwandeln.

Eröffnung der Ausstellung: Donnerstag, 26. April 2024 um 19 Uhr (Neue Galerie)

Die Ausstellung ist vom 26.04. bis 28.06.2024 in der Neuen Galerie der VHS montags bis freitags von 9 bis 21 Uhr zu sehen.

## ARCHITEKTUR UND NACHHALTIGKEIT

Die moderne Stadt ist ein lebendiger Organismus, der sich stetig verändert, atmet und Visionen braucht. Die Veranstaltungsreihe verknüpft Stadtgeschichte, Baukultur und Ökologie mit der Frage: Wie wollen wir künftig gemeinsam leben, wirtschaften und wohnen? Welche Ressourcen wollen wir nutzen? Wie verleihen wir der Mobilitätswende Flügel und wie bauen wir unsere Steinwüste zu einer grünen Oase um? Wie sehen wir unsere Stadt mit anderen Augen? Was meint achtsames Bauen? Was lernen wir aus der Vergangenheit? Wem gehört die Stadt? Die Veranstaltungsreihe sucht einen spielerischen Umgang mit unserer Stadt. Sie umfasst alternative Stadtführungen, Diskussionen und Vorträge.

### Ansgar Alm: Nachhaltig bauen – von unten nach oben

Nachhaltiges Bauen in Deutschland ist heute von einer Expertenkultur geprägt: Als nachhaltig gelten Gebäude, wenn sie in kostspieligen und exklusiven Verfahren zertifiziert worden sind. Nachhaltiges Bauen, so verstanden und praktiziert, verfehlt die weiter gefassten Ziele nachhaltiger Entwicklung von lokalen und regionalen Gemeinschaften.

Menschen müssen stattdessen über Fähigkeiten und Möglichkeiten verfügen, selbstbestimmt ökologisch zu bauen, Baumaterialien regional zu beschaffen, ihre Gemeinschaften zukunftsfähig zu gestalten. Der Vortrag beschreibt die Situation und Alternativen.

- **241.2C015J** Ansgar Alm  
Mittwoch, 13. März, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

## Dr. Rainer Mentel: Essen in der Weimarer Republik – „heimliche Architektur-Hauptstadt Deutschlands“

Wem sind Auferstehungskirche oder Grugaturm noch ein Begriff? In Essen wurden viele Bauten im neuen Stil realisiert, als dieser am Bauhaus erst diskutiert wurde.

Im Gegensatz zur einstigen Bedeutung steht das heutige Desinteresse. Das hat Folgen: „Meisterleistungen der frühen Moderne“ wurden bis zur Unkenntlichkeit verändert bzw. abgerissen.

Ziel ist, die architekturhistorische Bedeutung der Architektur-Ikonen im Kontext des „Neuen Bauens“ bewusst zu machen. Essen muss eine Wertschätzung dafür entwickeln. Dann können diese zur Identität „Stadt der architektonischen Avantgarde“ beitragen und für das kulturelle Erbe sensibilisieren.

- **241.2C017J** Rainer Mentel  
Donnerstag, 21. März, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, Abendkasse, VHS

## Ideen für die Stadt von morgen – Das Rüttenscheider Villenviertel „Haumannshof“ als Beispiel für eine zukunftsorientierte Stadtplanung nach 1900

1894 sorgte Oberbürgermeister Zweigert für den Ankauf des Haumannshofes, unter dem Vorwand, einen Friedhof anlegen zu wollen. Tatsächlich wollte er das Gelände als künftiges Bauland sichern. Nach der Eingemeindung Rüttenscheids 1905 löste die Stadt Essen hier ein „Massenbauen“ aus, „wie es Essen an einer Stelle noch nicht gesehen hatte“ (Brandt). Auf der Grundlage eines Bebauungsplanes



Foto © Andreas Endermann

## Unterstützen auch Sie Kinder als Lesementor\*in

Bei MENTOR – Die Leselernhelfer Essen e.V.: einer Initiative von Freiwilligen, die sich der Aufgabe verschrieben haben, die Sprach- und Lesekompetenz von Kindern an Essener Grundschulen zu verbessern.

info@mentor-essen.de  
Tel. 0177/4049141  
[www.mentor-essen.de](http://www.mentor-essen.de)



Mit dem **1:1 Prinzip**  
zum Erfolg



von Robert Schmidt entstanden bis 1911 20 Villen und 150 „hochherrschaftliche“ Ein- und Mehrfamilienhäuser. Zur Attraktivität des Viertels trugen Promenaden, Gartenstraßen und Schmuckanlagen mit Teichen, Spiel- und Tennisplätzen bei.

- **241.2C018J** Robert Welzel  
Sonntag, 26. Mai, 11:00-13:15 Uhr, entgeltfrei,  
Treffpunkt: Haupteingang Landgericht,  
Zweigerstraße 52

### ■ **Margarethe Krupp und die Gartenstadt Margarethenhöhe – die Vision einer großen Unternehmerinnenpersönlichkeit**

Margarethe Krupp war die zentrale Ideengeberin der Margarethenhöhe. Ihr Ziel war es, mit der nach dem Vorbild einer Gartenstadt gestalteten Siedlung Antworten auf die drängendsten Fragen des Städtebaus und der Architektur ihrer Zeit zu geben. Wie in den aus allen Nähten platzenden Industriestädten bezahlbaren Wohnraum schaffen? Wie grünen familienfreundlichen Wohnraum gestalten? Ebenso bewegte die Gemüter, wie eine Architektursprache im Industriezeitalter aussehen muss.

Die Leistung Margarethe Krupps war, dass sie mit der Siedlung eine schlüssige Antwort auf diese zentralen Fragen gab und diese nach knapp über 25 Jahren wie geplant vollendete. Der Stadtpaziergang fokussiert Margarethe Krupp und ihre städtebaulichen wie architektonischen Ideen.

- **241.2C019J** Rainer Mentel  
Sonntag, 26. Mai, 11:00-12:30 Uhr, entgeltfrei,  
Treffpunkt: Schatzgräberbrunnen am Kleinen Markt

## SCHULE DES SEHENS

In der gemeinsamen Betrachtung künstlerischer Arbeiten sowie Diskussion zeitgenössischer Kunstströmungen schulen wir unsere Wahrnehmung und öffnen unseren Horizont. Neben kunstgeschichtlicher Expertise, der epochengeschichtlichen Einordnung und der Vermittlung von Stilrichtungen stehen der kulturelle Austausch, die Annahme von Diversität und einer komplexen Erfahrung von Welt im Fokus der Schule des Sehens.

### ■ **Bärbel Messing: Caspar David Friedrich. Kunst für eine neue Zeit**

Caspar David Friedrich gilt als der bedeutendste Künstler der deutschen Romantik. Anlässlich seines 250. Geburtstags präsentiert die Hamburger Kunst-

halle vom 15. Dezember 2023 bis zum 1. April 2024 die Jubiläumsausstellung CASPAR DAVID FRIEDRICH. Kunst für eine neue Zeit. Diese bietet die umfangreichste Werkschau seit vielen Jahren. Im Mittelpunkt steht das neuartige Verhältnis von Mensch und Natur in Friedrichs Werk. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts setzte er damit wesentliche Impulse und machte die Gattung der Landschaft zur „Kunst für eine neue Zeit“.

Der Vortrag bietet sich an als Vorbereitung für einen Besuch der Ausstellung.

- **241.2C023J** Bärbel Messing  
Donnerstag, 22. Februar, 19:00-20:30 Uhr,  
9 €, Abendkasse, VHS

### ■ **Renato Liermann: Weltbilder – Weltsichten in Kartographie und Kunst**

Unser Bild der Welt umfasst individuelle wie allgemeine Weltsichten, Ideen, Deutungen und Darstellungen von Welt und damit zugleich unsere Haltung gegenüber der Welt.

Weltbilder, ihre kartographische Darstellung wie unsere Mental Maps haben im Laufe der Zeit große Veränderungen erfahren und werden aktuell kritisch hinsichtlich ihrer historischen Bedingtheit und der Auswirkungen auf die Wahrnehmung und Deutung von Welt reflektiert. Der Vortrag führt in die damit verbundene(n) Geschichte(n) und deren kritische, dekoloniale Reflexion ein – auch aus künstlerischen Perspektiven.

- **241.2C024J** Renato Liermann  
Mittwoch, 28. Februar, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### ■ **Frederic Zirbes: Faszination Fungi**

Pilze sind weit mehr als das, was wir als oberirdischen Fruchtkörper aus dem Wald kennen. Dabei spielen sie eine unverzichtbare Rolle für unser Ökosystem. Ohne Pilze könnten wir nicht sein. Sie sind ein fester Bestandteil unserer Alltagskultur. Der Vortrag soll einen Überblick geben, durch welche Bereiche unseres Lebens sich diese magischen Wesen ziehen, und ein Bewusstsein dafür schaffen, welches Potenzial in ihnen für eine nachhaltigere Zukunft liegt. Dabei steht auch die Pilzzucht im Bereich Kunst und Design im Fokus, die der Schmuckkünstler Frederic Zirbes an eigenen Beispielen zeigt.

- **241.2C025J** Frederic Zirbes  
Donnerstag, 18. April, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### ■ **Dr. Markus Kersting: Die Bedeutung von Licht und Farbe – die Installation der spanischen Künstlerin Inma Femenía in der „Neuen Galerie“**

Die Bedeutung von Licht und Farbe in der Kunst des 20. Jahrhunderts sind wegweisend. Der Einfluss des Impressionismus führte dazu, dass Künstler/-innen begannen, das Licht nicht nur als Mittel zur Darstellung von Objekten, sondern als eigenständiges Element zu betrachten.

Inma Femenía greift diese Tradition auf und entwickelt sie in ihrer Arbeit weiter. Sie verwendet Licht und Farbe, um emotionale Tiefe und Atmosphäre, aber auch Verweise ins Digitale zu erzeugen. Ihre abstrakten Werke sind von intensiven Farbkontrasten und raffinierten Lichteffekten geprägt, die den Betrachter in eine neue, zu schweben scheinende Welt eintauchen lassen. Inma Femenía zeigt, wie Licht und Farbe auch im 21. Jahrhundert eine wichtige Rolle in der Kunst spielen können, um Emotionen und Stimmungen zu vermitteln.

- **241.2C026J** Markus Kersting  
Dienstag, 14. Mai, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei,  
VHS

### ■ **Prof. Rainer Fretschner: Diversity de luxe – wie wir lernen mit Vielfalt umzugehen**

Die Welt ist bunt und vielfältig – das wissen wir aus eigener Erfahrung. Wir Menschen unterscheiden uns nach Alter, Geschlecht, Herkunft, Religion, sexueller Orientierung und nach vielen anderen Merkmalen, die unsere individuelle und soziale Identität ausmachen. Diversity ist ein Konzept, das die gesellschaftliche Vielfalt anerkennen möchte, denn Rassismus, Sexismus, Homophobie und andere Formen der Diskriminierung und sozialen Ausgrenzung führen zu gesellschaftlicher Ungleichheit und Ungerechtigkeit. Wie können gesellschaftliche Vielfalt, soziale Anerkennung, Dialog und Solidarität gefördert werden? Wie wollen wir zusammenleben und unsere Zukunft gestalten – gemeinsam und trotz aller Unterschiede?

- **241.2C027J** Rainer Fretschner  
Donnerstag, 13. Juni, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6

## Von der Altersdiskriminierung zu neuen Altersbildern!

### Bildungsurlaub

Altersdiskriminierung existiert überall und dennoch gibt es in unserer Gesellschaft dafür kaum ein Bewusstsein. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, über Selbst- und Fremdzuschreibungen als alt oder jung nachzudenken und für dadurch ausgelöste Benachteiligungen zu sensibilisieren. Er richtet sich besonders an Berufstätige im Bereich der Altenhilfe, die bestehende gesellschaftliche Altersbilder verstehen und an deren Weiterentwicklung mitarbeiten wollen. Der Weg dorthin führt über die Auseinandersetzung mit prägenden Bildern aus der Kunst- und Kulturgeschichte.

- **241.2C029J** Sabine Kampmann  
Montag bis Mittwoch, 18.-20. März,  
9:00-16:30 Uhr, 3 Termine, 166 €

## Eine aufregende Reise beginnt...

Malerei, Skulptur und Architektur – Kunstwerke aus verschiedenen Epochen. Wie nähert man sich diesen? Gibt es ein „Sesam öffne Dich“ für alle? Oder braucht es einen Spezialschlüssel?

Komplexe Kunstwerke erfordern ein Hinschauen, das über unsere Alltagswahrnehmung hinausreicht. Im Gespräch finden wir gemeinsam Wege, uns bisher verschlossene Türen zu öffnen. Eine aufregende Reise beginnt: wir schärfen unseren Sehsinn und entdecken Unerwartetes ...

Im Fokus stehen der Petersplatz in Rom, der Mérode-Altar des Meisters von Flémalle, ein Stillleben von Jan Brueghel d. Ä., Werke von Lawrence Weiner, Rachel Whiteread und vieles mehr.

- **241.2D100J** Bärbel Messing  
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 29. Februar, 8 Termine, 62 €, VHS

## IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

**online** unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

**schriftlich** per Anmeldekarte,  
siehe letzte Seite des  
Programmheftes

**persönlich** in der VHS

## UNSERE ZEITGEISTER ZU GAST IM MUSEUM FOLKWANG

Die Veranstaltungsreihe möchte an den zu Beginn des letzten Jahrhunderts regen Austausch von museumspädagogischer Vermittlung und Erwachsenenbildung anknüpfen. Wir stellen Meisterwerke des Museum Folkwang in einen aktuellen Kontext und laden zur Diskussion ein. Kunsthistorische Expertise trifft auf unsere Zeitgeister, eine aufregende Melange – bildende Kunst als Blaupause unserer krisenhaften Gegenwart. Wer kluge Fragen stellt, bekommt auch kluge Antworten. Wir wollen uns diese im Gespräch über Kunst und über unsere im Aufbruch befindliche Gesellschaft selbst geben. Die Reihe ist Agnes Waldstein gewidmet, Deutschlands erster Museumspädagogin, die von 1927 bis 1933 am Museum Folkwang als wissenschaftliche Mitarbeiterin arbeitete. Als Chronistin einer im Wandel befindlichen Region trug sie mit dazu bei, das Bild des Ruhrgebiets zu modernisieren. Nach 1933 wurde sie entlassen und schloss sich im Londoner Exil der jüdenchristlichen Bewegung an.

## Unsere Zeitgeister

Gerhard Richter: Himmel, 1978: Wem gehört der Himmel? Wem gehört die Kunst?

Richard Serra: Inverted House of Cards, 1969/83: Ist Kunst, was im Museum steht? Und was passiert, wenn sie den White Cube verlässt?

Caspar David Friedrich, Gebirgslandschaft mit Regenbogen, 1809/1810: War die Romantik romantisch oder vielleicht auch politisch? Wie politisch sind wir?

Paul Gauguin, Contes barbares, 1902: Wie viel Paradies brauchen wir?

Barnett Newman, Prometheus Bound, 1952: Wie viel Leid ist darstellbar?

- **241.2D101J** Bärbel Messing / Sabine Kampmann  
Mittwoch, 21., 28. Februar, 6., 13., 20. März,  
jeweils 15:30-17:45 Uhr, 58 €,  
Treffpunkt Infotheke Museum Folkwang,  
Museumsplatz 1

## 2D PLASTISCHES UND TEXTILES GESTALTEN



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Dr. Angela Weber  
[angela.weber@vhs.essen.de](mailto:angela.weber@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43207

### Service

Angelia Hohloch  
[angelia.hohloch@vhs.essen.de](mailto:angelia.hohloch@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 20

## SCHMUCKDESIGN

### Schmuck als Ausdruck Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Schmuck ist mehr als Dekoration. Schmuck kann kommunizieren. Durch Form, Farbe und Material können Aussagen und Gefühle transportiert werden.

Im Kurs haben Sie, die Möglichkeit, ein oder mehrere persönliche Schmuckstücke zu gestalten. Dabei sollten der Fantasie keine Grenzen gesetzt werden. Auch untypische Materialien sollen neben Metall zum Einsatz kommen. Kunststoff, Holz, Papier, Knochen... Wir werden Gefühle in Materialien zu übersetzen. Für die Entwurfsarbeit sind eigene Zeichenutensilien erforderlich. Falls vorhanden, bringen Sie eigenes Werkzeug und ihre Materialien mit, die Sie verarbeiten möchten. Diese werden im Kurs abgerechnet.

- **241.2D104J** Frederic Zirbes  
montags, 18:00-21:10 Uhr  
Beginn 19. Februar, 12 Termine, 192 €, VHS

### Goldschmieden Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Unter gestalterischer und handwerklicher Anleitung erarbeiten Sie Schmuckstücke oder Objekte aus Kupfer oder Silber. Mit den Goldschmiede-Grundtechniken der Schmuckherstellung fertigen Sie Broschen, Anhänger, Ringe oder Ohrhinge. Für die Entwurfsarbeiten zu Beginn sind eigene Zeichenutensilien erforderlich. Wenn eigene Werkzeuge vorhanden, bitte mitbringen. Materialien werden bereitgestellt und im Kurs abgerechnet.

- **241.2D105J** Janine Awater  
mittwochs, 9:30-12:40 Uhr  
Beginn 14. Februar, 10 Termine, 160 €, VHS
- **241.2D110J** Janine Awater  
donnerstags, 18:00-21:10 Uhr  
Beginn 15. Februar, 10 Termine, 160 €, VHS

### Schmuck-Werkstatt Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie erhalten gestalterische und handwerkliche Anleitung und erarbeiten ein Schmuckstück oder ein Objekt aus Kupfer oder Silber. Für die Entwurfsarbeiten zu Beginn sind eigene Zeichenutensilien erforderlich. Wenn eigene Werkzeuge vorhanden, bitte mitbringen. Materialien werden bereitgestellt und im Kurs abgerechnet.

- **241.2D115J** Janine Awater  
Samstag/Sonntag, 16./17. März,  
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 74 €, VHS

### Vom Löffel zum Schmuckstück. Eine Upcycling-Werkstatt



### gemeinsam nachhaltiger

Im Workshop werden wir aus alten Silberlöffeln und -gabeln ein schönes und originelles Schmuckstück herstellen und den Dingen auf diese Weise ein neues Leben und Antlitz geben. Oft hat das alte Besteck einen sentimental-persönlichen Wert. Diese positive Energie formen wir zu etwas überraschend Neuem. Die Transformation vom Gebrauchsgegenstand zum schmückenden Objekt ist zudem ein Beitrag zur Nachhaltigkeit, da die Metallgewinnungsprozesse und die Herstellung von neuem Schmuck die Umwelt stark belasten.

- **241.2D122J** J.Alejandro Mateo Arao  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 74 €, VHS

## PLASTISCHES GESTALTEN

### Holz ist KUNST-STOFF Holzbildhauerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Seit jeher ist Holz eines der faszinierendsten Materialien. Inspiriert durch die dynamischen Qualitäten des Naturmaterials kann in der gut ausgestatteten Holzwerkstatt auf dem Gelände der Zeche Zollverein der dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Nach eigenen Entwürfen erarbeiten Sie naturalistische oder abstrakte Formen und Figuren. Stammstücke und Werkzeuge sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren Wissenswertes über den Wert- und

Kunst-Stoff Holz. Material und Werkzeugleihe: 20 €.

- **241.2D130J** Christine Ermer  
Freitag, 23. Februar, 18:00-21:00 Uhr, Samstag,  
24. Februar, 11:00-18:00 Uhr, Sonntag, 25.  
Februar, 10:00-17:00 Uhr,  
20 Ustd., 166 €
- **241.2D131J** Christine Ermer  
Freitag, 9. August, 18:00-21:00 Uhr,  
Samstag, 10. August, 11:00-18:00 Uhr, Sonntag,  
11. August, 10:00-17:00 Uhr,  
20 Ustd., 166 €

### Vergolden und Fassen – ein Hauch von Gold Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Was ist Blattgold? Warum übersteht es Jahrhunderte an Kirchen prachtvollen Ausstattungen? Unter fachlicher Anleitung haben Sie die Möglichkeit, eines der ältesten Handwerke kennenzulernen. Vergoldermeister Thomas Jahn führt Sie ein in die Vergoldung früher bis heute, in Rezepturen, die auf die Zeit des Plinius zurückgehen. Im Kurs können Sie Bilder- oder Spiegelrahmen anfertigen und werden in Vergoldungstechniken unterrichtet. Es besteht die Möglichkeit, eigene Exponate mitzubringen und zu bearbeiten oder zu restaurieren. Zudem wird die Herstellung von Farben und Anwendung von Farbtechniken vermittelt.

- **241.2D135J** Thomas Jahn  
freitags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 16. Februar, 12 Termine, 197 €, VHS

### Einführung in die Steinbildhauerei Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt Grundlagen verschiedener Steinbildhauertechniken. Beim Arbeiten am Stein lernen wir die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten, unterschiedliche Materialien (weißer Alabaster, Sandstein) und die entsprechenden Werkzeuge kennen. So entstehen Skulpturen im freien experimentellen Gestalten. Anteilige Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Alle Teilnehmenden müssen eine eigene Schutzbrille und Mund- und Nasenschutz mitbringen.

- **241.2D200J** Christina Clasen  
montags, 17:50-21:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 13 Termine, 175 €  
Berufskolleg Mitte, Schwanenkampstraße 53
- **241.2D208J** Christina Clasen  
freitags, 15:00-18:10 Uhr  
Beginn 23. Februar, 10 Termine, 132 €  
Berufskolleg Mitte, Schwanenkampstraße 53



### Faszination Ton Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt die handwerklichen Grundkenntnisse der unterschiedlichen Aufbautechniken in der Arbeit mit Ton. Gleichzeitig lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung dieses faszinierenden Materials kennen. Oberfläche, Form, Struktur – die lebendige Geschmeidigkeit des Werkstoffes Ton zu „begreifen“ und in eine kreative Form zu bringen, ist das Ziel. Anregungen und Hilfe bei der Verwirklichung eigener Ideen gehören genauso zum Kursinhalt wie zahlreiche Beispiele aus der Kunst- und Gebrauchskeramik.

- **241.2D220J** Doris Brändlein  
montags, 9:00-11:20 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 162 €, VHS
- **241.2D223J** Doris Brändlein  
montags, 11:40-14:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 164 €, VHS
- **241.2D227J** Doris Brändlein  
montags, 14:20-16:40 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 162 €, VHS
- **241.2D230J** Doris Brändlein  
dienstags, 16:50-19:10 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 166 €, VHS
- **241.2D231J** Doris Brändlein  
dienstags, 19:30-21:50 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 166 €, VHS

## Figürliches Gestalten mit Ton Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ausgehend von einfachen Figuren oder Masken entwickeln Sie an eigenen Themen Ihr individuelles Formgefühl. Porträtstudien und Studien des menschlichen Körpers schulen die Beobachtungsgabe und das Gefühl für Proportionen. Die Kombination von Ton mit anderen Materialien ist vorgesehen. Für den Ton fallen zusätzliche Materialkosten an.

- **241.2D236J** Norbert Pielsticker  
mittwochs, 18:30-21:40 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 222 €, VHS

## Freies plastisches Gestalten Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie arbeiten künstlerisch nach eigenen Ideen und Entwürfen in Ton. Die Kursleiterin gibt Anregungen beim figürlichen Gestalten Ihres Objektes. Nach dem ersten Brand kann dieses farbig (mit Glasuren oder mit Fundstücken aus der Natur) fertig gestaltet werden.

- **241.2D240J** Ute Seidel-Hartung  
donnerstags, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 222 €, VHS

## Kleine und große Skulpturen aus Ton für Haus und Garten Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ausgehend von einfachen Formen entwickeln wir verschiedene Tonskulpturen. Im Verlauf des Kurses lernen wir den natürlichen Werkstoff Ton und sein Verhalten von der Formgebung über den Trocknungsprozess bis zum Ofenbrand kennen. Fortgeschrittene üben sich an der Fertigung größerer Objekte. Der Kurs eignet sich für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Am ersten Kurstermin besprechen wir die erforderlichen Werkzeuge und das Material. Neu Teilnehmende: Bitte noch keinen Ton kaufen!

- **241.2D242J** Detlef Riedel  
freitags, 9:00-12:10 Uhr,  
Beginn 16. Februar, 9 Termine, 141 €, VHS

## TEXTILES GESTALTEN



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Dr. Angela Weber  
angela.weber@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43207

### Service

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 20

## Nähmaschinenbedienung und kleine Stoffkunde Zur Vorbereitung der Anfänger/-innen aller Nähkurse

Wie funktioniert die Nähmaschine? Welchen Stoff wähle ich für ein Kleidungsstück? Sie lernen Zubehör und Stichprogramme kennen und üben ihre unterschiedlichen Anwendungen ein. Anschließend fertigen Sie einen Beutel und ein Kissen mit Reißverschluss. Hier werden zahlreiche Stoffarten vorgestellt, wie z. B. Oberstoffe, verschiedene Gewebeanlagen, Futterstoffe, und wir besprechen, für welches Kleidungsstück sich diese eignen. Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene kann gerne mitgebracht werden.

- **241.2D318J** Sigrid Lachnitt  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
10:15-16:00 Uhr, 14 Ustd., 77 €, VHS

## Nähen kompakt Für Fortgeschrittene

Wir verfeinern und vertiefen Techniken des Schneidens. In kleiner Gruppe können wir an einem Wochenende konzentriert und effektiv an der Fertigstellung eines Kleidungsstückes arbeiten oder ein neues, umfangreicheres Nähobjekt beginnen. Wir lernen, wie man ein Kleidungsstück optimal an den Körper anpasst. Unter fachlicher Anleitung können Details des Schnittes abgeändert werden. Nähmaschinen sind vorhanden, eine eigene Maschine kann gerne mitgebracht werden.

- **241.2D319J** Sigrid Lachnitt  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
10:15-16:00 Uhr, 14 Ustd., 77 €, VHS

## Nähen – Oberteile, Kleider und Röcke Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir lernen Kleidungsstücke nach Schnitten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zu fertigen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse und weiterführende Schneidertechniken wie Ausschnittverarbeitung,

das Einsetzen des Ärmels, Knopfleiste oder Reißverschluss, Kragen und Manschetten. Der Fertigungsprozess besteht aus vielen kleinen Schritten, die sorgfältig erklärt und geübt werden. Es stehen einige Nähmaschinen zur Verfügung.

- **241.2D332J** Sigrid Lachnitt  
mittwochs, 17:30-19:45 Uhr  
Beginn 7. Februar, 14 Termine, 134 €, VHS



## Kleidung selber nähen Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse des Zuschneidens und der Nähtechniken und eröffnet Ihnen die Möglichkeit, individuelle Kleidungsstücke nach Ihren eigenen Vorstellungen anzufertigen. Falls eine eigene Nähmaschine zu Hause nicht existiert, sollten Sie eine Anschaffung planen. Der erste Termin umfasst auch eine Beratung zu Schnitt und Stoffauswahl.

- **241.2D334J** Annelore Herzberg  
mittwochs, 17:30-20:40 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 198 €  
KETTWIG, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Hauptstraße 148

## Schritt für Schritt zum nachhaltigen Kleidungsstück Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene



## gemeinsam nachhaltiger

Hier erlernen Sie das Handwerk, das von jeher zu den Bildenden Künsten gehört, von der Pike auf. Bei der Erstellung Ihres Wunschkleidungsstückes oder Dekoartikels erhalten Sie kompetente Unterstützung: in Zuschchnitt, Bügelfertigkeit und Nähtechniken. Neben der Vermittlung der Grundtechniken begleitet und berät der Kurs bei Nähprojekten mit dem Schwerpunkt Nachhaltigkeit (Upcycling). Mit Kreativität



und Experimentierfreude finden sich unzählige Möglichkeiten, aus Stoffresten, abgelegten Textilien oder ungewöhnlichen Materialien etwas Einzigartiges zu kreieren, das zudem preiswert ist und Ressourcen schont.

- **241.2D337J** Alexandra Zimmermann  
dienstags, 18:00-21:10 Uhr  
Beginn 27. Februar, 10 Termine, 129 €, VHS

- **Create your style nachhaltig**  
**Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**



## gemeinsam nachhaltiger

Mit Kreativität und Experimentierfreude finden sich unzählige Möglichkeiten, aus Stoffresten, abgelegten Textilien oder ungewöhnlichen Materialien etwas Einzigartiges zu kreieren, das zudem preiswert ist und Ressourcen schont. Sie haben eine Idee für ein nachhaltiges Kleidungsstück. Dann sind Sie hier genau richtig. Mit freundlicher Hilfe können Sie ihr Upcycling-Kleidungsstück oder Ihren Wunschdekoartikel herstellen. Sie lernen für Schritt erlernen Sie die Technik des Zuschnitts, des Bügelns und des Nähens und eine der ältesten Kulturtechniken der Welt.

- **241.2D338J** Alexandra Zimmermann  
dienstags, 16:00-18:00 Uhr  
Beginn 27. Februar, 10 Termine, 87 €, VHS

## 2E DESIGN / FOTOGRAFIE



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43210

### Service

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 21

## AUSSTELLUNGEN

- **Fotoausstellung: Frauen 50+ Altern als Privileg**



## gemeinsam nachhaltiger

Die Volkshochschule Essen präsentiert

Im Mittelpunkt dieser Ausstellung stehen Frauen, die das Leben in vollen Zügen genießen. Altern wird hier als ein kostbares Privileg verstanden, was sich in den

beeindruckenden Momentaufnahmen der Fotografin Sibylle Stengel Klemmer widerspiegelt. Denn hier setzen sich neugierige, aktive, gelassene und glückliche Frauen mit ihrem Wesen und ihrer Energie kraftvoll in Szene. So erzählt jedes Bild auf offene und direkte Art seine ganz eigene Geschichte.

Zur Eröffnung der Ausstellung am Freitag, 8. März, um 18 Uhr, im Foyer der 3. Etage laden wir Sie und Ihre Freundinnen und Freunde herzlich ein.

Die Ausstellung ist vom 8. März bis 21. April 2024 in den Foyers der 2. bis 4. Etage zu sehen.

- **Mit Mut und Verstand zu mehr Nachhaltigkeit in Essen**



## gemeinsam nachhaltiger

Die Volkshochschule Essen präsentiert Fotoausstellung

Die Ausstellung widmet sich der Frage: „Wie können wir Menschen ermutigen, sich aktiv für den Umbau zu einer nachhaltigen Gesellschaft einzusetzen?“

Sie präsentiert eindrucksvolle Fotografien, der Fotografin Tina Umlauf, von Menschen und Initiativen aus Essen und der umliegenden Region, die leidenschaftlich daran arbeiten, unsere Welt auch für kommende Generationen lebenswert zu erhalten. Diese Geschichten und Bilder geben uns nicht nur Einblick in die Hingabe dieser engagierten Menschen, sondern sollen auch als Inspiration dienen, um gemeinsam Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Zur Eröffnung der Ausstellung am Donnerstag, 30. April um 19:00 Uhr, im Foyer der 3. Etage laden wir Sie und Ihre Freunde herzlich ein.

Zu sehen vom 30. April bis 30. Juni 2024 in den Foyers der 3. bis 4. Etage.

- **Fotoausstellung zum Thema Nachhaltigkeit**



## gemeinsam nachhaltiger

Die Volkshochschule Essen präsentiert

Der Kurs „Die hohe Kunst der Fotografie“ hat sich unter Leitung von Tina Umlauf mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigt. Die Teilnehmenden zeigen uns auf unterschiedlichste Weise, wie das Thema interpretiert und umgesetzt werden kann.

Zu sehen vom 30. April bis 30. Juni 2024 in den Foyers der 2. bis 4. Etage.

Die Eröffnung findet am Donnerstag, 30. April im Foyer der 3. Etage statt.

Hierzu laden wir Sie und Ihre Freunde herzlich ein.

## BERUFSBEGLEITENDE KURSE IM BEREICH KUNST UND DESIGN



### Bildungsurlaub

- **Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation**

Dank digitaler Fotografie ist es leichter geworden, technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche oder private Zwecke. Ganz von selbst entstehen die Bilder jedoch noch immer nicht in der gewünschten Qualität. Hier erfahren Sie den Workflow der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation. Sie lernen Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Porträt- und Architekturfotografie kennen. Nachdem Fragen der Bildgestaltung erörtert sind, werden Sie während des Kurses unter Anleitung fotografieren und für eine Bildpräsentation die Bilder mit Photoshop bearbeiten.

- **241.2E012R** Thomas Bocian  
Montag bis Donnerstag, 26.-29. August,  
8:40-15:40 Uhr, 4 Termine, 264 €, VHS

## SOCIAL MEDIA & GESTALTUNG

- **Hashtags, Likes und Follower Grundlagen Instagram**

Hashtags, Likes, Reels, posten und Follower. All diese Begriffe haben Sie zwar schon mal gehört, möchten aber nun ein besseres Verständnis der technischen und inhaltlichen Möglichkeiten, die Instagram bietet, erwerben? Von der Erstellung eines Profils über die Bedienung der App zu den typischen Begriffen lernen Sie in diesem Einführungskurs alles, was Sie wissen müssen, um sich in der digitalen Welt von Instagram zurechtzufinden und sich in ihr zu bewegen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit wenigen bis keinen Vorkenntnissen und bildet die Basis für die darauf aufbauenden Kurse zur erfolgreichen Nutzung von Instagram.

- **241.2E018R** Gina Wittlich  
Samstag, 20. April, 10:00-16:00 Uhr, 46 €, VHS

1

2

3

4

5

6





## Beratung / Programmbereichsleiterin

Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43210

## Service

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 21

### ■ Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch starken Content!

Mit eigenem Instagram-Profil können Sie schnell und einfach digital präsent sein. Gedanken, Überzeugungen oder Dienstleistungen und Produkte teilen Sie, um die Sichtbarkeit und den Wiedererkennungswert zu steigern.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Instagram tickt. Sie erfahren:

- wie Sie Follower/Kunden gewinnen
- wie Sie richtig kommunizieren
- wie Beiträge, Stories und Header funktionieren

Durch viele praktische Aufgaben erarbeiten Sie sich Inhalte speziell für Ihren Instagram-Auftritt. Der Schwerpunkt liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildersprache. Ihr fertiges Produkt am Ende des Kurses ist ein Profil mit starkem Header und Contentplan.

- **241.2E020R** Xenia Gromak  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
10:00-17:15 Uhr, 18 Ustd., 99 €, VHS

### ■ Präsent auf Instagram Teil 2 – Feedback

In dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Ihre in der Veranstaltung „Präsent auf Instagram: 241.2E020R“ erarbeiteten Ergebnisse zu präsentieren und Feedback zu bekommen.

In der Gruppe schauen wir uns die Profile an und vertiefen Ihre Strategie, mit welcher Sie besser wachsen können.

- Feedback auf die erarbeitete Strategie
- Ideen, wie es weitergehen kann
- Übungen und Ideen für Stories und Reels

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Teilnahme am Workshop („Präsent auf Instagram: 241.2E020R“) oder ein Instagramprofil mit einer Reichweite von mind. 1.000 Followern.

- **241.2E022R** Xenia Gromak  
Samstag, 29. Juni, 10:00-17:15 Uhr, 50 €, VHS

## FOTOGRAFIE WORKSHOPS

### ■ Ein Wochenende in der Dunkelkammer für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie haben noch irgendwo Schwarz-Weiß-Negative herumliegen, Sie fotografieren gelegentlich auf Film oder wollen einfach mal wieder den Charme der Dunkelkammer erleben? Dann kommen Sie zu diesem ruhigen, geradezu meditativen Wochenende ins Fotolabor. Nach einer Einführung in die Laborarbeit fertigen Sie von Ihren Bildfavoriten eigenhändig Vergrößerungen an. Bei der Optimierung Ihrer Vergrößerungen erhalten Sie fachliche Unterstützung. Für Fotochemie und -papier wird ein Kostenbeitrag von 20 € im Kurs erhoben. Voraussetzung: Schwarz-Weiß-Negative

- **241.2E040R** Sebastian van den Akker  
Sa./So., 16./17. März, 10:00-15:00 Uhr,  
12 Ustd., 72 €, VHS

### ■ Grundlagen-Workshop: Photoshop

Sie lernen durch praktisches Arbeiten den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop CS6 kennen. So erschließen Sie sich Schritt für Schritt das Programm und seine Funktionen. Sie erfahren alles über die grundlegenden Werkzeuge, den Maskierungsmodus und die Auswahl. Sowohl die globale als auch die lokale Bildkorrektur bezüglich Helligkeit und Farbe stehen im Fokus. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Am Ende entsteht ein Gesamteindruck des fotografischen Workflows. Entgelt inkl. Zugang zu den Online-Tutorials, die Sie auch nach der Veranstaltung zum vertiefenden Lernen nutzen können.

- **241.2E044R** Thomas Bocian  
Samstag, 16. März, 10:00-16:45 Uhr, 78 €, VHS

### ■ Aufbau-Workshop: Photoshop Schwerpunkt: Ebenen

Sie erlernen den Umgang mit den wichtigsten Funktionen der Ebenentechnik. Sie nähern sich praxisorientiert Schritt für Schritt diesem Thema, dabei beschäftigen Sie sich mit Effekt-, Text- bis zu Pixelebenen, inklusive Einstellungsebenen und Ebenenmasken. Alle diese Techniken erlauben die non-destruktive Bildbearbeitung, die bis zu komplexen Montagen führt. Das Ziel ist ein sicherer Umgang mit der komplexen Ebenentechnik. Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit

Windows-Programmen. Entgelt inkl. Zugang zu den Online-Tutorials, die Sie auch nach der Veranstaltung zum vertiefenden Lernen nutzen können.

- **241.2E048R** Thomas Bocian  
Sonntag, 17. März, 10:00-16:45 Uhr, 78 €, VHS

### Nächtliche Fototouren

Wir erkunden spannende Orte der Industriekultur und beschäftigen uns mit dem Thema Nachtaufnahmen/Langzeitbelichtung. Wir lernen die selektive Darstellung bei Nacht und den Einfluss von Licht und Reflexen kennen. Die Nachtfotografie folgt eigenen Gesetzen und gerade die Digitalkamera bietet uns viel Unterstützung, um beeindruckende Fotos der einzigartigen Kulisse zu kreieren. Der praxisorientierte Kurs ermöglicht die sofortige Besprechung und Analyse ihrer Fotos. Es findet eine umfassende Einführung in das Thema Nachtfotografie und Langzeitbelichtung statt. Ihre Kamera muss über manuelle Einstellmöglichkeiten verfügen in den Bereichen Blende, Zeit und ISO.

### ■ Zeche Zollverein bei Nacht

- **241.2E052R** Torsten Thies  
Samstag, 23. März, 17:00-21:30 Uhr, 45 €  
Treffpunkt: Zollverein / große Rolltreppe  
zur Kohlenwäsche/zum Ruhrmuseum,  
Gelsenkirchener Straße 181, 45309 Essen

### ■ Medienhafen Düsseldorf bei Nacht

- **241.2E056R** Torsten Thies  
Samstag, 30. März, 17:00-21:30 Uhr, 45 €  
Treffpunkt: Treppe Zugang zum Rheinturm,  
Parkplatz Stromstraße 20, 40221 Düsseldorf

### ■ Landschaftspark Duisburg bei Nacht

- **241.2E066R** Torsten Thies  
Samstag, 4. Mai, 19:00-23:30 Uhr, 80 €  
Die zusätzlichen Kosten pro Person von 35,00 € für den Schließdienst zu nicht öffentlichen Orten (blaue Bunkertasche, rote Bunkertasche, Aussichtsplattform, Hochofen 5) sind im Entgelt enthalten.  
Treffpunkt: Landschaftspark Duisburg Nord,  
Pförtnerhaus, Emscherstraße 71,  
47147 Duisburg

## ■ **Bildbearbeitung mit dem Programm GIMP Grundlagen**

Lernen Sie an nur einem Sonntag die Grundfunktionen der Bildbearbeitung kennen. GIMP ist ein lizenzfreies Bildbearbeitungsprogramm, das alle wichtigen Funktionen für die Bearbeitung von Fotos bietet. Sie lernen die Grundfunktionen zur Korrektur und Optimierung Ihrer Fotos kennen und bekommen eine Einführung in die Ebenentechnik, die für Bildmontagen benötigt wird. GIMP gibt es für alle Betriebssysteme (Windows, Linux, Apple OS). Voraussetzung: Sie sollten mit einem Windows-PC umgehen können.

- **241.2E060R** Hans Laczny  
Samstag, 20. April, 9:30-16:30 Uhr, 48 €, VHS

## ■ **Smartphone-Fotografie Die kleinen Geheimnisse gelungener Fotografie**

Das Smartphone ist überall mit dabei und die integrierte Kamera ist jederzeit bequem einsetzbar. Viele spontane Ereignisse lassen sich festhalten. Dieser Basis-Workshop vermittelt das Know-how für bessere Bilder. Mit praktischen Übungen werden wir Grundlagen über Lichtrichtung, Intensität und Kontraste kennenlernen. Aber auch die technischen Bedienelemente des Smartphones, die oft ungenutzt bleiben, werden in praktischen Übungen erarbeitet. Zudem wird eine Auswahl beliebter Foto-Apps und deren Nutzung vorgestellt. Sie schärfen Ihren Blick und entwickeln ein Feingefühl für ansprechende, spannungsreiche Fotos. So werden Ihre Bilder echte Hingucker. Schnell sind Ihnen die Themen Plastizität, Linienführung, Bildkontrast oder goldener Schnitt geläufig, denn das theoretische Wissen probieren wir praktisch an Ort und Stelle aus. Veranstaltungsort: Bildungspark Essen, Blücherstraße 1, 45141 Essen

- **241.2E063R** Roland Artur Berg  
Samstag, 27. April, 10:00-16:15 Uhr, 60 €

## ■ **iPhone-Fotografie Die kleinen Geheimnisse smarterer Fotografie**

Dieser Basis-Workshop vermittelt das nötige Know-how für beeindruckende Bilder. Durch praktische Übungen lernen Sie, wie Licht, Intensität und Kontraste Ihre Fotos beeinflussen. Sie erkunden auch praktisch die technischen Funktionen des iPhones. Ihr fotografischer Blick wird geschärft. Plastizität, Linienführung, Bildkontrast und der goldene Schnitt werden für Sie vertraute Begriffe sein, das theoretische Wissen wird direkt in der Praxis angewendet.

Darüber hinaus werden beliebte Apple-Anwendungen wie Live-Foto-Modi, Belichtungs- und Schärfekontrolle, Einblicke in den Filmschnitt mit iMovie und verschiedene Videomodi vorgestellt und erklärt.

- **241.2E069R** Roland Artur Berg  
Samstag, 11. Mai, 10:00-16:15 Uhr, 60 €  
STEELE, VHS im Kulturforum,  
Dreiringstraße 7

## ■ **Die High-key & Low-key Fotografie Workshop mit Modell**

Sie lernen die Grundlagen der High- und Low-key-Aufnahmetechniken kennen. Wir fokussieren uns auf die richtige Beleuchtung, um die feinsten Details zu betonen. In der High-key-Technik strahlen helle Farben und in der Low-key-Technik setzen dunkle Töne Formen gekonnt in Szene. Wir vermeiden Über- oder Unterbelichtung und üben verschiedene Lichtaufbauten in der Gruppe. Sie erstellen eigene Bilder des Modells, diese werden direkt im Anschluss per Photoshop optimiert. Voraussetzungen: Eigene Kamera mit manuellen Einstellungen und Blitzschuh-Mittlenkontakt. Zusätzliche Kosten für Modell und Equipment werden im Kurs abgerechnet (50 € pro Person).

- **241.2E072R** Thomas Bocian  
Samstag, 25. Mai, 10:00-17:15 Uhr, 59 €, VHS

## ■ **Workshop Beautyfotografie: Das Zusammenspiel von Fotografie und Bildbearbeitung**

Sie lernen grundlegende Lichtsetups der Beautyfotografie kennen und erfahren, worauf es bei der Ausleuchtung ankommt und welche Lichtformer sich dafür besonders eignen. Die Inhalte und Bildideen werden praxisorientiert vermittelt und lassen Freiraum für wichtige Fragen zur Ausrüstung, dem Make-up und dem Finden von Modellen. Anhand geeigneter Fotos wird eine beispielhafte Beauty-Bildbearbeitung durchgeführt. Am Ende des Kurses können Sie anhand des erlernten Workflows eigene Bilder mit Leichtigkeit umsetzen. Voraussetzungen: Eigene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Kosten für Modell, Visagistin, etc. (50 € p. P.) werden im Kurs abgerechnet.

- **241.2E075R** Thomas Bocian  
Sonntag, 26. Mai, 9:00-17:30 Uhr, 60 €, VHS

## ■ **Bildbearbeitung mit dem Raw-Format Grundlagen**

Mit dem JPEG-Format kann man eine gute Bildqualität erzielen. Wer dieses Niveau steigern will und auch problematische Aufnahmen retten möchte, sollte seine RAW-Formate mit einem RAW-Konverter entwickeln. Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit dem kostenlosen RAW-Konverter „Darktable“. Er ist verfügbar für Windows, macOS und Linux. ‚Darktable‘ kann als eigenständiges Programm genutzt werden oder mit dem ebenfalls kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm GIMP kombiniert werden. Voraussetzung: Sie sollten Vorerfahrungen mit einem Bildbearbeitungsprogramm haben.

- **241.2E078R** Hans Laczny  
Samstag, 29. Juni, 9:30-16:30 Uhr, 48 €, VHS



## ■ **Blitzfotografie Aufbaukurs Workshop mit Modell**

Im Workshop lernen wir gemeinsam verschiedene Lichtaufbauten und die Technik der entfesselten Blitzfotografie (Master/Slave) kennen. Wir beginnen mit einem Blitzgerät und erweitern die Nutzung auf mehrere Geräte, abhängig von Location und Konzept. Praktische Übungen in verschiedenen Innen- und Außenlocations mit einem professionellen Modell in verschiedenen Outfits vertiefen das Gelernte. Ziel: Authentische Fotos durch gezielten Blitzeinsatz. Wir erörtern auch Equipment-Fragen. Teilnahmevoraussetzungen: Eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit Blitzschuh Mittlenkontakt und manuellen Einstellungen, sowie vorhandene Blitzgeräte. Kosten von 40 € p. P. für Modell und Equipment werden im Kurs abgerechnet.

- **241.2E081R** Thomas Bocian  
Samstag, 29. Juni, 10:00-17:15 Uhr, 54 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## ■ Porträtfotografie mit natürlichem Licht

Jedes Gesicht ist anders, jedes Gesicht ist schön. Aber diese Tatsache allein ist keine Garantie für ein gelungenes Porträtfoto. Hier gilt es, den Menschen, vor allem das Gesicht mit all seinen Facetten und Emotionen ins richtige Licht zu setzen. Wir beschäftigen uns intensiv mit dem natürlichen Licht, aber auch andere Faktoren wie Bildausschnitt, Augen, Haare und Mimik thematisieren wir. Sie haben abwechselnd die Möglichkeit, ein routiniertes Fotomodell zu porträtieren, um das Gelernte umzusetzen. Nach dem Workshop sind Sie in der Lage, ansprechende Porträtbilder selbstständig zu erstellen. Voraussetzungen: Eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Kosten für das Modell (40 €) werden im Kurs abgerechnet.

- **241.2E084R** Thomas Bocian  
Sonntag, 30. Juni, 10:00-16:45 Uhr, 54 €, VHS

## ■ Digitale Fotografie Das Startpaket für Einsteiger

Das Paket enthält: theoretische Grundlagen, foto-praktische Übungen, Bildbearbeitung am PC, ein Softwarepaket zum Mitnehmen. Sie lernen die Funktionen Ihrer Digitalkamera kennen und wenden diese bei Fotospaziergängen an mehreren Seminartagen an. Sie erfahren die wichtigsten Funktionen für die Bildkorrektur und Bildoptimierung am PC. Alle Programme, die Sie im Seminar für die Bildbearbeitung und Bilderschau benutzen, können Sie entgeltfrei mit nach Hause nehmen. Voraussetzungen: Allgemeine PC-Kenntnisse und eine Digitalkamera. Der Kamera-tyop spielt keine Rolle.

- **241.2E087R** Hans Laczny  
Montag bis Donnerstag, 1.-4. Juli  
9:30-16:30 Uhr, 4 Termine, 120 €, VHS

## ■ Fotografie-Kompakt für Anfänger/-innen Kameratechnik und Bildgestaltung

Im ersten Teil des Workshops erfahren Sie die technischen Grundlagen, damit Ihre Fotos zukünftig weder falsch belichtet noch farberfälscht oder ungewollt unscharf sind. Zu den Themen: richtige Objektivwahl, optimaler Aufnahmeabstand und dem richtigen Licht erhalten Sie wichtige Tipps. Die neu gewonnenen fotografischen Kenntnisse probieren Sie gemeinsam vor Ort aus. Am zweiten Tag lernen Sie Grundlagen der Gestaltung in Theorie und Praxis kennen. Anhand Ihrer mitgebrachten Bilder erkennen Sie Fehler und schärfen den Motivblick. Ziel ist es, gemeinsam ande-

re Bilder konstruktiv zu beurteilen und für künftige Fotoausflüge bestens gewappnet zu sein. Voraussetzung: Eine digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten.

- **241.2E090R** Roland Artur Berg  
Fr., 12. Juli, 14:00-20:00 Uhr,  
Sa., 13. Juli, 10:00-16:00 Uhr,  
16 Ustd., 112 €, STEELE, VHS im Kulturforum,  
Dreiringstraße 7

## FOTOGRAFIEKURSE

### ■ Fotokurs mit Laborarbeit Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In der Schnelllebigkeit der digitalen Bilderflut erscheint das Arbeiten mit der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie erholsam, geradezu meditativ. Hier erlernen oder vertiefen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie. Sie fotografieren zu verschiedenen Themen (Landschaft, Porträt, Stillleben) auf Schwarz-Weiß-Filmen und entwickeln diese selbst. Von Ihren Bildfavoriten fertigen Sie im Labor eigenhändig Vergrößerungen. Genießen Sie die Langsamkeit der Bilder. Für Materialien wird ein Kostenbeitrag erhoben.

- **241.2E200R** Ralf Roller  
dienstags, 18:40-21:50 Uhr  
Beginn 20. Februar, 12 Termine, 178 €, VHS



### ■ Experimentelle Fotografie in schwarz-weiß und Farbe

Experimentelle Fotografie bezieht sich auf die Nutzung der Kamera, frei von technischen Vorgaben. Durch die Erforschung der spielerischen und experimentellen fotografischen Möglichkeiten entwickeln wir individuelle Bildideen. Im Vordergrund steht dabei die Entwicklung des persönlichen, kreativen Ausdrucks – digital oder auch analog. Gemeinsam entwickeln wir Ideen und besuchen verschiedene Orte, um dort zu fotografieren. Im Anschluss besprechen

wir die entstandenen Fotos gemeinsam und stellen ausgewählte Bilder zu Serien oder zu einem Fotobuch zusammen.

- **241.2E202R** Karin Christoph  
mittwochs, 9:30-12:40 Uhr  
Beginn 14. Februar, 14-täglich, 9 Termine,  
119 €, 14-täglich, VHS

## ■ Fotografie-Aufbaukurse

Auf der Basis fotografischer Grundkenntnisse konzentriert sich der Kurs mehr auf die Bildgestaltung. Für Ihre Fotos ist wichtig, was Sie mit ihnen ausdrücken möchten. Sie experimentieren praktisch mit Gestaltungsregeln, denn wer die Regeln kennt, kann sie anwenden oder auch absichtlich brechen. Willkommen sind alte, neue, perfekte und unperfekte Bilder. Am Ende steht die Bildaussage! Entstandene Fotos werden im Kursverlauf gemeinsam besprochen. Voraussetzung: digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und fotografische Grundkenntnisse.

- **241.2E254R** Katrin Lingen  
montags, 18:30-20:50 Uhr  
Beginn 19. Februar, 8 Termine,  
79 €, 14-täglich, VHS

## ■ Die hohe Kunst der Fotografie Online und in Präsenz

Diese zu erlernen, geht sicherlich über die Ansprüche eines einzelnen Kurses hinaus. Mit seinen Fotografien zu bewegen, Zuspruch und Begeisterung zu erwecken, ist schon einfacher. Der Kurs begleitet Sie bei der kreativen Schaffensweise vom Ideenfinden, Planen, Vorbereiten und dem letztendlichen Fotografieren bis zur anschließenden Kritik. Der Schwerpunkt liegt auf der gestalterischen und kreativen Ebene, technische Probleme werden auf einem fortgeschrittenen Niveau geklärt. Ziel ist das Erarbeiten von ausdrucksvollen Fotografien. Der Kurs findet online und zu Exkursionen auch in Präsenz statt. Absprache am ersten Kurstag. Sie benötigen zur aktiven Teilnahme einen Computer mit Internetzugang und Kamera und Mikrofon.

- **241.2E262R** Tina Delia Umlauf  
dienstags, 18:00-20:15 Uhr, 14-täglich  
Beginn 5. März, 14-täglich, 10 Termine, 99 €

## ■ Vom Einzelbild zur Geschichte Fotografieren für Fortgeschrittene

Aufbauend auf fotografischen Grundkenntnissen wird hier besonders das intensive Arbeiten an einem

Thema behandelt. Das Ziel ist es, durch kontinuierliche Bearbeitung und Weiterentwicklung zu einem verdichteten seriellen Arbeitsergebnis zu kommen. Assoziatives Arbeiten und gegenseitige Inspiration in der Gruppe sollen helfen, zu eigenständigen Bildlösungen zu finden. Das Arbeiten in Serie ermöglicht es dabei, die eigene Bildsprache zu entwickeln und Ideen offener auszudrücken. Es finden mindestens zwei Termine als Exkursionen an Wochenenden statt. Voraussetzung: Spiegelreflexkamera oder adäquate Kamera.

- **241.2E265R** Klaus Baumers  
donnerstags, 17:30–20:10 Uhr  
Beginn 22. Februar, 14tg., 10 Termine,  
119 €, Emscherogenossenschaft/Lippeverband,  
Kronprinzenstraße 24, 45128 Essen

### ■ Der Weg zur fotografischen Handschrift Fotografischer Studienkreis

Hier steht das fotografische Bild im Mittelpunkt. Eingeladen sind alle, die sich über einen längeren Zeitraum intensiv mit Fotografien auseinandersetzen möchten. Im Zentrum stehen dabei die bildnerischen Interessen der Teilnehmenden. Anhand des mitgebrachten Bildmaterials wird ein individuelles Arbeitsvorhaben festgelegt. Sie finden Unterstützung bei dem Entwickeln einer fotografischen Handschrift. Anhand von Büchern werden Arbeiten zeitgenössischer Fotografen/-innen vorgestellt. Der gemeinsame Besuch aktueller Fotoausstellungen fördert den Ideen- und Erfahrungsaustausch. Wichtig ist das eigenständige Fotografieren, um neues Bildmaterial zu erarbeiten. Technische Fragen werden nur am Rande behandelt.

- **241.2E270R** Fatih Kurçeren  
donnerstags, 19:20–21:50 Uhr  
Beginn 22. Februar, 14-täglich,  
8 Termine, 83 €, VHS



### ■ Digitalkamera-Einsteigerkurs

Digitalkameras sind mit einer kaum überschaubaren Menge von Funktionen ausgestattet, die für Kamerateilnehmer schwer verständlich sind. Die Notlösung

besteht häufig darin, immer den Automatikknopf zu benutzen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Kamera gezielt zu steuern und die vorhandenen Möglichkeiten Ihrer Kamera auszuschöpfen, theoretisch und praktisch. Darüber hinaus lernen Sie die Grundfunktionen der digitalen Bildbearbeitung zur Optimierung Ihrer Bilder kennen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur eine Digitalkamera.

- **241.2E310R** Hans Laczny  
dienstags, 17:00–19:20 Uhr  
Beginn 9. April, 10 Termine, 111 €, VHS
- **241.2E312R** Hans Laczny  
freitags, 16:00–18:20 Uhr  
Beginn 1. März, 10 Termine, 111 €, VHS

## 2F MALEN / ZEICHNEN / GESTALTEN



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43210

### Service

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 21

## DRUCKEN & KALLIGRAPHIE

### ■ Radierwerkstatt – Klassische Tiefdrucktechnik

Klassische Techniken wie Kaltnadel, Strichätzung, Aquatinta etc. werden in der Radiertechnik das Thema sein. Kreative und experimentelle Ansätze sind im Workshop auch möglich: sei es der Druck von mehreren Platten, die Einarbeitung von verschiedenen Papieren oder Collage-Elementen, die Verwendung von Fundstücken und Materialien mit unterschiedlichen Oberflächen. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind willkommen. Es entstehen Materialkosten (Verbrauchsmaterial, Platten, Papier etc.) von max. 40 €, die im Kurs abgerechnet werden. Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmende.

- **241.2F010R** Susanne Faber  
Freitag, 23. Februar, 18:00–21:00 Uhr,  
Sa/So, 24./25. Februar, 10:30–17:00 Uhr,  
21 Ustd., 105 €  
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt,  
Zeche Zollverein, Halle 12,  
Gelsenkirchener Str. 181

### ■ Drucken was das Zeug hält – Experimentelle und kreative Techniken

Wir arbeiten mit den vielfältigen Möglichkeiten von künstlerischen Druckverfahren. Mit Tief-, Hoch- und Schablonendruck, selbst hergestellten Druckplatten, allerlei Fundstücken und mithilfe der Druckpresse kombinieren wir individuelle Grafiken. Farbige Originale und Unikate, Monotypien, auch kleine Druckauflagen sind bei diesen Techniken möglich. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Es entstehen Materialkosten (Verbrauchsmaterial, Platten, Papier etc.) von max. 40 €, die im Kurs abgerechnet werden.

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmende.

- **241.2F012R** Susanne Faber  
Fr. 8. März, 18:00–21:00 Uhr,  
Sa/So 9./10. März, 10:30 – 17:00 Uhr  
21 Ustd., 105 €  
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt,  
Zeche Zollverein, Halle 12,  
Gelsenkirchener Str. 181

### ■ Druckwerkstatt – Druck trifft Malerei

Grafische und malerische Elemente in ein Spannungsfeld zu bringen, wird eine Herausforderung sein, der wir uns im Kurs stellen wollen. Durch die Kombination der beiden Techniken, schwerpunktmäßig Acrylfarben und die Hochdrucktechnik, oft sogar ohne Druckpresse eingesetzt, lassen sich Schritt für Schritt neue Ideen und Erfahrungen in der Bildgestaltung sammeln. Inspirierend für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene! Es entstehen zusätzl. Materialkosten von ca. 40 € p.P., die im Kurs abgerechnet werden. Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmende.

- **241.2F013R** Susanne Faber  
Fr. 12. April, 18:00–21:00 Uhr,  
Sa/So, 13./14. April, 10:30–17:00 Uhr  
21 Ustd., 105 €  
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt,  
Zeche Zollverein, Halle 12,  
Gelsenkirchener Str. 181



## Workshop: Kalligrafie 1 Basics – Schriftbilder

Im Workshop starten wir mit Grundlagen zu Federn, Tinten, und Papieren. Wir üben die richtige Feder- und Körperhaltung und arbeiten mit verschiedenen Schreibwerkzeugen, um ein leicht umsetzbares Alphabet zu erstellen. Anschließend lernen wir die Gestaltung von Schriftbildern und arbeiten mit verschiedenen Schreibinstrumenten. Alle benötigten Materialien sind im Preis enthalten, und Sie können auch Ihre eigenen Federn oder Schreib-Sets mitbringen. Der Workshop richtet sich an Anfänger und diejenigen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Ein ausführliches Handout ist ebenfalls inklusive.

- **241.2F023R** Simone Rahn  
Sonntag, 17. März, 10:30-16:45 Uhr, 69 €, VHS

## MALEN & GESTALTEN FÜR KINDER



## Sommerkurs: Malen für Kinder für alle zwischen 6 und 16 Jahren

### JUNGE VHS

Frei und unbeschwert könnt ihr euch in den Bereichen Zeichnen und Malen frei entfalten. Eine Vielfalt an Materialien und Motiven unterstützt euch in eurem Schaffensprozess. Ihr bedient euch der Zeichentechniken, welche ihr in dem Kurs erlernt, und entscheidet selbst, wie ihr eurem Bild Ausdruck verleihen wollt. Möchtet ihr aus dem Bauch heraus auf Entdeckungsreise gehen? Dann dürft ihr einfach eurem Linienstrich folgen und schauen, welche spannenden Ergebnisse ihr erzielt. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte Getränke und einen Pausensnack mitbringen. Materialkosten von 15 EUR sind im Entgelt enthalten. Das Entgelt ist bereits um 30 % (Schüllerrabatt) reduziert.

- **241.2E024R** S. Sherin Mocek  
Montag bis Freitag, 12. bis 16. August,  
9:30-12:30 Uhr, 5 Termine, 65 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

## ZEICHNEN WORKSHOPS

Bei Urban Sketching handelt es sich im weiteren Sinne um visuellen Journalismus, denn getreu dem Motto „Wir zeigen die Welt, Zeichnung für Zeichnung!“ erkunden wir ausgestattet mit Skizzenbuch und Zeichen- bzw. Malmaterial unser Umfeld. Es geht hierbei um die kreative Auseinandersetzung mit urbaner Architektur, ihrem Umfeld und den Menschen darin sowie um das Schaffen von ganz persönlichen Werken. Die Workshops sind ausdrücklich offen für alle. Sie werden erleben, dass Sie zeichnen können. In mehreren Einheiten fertigen Sie einzelne selbstgewählte Motive an, wobei Sie individuell begleitet werden. Ihre persönlichen Anliegen wie beispielsweise Bildausschnitt, Perspektive, Komposition, Farbwahl und Fragen zu Zeichen- bzw. Maltechniken stehen hierbei im Mittelpunkt. Nach jeder Einheit besprechen wir in der Gruppe die angefertigten Werke und gehen dabei auf sich ergebende Fragen und übergreifende Themen ein.

### Urban Sketching im Ruhr Museum

- **241.2F029R** Sascha Gademann  
Sonntag, 18. Februar, 10:00-16:00 Uhr, 52 €  
Treffpunkt; Haupteingang des Ruhr Museums  
(vor der Rolltreppe)

### Urban Sketching rund um Schloss Borbeck

- **241.2F032R** Sascha Gademann  
Samstag, 18. Mai, 10:00-16:00 Uhr, 52 €  
Treffpunkt; Haupteingang von Schloss Borbeck,  
Schloßstraße 101, 45355 Essen

### Urban Sketching rund ums Aalto-Theater

- **241.2F035R** Sascha Gademann  
Sonntag, 7. Juli, 10:00-16:00 Uhr, 52 €  
Treffpunkt; Haupteingang des Aalto-Theaters

### Urban Sketching auf Zeche Zollverein

- **241.2F038R** Sascha Gademann  
Samstag, 31. August, 10:00-16:00 Uhr, 52 €  
Treffpunkt; Haupteingang des Ruhr Museums  
(vor der Rolltreppe),  
Gelsenkirchener Straße 181, 45309 Essen

## Porträtzeichnen Für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Nichts ist individueller, intimer und anspruchsvoller, als das menschliche Porträt zu zeichnen. Der Schlüssel zum gelungenen Porträt sind die Schärfung der eigenen Wahrnehmung, zeichnerische Techniken und regelmäßige Übung. Sie werden sehen, wie leicht es sein kann, zu einem guten Ergebnis zu kommen. Spielerische Übungen und fröhliches Draufloszeichnen umrahmen die Lektionen. Als Modell wechseln wir uns ab.

- **241.2F042R** Christoph Benedikt Heine  
Samstag/Sonntag, 16./17. März,  
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 96 €, VHS
- **241.2F045R** Christoph Benedikt Heine  
Samstag/Sonntag, 29./30. Juni,  
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 96 €, VHS

## Figurative Gestaltungen aus Draht Zeichnen im Raum

Plastische Elemente und figurative Arbeiten aus verschiedenen Drahtstärken stehen an diesem Seminar-Wochenende im Mittelpunkt. Eine Vielzahl von künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten und Kreationen lassen sich aus dem Material heraus entwickeln, da der einfache Bindedraht aus Eisen sich leicht formen lässt und auch Anfängern das plastische Arbeiten ohne große Vorkenntnisse ermöglicht. Die Leichtigkeit des Materials schafft beinahe schwerelose skulpturale Umsetzungen, die wie Linien oder Zeichnungen wirken können. Biegen, zwirbeln, formen – alles kann zum Ausdruck beitragen. An diesem Wochenende machen wir uns auf den Weg, den Draht zum Leben zu erwecken und durch selbst geformte Objekte eine eigene Geschichte zu erzählen.

- **241.2F140R** Harald Arimont  
Sa./So., 25./26. Mai,  
10:00-16:00 Uhr, 2 Termine, 96 €, VHS

## ZEICHNEN KURSE

### Grundkurs Zeichnen Das Finden der eigenen Linie

Zeichnen lernen, seine Linie finden, Formen umreißen – das sind die ersten Schritte beim Entdecken der eigenen zeichnerischen Möglichkeiten. Die Linie – die Zeichnung – die Form: das ist der Weg, der



durch verschiedene Zeichentechniken die Möglichkeiten gibt, sich selbst zeichnerisch auszudrücken. Diese Möglichkeiten entdecken wir gemeinsam und dabei geht es zu Beginn nicht um das einzelne Bild, sondern eher um den Weg und den „Workflow“. Zeichnungen und Bilder entstehen so im Arbeitsfluss und sind Momentaufnahmen.

Der eigene Strich und die eigene Wahrnehmung stehen hierbei im Mittelpunkt.

- **241.2F050R** Harald Arimont  
dienstags, 18:40-20:55 Uhr  
Beginn 9. April, 6 Termine, 60 €, VHS



#### ■ **Aufbaukurs Zeichnen Neugier auf die eigene künstlerische Entwicklung**

Die Erweiterung der zeichnerischen Möglichkeiten steht im Aufbaukurs im Mittelpunkt. Aus den anfänglichen Studien öffnet sich der Weg zu vertiefenden Themen: zeichnerische Spannungsfelder zwischen Objekt und Raum, Kompositionen und der Umgang mit farblichen Umsetzungen. Dazu gehören Pastell- oder Ölkreidestudien oder auch Aquarellmalerei und verschiedene Mischtechniken. Über Grundlagen und Experimente führt der eigne Weg zu individuellen Umsetzungen. Die persönlichen Vorlieben rücken in den Mittelpunkt, denn Ziel ist es, freie Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten zu erlernen und das eigene künstlerische Arbeiten zu erweitern und zu vertiefen.

- **241.2F056R** Harald Arimont  
montags, 18:40-20:55 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 148 €, VHS

#### ■ **Aktzeichnen und Gestalten Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Zu Beginn werden Methoden zur Erfassung der Figur und zur linearen Zeichnung des menschlichen Körpers vorgestellt und vereinfachte anatomische Grundlagen geübt, um Proportionen und Haltungen nachzubauen. Wir arbeiten vor einem Modell,

analysieren verschiedene Darstellungs- und Wahrnehmungsverfahren und zeichnen in kleinen Serien mit Grafit- und Bleistiften. Wahlweise kann mit Kolorierungen experimentiert werden. Dabei geht es v.a. darum, den Menschen mit einer entspannten und interessanten Linie in seiner typischen Haltung darzustellen, nicht aber zu kopieren. Modellkosten pro Person und Kurs bei 8 Teilnehmenden 75 €.

- **241.2F059R** Ulrich Wittke  
donnerstags, 17:30-20:30 Uhr  
Beginn 29. Februar, 10 Termine,  
148 €, VHS



#### **Beratung / Programmereichsleiterin**

Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43210

#### **Service**

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 21

## MALEN & GESTALTEN WORKSHOPS

#### ■ **Workshop: Aquarellmalerei Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Die Techniken der Aquarellmalerei sind vielseitig und ideenreich. Die Resultate fallen je nach Beschaffenheit des Papiers und der Auswahl des Pinsels individuell aus. In diesem Workshop lernen Sie die Techniken des Aquarellierens kennen und üben sich darin, im eigenen individuellen Prozess einen malerischen Weg zu finden. Oft bringt das gemalte Bild unerwartete Ereignisse mit sich, was fasziniert und motiviert, weitere malerische Werke zu schaffen. Sie verfeinern Ihr Handwerk und üben, indem Sie Landschaften oder auch Stilleben aquarellieren und den eigenen Kunststil ausbauen und kennenlernen.

- **241.2F101R** S. Sherin Mocek  
Samstag, 16. März, 10:00-16:30 Uhr, 48 €, VHS

#### ■ **Kreative Freiheit! Acrylmalerei – Workshop zur Abstraktion**

Lernen Sie, wie man abstrakte Kunstwerke schafft und klare Kriterien für die Qualität des Bildes entwickelt. Um Ihre Kreativität zu fördern und Inspiration zu finden, werfen wir einen Blick zurück in die Kunstgeschichte. Sie lernen, Ihre eigenen Ideen mit Acrylfarben umzusetzen. Egal, ob Anfänger/-in

oder Fortgeschrittene/r, dieser Workshop bietet eine großartige Gelegenheit, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu verbessern und Ihre eigene künstlerische Stimme zu finden.

- **241.2F104R** Anna Borisova-Emilova  
Samstag, 13. April, 10:00-16:30 Uhr, 48 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

#### ■ **Workshop: Acrylmalerei Grundlagen**

In diesem Workshop lernen Sie die unterschiedlichen Formen der malerischen Umsetzung kennen und entdecken umfangreiche Techniken und Fertigkeiten, um ein farbenfrohes und kreatives Bild nach Ihrem Bedürfnis zu gestalten. Mit der malerischen Gestaltung eines Bildes geben Sie Ihrer Seele den kreativen Raum, sich auszudrücken: eine Reise zu sich selbst. Dies können Sie durch verschiedene Ausdrucksformen und Techniken erproben und umsetzen. Eine Alternative zum intuitiven Malen ist die genaue künstlerische Darstellung. Hier berücksichtigen Sie die Motivwahl und die Auswahl der Farben.

- **241.2F107R** S. Sherin Mocek  
Sonntag, 21. April, 10:00-16:30 Uhr, 48 €, VHS

#### ■ **Farbenpracht der Natur: Abstrakte Blumen in Acryl**

Tauchen Sie ein in die Welt der Acrylmalerei und entdecken Sie die Schönheit der Natur in einem völlig neuen Licht. In diesem eintägigen Workshop werden wir nicht nur die Grundlagen der Acrylmalerei erkunden, sondern uns auch auf die Darstellung von Blumen als abstrakte Motive konzentrieren. Blumen sind eine endlose Quelle der Inspiration, reich an Farben und Formen, die zur Abstraktion anregen. Ob Sie Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene sind, dieser Workshop bietet inspirierende Erfahrung, die Ihr Verständnis für die Einzigartigkeit der Natur vertiefen wird.

- **241.2F111R** Anna Borisova-Emilova  
Samstag, 4. Mai, 10:00-16:30 Uhr, 48 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

## Workshop: Squeegee Art Malen mit der Rakeltechnik

Squeegee Art kombiniert traditionelle Malmethoden mit unkonventionellen Werkzeugen, insbesondere dem Squeegee (Wischer/Rakel). Dieses Instrument erzeugt beeindruckende Texturen und dynamische visuelle Reize. Die Vielseitigkeit der Rakel ermöglicht auffällige Farbmischungen und komplizierte Schichtungstechniken, die zu lebendigen und beeindruckenden Kompositionen führen. Bitte mitbringen: Fensterabzieher, Spachtel, wenn vorhanden: Winkelpalette / Teigschaber, Flächenspachtel, Acrylfarbe (auch günstige), Wachsmalstifte, Ölkreide Pinsel, Schwämme, Lappen. Leinwände: 100 x 100 oder 120 x 100. Zusätzliches festes Papier kann bei der Dozentin erworben werden.

- **241.2F112R** Anja Steffen  
Sa./So., 15./16. Juni, 10:00-16:45 Uhr,  
16 Ustd., 96 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7



## Magische Horizonte Acrylmalerei – Workshop zur Abstraktion

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene tauchen ein in die Welt der Acrylmalerei. Wir beschäftigen uns mit dem Thema Horizont und Landschaft. Wir erforschen Abstraktionstechniken und entfalten unsere Kreativität, um die Dimensionen des „Horizonts“ auf unserer Leinwand darzustellen. Dabei geht es uns nicht nur um die malerischen Techniken, sondern auch um die metaphorische Bedeutung des Horizonts. Diese Ideen setzen wir um und erweitern unseren künstlerischen Horizont, entdecken neue Perspektiven und verbessern unsere malerischen Fähigkeiten.

- **241.2F114R** Anna Borisova-Emilova  
Samstag, 1. Juni, 10:00-16:30 Uhr, 48 €,  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43210  
Service  
Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 21

## Genussvolle Malerei: Malen mit Pflanzenfarben



## gemeinsam nachhaltiger

In diesem Workshop lernen Sie, wie Farben aus der Natur zu richtiger Malfarbe verarbeitet werden und natürlich: wie man damit ganz besondere Bilder gestalten kann. Blumen, Beeren, Spinat, Rote Bete: Alle diese Naturprodukte haben starke und strahlende Farben. Bedeutet: sie machen sich nicht nur gut auf dem Teller, sondern auch auf der Leinwand. Experimentieren Sie mit den Köstlichkeiten aus der Natur und genießen Sie den Anblick der leuchtenden und farbstarken Farben. Bitte bringen Sie eine Leinwand, Pinsel mit. Zusätzliche Materialkosten von 10 € zum Herstellen der Farben werden im Kurs abgerechnet.

- **241.2F116R** S. Sherin Mocek  
Samstag, 8. Juni, 10:00-16:30 Uhr, 48 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

## Tierisch malen lernen Wie male ich Tiere?

Von der Skizze bis zum fertig gemalten Bild lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie tolle, realistische Darstellungen von Tieren kreativ umsetzen. Dabei lernen Sie grundlegende zeichnerische Konzepte durch verschiedene Zeichenaufgaben. So üben Sie, wie man Tiere perspektivisch richtig zeichnet, erhalten Kenntnisse über die Anatomie und Form des Tieres und wie Sie diese zeichnerisch darstellen. Verschiedene theoretische Grundlagen, wie die grafische Umsetzung von Schatten / Licht und die exakte Erfassung der Proportionen des Tieres, sind ebenfalls wichtige Hilfsmittel, mit denen Sie sich beschäftigen.

- **241.2F120R** S. Sherin Mocek  
Sonntag, 7. Juli, 10:00-16:30 Uhr, 48 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

## SOMMERKURSE MALEN

### Die wunderbare Welt der Farbe Für Fortgeschrittene

In entspannter Atmosphäre und unter künstlerischer Anleitung erlangen Sie rasch die nötigen Fertigkeiten, Ihre kreativen Vorstellungen und Gefühle malerisch umzusetzen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine oder mehrere Maltechniken (Aquarell-, Acryl- und Buntstiftmalerei) kennenzulernen und Ihren persönlichen bildnerischen Ausdruck zu finden. Mit der Technik erschaffen Sie Ihr luftiges Aquarell, Ihr leuchtendes Acrylbild oder Ihre zarte Buntstiftzeichnung. Material muss selbst mitgebracht werden.

- **241.2F193R** Anja Steffen  
Montag bis Freitag, 8. bis 12. Juli,  
17:00-21:00 Uhr, 5 Termine, 125 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

### Im Farbenspiel der Malerei Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs bringen Sie Ihre ideenreichen und künstlerischen Vorstellungen zum Ausdruck. Sie lernen verschiedene Maltechniken und die Vielfalt der Materialien kennen, ob Aquarell oder Acryl, ob motivisch oder intuitiv. Sie entscheiden, welche Richtung Sie wählen möchten und ob Sie eigenständig arbeiten oder gerne unter Anleitung der Kursleiterin auf kreative Entdeckungsreise gehen. Je nach Bedarf erhalten Sie Unterstützung und Begleitung in allen Arbeitsphasen, wie dem Findungsprozess eines Bildthemas, der Korrektur im Bereich der Farbgebung, Bildkomposition und gestalterischen Umsetzung. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

- **241.2F199R** S. Sherin Mocek  
Montag bis Freitag, 26. bis 30. August,  
10:00-13:10 Uhr, 5 Termine, 100 €, VHS

## ORIENTIERUNGSKURSE MALEN/ZEICHNEN/GESTALTEN

In diesen Kursen können Sie verschiedene Techniken ausprobieren oder vertiefen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kurse setzen sich immer aus Anfänger/-innen und Fortgeschrittenen zusammen, was ein gegenseitiges Lernen und einen intensiven Erfahrungsaustausch ermöglicht. Das Material ist nicht in den Kursentgelten enthalten und muss selbst angeschafft werden.

## WERDEN SIE MITGLIED im Förderverein der VHS Essen



Die Volkshochschule ist ein Lern- und Kulturort für alle und das Bürgerforum der Stadt Essen. Oder wie es das Ergebnis einer Bürgerbefragung gezeigt hat:

**Bekannt – Gefragt – Geschätzt  
Nicht wegzudenken.**

Unterstützen Sie die Volkshochschule Essen und werden Sie Mitglied des Fördervereins!

Sie erhalten

- das neue VHS-Programm druckfrisch frei Haus,
- Einladungen und Informationen zu aktuellen Veranstaltungen und Themen.

Über Ihre Mitgliedschaft und Ihre Mitwirkung im Förderverein der VHS Essen freuen wir uns sehr.

Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.foerderverein-vhs-essen.de](http://www.foerderverein-vhs-essen.de)



### ■ Künstlerische Praxis in der VHS Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die Orientierung in der künstlerischen Praxis suchen. Mit wechselnden Arbeitsweisen bearbeiten Sie bildnerische Aspekte und machen sich so mit zeichnerischen, malerischen und grafischen Gestaltungsformen vertraut. Schwerpunktmäßig lernen Sie zwei bis drei Techniken im Semester kennen. Eine intensive, individuelle Beratung begleitet Ihre bildnerischen Vorhaben. Es entstehen Materialkosten von ca. 15 € p. P.

- **241.2F208R** Rainer Engelke  
montags, 15:00-18:10 Uhr  
Beginn 19. Februar, 5 Termine, 65 €, VHS

### ■ Künstlerische Praxis im Kulturforum Steele Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **241.2F210R** Rainer Engelke  
montags, 15:00-18:10 Uhr  
Beginn 8. April, 10 Termine, 130 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

### ■ Zeichnen und Malen lernen in der VHS Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wollten Sie immer schon Ihrer Kreativität bildnerisch Ausdruck verleihen? Hier können Sie es erlernen. „Garantiert Zeichnen lernen“ heißt das Lehrbuch der bekannten amerikanischen Kunstpädagogin Betty Edwards, deren Methoden wir anwenden, um wirklich hinsehen und zeichnen zu üben. Sie werden staunen. Sie lernen verschiedene Techniken (Aquarell, Acryl- und / oder Ölmalerei und Zeichnung) kennen. Ihre Fantasie und Vorstellungskraft wird mit speziellen Verfahren gefördert, die Ihnen den Einstieg in das Entdecken einer eigenen Bildsprache ermöglichen.

- **241.2F212R** Cornelia Fichtner  
dienstags, 17:45-20:55 Uhr  
Beginn 13. Februar, 5 Termine, 65 €, VHS

### ■ Zeichnen und Malen lernen im KUFO Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **241.2F213R** Cornelia Fichtner  
dienstags, 18:40-21:50 Uhr  
Beginn 9. April, 12 Termine, 156 €  
STEELE, Kulturforum, Dreiringstraße 7

### ■ Von der Idee zum Bild Malkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Was macht ein gutes Bild aus? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Aspekten, die für die Umsetzung einer Idee in ein gutes Bild wichtig sind. Wir entwickeln unsere eigene Bildsprache und diskutieren, welche Aspekte ein Bild ansprechend machen. Wir setzen uns intensiv mit der Komposition von Bildern auseinander und lernen, wie man verschiedene Elemente harmonisch integriert. Durch praktische Übungen aus thematischen oder maltechnischen Vorgaben werden wir individuelle Bildlösungen entwickeln und von Erfahrungen im wertschätzenden Austausch mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern profitieren. Wir heißen alle willkommen, die kontinuierlich an ihren Bildideen arbeiten möchten

- **241.2F226R** S. Sherin Mocek  
dienstags, 10:00-13:10 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 195 €, VHS



### ■ Von Konkret bis Abstrakt Malkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir malen mit Acrylfarben Bilder, die sich zwischen dem konkreten Gegenstand und der Abstraktion bewegen. Das bietet eine Fülle von kreativen Möglichkeiten, die wir so nach und nach kennenlernen. Wir beginnen mit thematischen oder technischen Vorgaben, die als Ausgangspunkt dienen. So tritt die mühsame Suche nach Inspiration in den Hintergrund. Wir lassen uns von Meisterwerken der Kunstgeschichte inspirieren, um Kriterien für die Qualität unserer eigenen Bilder zu entwickeln. Wir tauschen uns konstruktiv in der Gruppe aus und kommen so Schritt für Schritt der eigenen Bildsprache näher.

- **241.2F229R** Anna Borisova-Emilova  
mittwochs, 11:00-14:00 Uhr  
Beginn 17. April, 10 Termine, 130 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

1

2

3

4

5

6

## Die wunderbare Welt der Farbe Malkurs für Fortgeschrittene

In inspirierender Atmosphäre und unter künstlerischer Anleitung erlangen Sie weitere Fertigkeiten, die nötig sind, um Ihre kreativen Vorstellungen und Gefühle noch besser malerisch umzusetzen. Der Kurs wendet sich an Menschen mit malerischen Grundkenntnissen. Er bietet Ihnen die Möglichkeit, eine oder mehrere Maltechniken (Aquarell-, Acryl- und Buntstiftmalerei) weiterzuentwickeln und Ihren persönlichen bildnerischen Ausdruck zu vertiefen. Bitte bringen Sie Ihr Material entsprechend Ihrer bevorzugten Maltechnik mit.

- **241.2F235R** Anja Steffen  
mittwochs, 18:00–21:00 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 190 €, VHS

## Im Farbenspiel der Malerei Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs bringen Sie Ihre ideenreichen und künstlerischen Vorstellungen zum Ausdruck. Sie lernen verschiedene Maltechniken und die Vielfalt der Materialien kennen. Ob Aquarell oder Acryl, ob motivisch oder intuitiv. Sie entscheiden, welche Richtung Sie wählen möchten und ob Sie eigenständig arbeiten oder gerne unter Anleitung der Kursleiterin auf kreative Entdeckungsreise gehen. Je nach Bedarf erhalten Sie Unterstützung und Begleitung in allen Arbeitsphasen, wie dem Findungsprozess eines Bildthemas, der Korrektur im Bereich der Farbgebung, Bildkomposition und gestalterischen Umsetzung. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

- **241.2F230R** S. Sherin Mocek  
freitags, 10:00–13:10 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 195 €, VHS

## ACRYL-/AQUARELL-/ÖLMALEREI

In diesen Kursen erlernen oder vertiefen Sie eine ausgewählte Technik. Das Material ist nicht in den Kursentgelten enthalten und muss selbst angeschafft werden.

## Spagat zwischen Zeichnung und Malerei Aquarellkurs

Wir befassen uns mit dem Zeichnen und Aquarellieren. Die Reduzierung auf das Nützliche und Notwendige steht dabei im Mittelpunkt. Wir erfahren die vereinfachten Grundlagen der Farblehre und des Mischens von Farben, dabei erproben wir systema-

tisch die Charakteristiken der verschiedenen Papiere, Pinsel, Farben, Hilfsmittel und der handwerklichen Verfahren. Der Kurs ist durch seine individuellen Übungen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Details zum Thema und eine Materialberatung gibt es am ersten Kurstag.

- **241.2F250R** Robert Horn  
montags, 11:30–14:40 Uhr  
Beginn 19. Februar, 12 Termine, 156 €, VHS
- **241.2F252R** Robert Horn  
montags, 17:00–20:10 Uhr  
Beginn 19. Februar, 12 Termine, 156 €, VHS



## Acrylmalerei Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, um mit Acrylfarben zu malen. Wir probieren verschiedene Techniken des Farbauftrags aus und erproben diese anhand gemeinsamer Aufgaben im gegenständlichen oder abstrakten Bereich. Dadurch lernen wir die Vielseitigkeit von Werkzeugen, Materialien und Farben kennen und sammeln unkompliziert Erfahrungen in der Malerei. Anfänger und Fortgeschrittene können ihr Wissen nutzen, um eigene Bildideen umzusetzen. Wir reflektieren unsere Arbeit in Einzel- und Gruppengesprächen, um unsere Fortschritte zu verfolgen.

- **241.2F254R** Susanne Herdick  
dienstags, 13:30–16:40 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 195 €, VHS

## Acrylmalerei mit fotografischem Bezug für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir malen mit Acrylfarben, wobei wir Fotografien als Ausgangspunkt für unsere künstlerischen Arbeiten nutzen. Die verwendeten Fotos können sowohl eigene Aufnahmen sein als auch aus dem Internet stammen. Wir setzen uns eingehend mit den Techniken der gegenständlichen Malerei auseinander und experimentieren mit verschiedenen malerischen Verfahren. Darüber hinaus werden auch Collage und Assemblage als künstlerische Mittel verwendet, um

das fotografische Ausgangsmaterial kreativ umzugestalten. In Einzel- und Gruppengesprächen klären sich Ihre Interessen und Schwerpunkte.

- **241.2F256R** Notburga Jenny-Niederprüm  
mittwochs, 18:30–21:40 Uhr  
Beginn 10. April, 12 Termine, 149 €  
STEELE, Kulturforum, Dreiringstraße 7

## Malen mit Ölfarben VHS Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt erste Erfahrungen mit Ölfarben und führt in ein gegenständliches Malen ein. Ziel ist es, aus einer anfangs eingeschränkten Farbpalette ein differenziertes Farbempfinden zu entwickeln. Dies schafft eine Grundlage, von der aus Sie zu eigenen Ausdrucksmöglichkeiten und Bildern finden können. Beispiele der Künstler Morandi, Cézanne, Gris führen gestalterische und technische Probleme vor. In Absprache mit den Teilnehmenden erfolgt eine Reihe von Übungen und Malaktionen.

In diesen Ölmalerei-Kursen praktizieren wir ein offenes Zeitkonzept. Das bedeutet, Sie können in der Zeit zwischen 14 und 20.20 Uhr kommen und drei Zeitstunden in offener Atelieratmosphäre unter individueller Anleitung arbeiten. Dieses Angebot ist besonders für Teilnehmende mit Vorkenntnissen interessant.

- **241.2F264R** Sebastian Walter-Lilienfein  
freitags, 14:00–17:00 Uhr  
Beginn 16. Februar, 5 Termine, 65 €, VHS

## Malen mit Ölfarben VHS Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **241.2F266R** Sebastian Walter-Lilienfein  
freitags, 17:00–20:00 Uhr  
Beginn 16. Februar, 5 Termine, 65 €, VHS

## Malen mit Ölfarben KUFO Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **241.2F265R** Sebastian Walter-Lilienfein  
freitags, 14:00–17:00 Uhr  
Beginn 12. April, 8 Termine, 104 €  
STEELE, Kulturforum, Dreiringstraße 7

## Malen mit Ölfarben KUFO Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **241.2F267R** Sebastian Walter-Lilienfein  
freitags, 17:00–20:00 Uhr  
Beginn 12. April, 8 Termine, 104 €  
STEELE, Kulturforum, Dreiringstraße 7



## 2G MUSIK

**Beratung / Programmbereichsleiterin**

Lydia Doliva  
lydia.doliva@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43211

**Service**

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 21

## KLASSIK/JAZZ

■ **Aalto Musiktheater – was wird gespielt?**

Wie entsteht eigentlich ein Theaterabend? Was passiert zwischen einer ersten Spielplanidee und dem Abend der Premiere? Und wie arbeiten die Abteilungen des Theaters gemeinsam an einer Inszenierung? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Einblicke in die Entstehung von drei Inszenierungen zu gewinnen. Geplant sind die Opern „L'Amant Anonyme“ (Di., 12.03.24) und „Wozzeck“ (Fr., 17.05.24), sowie das Ballett „Last“ (Do., 11.04.24).

- **241.2G160G** Patricia Knebel / Laura Bruckner / Savina Kationi  
Dienstag, 12. März, 18:30-20:00 Uhr,  
Donnerstag, 11. April, 18:30-20:00 Uhr,  
Freitag, 17. Mai, 18:30-20:00 Uhr, 6 Ustd., 19 €  
ZENTRUM, Bühneneingang des Aalto-Theaters,  
Cafeteria, Opernplatz 10

■ **All That Jazz**

Die Musiker, die Songs, die Platten und Plattenlabels, die Hauptströmungen und die kreativen Nebenwege – Schlaglichter auf Geschichte und Gegenwart des Jazz. Anhand von Ton- und Filmbeispielen entsteht ein Kaleidoskop des Sounds, der von Amerika aus um die Welt ging und heute so viele verschiedene Gesichter hat. Der Kurs nimmt sich jeweils ein übergreifendes Semesterthema vor, das detailliert betrachtet wird.

Aktuelle Live-Tipps ergänzen das Programm. Der Kursleiter ist freier Musikjournalist und künstlerischer Leiter der Reihe „Jazz in Essen“ im Grillo-Theater.

- **241.2G180G** Dr. Berthold Klostermann  
dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 12 Termine, 74 € VHS

## ELEKTRONISCHE MUSIK

■ **Onlinekurs: Elektronische Musik und Synthesizer – Grundkurs**

Hier lernen Sie als absolute/r Einsteiger/-in die Grundlagen von Synthesizern und elektronischer Musik im Allgemeinen. Der Unterricht findet via Zoom statt.

Nach Abschluss des Kurses verstehen Teilnehmer/-innen den grundlegenden Aufbau von Synthesizern jeder Art, egal ob es sich um Software- oder Hardware-Instrumente handelt. Sie sind außerdem in der Lage, mit Synthesizern gezielt Klänge zu erzeugen und sie kreativ zu verändern. Außerdem vermittelt der Kurs Basiswissen über musikalische Genres und die Geschichte der elektronischen Musik.

Voraussetzung: Selbstständige Teilnahme an der Videokonferenz, Installation der kostenlosen Software, sicherer Umgang mit dem PC.

- **241.2G188G** Lukas Hermann  
dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 120 €

Der Kursleiter Lukas Hermann ist seit über zehn Jahren Musiker zwischen Gitarre, Piano und Synths und möchte diese Leidenschaft weitergeben.

■ **Onlinekurs: Elektronische Musik und Synthesizer – Vertiefungskurs**

Hier lernen Sie fortgeschrittene Techniken für das Sound Design und die Performance mit digitalen und analogen Synthesizern. Der Unterricht findet via Zoom statt.

Nach Abschluss des Kurses können Teilnehmer/-innen komplexe Sounds an Synthesizern aller Art erstellen und dynamisch weiterentwickeln. Sie sind außerdem in der Lage, Performances an Synthesizern zu konzipieren, umzusetzen und aufzunehmen. Der Kurs befähigt sie abschließend dazu, eigenständig Wissen über elektronische Musik und Komposition mit Klängen zu vertiefen.

Voraussetzung: Grundlagenwissen zu Synthesizern und elektronischer Musik, Installation der kostenlosen Software, sicherer Umgang mit dem PC.

- **241.2G189G** Lukas Hermann  
dienstags, 17:00-18:00 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 120 €

■ **Sound Summit Ruhr – Netzwerktreffen Elektronische Musik**

Für alle Musikliebhaber/-innen und Sound-Enthusiasten: Egal, ob Sie erfahren oder neu im Bereich der elektronischen Musik sind, es gibt für jede/-n etwas zu entdecken. Das Treffen bietet die perfekte Gelegenheit, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und voneinander zu lernen.

Wir werden eine Vielzahl von Themen behandeln, darunter die neuesten Entwicklungen in der Euro-rack- und Synthesizer-Szene, verschiedene Sound-Design-Techniken und Tipps zur Musikproduktion. Es wird auch Zeit geben, um sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen, neue Musik zu entdecken und wertvolle Einblicke in die Welt der elektronischen Musik zu gewinnen.

- **241.2G190G** Lukas Hermann  
Samstag, 25. Mai, 17:00 Uhr, 5 €, VHS

## KONZERTE IN DER VHS: DAS BESONDERE ERLEBNIS

Immer nah dran  
an den Künstler/-innen und der Musik

1

2

3

4

5

6





## Beratung / Programmbereichsleiterin

Lydia Doliva  
lydia.doliva@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43211

## Service

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 21

## MUSIKWORKSHOPS AM WOCHENENDE



### Sambatrommeln – Workshop für Einsteiger/-innen

Sie möchten brasilianische Rhythmen kennenlernen? Hier ist die Gelegenheit!

Große Surdos, knackige Snaredrums, Shaker, Agogos und Tamburims spielen zusammen, wie beim Karneval in Rio.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein einfacher Gehörschutz aus Watte oder Schaumstoff kann evtl. sinnvoll sein.

Die Instrumente werden gestellt. Der Kurs ist ein Kleingruppenangebot mit maximal 12 Teilnehmenden.

- **241.2G255G** Andreas Brunk  
Samstag, 29. Juni, 11:00-15:00 Uhr, 40 €, VHS

### Trommelworkshop für Einsteiger/innen – Drum with fun!

In diesem Workshop spielen Sie afrikanische und lateinamerikanische Rhythmen auf Congas und anderen Percussioninstrumenten: Sie entdecken verschiedene Schlagtechniken für die Trommeln und erarbeiten sich einen guten Sound. Gespielt wird auf verschiedenen Perkussionsinstrumenten wie Trommel, Glocke oder der aus einem Kürbis hergestellten Kalebasse. Wir musizieren gemeinsam und entwickeln mit den gelernten Rhythmen kleine Arrange-

ments für unsere Trommelcombo. Alles vermittelt mit Hirn, Herz und Humor!

Die Instrumente werden gestellt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **241.2G256G** Andreas Brunk  
Samstag, 16. März, 11:00-15:00 Uhr, 40 €, VHS

### Cajon Workshop für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

#### JUNGE VHS

Die Cajon ist eines der beliebtesten Schlaginstrumente und findet sich bald in jedem Haushalt. In diesem Workshop zeigt Martin Hesselbach, erfahrener Instrumentalist und Pädagoge, was man mit dem universellen Instrument alles anstellen kann.

Als Schlagzeugersatz ist es in Unplugged Bands nicht mehr wegzudenken. Klassische Popsongs, aber auch die modernsten Grooves können umgesetzt werden. Solotechniken, spezielle Sounds und Klangoptimierung werden erläutert. Mehrstimmige Arrangements erfordern höchste Konzentration und trainieren die rhythmischen Fähigkeiten. Neue musikalische Bereiche werden erobert, wobei Phänomene wie Shuffle/Halftimeshuffle, ungerade Taktarten, 12/8, beat-off-beat-backbeat spielend kennengelernt werden.

Martin Hesselbach ist als Profimusiker in vielen unterschiedlichen Bands tätig und spielte in Musicals wie Starlight Express. Als Dozent gibt er Workshops zu den Themen Percussion, Cajon und Cajon-Bau.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Falls du noch nicht 18 bist, müssen deine Eltern dich anmelden.

Falls ein Leihinstrument benötigt wird, bitte bei der Anmeldung Bescheid geben,

- **241.2G261G** Martin Hesselbach  
Samstag, 2. März, 10:00-16:00 Uhr, 46 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

### Workshop: E-Gitarre für Einsteiger/-innen

#### JUNGE VHS

Egal ob Sie noch nie eine Gitarre in der Hand gehalten haben oder schon ein wenig Erfahrung gesammelt haben, dieser Kurs ist für alle gedacht, die E-Gitarre spielen lernen möchten. Sie lernen alles, was Sie brauchen, um mit der E-Gitarre zu beginnen. Dazu gehören:

- Wie man die E-Gitarre hält und richtig stimmt

- Grundlegende Akkorde und Powerchords
- Einfache Rhythmen und Strumming-Patterns
- Grundlegende Musiktheorie und Notenlesen
- Einführung in Effektgeräte und Verstärker

Bitte ein eigenes Instrument und falls möglich einen kleinen, tragbaren Verstärker mitbringen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **241.2G263G** Claus Michael Siodmok  
Samstag, 2. März, 10:00-16:00 Uhr, 46 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

### Meine ersten Klavierstunden

Wenn Sie unsicher sind, ob Klavier das richtige Instrument für Sie ist, oder Sie noch nie auf einem Klavier gespielt haben, gibt der Kurs Ihnen Gelegenheit zu ersten, praktischen Erfahrungen. Nach einfachen, spielerischen Übungen bringen Sie Ihr erstes Stück zum Klingen. Außerdem erhalten Sie viele Informationen rund um das Thema Klavier. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und kein eigenes Instrument. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit drei Personen statt, so können Sie sich entspannt auf das Thema Klavier einlassen.

- **241.2G264G** Beate Freis  
Samstag/Sonntag, 29./30. Juni,  
10:00-11:30 Uhr, 4 Ustd., 53 €, VHS
- **241.2G265G** Beate Freis  
Samstag/Sonntag, 29./30. Juni,  
12:00-13:30 Uhr, 4 Ustd., 53 €, VHS

### Ukulele für Anfänger/-innen

Entertainer wie Stefan Raab und Götz Altmann haben sie immer bei sich, auf Hawaii begrüßt sie uns musikalisch: die Ukulele. Dabei ist das Instrument nicht nur klein und witzig, sondern auch noch preiswert, leicht zu lernen und für so manche Überraschung gut.

Wenn Sie beim Kauf eines Instrumentes Hilfe wünschen, melden Sie sich bitte 5-6 Wochen vor dem Workshop-Termin unter der Nummer: 0170 366 444 7. Ein Leihinstrument wird nicht gestellt. Im Kursentgelt ist ein Begleitbuch im Wert von 9 € als Lernmittelgebühr einberechnet.

Weitere Informationen: [www.michaelvoelkel.de](http://www.michaelvoelkel.de).

- **241.2G292G** Michael Völkel  
Sonntag, 17. März, 10:00-17:00 Uhr, 55 €, VHS
- **241.2G294G** Michael Völkel  
Sonntag, 30. Juni, 10:00-17:00 Uhr, 55 €, VHS

## Ukulele für Fortgeschrittene

Entertainer wie Stefan Raab und Götz Altmann haben sie immer bei sich, auf Hawaii begrüßt sie uns musikalisch: die Ukulele. Dabei ist das Instrument nicht nur klein und witzig, sondern auch noch preiswert, leicht zu lernen und für so manche Überraschung gut.

Teilnahmevoraussetzungen: Die Griffe C, F, G und Amoll sowie ein paar einfache Anschlagsarten sollten geläufig sein. Von Vorteil ist es, wenn man 1 oder 2 Lieder komplett mit Begleitung und Gesang im Repertoire hat.

Im Kursentgelt ist ein Begleitbuch im Wert von 9 € als Lernmittelgebühr einberechnet. Wer das Buch bereits hat: Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben. Ein Leihinstrument wird nicht gestellt.

- **241.2G295G** Michael Völkel  
Sonntag, 26. Mai, 10:00-17:00 Uhr, 55 €, VHS

Sie wollen wöchentlich Ukulele lernen? Unseren Ukulele-Semesterkurs finden Sie auf S. 45



## Didgeridoo zum Selberbauen

Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo! Das traditionelles Musikinstrument der Ureinwohner Australiens ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte. Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus und bringen ihn mit Feile, Raspel, Schleifpapier in Form. Eine Mischung aus hochwertigen Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Wahl des Mundstücks selbst. Alle Werkzeuge werden gestellt, Materialkosten ab 65 €. Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r kann!

- **241.2G296G** Anton Nachbauer  
Samstag, 29. Juni, 10:00-15:00 Uhr, 34 €, VHS

## Didgeridoo spielen lernen

Didgeridoo spielen macht Spaß und entspannt! Der Workshop vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument, das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden.

Daneben hat das Didgeridoospielen auch gesundheitliche Effekte und kann durch das Training des Gaumensegels den Schweregrad des Schnarchens abmildern.

Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5 €).

- **241.2G297G** Anton Nachbauer  
Samstag, 29. Juni, 16:00-18:00 Uhr, 15 €, VHS

## Indianische Flöte: Ein Kurs zum Selberbauen

Die Flöte, die wir gemeinsam bauen, ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flötenarten und Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt, handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gegenstände zum Schmücken der Flöte (Leder, Federn, Anhänger, etc.)

Wichtig: Notenkenntnisse und handwerkliche Erfahrung sind nicht erforderlich! Materialkosten ab 65 €.

- **241.2G298G** Anton Nachbauer  
Sonntag, 30. Juni, 9:30-15:30 Uhr, 42 €, VHS

## Indianische Flöte: Gemeinsames Musizieren

In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames Erlernen der basalen Spieltechniken und das musikalische Erleben des Klanges. Die Flöte der nordamerikanischen Ureinwohner ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. Ihr wunderbarer Klang entspannt, beruhigt und ist im Stande, den Menschen tief zu berühren. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5 €).

Wichtig: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

- **241.2G299G** Anton Nachbauer  
Sonntag, 30. Juni, 16:30-17:30 Uhr, 8 €, VHS

## ENSEMBLES / STIMMBILDUNG / CHÖRE / GRUPPENUNTERRICHT



### Meine ersten Klavierstunden – Semesterkurs

Wenn Sie unsicher sind, ob Klavier das richtige Instrument für Sie ist, oder Sie noch nie auf einem Klavier gespielt haben, gibt der Kurs Ihnen Gelegenheit zu ersten, praktischen Erfahrungen. Nach einfachen, spielerischen Übungen bringen Sie Ihr erstes Stück zum Klingen. Außerdem erhalten Sie viele Informationen rund um das Thema Klavier. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und kein eigenes Instrument. Der Kurs findet in der Kleingruppe statt, so können Sie sich „entspannt“ auf das Thema Klavier einlassen.

- **241.2G300G** Beate Freis  
dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 12. März, 8 Termine, 144 €, VHS

## VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

Unterrichten Sie an der Volkshochschule! Sie verfügen über einen qualifizierten Abschluss?

Sie besitzen fachliche und pädagogische Kompetenzen? Sie haben Lehr- und Berufserfahrungen und möchten Ihr Wissen vermitteln?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
[www.vhs-essen.de/bewerbung](http://www.vhs-essen.de/bewerbung)

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmbereichsleiterin

Lydia Doliva  
lydia.doliva@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43211

## Service

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 21

### Klavier für leicht Fortgeschrittene

Sie haben früher Klavier gespielt oder spielen es noch aktuell, haben aber lange keinen Unterricht mehr gehabt und brauchen neue Inspirationen? Sie können Noten lesen und Melodien mit einer Hand spielen? Dann sind Sie in unserer kleinen Gruppe genau richtig. Die fachkundigen Ratschläge gibt die erfahrene Profi-Pianistin Polina Merkulova, die uns schon mehrfach mit ihren Konzerten in der VHS begeistert hat. Aber keine Sorge: Auch die Arbeit an „kleinen Stücken“ ist hier möglich. Trauen Sie sich!

- **241.2G304G** Polina Merkulova  
montags, 16:45-18:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 14 Termine, 252 €, Teilzahlung möglich, VHS

### Klavier für Fortgeschrittene

Sie haben früher Klavier gespielt oder spielen es noch aktuell, haben aber lange keinen Unterricht mehr gehabt und brauchen neue Inspirationen? Dann sind Sie in unserer kleinen Gruppe genau richtig. Die fachkundigen Ratschläge gibt die erfahrene Profi-Pianistin Polina Merkulova, die uns schon mehrfach mit ihren Konzerten in der VHS begeistert hat. Aber keine Sorge: Auch die Arbeit an „kleinen Stücken“ ist hier möglich. Trauen Sie sich!

- **241.2G306G** Polina Merkulova  
montags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 14 Termine, 252 €, Teilzahlung möglich, VHS



### Klavier- und Kammermusik-Meeting

Sie lieben es, Klavier oder ein anderes Instrument zu spielen, entweder solo oder im Ensemble, und wollen heraus aus dem „stillen Kämmerlein“. Jeder Einzeltermin bietet Ihnen die Chance, Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre einen musikalischen Beitrag vorzustellen, sich auf die Darbietungen der anderen Teilnehmenden einzulassen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Zudem besteht die Möglichkeit, mit neuen Partnern gemeinsam zu musizieren. Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und ambitionierte Amateure sind gleichermaßen willkommen.

Mit der Kursreihe können Sie direkt alle Kurse mit nur einer Anmeldung buchen.

- **241.2G307G** Annette Laufs  
8 Ustd., 20 €, VHS

#### Einzeltermine

- **241.2G308G** Annette Laufs  
Dienstag, 5. März, 19:30-21:00 Uhr, 6 €, VHS
- **241.2G309G** Annette Laufs  
Dienstag, 16. April, 19:30-21:00 Uhr, 6 €, VHS
- **241.2G310G** Annette Laufs  
Dienstag, 14. Mai, 19:30-21:00 Uhr, 6 €, VHS
- **241.2G311G** Annette Laufs  
Dienstag, 25. Juni, 19:30-21:00 Uhr, 6 €, VHS

### Stimmbildung in der Gruppe – Fortgeschrittenenkurs

Falls Sie den Anfängerkurs besucht haben oder ausreichende Gesangserfahrungen besitzen, besuchen Sie diese Stimmbildungsgruppe, in der die Kursleiterin viel gezielter auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingehen kann.

- **241.2G312G** Nora Mosch  
dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 13. Februar, 13 Termine, 81 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

### Bella Voce für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene – Stimmbildung

Sie entdecken mit Hilfe klassischer Gesangstechnik die versteckten Möglichkeiten Ihrer Stimme. Themen: Gesangsübungen und einfache einstimmige Lieder. Musikerfahrung ist nicht nötig. Wenn Sie noch nie gesungen haben, es aber schon immer ausprobieren wollten: Bitte melden Sie sich vorab bei der Kursleiterin Diana Petrova Darnea:

diana.soprano@gmail.com. Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

- **241.2G314G** Diana Petrova  
donnerstags, 17:30-18:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 8 Termine, 33 €, VHS

### Onlinekurs: Bewusste Atem- und Stimmnutzung für mehr Gesundheit im Alltag

Entdecken Sie, wie Sie durch gezielte Atem- und Stimmübungen im Alltag Ihre Gesundheit verbessern können. Lernen Sie fundiertes, natürliches Basiswissen sowie Atem- Stimm- und Körperübungen kennen und in Ihren Alltag einzubinden. Die Kursleiterin geht hierbei auf individuelle Bedürfnisse und Rückfragen ein.

Der Kurs findet online in einer Kleingruppe mit maximal fünf Teilnehmenden statt, sodass individuelle Beratung möglich ist und Sie bequem von zu Hause oder unterwegs in Ihrem gewohnten Umfeld teilnehmen können.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.gesundheitsblick.de](http://www.gesundheitsblick.de)

- **241.2G315G** Bettina Kupetz  
freitags, 17:00-18:30 Uhr,  
Beginn 16. Februar, 6 Termine, 72 €, VHS
- **241.2G318G** Bettina Kupetz  
freitags, 17:00-18:30 Uhr,  
Beginn 24. Mai, 6 Termine, 72 €, VHS

### Lieder der Welt – Musik ist die Muttersprache der Menschen

Für alle, die gerne Volkslieder und bekannte klassische Lieder oder Arien aus Oper und Operette singen möchten, wenn gewünscht auch in anderen Sprachen und mehrstimmig.

- **241.2G332G** Jevgeni Vitovski  
mittwochs, 10:00-12:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 140 €, VHS

### Bella Voce-Ensemble für Fortgeschrittene: Stimmbildung und Ensemblegesang

Sie singen regelmäßig im Chor oder haben früher dort gesungen und wollen nach einer Pause wieder einsteigen? Der Kurs verbindet Stimmbildung und Ensemblegesang: Sie erhalten von der Sängerin und Gesangspädagogin Diana Petrova neue Impulse, wie Sie Ihre Stimme optimal einsetzen können, und studieren als Ensemble Chroliteratur ein. Dieses Semester liegt der thematische Schwerpunkt auf weltlichen Liedern und Chansons der Renaissance.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Ensemblegesang und Grundkenntnisse im Notenlesen. Wer neu dazukommen möchte, ist herzlich willkommen! Bitte vorher bei Diana Petrova melden: [diana.soprano@gmail.com](mailto:diana.soprano@gmail.com)

Kleingruppenangebot mit maximal zwölf Teilnehmenden. Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

- **241.2G336G** Diana Petrova  
donnerstags, 15:50-17:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 8 Termine, 96 €, VHS

### Blockflötenensemble

Angesprochen sind alle mit fortgeschrittenen Spielfähigkeiten, die mit anderen zusammen musizieren möchten. Wir spielen Blockflötenstücke von der Renaissance bis zur Gegenwart. Bei Interesse nehmen Sie bitte vorher Kontakt mit der Kursleiterin auf (Tel. 0201 423914). Voraussetzung: „Barocke Griffweise“.

- **241.2G341G** Ulrike Diekmann  
dienstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 95 €, VHS

### Gemeinsam Ensemblespiel entdecken: HolzBlasSpaß

Sie spielen ein Blasinstrument und möchten mit anderen in der Gruppe spielen? Dann sind Sie hier richtig. Wir spielen Stücke verschiedener Genres, die auf die Gruppe zugeschnitten sind, u. a. Klezmermusik. Leiter der Gruppe ist der erfahrene russische Klarinetist und Klezmermusiker Mark Rovner. Er wird insbesondere Bläsern wertvolle musikalische Tipps mit auf den Weg geben.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **241.2G346G** Mark Rovner  
freitags, 19:00-20:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 135 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

### Klezmerensemble für Fortgeschrittene

Wir sind eine feste Gruppe und erarbeiten gemeinsam Arrangements zu südosteuropäischer Folklore mit dem Schwerpunkt Klezmer. Wer neu hinzukommen möchte, bitte vorher melden bei Michael Weigelt-Liesenfeld: [miweli@web.de](mailto:miweli@web.de).

- **241.2G350G** Dr. Michael Weigelt-Liesenfeld  
freitags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 164 €, VHS



### VHS-Jazz Combo

In der Jazz-Combo erlernen wir das Zusammenspiel in einer kleineren Formation. Die thematischen Schwerpunkte und die Stückauswahl können je nach Vorzügen der Teilnehmenden gesetzt werden. Neben der Vermittlung von Basiswissen im Bereich Musiktheorie & Gehörbildung geht es in diesem Kurs vor allem um das Improvisieren im Jazz-Kontext.

Vorerfahrungen mit Improvisation sind nicht nötig. Für Blasinstrumente und Gesang sind ein ausreichendes Niveau im Blattlesen und am Instrument Voraussetzung. Bass, Schlagzeug, Gitarre und Klavier sollten mit einem Leadsheet Stücke begleiten können.

- **241.2G354G** Moritz Micha  
montags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

### VHS-Bigband

Das engagierte Ensemble wurde im Herbst 2002 gegründet und hat mittlerweile ein für Amateure bemerkenswertes Niveau erreicht, was es auch in vielen Konzerten bewiesen hat. Falls Sie sich vorstellen können mitzuspielen, sprechen Sie einfach mit unserem Kursleiter Moritz Micha (Tel. 0157 34504038) und kommen zur ersten Probe.

- **241.2G355G** Moritz Micha  
montags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

**Sie würden gerne Ukulele lernen, haben aber nur am Wochenende Zeit? Besuchen Sie unsere Wochenendworkshops. Mehr Infos auf S. 42 und 43**

### Ukulele – Semesterkurs

Im wöchentlichen Ukulelekurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre Lieblingslieder auf der Ukulele zu begleiten. Es werden Begleit-Akkorde und Schlagtechniken eingeübt.

Voraussetzung: Bitte ein eigenes Instrument mitbringen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **241.2G369G** Claus Michael Siodmok  
montags, 16:50-17:50 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 105 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

### Liedbegleitung auf der Gitarre – Grundkurs

Im Grundkurs Liedbegleitung lernen Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre Lieblingslieder auf der Gitarre zu begleiten. Es werden Begleit-Akkorde, Schlagtechniken, Rhythmen und Zupfmuster erarbeitet, um einfache Lieder auf der Gitarre darzubieten.

Bitte ein eigenes Instrument (akustische Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten) mitbringen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **241.2G370G** Claus Michael Siodmok  
montags, 19:10-20:10 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 105 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

### Liedbegleitung auf der Gitarre – Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen und bietet eine Möglichkeit, das musikalische Repertoire zu erweitern: Es werden komplexere Akkorde, Schlagtechniken, Rhythmen und Zupfmuster erarbeitet, um Lieder auf der Gitarre darzubieten.

Bitte ein eigenes Instrument (akustische Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten) mitbringen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

Voraussetzung: Einfache Grundakkorde (keine Barré-Griffe).

- **241.2G371G** Claus Michael Siodmok  
montags, 18:00-19:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 105 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

1

2

3

4

5

6



## Essener Streifzüge 4 – Mit der VHS auf den Spuren der Moderne



Auf den Spuren der „Klassischen Moderne“ entführt Autor und VHS-Mitarbeiter Robert Welzel in diesem reich bebilderten Stadt- und Architekturführer in die Epoche der Weimarer Republik zwischen 1919 und 1933. Faszinierende Beispiele des Neuen Bauens, vom Expressionismus bis zur radikalen Neuen Sachlichkeit, zeigen Essen aus einem ungewohnten Blickwinkel. Als roter Faden dient die Geschichte der traditionsreichen Essener Volkshochschule (VHS), der wir quer durch die Stadt, von Borbeck bis Steele und von Bredeney bis Karnap folgen. Herausgegeben werden die Essener Streifzüge, die im Aschendorff-Verlag Münster erscheinen, vom Historischen Verein für Stadt und Stift Essen e. V. in Kooperation mit der Stadt Essen und mit Unterstützung der GENO BANK Essen. Zum Preis von 14,95 € im Buchhandel erhältlich.

### Gitarrengruppe für Anfänger/-innen

Die preiswerte Alternative für Anfänger/-innen, um in lockerer Atmosphäre die Grundlagen des Gitarrenspiels in einer Gruppe zu erlernen. Neben der einfachen Liedbegleitung von Volksliedern, Chansons, Pop- und Folksongs lernen wir auch in kurzer Zeit leichte Instrumentalstücke aus den Bereichen Klassik, Blues und Flamenco kennen. Ideal für Personen, die sich einen Jugendtraum erfüllen oder die die Gitarre als Pädagoge oder Jugendgruppenleiter beruflich einsetzen wollen.

- **241.2G373G** Uli Pergher  
freitags, 19:00–19:45 Uhr  
Beginn 16. Februar, 16 Termine, 85 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

### Gitarrengruppe für leicht Fortgeschrittene

Neben der einfachen Liedbegleitung von Volksliedern, Chansons, Pop- und Folksongs lernen wir auch in kurzer Zeit leichte Instrumentalstücke aus den Bereichen Klassik, Blues und Flamenco kennen. In Kleingruppen arbeiten die Kursteilnehmenden entsprechend ihren Vorerfahrungen weiter.

Voraussetzung für die Teilnahme: Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen sind. Infos zu den Lehrwerken erhalten Sie in der ersten Sitzung.

- **241.2G374G** Uli Pergher (ca. 2. Semester)  
mittwochs, 18:00–18:45 Uhr  
Beginn 14. Februar, 16 Termine, 85 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **241.2G375G** Uli Pergher (ca. 3. Semester)  
freitags, 17:00–17:45 Uhr  
Beginn 16. Februar, 16 Termine, 85 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **241.2G376G** Uli Pergher (ca. 4. Semester)  
donnerstags, 20:00–20:45 Uhr  
Beginn 15. Februar, 16 Termine, 85 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

### Gitarrengruppe für Fortgeschrittene

Neben der einfachen Liedbegleitung von Volksliedern, Chansons, Pop- und Folksongs lernen wir auch in kurzer Zeit leichte Instrumentalstücke aus den Bereichen Klassik, Blues und Flamenco kennen. In Kleingruppen arbeiten die Kursteilnehmenden entsprechend ihren Vorerfahrungen weiter. Wer neu einsteigen möchte, melde sich bitte unter: fwh1757@yahoo.de, da eine vorherige Beratung sinnvoll ist.

Voraussetzung für die Teilnahme: Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen sind. Infos zu den Lehrwerken erhalten Sie in der ersten Sitzung.

- **241.2G382G** Uli Pergher  
mittwochs, 20:00–20:45 Uhr  
Beginn 14. Februar, 16 Termine, 85 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **241.2G383G** Uli Pergher  
freitags, 18:00–18:45 Uhr  
Beginn 16. Februar, 16 Termine, 85 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

### Gitarrengruppe für sehr weit Fortgeschrittene

In Kleingruppen arbeiten hier Kursteilnehmende weiter, die in den letzten Jahren Anfängerkurs und Fortgeschrittenenkurse besucht haben. Wer neu einsteigen möchte, melde sich bitte unter: fwh1757@yahoo.de, da eine vorherige Beratung sinnvoll ist.

Voraussetzung für die Teilnahme: Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen sind. Infos zu den Lehrwerken erhalten Sie in der ersten Sitzung.

- **241.2G388G** Uli Pergher  
mittwochs, 19:00–19:45 Uhr  
Beginn 14. Februar, 16 Termine, 85 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **241.2G392G** Uli Pergher  
donnerstags, 18:00–18:45 Uhr  
Beginn 15. Februar, 16 Termine, 85 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **241.2G393G** Uli Pergher  
donnerstags, 19:00–19:45 Uhr  
Beginn 15. Februar, 16 Termine, 85 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

## MUSIKALISCHE VERANSTALTUNGEN

### LIBERTANGO mit dem Darnea Tango Quintett

Ein außergewöhnlicher Liederabend erwartet Musikliebhaber in der Volkshochschule Essen: Diana Petrova Darnea präsentiert ein abwechslungsreiches Liedprogramm und entführt Sie in die Welt des Tango.

Diana Darnea, Sopran; Vasile Darnea, Violine; Desar Sulejmani, Klavier; Nikola Komatina, Akkordeon; Milivoj Plavsic, Kontrabass

Musikalische Geschichten einer Epoche: Sie hören sowohl einen klassischen argentinischen Tango wie El Choclo, als auch Tango nuevo von Astor Piazzolla, polnische und jüdische Tangos aus den 30er Jahren oder auch den Masochismus Tango. Leidenschaft und Melancholie vermischen sich mit Leichtsinigkeit und Scherz. Getanzt wird natürlich auch...

- **241.2G461G** Diana Petrova / Denis Ivanov  
Sonntag, 17. März, 15:00-16:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Smoky Stage in concert

Nora Mosch (Vocals) und Heinz Peter Reidmacher (Piano) verbindet die Begeisterung für freie und ausdrucksstarke Gestaltung von Melodie und Harmonie. Lassen Sie sich von ihrer Leidenschaft für jazzige, melancholisch bluesige und cineastische Klangwelten mitreißen und in glanzvolle Sphären entführen.

- **241.2G462G** Nora Mosch / Heinz Peter Reidmacher  
Sonntag, 21. April, 15:00-17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Semesterabschlusskonzert Gesang

Die Gesangsensembles der VHS präsentieren die im Semester erarbeiteten Kompositionen.

- **241.2G463G** Nora Mosch u. a.  
Sonntag, 26. Mai, 15:00-17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Konzert: Klavier- und Kammermusik

In dem Konzert präsentieren Instrumentalist/innen und Ensembles der VHS musikalische Beiträge aus dem aktuellen Semester.

- **241.2G464G** Annette Laufs  
Samstag, 29. Juni, 15:00-17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### VHS Jazz Combo & VHS Big Band: Abschlusskonzert

Die beiden Ensembles unter der Leitung von Moritz Micha präsentieren die im Wintersemester erarbeiteten Kompositionen. Neben festgelegten Teilen gibt es auch immer wieder Platz für Improvisationen.

- **241.2G467G** Moritz Micha  
Montag, 24. Juni, 19:30-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## 2H TANZ



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Lydia Doliva  
lydia.doliva@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43211

### Service

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 21

Die Tanzkurse der VHS Essen vermitteln nicht nur Bewegungsmuster und Schrittfolgen. In den Veranstaltungen werden unmittelbar auch die Konzentration, die Koordination und das Gedächtnistraining gefördert. Ethnische Tänze stehen immer in einem engen Zusammenhang mit ihrer jeweiligen Entstehung und Herkunft. So werden im Rahmen der Tanzkurse auch kulturelles Lernen vermittelt und die interkulturellen Kompetenzen gefördert. Bei der Erarbeitung kleiner Choreografien werden das Musikverständnis und die Ausdrucksfähigkeit der Teilnehmenden erweitert. Und es soll auch nicht fehlen, was den Tanz ausmacht: Durch den Spaß an der Sache werden Körperfreude und Bewegungskunst gefördert!

## BALLETT / MODERN / JAZZ

### Klassisches Ballett für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Haben Sie sich in Ihrer Jugend immer gewünscht, Ballett zu lernen, aber es ist nie dazu gekommen? In diesem Semester startet die ehemalige Primaballerina wieder einen Anfängerkurs, so dass Ihr Wunsch endlich in Erfüllung gehen kann. Wenn Sie über sich hinauswachsen wollen, wird die Kursleiterin Veronika Nagy Sie entsprechend herausfordern.

- **241.2H115G** Veronika Nagy  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 93 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23



### Klassisches Ballett für Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich an alle, die eine gewisse Vorerfahrung mitbringen. In entspannter Atmosphäre arbeiten wir weiter an verschiedenen Arm- und Beinpositionen. Der Kurs beinhaltet Übungen an der Stange und führt über Schritte und kleinere Kombinationen zu Sprungvariationen und Drehungen. Lassen Sie sich von der ehemaligen Primaballerina Veronika Nagy herausfordern und wachsen Sie über sich hinaus!

- **241.2H116G** Veronika Nagy  
donnerstags, 18:35-20:05 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

### Modern Dance für Anfänger/-innen und solche mit Vorkenntnissen

Die Kurse richten sich an alle, die Modern Dance einmal kennenlernen oder ausprobieren möchten. Tanzerfahrungen sind nicht notwendig. Aufgrund der Effektivität und Intensität des Trainings wenden sie sich sowohl an Fitnessinteressierte als auch an Tänzer aller Fächer und Leistungsstufen, die ihre Körpermittele finden und festigen, Kraft entwickeln und sich kreativ und mit Freude bewegen wollen.

- **241.2H122G** Elena Kofina  
dienstags, 18:45-20:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 93 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

### Jazz-Dance

Die Kurse basieren auf der Jazz-Tanz-Technik. Wir erarbeiten voneinander völlig unterschiedliche Choreographien zu den verschiedensten Musikstilen (Soul, Hip-Hop, Street-Dance, Musical) miteinander. Warm-ups zur Dehnung und auch Vorbereitung auf Kicks, Drehungen, Sprünge sind jeweils inbegriffen sowie zum Abschluss jeder Stunde ein Low-down. Spaß und Wohlfühlen im Team kommen neben dem Erlernen der Technik nicht zu kurz. Kein Paartanz!

- **241.2H123G** Veronika Nagy  
donnerstags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 93 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

## ZUMBA

### Zumba®

Verbinden Sie Tanz und Fitness zu einem Workout mit lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen. Zumba® ist für jeden geeignet: Der Kurs richtet sich an alle, die Zumba® einmal kennenlernen oder ausprobieren möchten. Tanzerfahrungen sind nicht notwendig. Sie erhalten ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

- **241.2H124G** Morched Grira  
donnerstags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.2H125G** Morched Grira  
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn 10. April, 9 Termine, 55 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

**Sie haben Lust auf Zumba, aber nur am Wochenende Zeit? Besuchen Sie unseren Wochenendworkshop. Mehr Infos auf S. 49**

## GESELLSCHAFTSTANZ

### Gesellschaftstanz/Paartanz für Anfänger/-innen (2. Semester)

Das Schönste, was Füße tun können, ist tanzen. Genau! In diesem Kurs gibt es das Grundhandwerkszeug für die klassischen Standard- und Lateintänze wie z. B. Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Chacha oder Rumba. Ergänzend kann in Modetänze wie Discofox, Salsa oder Tango Argentino hineingeschnuppert werden. Keine Angst, trotz Gründlichkeit steht der Spaß im Vordergrund! Jede/r ist herzlich willkommen. Der Kurs richtet sich an Paare sowie Singles. Für alle Singles gilt: Bitte vor der Anmeldung kurz beim Team der VHS melden: wir bemühen uns so gut wie möglich um eine ausgeglichene Herren- bzw. Damenquote, d. h. Sie kommen auf die Warteliste und wir melden Sie an, falls sich ein/e potentielle/r Tanzpartner/in anmeldet.

- **241.2H130G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder  
montags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 19. Februar, 12 Termine, 114 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule, Thea-Leymann-Straße 23
- **241.2H134G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder  
freitags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 16. Februar, 12 Termine, 114 €, VHS

### Gesellschaftstanz/Paartanz Mittelstufe

Für alle, die mehr wollen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Tanzerfahrung mitbringen. Das Level des Kurses ist offen, wobei mindestens die Grundschritte der Tänze sicher beherrscht werden sollten, da der Kurs auf der Anfängerstufe aufbaut. Auch hier wird's gründlich, aber immer lustig! Auch hier gilt: Jede/r ist herzlich willkommen. Der Kurs richtet sich an Paare und Singles. Männer sind immer gesucht. Für alle Singles gilt: Bitte vor Anmeldung kurz beim Team der VHS melden: wir bemühen uns so gut wie möglich um eine ausgeglichene Herren- bzw. Damenquote, d. h. Sie kommen auf die Warteliste und wir melden Sie an, falls sich ein/e potentielle/r Tanzpartner/in anmeldet.

- **241.2H131G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder  
montags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 12 Termine, 114 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule, Thea-Leymann-Straße 23
- **241.2H132G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder  
freitags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 16. Februar, 12 Termine, 114 €, VHS

### Gesellschaftstanz/Paartanz für Fortgeschrittene

Wer über fortgeschrittene Tanzerfahrung verfügt und mehr möchte als erste Basisfiguren, ist hier gut aufgehoben! Wir kümmern uns nun ums „Eingemachte“. Es gibt sowohl Know-how zum Themenbereich „Technik“ (z. B. Fußarbeit, Paarbancen, Führen/Folgen) als auch komplexere Figurenkombinationen. Das Level ist offen gehalten und geht von Bronzekurs- bis Breitensport/Tanzkreis-Niveau. Jede/r ist willkommen. Der Kurs richtet sich an Paare und Singles. Für alle Singles gilt: Bitte vor Anmeldung kurz beim Team der VHS melden: wir bemühen uns so gut wie möglich um eine ausgeglichene Herren- bzw. Damenquote, d. h. Sie kommen auf die Warteliste und wir melden Sie an, falls sich ein/e potentielle/r Tanzpartner/in anmeldet.

- **241.2H136G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder  
freitags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 16. Februar, 12 Termine, 114 €, VHS



### Sommerball Gesellschaftstanz/Paartanz

Gerd und Steffi laden Euch zum Tanzball ein: Wir freuen uns, mit Euch gemeinsam einen schönen Abend zu verbringen. Eure Familie, Freunde und Bekannte sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen.

Der Sommerball der Tanzkurse von Stefanie Drensek ist offen für alle interessierten Tänzerinnen und Tänzer.

Kleidung: kein Dresscode, aber um „mehr als Jeans & Turnschuhe“ bis festlich wird gebeten.

Der Eintritt beträgt 5 € pro Person.

- **241.2H135G** Stefanie Drensek  
Freitag, 7. Juni, 19:00-21:30 Uhr, 5 €, Einlass bereits ab 18.30 Uhr, Abendkasse, VHS

### Onlinekurs: Paartanz für Anfänger/-innen

In diesem Kurs gibt es das Grundhandwerkszeug für die klassischen Standard- und Lateintänze, wie z. B. Langsamer Walzer, Cha Cha oder Rumba sowie für Partytänze wie z. B. Discofox oder Reihentänze ohne Partner. Das Besondere bei diesem Kurs: All das findet komplett als Video-Tanzkurs für zu Hause statt. Die Inhalte bieten einen vollständigen Anfängertanzkurs und sind auf das heimische Platzangebot ausgelegt. Also: Jogginghose angezogen, runter vom Sofa, Tisch zur Seite geschoben und los geht es! Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie während des gesamten Semesters den Zugang zur VHS Plattform Moodle und somit zu allen Video-Tutorials des jeweils gebuchten Kurses. Über das kursinterne Forum kann Kontakt mit der Kursleitung aufgenommen werden und Dateien zum Üben heruntergeladen werden uvm.

- **241.2H136G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder  
Beginn jederzeit ab dem 19. Februar möglich  
8 Lerneinheiten, 49 €


**Beratung / Programmbereichsleiterin**

Lydia Doliva  
lydia.doliva@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43211

**Service**

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 21

**TANZWORKSHOPS**
**West Coast Swing – Musikalität trifft lässige Eleganz**

Hören Sie gerne Musik aus den Bereichen RnB, Pop, Rock, House, Blues oder den Charts? Können Sie sich einen Tanz vorstellen, bei welchem beide Tanzpartner die Führung übernehmen dürfen und die Rollenverteilung nicht geschlechterspezifisch ist? Der offene Charakter von West Coast Swing wird Ihnen völlig neue Möglichkeiten eröffnen und fördert Ihre individuellen Tanzfähigkeiten. Falls Sie West Coast Swing noch nicht auf der Tanzfläche oder bei Youtube gesehen haben: Weitere Infos und Tanzvideos finden Sie auf der Webseite [www.wcs-ruhrgebiet.de](http://www.wcs-ruhrgebiet.de). Die Anmeldung ist auch ohne feste/n Tanzpartner/-in möglich, das Entgelt gilt pro Person.

- **241.2H160G** Carsten Schmitz  
Samstag, 20. April, 15:00–18:00 Uhr, 18 €, VHS

**Paartanz Express für Anfänger/-innen**

Die Wochenenden richten sich an alle Paare, die schon immer einmal tanzen lernen wollten, aber nie dazu kamen. Für Feiern, Bälle oder sonstige Anlässe, bei denen man bisher immer sitzen bleiben musste. Mit viel Spaß und trotzdem mit Gründlichkeit lernen wir das „Grundhandwerkszeug“ von den am häufigsten getanzten Standard-, Latein- und Modetänzen. Bitte paarweise online anmelden oder bei Anmeldung vor Ort die Karten zusammenheften. Das Entgelt gilt pro Person.

- **241.2H172G** Stefanie Drensek  
Samstag/Sonntag, 2./3. März,  
11:00–14:00 Uhr, 8 Ustd., 40 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

**Tango Argentino für Anfänger/-innen**

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variationen und des Ausdrucks. Der Workshop ist zum ersten Probieren, um zu spüren und zu hören, wie es einem mit dem Tango „geht“. Der argentinische Tango kennt keine festen Schrittfolgen. Schwerpunktmäßig geht es um die Themen „Kontakt – das Miteinander“ und „Führen und Folgen“.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte nur paarweise anmelden und Anmeldekarten zusammenheften. Das Entgelt gilt pro Person. Tanzpartner/-in fehlt? Tango-Tanzpartnerbörse hilft: [www.Tango-Ruhrgebiet.de](http://www.Tango-Ruhrgebiet.de)

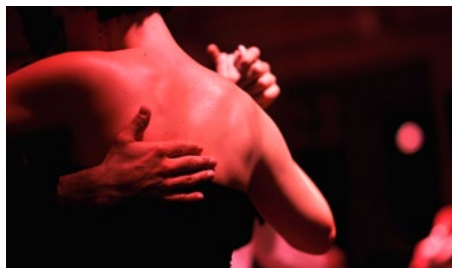
- **241.2H181G** André Amberge / N. N.  
Samstag, 16. März, 16:00–19:00 Uhr, 30 €, VHS
- **241.2H182G** André Amberge / N. N.  
Samstag, 25. Mai, 16:00–19:00 Uhr, 30 €, VHS
- **241.2H183G** André Amberge / N. N.  
Samstag, 24. August, 16:00–19:00 Uhr, 30 €  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

**Zumba®**

Verbinden Sie Tanz und Fitness zu einem Workout mit lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen. Zumba® ist für jeden geeignet: Der Workshop richtet sich an alle, die Zumba® einmal kennenlernen oder ausprobieren möchten. Tanzerfahrungen sind nicht notwendig. Sie erlernen die Basic-Tänze im Zumba® bspw. Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia und werden anschließend die erlernten Schritte in einer Choreographie tanzen.

Durch Zumba® erhalten Sie ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

- **241.2H191G** Morched Grira  
Samstag, 29. Juni, 10:00–12:30 Uhr, 15 €, VHS


**Kreativer Tanz Dialog**

Im Alltag sind wir oft in Strukturen gefangen, die nicht erlauben, unsere ehrliche Meinung zum Ausdruck zu bringen. Wir machen gute Miene zu bösem Spiel, aus Angst vor möglichen Konsequenzen. Doch was bewegt uns wirklich und was geschieht, wenn all dies unausgesprochen bleibt? Nicht ausgedrückte Gefühle bleiben im Körperhaas stecken und blockieren Körper, Geist und Seele. Ich lade Sie ein auszudrücken, was Ihnen unter den Nägeln brennt, im Tanz ohne Zensur und ohne Bewertung. Mein Credo: Raus aus dem Kopf, rein in den Körper! Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse und ist geeignet für Frauen und Männer jeden Alters.

- **241.2H190G** Simone Götz  
Sonntag, 21. April, 11:00–17:30 Uhr,  
8 Ustd., 36 €

**ETHNISCHER TANZ**
**Internationale Volkstänze**

Ob Mayim- oder Yeminit-Schritt, die Musik unterschiedlicher Völker verlockt zu traditionellen und neuen Folkloretänzen in lockerer Runde. Unser Repertoire reicht von einfachen Mitmachtänzen über Kreistänze bis hin zu Figuren- und Paartänzen. Der Kurs ist für Ältere und Jüngere gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **241.2H204G** Norbert Schilke  
donnerstags, 18:45–20:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

**Linedance und Tänze der Welt**

Linedance ist eine Tanzform, bei der der Einzelne unabhängig vom Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzt. Wir bewegen uns „solo“, aber gleichzeitig synchron mit anderen. Die Tänze sind passend zur Musik choreographiert, die zumeist aus dem Country und Pop stammt. Folkloretänze aus aller Welt bereichern das Programm. Wir üben überwiegend südosteuropäische Tänze im Kreis. Mixertänze aus den USA und England ergänzen den Kurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **241.2H205G** Norbert Schilke  
montags, 14:15–15:45 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

1

2

3

4

5

6



## ■ Videokurs: Traditional Irish Dance für Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von der mitreißenden Musik, den fliegenden Beinen und den rasanten Rhythmen Irischer Tanzshows wie „Riverdance“ oder „Lord of the Dance“ begeistert sind und sich schon immer gesagt haben: „Das möchte ich unbedingt auch mal lernen!“ Das Besondere an diesem Kurs: Es handelt sich um einen vollwertigen Anfängerkurs mit Basis-Schritten im Softshoe- und Hardshoe-Dancing. Wir starten mit je einem Softshoe- und einem Hardshoetanz im sogenannten Beginner-Level. Alle Inhalte sind auf ein begrenztes Platzangebot ausgelegt, so dass kein riesiger Tanzsaal benötigt wird.

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie während des gesamten Semesters den Zugang zur VHS Plattform Moodle und somit zu allen Video-Tutorials des jeweils gebuchten Kurses. Über das kursinterne Forum kann Kontakt mit der Kursleitung aufgenommen werden und Dateien zum Üben heruntergeladen werden uvm.

- **241.2H208G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder  
Beginn jederzeit ab dem 19. Februar  
4 Lerneinheiten, 20 €

## ■ Griechische Tänze für Anfänger/-innen

Der Tanz ist für die Griechen Lebensausdruck und -elixier zugleich. Lieder, Rhythmus und Musik laden zum Tanzen ein. Wir üben gemeinsam die beliebtesten Tänze der heutigen Zeit: Sirtos-Kalamatianos, Chassapikos, Sonaradikos, Sta Tria, Ballos, Tsamikos, Seibekikos, Karssilamas. Zusätzliche Materialkosten von 15 €/Person sind im Kurs zu entrichten. Der Kurs findet am 30. April, 7. Mai und 14. Mai nicht statt.

- **241.2H210G** Leonidas Efthymiadis  
dienstags 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 13. Februar, 14 Termine, 87 €, VHS

## ■ Griechische Tänze für Fortgeschrittene

Eine „Rundreise“ durch die verschiedenen Tanzregionen Griechenlands (Inseln und Festland). Gute Grundkenntnisse der wichtigsten Schritte der bekanntesten Tänze werden vorausgesetzt. Zusätzliche Materialkosten von 15 €/Person sind im Kurs zu entrichten. Der Kurs findet am 30. April, 7. Mai, und 14. Mai nicht statt.

- **241.2H213G** Leonidas Efthymiadis  
dienstags 20:00-21:30 Uhr  
Beginn 13. Februar, 14 Termine, 87 €, VHS

## ■ Bauchtanz für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Sie haben einen Anfängerkurs besucht oder gar mehrere und es geht nicht weiter? Sie möchten Ihre Grundbewegungen ausbauen, vertiefen und neue hinzulernen? Sie möchten das Erlernte mit Schritten und Drehungen kombinieren und aus Kombinationen eine Choreographie zusammensetzen lernen? Dann sind Sie hier richtig! Hier können Sie Ihren Körper und Ihre Tanztechnik in Schwung bringen!

- **241.2H320G** Andrea Homersen  
mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 16 Termine, 125 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

## ■ Bauchtanz für Frauen mit guten Vorkenntnissen / Mittelstufe

Freche Schrittkombinationen, kokette Blicke, effektvolle Armbewegungen, der Wechsel von Spannung und Bewegungsfeuerwerk – all das macht die Vielfalt und Schönheit dieses Tanzes aus. Ein Kaleidoskop von Weiblichkeit steckt in jeder Frau: die Verspielte, die Schüchtere, die Energische, die Verführerische, die Stolz – diese alle und noch viel mehr wollen wir entdecken und tanzen. Dazu gehört natürlich auch Techniktraining und Haltungsschulung. Wenn Du Spaß am Bauchtanz hast und über gute Grundkenntnisse verfügst, bist Du herzlich eingeladen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **241.2H324G** Andrea Homersen  
mittwochs, 18:35-20:05 Uhr  
Beginn 14. Februar, 16 Termine, 125 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

## ■ American Tribal Style zum Auffrischen

Eingeladen sind alle Tänzerinnen, die American Tribal Style bereits einmal ausprobiert haben und nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir trainieren die klassischen Cues und Kombis (Fat Chance Belly Dance/ Gypsy Caravan u. a.) und je nach Zeit und Lust auch ein paar neue.

- **241.2H328G** Andrea Homersen  
Samstag, 2. März, 15:00-18:00 Uhr, 20 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23
- **241.2H329G** Andrea Homersen  
Samstag, 15. Juni, 15:00-18:00 Uhr, 20 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

## 2J THEATER / LITERATUR



### Beratung / Programmereichsleiterin

Lydia Doliva  
lydia.doliva@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43211

### Service

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 21

## THEATER

Der VHS-Theaterkurs Szenarium – Literatur in Szene studiert im Herbst- und Frühjahrssemester ein selbst verfasstes Stück ein, das vor den Sommerferien im Theater Courage aufgeführt wird. Ein Einstieg ist wieder im September 2024 möglich.

## ■ Mut zum Sein – Improvisationstheater: Spiel, Humor & Herzenskommunikation

„Mut zum Sein“ lädt ein zu ursprünglicher Spielfreude, Begeisterung für Neues und eigenschöpferischem Tun und Forschen. Frei von Leistungsdruck, Interpretation und Bewertung entdeckst Du die Vielfalt Deines kreativen Ausdrucks, wagst Dich in neue Rollen, bringst verborgene Talente ans Licht und bekommst Freude am Experimentieren mit Deinen Stärken und Schwächen. Das intuitive Erkunden ungewohnter Sicht-, Denk-, Fühl-, Sprech- und Handlungsweisen im spontanen Spiel befreit Dich von alten Hemmungen, stärkt Dein Selbstbewusstsein und verwandelt selbst negativ belegte Energien in sprudelnde Lebensfreude.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **241.2J120G** Gisela von Löhneysen  
mittwochs, 18:15-20:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 140 €, VHS

## ■ Improvisationstheater: Mut zum Sein – Das Mögliche tun, das Unmögliche wagen!

Wie oft bleibst Du stehen und zögerst, wirst unsicher, bekommst Angst, glaubst, nicht gut genug zu sein, und gibst auf, noch bevor Du den ersten Schritt zur Verwirklichung Deiner Wünsche und Ziele, Visionen und Träume erkundet hast. Das Spiel-, Ausdrucks- und Begegnungstraining MUT ZUM SEIN unterstützt Dich mit Humor und Herzenskommunikation, Deine originelle Kreativität, ursprüngliche Begeisterung und spontane Experimentierfreude neu zu erwecken: Du lernst, wie Du hinderliche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen spielend leicht in sprudelnde Lebensfreude verwandelst.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **241.2J124G** Gisela von Löhneysen  
Samstag, 15. Juni, 10:00-16:30 Uhr, 40 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

### ■ Improvisationstheater: Der Innere Clown – Lebenskünstler und Poet

Aus dem Zusammenspiel der ursprünglichen Kind-Energie mit der weisen, gütigen Erwachsenen-Energie entspringt der Innere Clown. Mit Achtsamkeit und Begeisterung geht es auf Entdeckungsreise, um in allem etwas Wunderbares zu finden. Mutig verwickelt der Clown seine Ideen und Wünsche. Gern schlüpft er in andere Identitäten, um neue Perspektiven zu gewinnen und all Gefühle spielerisch und kreativ auszudrücken. Stets offen für Neues liebt der Clown die Übertreibung und das Lachen. Einzelne Aspekte des Inneren-Clown-Seins werden wir ühend erforschen und erleben, wie uns dies bei der persönlichen und beruflichen Entfaltung mehr Leichtigkeit, Humor und Selbstvertrauen schenkt.

- **241.2J126G** Gisela von Löhneysen  
Sonntag, 16. Juni, 10:00-16:30 Uhr, 40 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Straße 23

### ■ Von der Stücklektüre zur Aufführungskritik

Wie man über pauschale Eindrücke von „ganz gut“ oder „eher langweilig“ zu differenzierten Urteilen über eine Inszenierung gelangt, zeigt diese Veranstaltungsreihe. Wir besuchen Aufführungen im Essener Theater und in den Schauspielhäusern der näheren Umgebung. Zur Vorbereitung gehören: gründliche Einführung in das Stück und der ästhetische, theaterhistorische und gesellschaftliche Kontext.

- **241.2J142G** Andreas Linne  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 12. Februar, 16 Termine, 99 €, VHS

## LITERATUR



**Beratung / Programmbereichsleiter**  
Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43215

#### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 21

### ■ Lesung: Heiterkeits-Kur, frisch von der Ruhr – Eine Lesung mit Jens Dirksen und Hubertus A. Janssen

Jens Dirksen (Kulturchef der WAZ) und Hubertus A. Janssen (Notfalldichter) präsentieren „Wortwetterleuchten!“, ein Bühnenprogramm rund um Wetter und Klima, das den dunklen Wolken der Gegenwart mit Heiterkeit und ironischem Witz begegnet. Da blitzt es satirisch, zugleich glüht der Horizont vor lauter Liebe zu Feld, Wald und Wiesen. Äpfel haben Sonnenbrand, Verse schmelzen bei 41 Grad dahin, ein Zimtstern des Gartenwesens steht am Firmament und auf Wolke 7 wartet der Glimakipfel. Tiefere Bedeutung und hochgradiger Unsinn sind im Landwirtschaftlichen Feuilleton von Janssen & Dirksen so innig vereint wie ihre Gartenkolumnen und Gedichte. Sie lesen zusammen, was zusammengehört: Wortwetterleuchten!

- **241.2J000N** Jens Dirksen / Hubertus A. Janssen  
Donnerstag, 29. Februar, 19:00-20:30 Uhr

### ■ Schreibwerkstatt Biografie

Sie haben einen reichen Schatz an Lebenserinnerungen und möchten diese niederschreiben. Kreatives Schreiben und Stilübungen vermitteln Ihnen einen leichten Einstieg. Erinnern und Aufschreiben lassen sich zu einer biografischen Erzählung verdichten. Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre eigene Stimme zu finden und mit Ihrem kreativen Potenzial in Kontakt zu treten. Im Vordergrund stehen die Lust am Schreiben und die Bereitschaft, sich selbst zu überraschen.

- **241.2J210N** Werner Budde  
dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 13. Februar, 14 Termine, 89 €, VHS
- **241.2J211N** Werner Budde  
dienstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 20. Februar, 14 Termine, 89 €, VHS

### ■ Schreiben für Eltern: Unsere (Geburts-)geschichte

Schwangerschaft, Geburt und Elternsein sind prägende und intensive Erfahrungen. Viele Eltern möchten diese Geschichte aufschreiben. Sei es, um die Erinnerung festzuhalten oder um zu reflektieren. Im Seminar lernen die Teilnehmenden grundlegende Schreib- und Kreativtechniken, Storytelling-Basics und Erste Hilfe bei Schreibblockaden. Wir arbeiten außerdem an eigenen Texten, sodass

am Ende des Seminars jede und jeder eine persönliche und besondere Geschichte in den Händen hält. Die Kursleiterin ist Journalistin und Autorin der Bücher „Das Möhrchen-Massaker“ und „Ein kleines Stück Leben“.

- **241.2J212N** Berit Hullmann  
freitags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 84 €, VHS

### ■ Klub der sanften Irren

Wer wir sind? Wie wir sind? „Wir sanften Irren sind nicht sehr viel irrer als Gesunde, wir haben nur für manche Dinge einen anderen Blick ...“, Zitat aus dem Buch „Wir sanften Irren“ von Peter Paul Althaus, dem Namensgeber unseres Literaturkreises, der seit 1971 besteht. Wir stellen uns Themen und verfassen dazu entsprechende humorige und skurrile Verse. Wer nicht selber schreiben möchte, darf auch Passendes aus den Werken unserer bekannten Dichter von A wie Althaus bis Z wie ringelnatz präsentieren. Neugierig geworden? WILLKOMMEN IM KLUB. Neulinge sind jederzeit willkommen.

- **241.2J310N** Helmut Bauchmüller  
Dienstag, 13. Februar, 12. März, 9. April,  
14. Mai, 11. Juni, 19:30-21:00 Uhr, 5 Termine,  
entgeltfrei, VHS

### ■ Literatur unserer Zeit

Wir beschäftigen uns mit moderner Literatur, die wir zu Semesterbeginn gemeinsam auswählen, und beleuchten neben der Arbeit am Text auch die Entstehungs- und Rezeptionsgeschichte der Werke. Wir diskutieren kontrovers und erarbeiten uns so gemeinsam den Zugang zu anspruchsvollen Texten.

- **241.2J320N** Astrid Meirose  
dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 84 €, VHS
- **241.2J322N** Ute Hüfken  
donnerstags, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 9 Termine, 104 €, VHS
- **241.2J324N** Ute Hüfken  
dienstags, 9:30-11:50 Uhr  
Beginn 13. Februar, 9 Termine, 73 €  
BORBECK, Schloss Borbeck Wirtschaftsgebäude,  
Schloßstraße 101
- **241.2J333N** Lydia Doliva  
dienstags, 12:30-14:00 Uhr  
Beginn 13. Februar, 12 Termine, 69 €, VHS

1

2

3

4

5

6

# Mensch, Gesundheit, Natur und Umwelt

## Inhaltsverzeichnis:

3A PSYCHOLOGIE / LEBENSHILFE / GEDÄCHTNISTRAINING		3D ENTSPANNUNG / BEWEGUNG	
Psychologie und Lebenshilfe .....	54	Entspannung .....	60
Selbstorganisation und Gedächtnistraining ..	56	Yoga .....	61
		Qigong / Tai Chi / Selbstverteidigung .....	63
		Gesund durch Bewegung .....	64
3C GESUNDHEIT / MEDIZIN		3E UMWELT / NATUR	
Vorträge und Workshops zu		Umwelt .....	66
Gesundheitsthemen .....	58	Geologie .....	69
Ernährung .....	59	Astronomie .....	69
Wohlbefinden im Beruf .....	60		

**Unsere Hotline:  
0201 88-43100**



Dr. Björn Mastiaux

**Psychologie / Lebenshilfe /  
Gedächtnistraining • Gesund-  
heit / Medizin / Entspannung /  
Bewegung • Umwelt / Natur**

**Programmbereichsleiter:**

Dr. Björn Mastiaux  
Raum 5.24

☎ 0201 88-43200

bjoern.mastiaux@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
montags 10.30-12.30 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Gabriele Ojstersek

Raum 5.30

☎ 0201 88-43206

gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6



## MENSCH, GESUNDHEIT, NATUR UND UMWELT – Gesundheitskompetenz ist unerlässlich

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf erfolgreich zu bewältigen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen wiederum sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten zu beiden Themenkomplexen ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren. 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. Dasselbe gilt für unsere Angebote zur Selbstorganisation und zum Gedächtnistraining. Optimieren Sie die Abläufe im Berufs- und damit auch im Alltagsleben und lernen Sie neue Methoden kennen, um geistig flexibel zu bleiben. Schließlich hilft Bildung für nachhaltige Entwicklung jedem Einzelnen dabei, einen Beitrag für die gesellschaftliche Aufgabe einer gerechteren und langfristig lebensfähigen und lebenswerten Welt zu leisten. Unsere Kooperationsveranstaltungen mit Umweltverbänden und naturwissenschaftlichen Vereinen stehen für wissenschaftlich fundierte Information. In vielen Veranstaltungen der Volkshochschule werden Sachinformationen und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung lokaler und biografischer Anknüpfungspunkte. Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

## 3A PSYCHOLOGIE / LEBENSHILFE / GEDÄCHTNISTRaining



**Beratung / Programmbereichsleiter**  
 Dr. Björn Mastiaux  
 bjoern.mastiaux@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43200  
**Service**  
 Gabriele Ojstersek  
 gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43200  
 Nähere Informationen siehe Seite 53

### PSYCHOLOGIE UND LEBENSHILFE

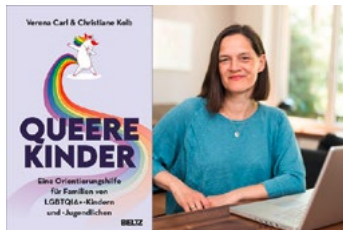
**Lesung: „Queere Kinder – Eine Orientierungshilfe für Familien von LGBTQIA+-Kindern und -Jugendlichen“**



**gemeinsam nachhaltiger**

Immer mehr Jugendliche sagen: Ich bin queer. Ist das ein Trend oder Tatsache? Wie gehen wir damit um? Die Referentin für sexuelle Bildung und Mutter zweier Töchter Christiane Kolb stellt den von ihr mit Verena Carl verfassten Ratgeber „Queere Kinder“ vor – für Interessierte und für Familien von Jugendlichen, die sich in ihrer sexuellen Orientierung oder ihrer Geschlechtsidentität als „queer“ identifizieren. Ob homo- oder bisexuell, nichtbinär, trans\* oder ohne Label: das Buch vermittelt einen einfühlsamen, faktenbasierten und hochaktuellen Rundumblick, wie es gelingt, in der Familie und in der Gesellschaft einen offenen, zugewandten Umgang damit zu finden. Nach Lesung und Austausch besteht die Gelegenheit, örtliche Anlaufstellen für Beratung und Vernetzung queerer Jugendlicher und ihrer Eltern kennenzulernen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Koordinierungsstelle LSBTI\* der Stadt Essen. Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3A000B** Christiane Kolb  
 Donnerstag, 6. Juni, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS



**Vortrag: Wenn Du denkst, Du denkst – Täuschungen und Denkfallen**

Was wir wahrnehmen ist nicht immer wahr! Die Dinge, die wir über die Welt wissen oder zu wissen glauben, bestimmen unser Wahrnehmungserlebnis und führen uns manchmal auf eine „falsche Fährte“. Rainer Rosenzweig führt uns verblüffende Wahrnehmungsphänomene vor, die unsere vermeintlich schlicht passive Wahrnehmung des Gegebenen als aktiven Prozess unseres Gehirns entlarven. Wie reagiert man auf diese »Unzulänglichkeiten« des Wahrnehmens und des Denkens in einer Gesellschaft, die sich als rational und aufgeklärt versteht? Dr. Rainer Rosenzweig ist Lehrbeauftragter für Wahrnehmungspsychologie an der Technischen Hochschule Nürnberg.

- **241.3A001B** Dr. Rainer Rosenzweig  
 Donnerstag, 2. Mai, 19:00-20:30 Uhr, 10 €, VHS

**Film und Gespräch: Depressionen in der Partnerschaft**

Gezeigt wird „Solange ich helfen kann...“ – ein Film des Medienprojekts Wuppertal. Depressionen sind eine gefährliche Erkrankung. Doch nicht nur für die unmittelbar Betroffenen ist sie gravierend. Depressionen haben oft auch tiefgreifende Folgen für die Partnerschaft. Der Film zeigt, wie Depressionen eine Partnerschaft stark verändern können. Er zeigt Menschen, die sehr reflektiert und behutsam mit sich, ihrem Gegenüber und mit der Krankheit umgehen. Eine Mitarbeiterin von WIESE e. V. (Selbsthilfeberatung) stellt den Film vor und lädt im Anschluss zum Gespräch ein. Eine Veranstaltung in Kooperation mit WIESE e.V. Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3A006B** Claudia Demeter  
 Dienstag, 2. Juli, 18:15-19:45, entgeltfrei, VHS

**Authentische Kommunikation: Zuhören und Erzählen – eine wahre Kunst**

Zuhören ist ein großes Geschenk, das wir uns und unseren Mitmenschen machen können. Ebenso möchten wir selbst gern gehört werden. In diesem Kurs werden Sie u. a. lernen, aktiv und empathisch zuzuhören, Ihre Neugier zu nutzen, um lebendige Gespräche zu erleben, und zwischen Beobachtungen, Urteilen und Gefühlen zu unterscheiden. Neben der Theorie zu authentischer Kommunikation erwarten Sie abwechslungsreiche Impulse; hier können Sie ausprobieren, wie sich das Gelernte praktisch umsetzen lässt. Sie gehen mit neuen Möglichkeiten nach

Hause, mehr Lebendigkeit, Verbundenheit und Tiefe in Ihre Begegnungen zu bringen.

- **241.3A008B** Michaela Göddenhoff  
Montag, 19. Februar, 17:45-19:15 Uhr, Montag, 26. Februar, 17:45-19:15 Uhr, Montag, 4. März, 17:45-19:15 Uhr,  
6 Ustd., 20 €, VHS

## Raus in die Natur – Zuversicht in schweren Zeiten

### gemeinsam nachhaltiger

Die Welt scheint sich heute schneller zu drehen. Wir erleben viele Krisen gleichzeitig. Auch im privaten Umfeld haben wir oft den Eindruck, der Lage nicht mehr gewachsen zu sein. Zuversicht schwindet. Kommen Sie mit und lassen Sie uns in der Natur gemeinsam mehr Zuversicht aufbauen. Achtsamkeitstechniken können helfen, die eigenen Befindlichkeiten genauer kennen und akzeptieren zu lernen. Schauen Sie, was Sie für sich in Ihrem Umfeld tun können, um bei all dem mental gesund zu bleiben. Zuversicht kann wachsen und gelernt werden. Außerdem lernen Sie Methoden des Mentaltrainings kennen, um die neuen Erkenntnisse zu verankern.

- **241.3A009B** Melanie Hundacker  
Freitag, 1. März, 17:15-19:45 Uhr, 17 €  
TREFFPUNKT: Gruga, Eingang Mustergarten, Lührmannstraße Ecke Külshammerweg, 45149 Essen; Haltestelle U Margarethenhöhe

## Impulsspaziergänge Selbstfürsorge: Wahrnehmen, was ist

Eigentlich wollen wir doch alle ein Leben führen, in dem wir uns wohlfühlen. Trotzdem fällt die Selbstfürsorge (manchmal) hinten über. Wie steht es um Ihre wirklichen Bedürfnisse? Nehmen Sie Ihre Ressourcen und die eigene Selbstwirksamkeit noch wahr? Ist Ihnen bewusst, dass wir nicht nur verantwortlich sind für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun? Bei den Terminen wechseln sich Informationen zu den Themen Bedürfnisse, Ressourcen und Selbstverantwortung mit Geh-Etappen ab. Intuitiv-kreative Methoden im Dialog mit der Natur, Achtsamkeitsübungen und angeleitete Reflexionen gehören des Weiteren zu den Bildungsinhalten dieser Veranstaltung. Ein Impulsspaziergang führt uns ca. 4-5 km durch den Kruppwald in Essen-Bredeney. Sie können sich zu allen Terminen anmelden oder auch gerne einzelne Termine auswählen.

TREFFPUNKT für alle Impulsspaziergänge: Kirchplatz Gemeinde St. Markus, Frankenstraße 370, 45133 Essen (ÖPNV Haltestelle: Frankenstraße, Bus 194 / Straßenbahn 107)

## Impulsspaziergang Selbstfürsorge: Wahrnehmen, was ist – Thema Bedürfnisse

- **241.3A010B** Michaela Göddenhoff  
Mittwoch, 10. April, 17:00-20:00 Uhr, 17 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar

## Impulsspaziergang Selbstfürsorge: Wahrnehmen, was ist – Thema Ressourcen

- **241.3A011B** Michaela Göddenhoff  
Mittwoch, 15. Mai, 17:00-20:00 Uhr, 17 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar

## Impulsspaziergang Selbstfürsorge: Wahrnehmen, was ist – Thema Selbstverantwortung

- **241.3A012B** Michaela Göddenhoff  
Mittwoch, 3. Juli, 17:00-20:00 Uhr, 17 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar

## Workshop: Selbstfürsorge – Das bin ich mir wert!

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein. Oft halten uns früh gelernte Lebensmuster davon ab, sich gut um uns selbst zu kümmern. In diesem Workshop hinterfragen wir unsere innere Haltung zu uns selbst. Wir schauen darauf, wie wir unsere körperlichen Grundbedürfnisse (z. B. erholsamen Schlaf, gutes Essen) erfüllen und wie wir mit Stress umgehen. Wir fragen uns, wie es eigentlich mit der Wertschätzung für uns selbst aussieht und was wir Gutes für uns tun. Interventionen zum Setzen von Grenzen, zum Finden von Kraftspendern und zum Ausbau sozialer Kontakte sowie Mitgefühlsmeditationen runden das Angebot ab. Die Kursleiterin ist psychologische Beraterin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren und arbeitet als Coach und Dozentin.

- **241.3A014B** Birgit Hölker-Schüttler  
Samstag, 16. März, 10:00-16:30 Uhr,  
Sonntag, 17. März, 10:00-16:30 Uhr,  
16 Ustd., 80 €, VHS

## Workshop: Hochsensibilität – Mit Feingefühl zu meiner Stärke

Sie leben in einer starken Gefühlswelt, die Sie manchmal überrollt? Sie haben den Eindruck, auf äußere Reize – wie Gerüche, Geräusche, Licht, Stimmen, Atmosphäre – besonders empfindlich zu reagieren? Stimmungen anderer nehmen Sie sich sehr zu Herzen und haben ein Gespür für Gefühle anderer? Ihnen wird oft alles zu viel und Sie haben das Bedürfnis, sich zurückzuziehen, um allein zu sein? In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte des Phänomens der Hochsensibilität kennen. Neben einem Impulsvortrag werden angeleitete Reflexionen sowie Gruppen- und Einzelarbeit Bestandteil des Wochenendes sein.

- **241.3A016B** Michaela Göddenhoff  
Samstag, 20. April, 10:00-16:00 Uhr,  
Sonntag, 21. April, 10:00-16:00 Uhr,  
14 Ustd., 70 €, VHS

## Schnupper-Workshop: Selbstwirksamkeit

Sind es ausschließlich die Rahmenbedingungen, das Pech oder die Anderen, die Sie ausbremsen und von einem Ziel und Ihren Ideen abhalten? Möchten Sie diese Einstellung einmal hinterfragen und das eigene Wirken betrachten? Trotz der Umstände lassen sich die Dinge ein Stück weit immer auch selbst in die Hand nehmen. Dieser Workshop soll Mut und Zuversicht säen und zeigen, dass kleine Schritte schon viel bewirken können. Wir schauen durch Methoden aus der Persönlichkeitsentwicklung auf Ihre bisherigen Erfolge. Mit Achtsamkeitsübungen und einer Phantasiereise vertiefen Sie die neuen Erkenntnisse.

- **241.3A017B** Melanie Hundacker  
Montag, 19. Februar, 17:30-19:45 Uhr,  
17 €, VHS



1

2

3

4

5

6

## Workshop: Achtsam gegen Stress

Im Alltag sind unsere Gedanken häufig nicht im Hier und Jetzt, sondern schweifen ab, beschäftigen sich mit Geschichten der Vergangenheit oder malen uns Schreckensszenarien der Zukunft aus. Die Vergangenheit können wir nicht mehr ändern, und viele Dinge, die wir uns ausmalen, treten so gar nicht ein. Da Gedanken aber Einfluss darauf haben, wie wir uns fühlen, ist Achtsamkeit ein profundes Mittel, um unser Wohlbefinden zu steigern. Sie fördert die Konzentration auf den Moment. In diesem Workshop erlernen Sie Methoden zur Steigerung der Achtsamkeit, um auch in herausfordernden Situationen entspannt im Hier und Jetzt zu bleiben.

- **241.3A018B** Birgit Hölker-Schüttler  
Samstag, 25. Mai, 11:00-16:15 Uhr,  
Sonntag, 26. Mai, 11:00-16:15 Uhr,  
12 Ustd., 60 €, VHS

## Achtsam zu mehr Wohlbefinden

Niemand kann immer glücklich sein. Und Schlechtes zu beschönigen, ist auch nicht unbedingt gut für uns. Dennoch können wir entscheiden, auf was wir unsere Achtsamkeit richten. Das kann zu einer Steigerung des Wohlbefindens und des Glückserlebens führen und helfen, Belastungen auszugleichen. Über fünf Wochen hinweg werden die Teilnehmenden verschiedene Übungen, Meditationen und Perspektivwechsel kennenlernen und so ihr volles Lebensfreude-Potenzial ausschöpfen. Über den Kurs hinaus soll auch im Alltag das Glückserleben nicht zu kurz kommen.

- **241.3A019B** Birgit Hölker-Schüttler  
mittwochs, 17:15-19:45 Uhr  
Beginn 5. Juni, 5 Termine, 52 €, VHS

## SPE – Essener Seminar für seelische Gesundheit

Eine seelische Krise stellt oft einen tiefen Einschnitt im Leben der Betroffenen dar und geht mit einer großen Verunsicherung einher. Auch Angehörige stellt die Erkrankung eines nahestehenden Menschen vor große Herausforderungen. In diesem Seminar treffen sich Krisen- und Psychiatererfahrene, Angehörige und professionell in der Psychiatrie Tätige, um sich in der Tradition des Dialogs gleichberechtigt auszutauschen und sich an einer gemeinsamen Sprache zu beteiligen.

Alle an der Thematik interessierten Menschen sind herzlich willkommen.

Über die Themen der einzelnen Termine informieren Sie sich bitte unter: <http://spe-essen.info/Seiten/seminar.html>.

Die Treffen finden 14-täglich statt. Die einzelnen Termine finden Sie unten. Aufgrund der begrenzten Plätze wird um Anmeldung nur zu den interessierenden Themen sowie im Verhinderungsfall um Abmeldung gebeten.

## SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 1

- **241.3A021B** Peter Kurka  
Donnerstag, 22. Februar, 17:45-19:15 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 2

- **E241.3A022B** Peter Kurka  
Donnerstag, 7. März, 17:45-19:15 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 3

- **241.3A023B** Peter Kurka  
Donnerstag, 21. März, 17:45-19:15 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 4

- **241.3A024B** Peter Kurka  
Donnerstag, 18. April, 17:45-19:15 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 5

- **241.3A025B** Peter Kurka  
Donnerstag, 2. Mai, 17:45-19:15 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 6

- **241.3A026B** Peter Kurka  
Donnerstag, 16. Mai, 17:45-19:15 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 7

- **241.3A027B** Peter Kurka  
Donnerstag, 13. Juni, 17:45-19:15 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 8

- **241.3A028B** Peter Kurka  
Donnerstag, 27. Juni, 17:45-19:15 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



### Beratung / Programmbereichsleiter

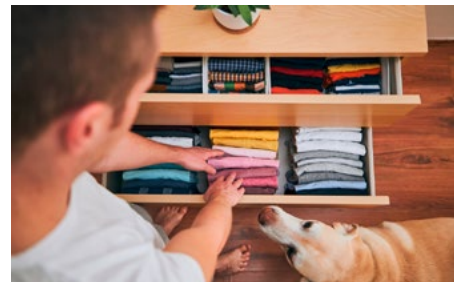
Dr. Björn Mastiaux  
[bjorn.mastiaux@vhs.essen.de](mailto:bjorn.mastiaux@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43200

### Service

Gabriele Ojstersek  
[gabriele.ojstersek@vhs.essen.de](mailto:gabriele.ojstersek@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 53

## SELBSTORGANISATION UND GEDÄCHTNISTRaining



## Workshop: Aufräumen – mit System

Kennen Sie das? Ein Kleiderschrank voller Kleidung – und trotzdem nichts anzuziehen? Ein Schreibtisch voller Papier – und trotzdem fehlt das, was Sie suchen? Damit diese Situationen bald der Vergangenheit angehören, kümmern wir uns um das Aufräumen – mit System. Sie lernen, diese Orte so einzurichten, dass Sie dauerhaft den Überblick behalten. Des Weiteren schauen wir auf Ihre persönlichen Glaubenssätze und Handlungsmuster und betrachten aktuelle Trends wie den Minimalismus, die Capsule Wardrobe und die Ansätze prominenter Aufräum-Coaches. Schließlich können konkrete

Lösungsansätze für „Problemzonen“ Ihrer Wohnung erarbeitet werden. Die Kursleiterin berät seit mehr als 10 Jahren als Ordnungs-Coach Unternehmen und Privatpersonen.

- **241.3A034B** Meike Suhre  
Samstag, 20. April, 11:00-18:00 Uhr, 42 €, VHS

### Vortrag und Diskussion: Mobilität im Alter

## gemeinsam nachhaltiger

Mobilität ist ein Menschenrecht, Mobilität bedeutet Teilhabe am Leben. Die vier Verkehrsarten, die uns als Privatpersonen zur Verfügung stehen, (PKW, ÖPNV, Fahrrad, Zuzußgehen) bringen ganz unterschiedliche Anforderungen mit sich. Diese Anforderungen an das Hören, das Sehen und die Reaktionsfähigkeit werden näher beleuchtet und die darauf bezogenen Vor- und Nachteile der jeweiligen Verkehrsteilnahme dargestellt. Welche alternative Mobilitätsarten gibt es bei Einschränkungen, ohne auf Teilhabe am Leben verzichten zu müssen? Der Referent ist pensionierter Polizeibeamter und Vorstandsmitglied im Fußgängerschutzverein FUSS e. V.

- **241.3A036B** Wolfgang Packmohr  
Dienstag, 9. April, 17:45-19:15 Uhr, 6 €, VHS

### Neustart in den Ruhestand – Was bleibt? Was geht? Was kommt?

Viele Menschen zwischen 50 und 70 sind gesundheitlich und finanziell besser aufgestellt als in früheren Generationen, haben beste Kompetenzen und viele Möglichkeiten. Und doch macht sich gegen Ende des Berufslebens Ratlosigkeit breit: Was machen aus der Freiheit im Ruhestand? Der Kurs ist besonders für Personen geeignet, die bald aus dem Berufsleben ausscheiden oder erst vor Kurzem ausgeschieden sind. Im Fokus stehen Methoden, um systematisch Orientierung zu gewinnen und individuelle Überlegungen für die nahe Zukunft anzustellen, einen „Projektplan Ruhestand“ zu entwickeln. Die Kursleiterinnen sind beide Diplom-Kauffrau, Traineein und Coach.

- **241.3A038B** Eva Grieskamp / Anja Berlien  
dienstags, 17:45-21 Uhr  
Beginn 27. Februar, 4 Termine, 80 €, VHS

### Biografiearbeit: Als ich noch ein Kind war

Biografisches Arbeiten unterstützt das Selbst-Bewusstsein, stärkt unsere Identität und lässt uns unser Lebens-Ganzes besser verstehen. In diesem Workshop wollen wir mit kreativen Methoden der Erinnerungsaktivierung zurückblicken. Was haben wir gespielt, wie war unsere Familie, wie erging es uns in der Schule? Wir lassen uns durch die eigenen Erinnerungen und die der anderen anstecken. Dabei werden wir entdecken, was uns aus den Kindertagen auf dem weiteren Lebensweg begleitet hat, was wir hinter uns gelassen haben und wie wir zu der Person wurden, die wir heute sind. Sind Sie bereit für ein Hinkelkästchen auf dem Schulhof?

- **241.3A039B** Andrea Macher  
Sonntag, 21. April, 11:00-16:15 Uhr, 30 €, VHS

### Ganzheitliches Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit! Ab 50 Jahren

Wer rastet, der rostet! Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Training aller geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Merkfähigkeit. Nur durch dauerhaftes Nutzen unserer geistigen Fähigkeiten können wir unser „wundervolles Denkorgan“ fit halten und verbessern. Freude und Spaß sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass wir etwas über einen längeren Zeitraum tun. Also: kein Leistungs- und Konkurrenzdruck, sondern ein spielerischer Umgang mit verschiedensten Übungen, die fördern und neugierig machen. Für Personen mit einer diagnostizierten Demenz ist das Angebot jedoch nicht geeignet.

### Ganzheitliches Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit! Ab 50 Jahren – Einführung

Einführungskurs mit nur drei Terminen zum Kennenlernen.

- **241.3A040B** Winfried Keul  
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 21. Februar, 3 Termine, 22 €, VHS

### Ganzheitliches Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit! Ab 50 Jahren – Grundkurs

Der Grundkurs schließt an den Einführungskurs an, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

- **241.3A042B** Winfried Keul  
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 17. April, 9 Termine, 66 €, VHS

### Ganzheitliches Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit! Ab 50 Jahren – Kurse für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Vor Anmeldung empfiehlt sich die Teilnahme am Einführungs- und / oder Grundkurs.

- **241.3A044B** Stefan Schulte  
dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.3A046B** Stefan Schulte  
dienstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.3A048B** Birgit Kuske-Faerber  
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

### Schach – Fortgeschrittenen-Kurs

Sie kennen die Regeln des „königlichen Spiels“ und den (relativen) Wert der einzelnen Figuren und beherrschen z. B. das Mattsetzen? Sie haben allerdings Schwierigkeiten nicht nur bei den ersten Zügen und sind sich schnell unsicher, wie es in der Partie weitergehen soll? Dann werden Sie die Themen, Tipps und Ideen in diesem Kurs interessieren. Er richtet sich an Personen mit Schach-Vorkenntnissen sowie Teilnehmende der bisherigen Einstiegs- und Intensivkurse. Durch das Schachspiel wird das Denkvermögen trainiert und die geistige Fitness gefördert. Spielmateriale und Unterlagen werden bereitgestellt. Der Kursleiter ist B- und C-lizenzierter Schachtrainer.

- **241.3A050B** Michael Peters  
dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
Beginn 9. April, 10 Termine, 80 €, VHS



1

2

3

4

5

6



## 3C GESUNDHEIT / MEDIZIN



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
bjoern.mastiaux@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200

### Service

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 53

## VORTRÄGE UND WORKSHOPS ZU GESUNDHEITSTHEMEN

### ■ Expertenrunde Demenz – Sie fragen, wir antworten: Demenz aus der Perspektive von Geriatrie und Altersmedizin

Älter werden bedeutet auch, dass insbesondere chronische Erkrankungen und das gleichzeitige Auftreten mehrerer Krankheiten (Multimorbidität) wahrscheinlicher werden. Damit einher geht oft die Einnahme vieler Medikamente (Polymedikation). In der Veranstaltung geht es um die Möglichkeiten der Altersmedizin (Geriatrie) mit ihrem ganzheitlichen Ansatz, dem Wunsch nach Autonomie und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu entsprechen. Nach einem kurzen Impulsvortrag können an diesem Nachmittag Fragen an Expertinnen und Experten aus dem Bereich der Altersmedizin gestellt werden. Danach ist Zeit für ein persönliches Gespräch an den Infoständen der Netzwerkpartner.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz Essen e.V., der Stadt Essen, dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet und dem Kompetenzzentrum Hörschädigung im Alter. Gebärdensprachdolmetscher/-innen und Schriftdolmetscher/-innen sind vor Ort. Um Anmeldung wird gebeten.

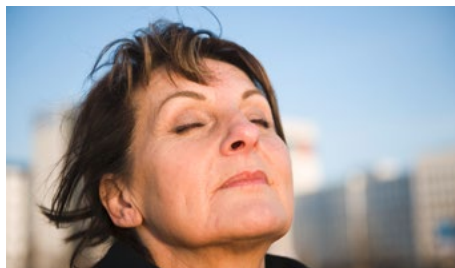
- **241.3C002B** Netzwerk Demenz Essen  
Mittwoch, 6. März, 16:00-18:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### ■ 33. Palliativ-Forum – Themenabend Integrative Onkologie

Menschen, die onkologisch erkrankt sind und sich in einer palliativen Situation befinden, können durch Naturheilverfahren und Mind-Body-Medizin Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung und bei der Linderung von Symptomen erfahren. Möglichkeiten der Verfahren, wie z.B. Wickel und Auflagen,

Akupressur, Entspannungsübungen, werden von Expertinnen und Experten vorgestellt. Im Anschluss an die Vorträge möchten wir mit Ihnen als Bürgerinnen und Bürger, Betroffene, An- und Zugehörige, haupt- und ehrenamtlich palliativ Tätige gemeinsam diskutieren. Gebärdensprach- und Schriftdolmetscher/-innen sind vor Ort. Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3C004B** Netzwerk Palliativmedizin Essen,  
Dr. Wolfgang Niesert  
Mittwoch, 20. März, 17:00-19:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



### ■ Workshop: Die Kraft des Atems

Der bewusste zugelassene Atem ist eine Körper-, Bewegungs- und Haltungsarbeit, die Menschen jeden Alters ganzheitlich anspricht. In diesem Workshop wird der eigene Atem spür- und erfahrbar gemacht; der individuelle Atemrhythmus wird zur Stärkung des Wohlbefindens entwickelt. Einfache für den Alltag geeignete Übungen zum nachhaltigen Abbau von Blockaden und zur Schöpfung neuer Energie werden vermittelt. Der Dozent ist zertifizierter Atempädagoge/Atemtherapeut AfA/BVA®. Einzelübungen im Sitzen, Stehen und Liegen werden in der Gruppe angeleitet.

- **241.3C014B** Andreas R. Crüsemann  
Samstag, 16. März, 14:00-19:00 Uhr, 45 €, VHS
- **241.3C018B** Andreas R. Crüsemann  
Samstag, 25. Mai, 14:00-19:00 Uhr, 45 €, VHS

### ■ Vortrag: Aus dem rheumatischen Formenkreis – Systemisch-entzündliche Bindegeweserkrankungen bzw. Kollagenosen

Systemischer Lupus erythematodes, Sjögren-Syndrom, Systemische Sklerose, Polymyositis und Dermatomyositis sowie Mischkollagenosen sind Krankheiten, die zu den systemischen Autoimmunerkrankungen zu zählen sind. Diese in der Regel schmerz-

haften Erkrankungen werden dadurch verursacht, dass körpereigene Zellen und Gewebe durch Antikörper angegriffen werden. Die Referentin, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, wird auf Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten dieser rheumatischen Krankheiten eingehen und Ihre Fragen beantworten. In Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga Essen. Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3C100B** Dr. med. Inna Frohne  
Mittwoch, 17. April, 16:00-17:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### ■ Schnupper-Workshop: Osteoporose-Vorbeugung

Sport und Bewegung sind sowohl vorbeugend als auch therapeutisch bei Osteoporose von großer Bedeutung. Es gilt: regelmäßig und langfristig trainieren, Kraft- vor Ausdauertraining, besser eine intensivere Anstrengung und weniger Übungswiederholungen als viele Wiederholungen auf niedrigem Niveau. Die Kräftigung der Muskeln sowie das Training des Gleichgewichtssinns tragen zusätzlich dazu bei, das Sturzrisiko im Alter zu verringern. Eine Diplom-Sportlehrerin zeigt, welche Übungen sowohl für Betroffene als auch für Menschen, die präventiv etwas tun möchten, sinnvoll sind. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Essener Osteoporose-Selbsthilfegruppe.

Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3C110B** Silke Mayer / Andrea Schwarz  
Donnerstag, 14. März, 16:00-17:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### ■ Vortrag: Osteoporose – und jetzt?

Osteoporose wird oft zu spät erkannt und die Diagnose tritt daher häufig ganz abrupt ins Leben. Viele suchen dann weitere Hilfe und Beratung und fühlen sich oft allein gelassen. Andrea Schwarz, Gruppenleiterin der Osteoporose-Selbsthilfegruppe, erzählt von ihren Erfahrungen seit der Diagnose und informiert, was man sportlich machen kann, um ein schnelles Fortschreiten der Krankheit möglichst zu bremsen oder aber schon präventiv aktiv zu sein. Zielgerichtetes Funktionstraining ist hier eine wichtige Möglichkeit. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Essener Osteoporose-Selbsthilfegruppe.

Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3C112B** Andrea Schwarz  
Donnerstag, 11. April, 16:00-17:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



## Vortrag: Was versteht man unter Endoprothese?

Endoprothese oder Endoprothetik – was ist das eigentlich? Eine Endoprothese ist ein künstliches Gelenk, welches als Ersatz für ein anderes Gelenk im menschlichen Körper eingesetzt werden kann. Das künstliche Implantat dient als Gelenkersatz, welcher möglichst lange im Körper verbleiben soll. Nadine-Danielle Bergs, Oberärztin für Wirbelsäulenchirurgie am St.-Josef-Krankenhaus in Kupferdreh klärt zur Diagnostik, individuellen Anamnese und zu Operationsmethoden auf. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Essener Osteoporose-Selbsthilfegruppe. Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3C114B** Nadine-Danielle Bergs  
Donnerstag, 16. Mai, 16:00-17:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

## ERNÄHRUNG

## Vortrag: Wie Sie Ihren Darm pflegen und das Gehirn auf Trab halten

Darm-Mikroben helfen nicht nur bei der Nahrungsverdauung, sie entscheiden auch mit darüber, ob wir gesund oder krank sind, und beeinflussen unsere Stimmung. Doch die „Artenvielfalt“ in unserem Darm nimmt durch die moderne Lebensweise ab. Diese Forschungserkenntnisse fließen zunehmend in die Empfehlungen zur alltäglichen Ernährung ein. Die Referentin erläutert aus naturheilkundlicher und ernährungswissenschaftlicher Sicht, angereichert mit praktischen Tipps und Übungen, wie gesunde Nahrung für unsere Darm-Flora (Mikrobiom) positiven Einfluss auf unser Gehirn nehmen kann. Die Referentin ist Ernährungsberaterin.

- **241.3C210B** Annette Legrand  
Donnerstag, 14. März, 19:30-21:00 Uhr, 10 €, Abendkasse, VHS

## Workshop: Einführung in die chinesische Teekultur

Tee ist nach Wasser das am meisten konsumierte Getränk der Welt. In seinem Ursprungsland China hat Tee eine 5000 Jahre alte Tradition. Viele Aspekte der chinesischen Teekultur sind in Europa wenig bekannt. Die Teilnehmenden lernen etwas über die Ursprünge und Geschichte des Tees, welche Teesorten es gibt und wie sie sich in Verarbeitung und Aroma unterscheiden. Im Rahmen einer Teeverkostung trinken wir zusammen hochwertige, lose Tees. Durch

die chinesische Art der Teezubereitung kommen die geschmacklichen Unterschiede dabei besonders intensiv zur Geltung. Im Entgelt sind Materialkosten enthalten.

- **241.3C230B** Liyang Sheng  
Samstag, 16. März, 13:30-16:30 Uhr, 28 €, VHS

## Workshop: Oolong-Tees – der wandelbare schwarze Drache

Eingeordnet zwischen grünen und schwarzen Tees haben sogenannte Oolong-Tees ihren Reiz in ihrer Vielfalt. Leuchtende Aromen und intensive Geschmäcker machen jeden Aufguss zu einem besonderen Erlebnis. Im Kurs werden hochwertige Tees verkostet und Hintergründe zu Sorten und Anbauregionen vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits am Einführungskurs teilgenommen haben, aber auch an komplette Neueinsteiger. Im Entgelt sind Materialkosten enthalten. Die Kursleiterin beschäftigt sich freiberuflich mit der chinesischen Teekultur – per Vermittlung von Teewissen in Seminaren und per künstlerischer Auseinandersetzung.

- **241.3C232B** Liyang Sheng  
Samstag, 25. Mai, 13:30-16:30 Uhr, 28 €, VHS

## Ernährungsrat Essen e.V. / Slow Food Essen

Im **Ernährungsrat Essen e.V.** haben sich Essener Bürger/-innen, Initiativen und Unternehmen zusammengeschlossen. Gemeinsam arbeiten sie daran, für die Stadt ein zukunftsfähiges, nachhaltiges Ernährungssystem aufzubauen, das ohne Ausbeutung von Mensch und Natur funktioniert. Dafür sollen Strukturen geschaffen werden, die es ermöglichen, Nahrungsmittel möglichst ökologisch, regional und saisonal anzubauen, zu ernten, zu verarbeiten und zu handeln.

**Slow Food** und seine Essener Regionalgruppe möchten Menschen für gute und schmackhafte Lebensmittel sowie für eine gesunde, nachhaltige und faire Ernährung begeistern. Die Gruppe arbeitet eng mit dem Ernährungsrat zusammen.

## Fische aus regionalen Teichwirtschaften – eine leckere und nachhaltige Alternative

## gemeinsam nachhaltiger

Wussten Sie, dass an vielen Orten im Ruhrgebiet schon seit mehreren Generationen Speisefische in Teichen gezüchtet werden? Neben Forellen lassen

sich hier auch weitere Süßwasserfische entdecken. Die Veranstaltung klärt auf, wo diese Betriebe sind, wie sie arbeiten und welche Fische dort warum gezüchtet bzw. aufgezogen werden. Außer, dass sie eine leckere und gesunde Bereicherung unseres Ernährungsplans darstellen, sind die heimischen Fische auch eine nachhaltige Alternative zu Salzwasserfischen. Dieser Aspekt soll ebenfalls beleuchtet werden. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Gruppe Slow Food Essen.

Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3C240B** Gert Dirkwinkel  
Dienstag, 19. April, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

## Bürgerforum: WANTED! Ideen für eine Verbesserung der Ernährung in Essen



## gemeinsam nachhaltiger

Circa ein Drittel der gesamten Umweltbelastung in den Kommunen wird durch den Konsum und die Produktion von Lebensmitteln verursacht. Die Stadt Essen möchte gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern sowie Unternehmen Maßnahmen erarbeiten, die diesen Wert senken sollen. Über die Gründe, weshalb eine Veränderung nötig ist, sowie über den Stand der Entwicklungen berichten der Ernährungsrat Essen und Slow Food Essen. Außerdem werden Impulse, Gedanken, Sorgen, Erwartungen, Forderungen und Wünsche der Teilnehmenden an die Politik und die Wirtschaft gesammelt und in den Erarbeitungsprozess hineintragen.

Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3C242B** Susanne Giepen  
Donnerstag, 21. März, 17:45-19:15 Uhr, entgeltfrei, VHS



1

2

3

4

5

6

## WOHLBEFINDEN IM BERUF

### Erfolgreich mit Konflikten umgehen

#### Bildungsurlaub

Fast jeder Mensch hat innere und/oder äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Machen sie uns das Leben schwer oder finden wir Wege, sie als sinnvolle Herausforderungen zu sehen? Finden wir gar Wege, lustvoll mit unseren Konflikten umzugehen? Die Gestalttherapie hat zu diesem Thema einiges zu bieten und auch Elemente aus dem Psychodrama fließen in unsere Arbeit ein. Dabei lernen wir Schritt für Schritt, unseren Blick auf unsere Konflikte zu verändern und zu erweitern. Schließlich erfahren wir immer mehr, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener machen kann.

- **241.3C320B** Bruno Martin  
Montag bis Freitag, 24.–28. Juni,  
9:30–17:00 Uhr, 5 Termine, 210 €,  
Mo-Do 9:30–17 Uhr, Fr 10–15 Uhr, VHS  
Bildungsurlaub in Kleingruppe – daher nicht  
ermäßigbar



### Stark gegen Stress und Burnout

#### Bildungsurlaub

Stress muss uns nicht unbedingt negativ beeinflussen, wenn wir wissen, ihn zu lenken. In dieser Seminarwoche lernen Sie, Ihr eigenes Stresslevel aufzuspüren. Sie lernen zu erkennen, wie Sie wirkungsvoll, auch im Alltag, damit umgehen und insgesamt ausgeglichener, gelassener und aufrecht durchs Leben gehen. Sowohl regenerativer Stressabbau mit Yoga, Meditation, Hypnose, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Achtsamkeitstraining als auch kognitives Gruppencoaching und damit die Einstellung zu Ihren Stressfallen werden Themen

dieses Bildungsurlaubs sein. Das Seminar hat explizit keinen therapeutischen Charakter.

- **241.3C322B** Brigitte Gareis  
Montag bis Freitag, 01.–05. Juli,  
9:00–16:30 Uhr, 5 Termine, 210 €,  
Mo-Do 9:30–17 Uhr, Fr 10–15 Uhr, VHS  
Bildungsurlaub in Kleingruppe – daher nicht  
ermäßigbar

### Stärkenorientierung statt Burnout – die Chance auf ein erfolgreicherer und zufriedeneres Berufsleben

#### Bildungsurlaub

In dieser Seminarwoche werden wir uns gründlicher als sonst unsere beruflich relevanten Stärken bewusst machen. Auf dieser Basis erkunden wir verschiedene Möglichkeiten, ihnen im Rahmen unserer Tätigkeit mehr Platz einzuräumen. Dabei sehen wir auch, dass unsere Stärken und die unserer Kolleginnen und Kollegen sich in vielen Fällen gut ergänzen und es sinnvoll sein kann, die anfallende Arbeit konsequenter als bislang stärkenorientiert aufzuteilen. Schließlich befassen wir uns auch mit der Frage, wie zunächst skeptische Vorgesetzte, Kolleginnen und Kollegen für eine stärkenorientierte Zusammenarbeit gewonnen werden können.

- **241.3C324B** Bruno Martin  
40 Ustd., 210 €, Mo-Do 9:30–17 Uhr,  
Fr 10–15 Uhr; Bildungsurlaub in Kleingruppe –  
daher nicht ermäßigbar, VHS

## 3D ENTSPANNUNG / BEWEGUNG



#### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
bjoern.mastiaux@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200

#### Service

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43206  
Nähere Informationen siehe Seite 53

## ENTSPANNUNG

### Workshop: Klassische Massage

Die klassische Massage mit Cremes oder Ölen zielt darauf ab, verhärtete Muskelstrukturen zu lösen und den Körper wieder in Einklang zu bringen. Die Abläufe der verschiedenen Grifftechniken an Rücken,

Armen und Beinen werden vorgeführt und danach gleichzeitig paarweise unter Anleitung geübt. Die Anmeldung ist daher nur zu zweit möglich. Das angegebene Entgelt ist pro Person zu entrichten! Bitte bringen Sie zum Kurs Bade- und / oder Strandtücher, ein Kissen und Massageöl mit. Bitte beachten Sie, dass alle Paare gemeinsam im nicht unterteilten Seminarraum üben.

- **241.3D001B** Tina Dudjan  
Samstag, 16. März, 14:00–17:00 Uhr,  
Sonntag, 17. März, 10:00–13:00 Uhr,  
8 Ustd., 49 €, Kleingruppe – daher nicht  
ermäßigbar, VHS
- **241.3D002B** Tina Dudjan  
Samstag, 20. April, 14:00–17:00 Uhr,  
Sonntag, 21. April, 10:00–13:00 Uhr,  
8 Ustd., 49 €, Kleingruppe – daher nicht  
ermäßigbar, VHS

### Workshop: Wenn ich schlafen möchte, mein Gedankenkarussell aber einfach nicht stoppen will

Jeder Mensch braucht einen guten und erholsamen Schlaf. Doch manchmal soll es einfach nicht so sein. Sie lernen Möglichkeiten und Wege kennen, wieder zu einer erholsamen Nachtruhe zurückzufinden. Weiterhin lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um Entspannung zu finden. Dazu gehören zum Beispiel das Autogene Training, Meditation oder Finger-Yoga. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin und zertifizierte, erfahrene Trainerin für Entspannung und Autogenes Training.

- **241.3D010B** Erika Reimann  
Sonntag, 30. Juni, 10:00–15:00 Uhr, 42 €, VHS

### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, die zur Stressbewältigung bzw. Stressvorbeugung eingesetzt wird. Durch Selbstsuggestion erlernen die Teilnehmenden stufenweise und gezielt, zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Das Denken, Fühlen, Wollen und Handeln wird durch formelhafte Vorsätze und bildhafte Vorstellungen in eine selbstbestimmte Richtung verändert. Die Übungen lassen sich überall und jederzeit durchführen ohne besondere Materialien. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen und eine Matte mit.

- **241.3D030B** Petra Fiedler  
mittwochs, 20:00–21:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 8 Termine, 58 €, VHS

## Autogenes Training im Sitzen

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik, die Ihnen bei regelmäßiger Anwendung helfen kann, sich den Anspannungen des Alltags zu entziehen. In dem Kurs erleben Sie von Anfang an Entspannung und lernen in aufeinanderfolgenden Stufen einfache Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf sich lenken. Dies soll Ihnen dabei helfen, sich selbstständig (autogen) und langfristig von innerer Unruhe, Schlafstörungen, Nervosität etc. zu befreien oder sich einfach nur wohler zu fühlen.

- **241.3D032B** Ursula Bartlick  
dienstags, 18:45-20:00 Uhr  
Beginn 30. April, 8 Termine, 49 €, VHS

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson im Sitzen

Mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) können Sie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden gezielt fördern und stressbedingte Belastungen besser bewältigen. PMR ist eine leicht erlernbare Methode, die auf systematischer Anspannung, der unmittelbaren Entspannung einzelner Muskelgruppen und dem bewussten Wahrnehmen des Kontrastgefühls in der Muskulatur basiert. Im Kursverlauf wird zunächst mit ausgewählten Muskelgruppen ausführlich geübt, um dann verschiedene Muskelgruppen zusammenzufassen, was als kompakte Übung im Alltag leicht umsetzbar ist. Darüber hinaus findet der Kurs alltagstauglich im Sitzen statt.

- **241.3D040B** Ursula Bartlick  
dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 20. Februar, 8 Termine, 58 €, VHS

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Fast jede/jeder muss sich mit Stress, Hektik, nervlichen und körperlichen Anspannungen auseinandersetzen. Die progressive Muskelentspannung sensibilisiert für die vielen kleinen Verspannungen, die alltäglicher Stress und Hetze mit sich bringen. Sie ist eine Methode, mit der jede/jeder Einzelne leicht lernt, sich selbst eine „kleine Pause“ in tiefer Ruhe und Entspannung zu gönnen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen und eine Matte mit.

- **241.3D042B** Petra Fiedler  
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn 8. Mai, 8 Termine, 58 €, VHS

## YOGA

### Yoga für den Rücken

Ursachen von Rückenschmerzen sind häufig Verspannungen durch einseitige Belastung am Arbeitsplatz, Fehlhaltungen und psychischer Stress. Yoga stärkt wichtige Rücken- und Bauchmuskeln und hilft dadurch, Rücken- und Nackenprobleme abzubauen. Es erhöht die Entspannungsfähigkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

- **241.3D100B** Joachim Buntrock  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS



### Yoga – Beweglichkeit und Kraft erhalten

Sie haben Spaß an der Bewegung, aber der Körper setzt gewisse Grenzen? In diesem Kurs können wir unsere Yogaübungen so abändern, dass wir ihren Nutzen auch dann spüren, wenn wir sie etwa mit Hilfsmitteln wie einem Gurt, einem Hocker oder einem Stuhl praktizieren. Yoga setzt keine besondere Gelenkigkeit voraus und kann von Menschen aller Altersstufen ausgeübt werden. In diesem Kurs wollen wir unter Einhaltung der eigenen Möglichkeiten die Beweglichkeit erhalten und verbessern. Natürlich finden auch meditative Phasen ihren Raum.

- **241.3D102B** Joachim Buntrock  
montags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

### Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen von außen nach innen, vom Lärm zur Ruhe führt. Die Kurse vermitteln gesundheitsfördernde Entspannungs-, Atem- und Körperübungen.

- **241.3D103B** Claudia Aßmus  
montags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

## Yoga in seiner Vielfalt

Neben Hatha-Yoga- und Atemübungen werden verschiedene Meditationsarten erprobt. Körperwahrnehmung mit Musik und Körperarbeit, Übungen zur Tiefenentspannung und Massagen (Fuß-, Rücken- und Armmassage) helfen den Körper zu kräftigen und zu dehnen sowie Erholung und neue Kraft zu schöpfen.

- **241.3D104B** Claudia Aßmus  
montags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

## Yoga am Morgen

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen von außen nach innen, vom Lärm zur Ruhe führt. Die Kurse vermitteln gesundheitsfördernde Entspannungs-, Atem- und Körperübungen.

- **241.3D110B** Joachim Buntrock  
dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

## BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitativ hochwertige und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.



## Yoga mit Vorkenntnissen

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen von außen nach innen, vom Lärm zur Ruhe führt. Die Kurse vermitteln gesundheitsfördernde Entspannungs-, Atem- und Körperübungen. Dieser Kurs wendet sich an Trainierende mit Vorkenntnissen.

- **241.3D111B** Joachim Buntrock  
dienstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

## Hatha-Yoga am Nachmittag

In diesem Kurs werden zunächst klassische Asanas (ruhende Körperstellungen) eingeübt und praktiziert. Sobald die Teilnehmenden in der Lage sind, diese sicher einzunehmen, werden sie nach und nach durch dynamische Flows miteinander verbunden. Mithilfe dieser Körperarbeit, die fließende und statische Elemente miteinander vereint, kräftigen und dehnen Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern Sie trainieren auch Ihre Ausdauer und festigen Konzentration und Rückbesinnung auf sich selbst.

- **241.3D114B** Andrea Hamme  
dienstags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine  
und Dienstag, 25. Juni, 16:30-18:00 Uhr,  
98 €, VHS



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
bjoern.mastiaux@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200

### Service

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 53

## Yoga – Bewegung und Ruhe zum Feierabend

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die zum Tagesausklang gerne in Bewegung und dann zur Ruhe kommen möchten. Die Körperhaltungen (Asanas) werden in verschiedene Bewegungsabfolgen (Vinyasas) eingebunden und können im Verlauf des Kurses weiter ausgebaut und intensiviert werden. Aber auch das statische Verweilen in den klassischen Yoga-Haltungen ist Teil der Asanapraxis. Der Schwierigkeitsgrad des Unterrichts kann durch Anpassungen im Rahmen des Gruppengefüges für die Teilnehmenden variiert werden. Dadurch können sowohl Menschen mit als auch ohne Vorerfahrungen am Yogakurs teilnehmen.

- **241.3D115B** Andrea Hamme  
dienstags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine  
und Dienstag, 25. Juni, 18:15-19:45 Uhr,  
98 €, VHS

## Yoga – Bewegung und Ruhe für „Eulen“

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die zum Tagesausklang gerne in Bewegung und dann zur Ruhe kommen möchten. Die Körperhaltungen (Asanas) werden in verschiedene Bewegungsabfolgen (Vinyasas) eingebunden und können im Verlauf des Kurses weiter ausgebaut und intensiviert werden. Aber auch das statische Verweilen in den klassischen Yoga-Haltungen ist Teil der Asanapraxis. Der Schwierigkeitsgrad des Unterrichts kann durch Anpassungen im Rahmen des Gruppengefüges für die Teilnehmenden variiert werden. Dadurch können sowohl Menschen mit als auch ohne Vorerfahrungen am Yogakurs teilnehmen.

- **241.3D116B** Luzia Szymanski  
dienstags, 20:00-21:00 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 77 €, VHS

## Yoga für Anfänger/-innen

Die Praxis des Yoga hat eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf unsere körperliche, emotionale und geistige Gesundheit. Die Asanas (Körperübungen) aktivieren und dehnen die großen Muskelgruppen, mobilisieren die Gelenke und stärken das Immunsystem. Pranayama (Atemübungen) wirken stressreduzierend und steigern den Energielevel. Entspannungsübungen und kleine Meditationseinheiten helfen dabei, sich zu zentrieren, mehr Ruhe und Gelassenheit zu empfinden.

- **241.3D124B** N.N.  
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

## Yin-Yoga für „Eulen“

Yin-Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yoga-Stil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Die Asanas (Körperübungen) werden einige Minuten gehalten, wobei alle nicht benötigten Muskeln losgelassen werden, der Atem frei fließt und man Zeit hat, in einen ruhigen, entspannten Zustand überzugehen. Über die intensive Dehnung wird das Faszien-Gewebe angesprochen, wodurch tiefsitzende Verspannungen gelöst werden. Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger wie für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung.

- **241.3D126B** N.N.  
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 77 €, VHS

## Vinyasa-Yoga für leicht Fortgeschrittene

Leichte, aber auch kraftvolle, dynamische Asanas (Körperübungen) werden mit kontrollierter Atemtechnik synchronisiert und in einer fließenden Sequenz zusammengehalten. Es findet eine „Meditation in Bewegung“ statt. Der Körper wird durch die Asanas gestärkt, der Geist kommt zur Ruhe und ein Gefühl des inneren Friedens breitet sich aus. Die Teilnehmenden erhalten klare, deutliche didaktische Ansagen bei der Ausrichtung der Asanas und beim Atemcoaching. Asanas, die trotz Yoga-Erfahrung noch nicht bekannt sind, werden vermittelt. Ein meditatives Ankommen zu Beginn einer jeden Vinyasa-Yoga-Stunde und eine Endentspannung (Savasana) geben die Möglichkeit, auf allen Ebenen loszulassen, Energieblockaden zu lösen und Balance im Körper herzustellen und diese zu erhalten. Die Kursleiterin ist Vinyasa-(Power-)Yoga-Lehrerin wie auch Lehrerin für den innovativen Bereich der BODEGA-Reihe.

- **241.3D134B** Claudia Steckenborn  
donnerstags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS
- **241.3D135B** Claudia Steckenborn  
donnerstags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

## Hatha-Yoga im Kulturforum Steele

Dieser Kurs lädt ein, in einem Kurzformat von acht Wochen das Hatha-Yoga kennenzulernen. Es werden zunächst klassische Asanas (ruhende Körperstellungen) eingeübt und praktiziert. Sobald die Teilnehmenden in der Lage sind, diese sicher einzunehmen und präzise aufzubauen, werden sie nach und nach durch dynamische Flows miteinander verbunden.



Mithilfe dieser Körperarbeit, die zunehmend fließende und statische Elemente miteinander vereint, kräftigen und dehnen Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern Sie trainieren auch Ihre Ausdauer und festigen Ihre Konzentration und Rückbesinnung auf sich selbst.

- **241.3D140B** Daria Pariwar  
donnerstags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 25. April, 8 Termine, 52 €,  
VHS im Kulturforum Steele

## ■ Yoga (online) – von der Matte in den Alltag

Yoga kann uns einen Weg aufzeigen, mehr zu uns selbst zu finden. Dazu nutzt diese alte Lehre die Werkzeuge des Körpers, um sich mit dem Atem zu verbinden und schließlich in der Stille anzukommen. Da Yoga der Weg nach innen ist, bietet sich das Praktizieren per verbaler Online-Anleitung an. Genießen Sie die private Atmosphäre im eigenen Zuhause – die Auszeit auf der eigenen Matte, vielleicht mit einem Tee und einer Decke, um gleich im Anschluss den Abend gemütlich ausklingen zu lassen oder entspannt in den Schlaf überzugehen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Yogalehrerin (BDY / EYU) und Heilpraktikerin.

- **241.3D160B** Sabine Schaar-Sökefeld  
mittwochs, 20:15-21:30 Uhr  
Beginn 17. April, 10 Termine, 78 €, online  
Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar

## ■ Schnupperkurs: Yoga (online) – von der Matte in den Alltag

Schnupperkurs mit nur vier Sitzungen zum Kennenlernen. Yoga kann uns einen Weg aufzeigen, mehr zu uns selbst zu finden. Dazu nutzt diese alte Lehre die Werkzeuge des Körpers, um sich mit dem Atem zu verbinden und schließlich in der Stille anzukommen. Da Yoga der Weg nach innen ist, bietet sich das Praktizieren per verbaler Online-Anleitung an. Genießen Sie die private Atmosphäre im eigenen Zuhause – die Auszeit auf der eigenen Matte, vielleicht mit einem Tee und einer Decke, um gleich im Anschluss den Abend gemütlich ausklingen zu lassen oder entspannt in den Schlaf überzugehen.

- **241.3D162B** Sabine Schaar-Sökefeld  
mittwochs, 20:15-21:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 4 Termine, 31 €, online  
Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar

## ■ Schnupper-Workshop: Yoga – für einen starken und flexiblen oberen Rücken

Die Ursachen für Rückenbeschwerden liegen häufig in muskulären Verspannungen durch zu langes und falsches Sitzen, Mangel an Bewegung oder einseitige Belastungen und Schonhaltungen. Wir wollen in diesem Workshop einfache Übungsabfolgen erlernen, die eine Hilfe zur Selbsthilfe bei den ersten Anzeichen von Stress im oberen Rücken bieten. Ziel ist es, am Ende des Workshops ein kleines Repertoire an Yoga-haltungen mit nach Hause zu nehmen, um muskuläre Verspannungen im oberen Rücken, steife Schultern oder Missempfindungen in der Nackenregion eigenständig auflösen zu können. Im abschließenden Entspannungsteil kommen wir zur Ruhe.

- **241.3D176B** Daria Pariwar  
Samstag, 25. Mai, 11:00-13:15 Uhr, 17 €, VHS

## ■ Schnupper-Workshop: Yoga – für unteren Rücken und Hüftmobilität

Die Ursachen für Rückenbeschwerden liegen häufig in muskulären Verspannungen durch zu langes und falsches Sitzen, Mangel an Bewegung oder einseitige Belastungen und Schonhaltungen. Ziel ist es, ein kleines Repertoire an Yogahaltungen mit nach Hause zu nehmen, um Verspannungen oder Missempfindungen im unteren Rücken selber auflösen zu können. Bewegungen auszuführen, die wir sonst möglicherweise nicht ausüben, gibt dem Körper neue Impulse und mobilisiert die untere Wirbelsäule und Hüftgelenke. Nach einem Mix aus kräftigenden Positionen, Drehhaltungen und Dehnungen wollen wir mit entspannenden Hüftöffnungen zur Ruhe kommen.

- **241.3D178B** Daria Pariwar  
Sonntag, 30. Juni, 15:15-17:30 Uhr, 17 €, VHS

## ■ Sommer-Yoga im Kulturforum Steele

Diese Yogakurse richten sich an Teilnehmende, die auch über den Sommer weiter Yoga praktizieren möchten, sowie an alle anderen Interessierten. Im Kulturforum Steele beginnen wir den Tag mit Dehnungs- und Haltungsübungen, die je nach Vorkenntnisstand in ihrem Anspruch variiert werden können.

- **241.3D180B** Joachim Buntrock  
montags, 9:30-11:00 Uhr  
Beginn 22. Juli, 6 Termine, 39 €, VHS im  
Kulturforum Steele
- **241.3D182B** Joachim Buntrock  
dienstags, 9:30-11:00 Uhr  
Beginn 23. Juli, 6 Termine, 39 €, VHS im  
Kulturforum Steele

## OIGONG / TAI CHI / SELBSTVERTEIDIGUNG

### ■ Qigong am Morgen – aktiv in den Tag

Qigong ist eine Methode, mit relativ einfachen Mitteln Körper und Geist zu entspannen. Langsame und sanfte Bewegungen werden dabei mit Atemübungen und dem Einsatz der Vorstellungskraft kombiniert. An zehn Terminen werden Sie Schritt für Schritt in die Prinzipien des Qigong eingeführt und beim Üben begleitet. So lernen Sie eine Reihe von Möglichkeiten kennen, den alltäglichen Anforderungen entspannter zu begegnen und zu mehr Gelassenheit im Alltag zu finden. Der Kurs ist grundsätzlich für Anfänger/-innen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Zweifel fragen Sie bitte vorher bei Ihrem Arzt nach. Die Kursleiterin ist ausgebildete Qigong- und Tai-Chi-Lehrerin mit jahrelanger Unterrichtserfahrung.

- **241.3D214B** Monika Venker  
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 8 Termine, 56 €, VHS

### ■ Tai Chi am Vormittag – mit Energie in den Tag (Einführung)

Dieser Kurs gibt eine Einführung in die dreizehn Grundbewegungen der Tai-Chi-Bewegungskunst und unterstützt bei der weiteren regelmäßigen Ausübung. Inhalt sind die ruhig fließenden und sanft vibrierenden Bewegungen des Drachenquell-Taijiquan. Schwerpunkt in diesem Kurs sind die gesundheitlichen Aspekte des Tai Chi. Wir lernen auf sanfte Art die Möglichkeiten des eigenen Körpers zu entdecken und optimal einzusetzen. Die notwendige Achtsamkeit erfordert ein zunächst sehr langsames und weiches Vorgehen, sodass die Körperstruktur entspannt und durchlässig wird.

- **241.3D216B** Monika Venker  
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 8 Termine, 56 €, VHS



1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
bjoern.mastiaux@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200

## Service

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 53

### Tai Chi am Vormittag – mit Energie in den Tag (Fortgeschrittene)

Nach der Einführung in die dreizehn Grundbewegungen der Tai-Chi-Bewegungskunst unterstützt dieser Kurs bei der weiteren regelmäßigen Ausführung. Die ruhig fließenden und sanft vibrierenden Bewegungen des Drachenquell-Taijiquan werden vertieft und erweitert. Schwerpunkt sind auch in diesem Kurs die gesundheitlichen Aspekte des Tai Chi. Wir lernen auf sanfte Art die Möglichkeiten des eigenen Körpers zu entdecken und optimal einzusetzen.

- **241.3D217B** Monika Venker  
donnerstags, 10:45–12:15 Uhr  
Beginn 2. Mai, 7 Termine, 49 €, VHS

### Einführung in die Möglichkeiten des Qigong

Qigong ist eine bewährte Methode, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu stärken oder wieder zu erlangen. Die einfachen, aber intensiven Körper- und Atemübungen bieten einen unmittelbaren Weg, bei sich anzukommen. Gleichzeitig erleichtert die vertiefte Wahrnehmung von Körper- und Atemfunktion ein gesundes Selbstwertgefühl und inneren Halt. Mit scheinbar geringem Aufwand erreichen wir einen spürbaren Nutzen für unser Wohlbefinden und unsere Standhaftigkeit. Die Auswahl der Übungen kann den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst werden.

- **241.3D218B** Monika Venker  
mittwochs, 16:15–17:45 Uhr  
Beginn 13. März, 8 Termine, 56 €, VHS

### Qigong – kompakt und intensiv am Wochenende

Mit Qigong halten Sie Körper und Geist im Einklang. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung bei unserem Qigong-Tageskurs unter Anleitung eines Tai-Chi- und Qigong-Meisters. Die Wurzeln des Qigong sind geistig-körperliche Übungen. In der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin bedeutet Qigong die Lenkung unserer Lebensenergie. Demnach verläuft „Qi“ in Meridianen (Leitbahnen), die miteinander

verbunden sind. Sie sollen den Körper mit einem unsichtbaren Energiestrom durchziehen, der alle lebenswichtigen Organe unseres Körpers versorgt. Qigong wird praktiziert, um das Immunsystem zu stimulieren und agil zu halten.

- **241.3D220B** Yingxian Wang  
Samstag, 16. März, 13:00–19:00 Uhr, 46 €, VHS

### Tai Chi – kompakt und intensiv am Wochenende

Kompakt und intensiv vermittelt der Workshop unter der Leitung des Tai-Chi- und Qigong-Meisters Yingxian Wang einen Einblick in die Welt des Tai Chi Chuan. Die gemeinsam durchgeführten Übungen dieser traditionellen chinesischen Kunst der Körperkultur haben das Ziel, „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“ zu werden. Im Mittelpunkt des Tai Chi Chuan stehen Entspannung, Wohlgefühl und die Anregung der Selbstheilungskräfte. Die weichen fließenden Bewegungen fördern die Durchblutung der Gelenke und machen die Muskulatur elastischer.

- **241.3D222B** Yingxian Wang  
Sonntag, 26. Mai, 11:30–17:30 Uhr, 46 €, VHS

### Selbstverteidigungskurs (Krav Maga)

Zum Thema Selbstverteidigung stellen sich viele Menschen Fragen, etwa: Wie würde ich mich in einer Angriffssituation verhalten? Was kann oder darf ich tun; was ist erlaubt oder verboten? Antworten hierzu bietet dieser Einführungskurs zur Selbstverteidigung an, der auf dem in Israel entwickelten Krav Maga basiert. In dem Kurs werden grundsätzliche Verhaltensweisen und Techniken vermittelt, um sich möglichst unbeschadet gegen unbewaffnete Angreifer zur Wehr setzen zu können. Wesentliche Trainingselemente sind dabei Schläge, Stöße und Tritte, Abwehr von Griffen sowie die Ausführung von Selbstverteidigungstechniken unter Stress.

- **241.3D224B** Bernd Irmischer  
Samstag, 20. April, 9:15–15:00 Uhr,  
Sonntag, 21. April, 9:15–15:00 Uhr,  
14 Ustd., 89 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS

### Aikido – Grundlagenkurs

Die japanische Kampf- und Bewegungskunst Aikido kann, je nach Schwerpunktsetzung, der körperlichen Fitness, der Selbstverteidigung, dem mentalen Training oder dem gelenkschonenden Bewegen

dienen. Am Anfang einer Aikido-Ausbildung stehen ein Grundlagentraining und Übungen zur Körpermechanik, zur mental-körperlichen Verbundenheit, zur Fallschule und zur Atmung. Später erfolgt das Einüben von Basis-Techniken mit zunehmend komplexeren Abläufen auch der Selbstverteidigung. Das Stocktraining zum Verständnis der Bewegungsprinzipien bildet ein wichtiges Aikido-Element, kann aber im Grundlagenkurs nur einführend behandelt werden.

- **241.3D230B** Markus Rohde  
mittwochs, 18:30–20:00 Uhr  
Beginn 10. April, 10 Termine, 105 €  
HUTTROP, Aikidoschule Essen, Steeler  
Straße 240 (Eingang im Hinterhof hinten  
rechts), 45138 Essen; NICHT BARRIEREFREI  
(Treppe); Haltestellen: Wörthstraße,  
Schwanenbuschstraße

## GESUND DURCH BEWEGUNG

### Lauftraining für Anfänger/-innen (Ziel: 25 bis 30 Minuten)

Laufen (Joggen) ist eine wirkungsvolle Form des Ausdauertrainings, die ganzjährig durchgeführt werden kann. Laufen stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem, kräftigt die Muskulatur und trägt zum Stressabbau bei. In diesem Kurs werden Sie durch ein Intervalltraining an das Laufen herangeführt. Dabei wechseln Laufeinheiten und Gepausen einander ab. Gymnastik vor und nach dem Laufen rundet das Programm ab. In der Gruppe macht das Lauftraining nicht nur mehr Spaß, auch die Motivation und das Durchhaltevermögen sind größer. Ziel ist es, dass Sie am Ende des Kurses 25 bis 30 Minuten ohne Pause durchlaufen können.

- **241.3D302B** Marcus Götz  
samstags, 10:00–10:45 Uhr  
Beginn 17. Februar, 12 Termine, 40 €  
STOPPENBERG: Zeche Zollverein,  
vor der Treppe des Ruhr Museums  
Straßenbahn 107, Essen Zollverein  
Kleingruppe – nicht ermäßigbar

**Bildung schenken mit dem  
Geschenkgutschein der VHS Essen!**

Siehe Seite 68

### ■ Lauftraining für Fortgeschrittene (Ziel: 7 bis 8 Kilometer)

Laufen (Joggen) ist eine wirkungsvolle Form des Ausdauertrainings, die ganzjährig durchgeführt werden kann. Laufen stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem, kräftigt die Muskulatur und trägt zum Stressabbau bei. Dieser Kurs ist für Menschen gedacht, die schon ca. 30 Minuten am Stück laufen können. In diesem Kurs werden Sie durch ein gezieltes Intervall- und Lauftraining an eine Streckenlänge von 7 bis 8 Kilometern herangeführt. Gymnastik vor und nach dem Laufen rundet das Programm ab. In der Gruppe macht das Lauftraining nicht nur mehr Spaß, auch die Motivation und das Durchhaltevermögen sind größer.

- **241.3D304B** Marcus Götz  
samstags, 11:00-12:00 Uhr  
Beginn 17. Februar, 12 Termine, 53 €  
STOPPENBERG: Zeche Zollverein,  
vor der Treppe des Ruhr Museums  
Straßenbahn 107, Essen Zollverein,  
Kleingruppe – nicht ermäßigbar

### ■ Spiraldynamik® Fußtraining

Die Hälfte der Bevölkerung leidet an Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick-, Hohlfüßen oder Hallux-Valgus. Die Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig. Die „Spiraldynamik – Neue Fußschule“ vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.

- **241.3D314B** Ulrich Herbeck  
Sonntag, 17. März, 11:30-17:30 Uhr,  
48 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht  
ermäßigbar, VHS
- **241.3D316B** Ulrich Herbeck  
Samstag, 29. Juni, 11:30-17:30 Uhr,  
48 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht  
ermäßigbar, VHS

### ■ Wunderwerk Fuß – Mobilisierung von Fuß bis Kopf

In diesem Workshop erhalten Sie einen „Handwerkskoffer“ voll Informationen und Übungen rund um Ihre Füße. Mit einfachen und effektiven Übungen aus dem Faszientraining und mit dem Verständnis

dafür, den Fuß spiralgig und dynamisch zu bewegen, haben wir einen Einfluss auf den gesamten Körper von Fuß bis Kopf. Die Übungen sollen logisch nachvollziehbar und ihre Wirkungen, die sich von den Füßen über den gesamten Körper weiter nach oben bis zum Kopf entfalten, direkt zu spüren sein. Zusätzlich erfahren Sie, warum ein Knie-, Rücken- oder Schulterschmerz seinen Ursprung in den Füßen haben kann und was Sie dagegen tun können. Der Kursleiter ist Orthopädie- und Reha-Technikmeister, Fitnesstrainer und aktiver Sportler.

- **241.3D318B** Thomas Bergfeld  
Freitag, 19. April, 18:00-21:00 Uhr,  
27 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht  
ermäßigbar, VHS

### ■ Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode regt durch die Schulung der Körperwahrnehmung zu Veränderungsprozessen an, um aufmerksamer mit sich selbst und in seinem Lebensraum zu agieren. Der Weg dazu ist Bewegung. Langsam, leicht und spielerisch werden einfache bis komplexe, teilweise auch ungewohnte Variationen von Bewegungen ausprobiert. Ziel ist es, die individuelle Bewegungsqualität zu finden, bei der Sie Genuss und Freude im Bewegungsfluss empfinden und sich übermäßige muskuläre Spannungen lösen. Sie schulen Ihre Achtsamkeit, entspannen Körper und Geist. Durch das bewusste Erforschen Ihrer Bewegungsmöglichkeiten verfeinern Sie Ihre Bewusstheit auch für Alltagssituationen, zum Beispiel bei der Arbeit oder beim Sport.

- **241.3D320B** Marianne Becker  
freitags, 14:45-16:00 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 91 €, VHS
- **241.3D322B** Marianne Becker  
freitags, 16:15-17:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 91 €, VHS



### ■ Feldenkrais-Labor

Die Wirbelsäule ist ein Wunderwerk der Evolution. Sie ist ideal gestaltet, um den aufrechten Gang zu ermöglichen. Sie kann beugen, strecken, seitlich neigen, drehen. Im Verbund mit Schultergürtel und Becken hilft sie uns, vielerlei Bewegungen auszuführen. Doch was genau geschieht dabei? Wie kann ich lernen, mich so zu beobachten, um meine Bewegungsqualität zu erkennen und vielleicht zu verbessern? Mit der Feldenkrais-Methode werden wir aktiv die Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule unter die Lupe nehmen. Die Übungsmatte wird zum Forschungslabor und die Bewegungsaufgaben der Feldenkrais-Lektionen sind unsere Versuchsreihen.

- **241.3D324B** Marianne Becker  
Sonntag, 17. März, 10:00-15:30 Uhr, 30 €, VHS

### ■ Pilates zum Feierabend

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das die Körperhaltung optimiert und die tieferen Muskelschichten aktiviert. Fließende, auf den Atemrhythmus abgestimmte Übungen stärken die gesamte Muskulatur, sorgen für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Der Kurs bietet ausreichend Zeit für eine abschließende Entspannungseinheit, um das Programm abzurunden.

- **241.3D352B** Tina Dudjan  
montags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

### ■ Pilates für „Eulen“

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das die Körperhaltung optimiert und die tieferen Muskelschichten aktiviert. Fließende, auf den Atemrhythmus abgestimmte Übungen stärken die gesamte Muskulatur, sorgen für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und eine verbesserte Körperwahrnehmung.

- **241.3D354B** Tina Dudjan  
montags, 20:00-21:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 74 €, VHS

1

2

3

4

5

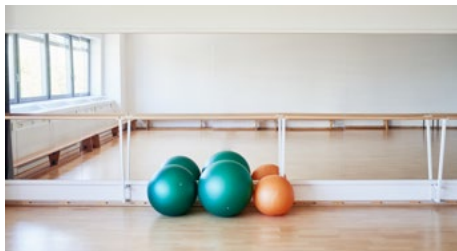
6

## Pilates (online) – mittleres Level

Basierend auf der klassischen Pilates-Methode werden die sechs grundlegenden Prinzipien Atmung, Konzentration, Präzision, Kontrolle, Zentrierung und Bewegungsfluss erarbeitet und umgesetzt. Dieser „Intermediate“-Kurs stellt die Mittelstufe dar und richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Pilates haben und sich beim Training etwas mehr fordern möchten. Freuen Sie sich auf ein anspruchsvolles Training, welches Ihnen hilft, gestärkt durchs Leben zu gehen.

Hier handelt es sich um einen Online-Kurs unter Nutzung der Plattform Zoom. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Laptop mit Kamera und Tonausgabe sowie eine stabile Internetverbindung. Die Kursleiterin ist ausgebildete Pilates-Matwork-Trainerin und Mitglied im Deutschen Pilates-Verband.

- **241.3D362B** Karen Zimmermann  
donnerstags, 20:00-21:00 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 78 €,  
Gebühr nicht ermäßigbar



## Guten-Morgen-Pilates (online)

Das 30-minütige Workout am Morgen hilft, um gestärkt und gut gelaunt in den Tag bzw. in die neue Woche zu starten. Sanfte Streck- und Dehnungsübungen ergänzen das Pilates-Kurzprogramm. Der Kurs ist für Anfänger/-innen ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene.

Hier handelt es sich um einen Online-Kurs unter Nutzung der Plattform Zoom. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Laptop mit Kamera und Tonausgabe sowie eine stabile Internetverbindung.

- **241.3D364B** Karen Zimmermann  
montags, 7:15-7:45 Uhr  
Beginn 19. Februar, 8 Termine, 21 €,  
Gebühr nicht ermäßigbar

## Schnupper-Workshop: Faszien und Pilates

Wo befinden sich unsere Faszien? Was genau sind eigentlich Faszien und was ist deren Aufgabe? Wie kann ich Faszien bearbeiten? Dieser Workshop gibt einen Einblick in die Antworten auf diese Fragen. Ausgewählte Pilates-Übungen zeigen auf, wie wir unseren Körper beim Training gezielt unterstützen können. Für den Workshop sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, bitte einfach nur etwas Neugierde mitbringen.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Pilates-Matwork-Trainerin und unterrichtet semesterbegleitend die Online-Pilates-Angebote an der VHS Essen.

- **241.3D370B** Karen Zimmermann  
Samstag, 16. März, 10:00-12:15 Uhr, 17 €, VHS

## Bewegung für Frauen 60 plus

In diesem Kurs geht es um Körperübungen für Frauen um und über 60 Jahre, die speziell auf ihre Leistungsfähigkeit und ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Die Freude an der Bewegung, die Förderung von Flexibilität, Balance und Kraft stehen dabei im Fokus. Die Bewegungsarbeit hilft, die vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten zu nutzen und zu erweitern, aber auch die eigenen Grenzen zu erkennen und zu beachten. Abgerundet werden die Einheiten mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin in der Tradition von Dore Jacobs.

- **241.3D390B** Kornelia Vosmerbäumer  
mittwochs, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS
- **241.3D392B** Kornelia Vosmerbäumer  
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

## Bewegung für Frauen 60 plus nach Dore Jacobs

Wer auch mit zunehmendem Alter fit, beweglich und reaktionsschnell bleiben möchte, findet in diesem Kurs ein altersgerechtes Bewegungsangebot. Durch einfache, aber wirkungsvolle Körperübungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und durch Förderung von Balance und Koordination ein Beitrag zur Sturzprophylaxe geleistet. Kleine Entspannungssequenzen runden die Kursstunden ab. Die Dozentin ist staatlich anerkannte Bewegungspädagogin nach Dore Jacobs.

- **241.3D394B** Bianca Howahr  
freitags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

## 3E UMWELT / NATUR



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
bjoern.mastiaux@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200

### Service

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 53

## UMWELT

### klimafit – Zertifikatskurs (hybrid)



## gemeinsam nachhaltiger

Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können. Hier setzt klimafit an: An sechs Terminen werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet. Eine Kooperationsveranstaltung mehrerer Volkshochschulen im westlichen Ruhrgebiet und am Niederrhein mit Unterstützung der Stabsstelle Klimaschutz und des Umweltamtes Duisburg sowie von KlimaDiskurs.NRW.

- **241.3E000B** Christina Rubach  
sonntags + samstags + dienstags,  
10:30-13:30 Uhr  
Beginn 28. April, 6 Termine, 20 €  
DUISBURG-Stadtmitte, VHS im Stadtfenster,  
Saal, Steinsche Gasse 26 (4 Termine) und online  
(2 Termine)

### Online-Kurs: Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten



## gemeinsam nachhaltiger

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel.



Wie das geht, lernen Sie in diesem 6-teiligen Online-Kurs. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat. Der neunwöchige Online-Selbstlernkurs wird mit je einer Live-Videositzung begonnen und abgeschlossen. Für Fragen steht der Dozent jederzeit zur Verfügung.

- **241.3E052B** Thomas Oberländer  
mittwochs, 19:00-21:00 Uhr  
Beginn 6. März, Abschluss 8. Mai, 20 €, 9 Wochen Selbstlernphase plus Start- und Abschlussworkshops, online



## Der NABU Ruhr e. V.

Der „NABU Ruhr Regionalverband Ruhr e. V.“ ist eine Untergliederung des „Naturschutzbund Deutschland e. V.“ (NABU). Schwerpunkte seiner Aktivitäten liegen im Erhalt von Lebensräumen für eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt. Das Heranführen der Jugend an die Natur ist sein besonderes Anliegen. Dies geschieht gemeinsam mit seiner Jugendgruppe, der „Naturschutzjugend Essen/Mülheim e. V.“ (NAJU) und dem „NABU Natur- und Jugendzentrum Voßgatters Mühle e. V.“. NABU-Mitglieder sind in etlichen Arbeitsgruppen engagiert, so z. B. für Amphibien, Botanik, Fledermäuse, Vögel, Wiesenpflege, als Mitglieder des Naturschutzbeirates und als Naturschutzwächter, die durch Beobachtungen in Natur- und Landschaftsschutzgebieten zu deren Schutz beitragen. Darüber hinaus bietet der NABU Ruhr im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit Exkursionen und Vorträge zu unterschiedlichen naturkundlichen Themen an.

[www.nabu-ruhr.de](http://www.nabu-ruhr.de)

## Vortrag: Der Kiebitz – Vogel des Jahres 2024



### gemeinsam nachhaltiger

Seit 1971 küren NABU und LBV (Landesbund für Vogelschutz in Bayern) den Vogel des Jahres. Inzwischen stimmt ganz Deutschland in einer öffentlichen Wahl über den Jahresvogel ab. Bei der vierten öffentlichen Vogelwahl gingen fünf Kandidaten ins Rennen: Kiebitz, Rauchschnalbe, Rebhuhn, Steinkauz und Wespenbussard. Der Kandidat, der die meisten Stimmen sammeln konnte, wurde zum Vogel des Jahres 2024 ernannt. Seine Lebensweise und sein Lebensraum werden in diesem Vortrag vorgestellt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Ruhr e.V.

Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3E070B** Bettina Kappert  
Montag, 11. März, 18:00-20:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

## Exkursion: Die Vogelwelt im Raum Oefte



### gemeinsam nachhaltiger

Das Naturschutzgebiet „Oefter Tal“ auf südlichsten Essener Stadtgebiet, von Einheimischen kurz „Oefte“ genannt, ist zu jeder Jahres- und Tageszeit einen Besuch wert, da es neben einer abwechslungs- und vegetationsreichen Landschaft auch grandiose Ausblicke auf die nahe und ferne Naturumgebung bereithält. Hier sagen sich Fuchs, Hase, Igel, Dachs, Eichelhäher, Roter Milan, Reh und viele andere kleine und große Tierarten „Guten Morgen und Gute Nacht“. Mit etwas Ruhe und Glück bekommt man den einen oder anderen Fauna-Vertreter vor Augen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Ruhr e.V.

Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3E070B** Norbert Friedrich  
Karf Freitag, 29. März, 8:00-11:00 Uhr, entgeltfrei  
Treffpunkt: HEILIGENHAUS,  
Langenbügeler Straße / Ecke Oefte

## Exkursion: Obstblüte auf der Streuobstwiese

Rundgang über eine Streuobstwiese in Essen. Vorgestellt werden die verschiedenen Obstarten, der historische Ursprung sowie der heutige Wert und Nutzen der Streuobstwiesen im Allgemeinen und der der vorgestellten Wiese im Besonderen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Ruhr e.V.

Der Treffpunkt wird kurz vor dem Termin bekanntgegeben. Eine Anmeldung ist erforderlich.

- **231.3E072B** Thomas Reichelt  
Samstag, 20. April, 10:00-12:00 Uhr, entgeltfrei

## Botanischer Spaziergang: Die Vegetation im Ruhrtal bei Kupferdreh

Das Regenrückhaltebecken am Deilbach, die Vegetation am Hardenbergufer und die Ruhrhänge am Baldeneysteig mit ihrer Standortvielfalt lassen auf zahlreiche botanische Funde hoffen! Eventuell ist ein Abstecher über die Eisenbahnbrücke ins Vogelschutzgebiet Heisinger Bogen möglich. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Ruhr e.V. Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3E073B** Bernhard Demel / Thomas Kalveram  
Samstag, 8. Juni, 14:00-17:00 Uhr, entgeltfrei  
Treffpunkt: KUPFERDREH, Prinz-Friedrich-Platz 2, Parkplatz vor Sporthalle Kupferdreh, gegenüber Gaststätte Lukas

## BUND-KREISGRUPPE ESSEN

Die Kreisgruppe Essen des BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland) setzt sich derzeit mit den Arbeitsgruppen „Wasser“, „Stellung nehmen“ und „Artenschutz“ sowie als Mitglied des Beirats der Unteren Naturschutzbehörde für eine bessere Umwelt vor Ort ein. Sie verfolgt dabei einen politischen Anspruch. Zu den monatlichen AG-Treffen ist jede/r herzlich willkommen und eingeladen mitzumachen. Zu den Projekten der BUND-Kreisgruppe Essen gehören aktuell: die Wildwiese Altenessen, das Modellprojekt Terrassenfriedhof, Sensen, klimafreundliches Kochen, ein Waldwirtschaftsprogramm etc. Näheres dazu sowie Termine, Aktionen und Ansprechpartner finden Sie auf der Website: [www.bund-essen.de](http://www.bund-essen.de)

1

2

3


4

5

6

# Die ideale Geschenkidee – Bildung verschenken

Freie Auswahl aus rund 1000 Veranstaltungen



Gutschein

STADT ESSEN

Volkshochschule Essen

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

Geschenkgutscheine können Sie einfach und bequem online bestellen unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) oder Sie erwerben die Gutscheine direkt an der Information der Volkshochschule Essen, Burgplatz 1.



## Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
 bjoern.mastiaux@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43200

## Service

Gabriele Ojstersek  
 gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 53

## Die Rollassel – ein Umweltbildungsprojekt auf zwei Rädern



### gemeinsam nachhaltiger

Der BUND Essen stellt sein neues Angebot zur Umweltbildung vor. Die ROLLASSEL wendet sich an Gruppen in Kleingärten, Kirchengemeinden und wo immer Interesse besteht, der heimischen Flora und Fauna näher auf den Grund zu gehen. Sie versteht sich als Ergänzung zu kommerziellen Angeboten. Die ROLLASSEL kommt zu den (Klein-) Gruppen und bringt alles mit! Klimaneutral per Fahrradanhänger. Binokular, Bildschirm, Probennahme- und Bestimmungsgeschäfte. Alles ist da.

Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3E080B** Andreas Bolle / Dietmar Schruck  
 Montag, 18. März, 18:00-20:30 Uhr, VHS

## Rad-Exkursion zum Renaturierungsprojekt Läckes Mühlenbach



### gemeinsam nachhaltiger

Der Läckes Mühlenbach ist das Grenzgewässer zwischen Essen, Mülheim und Oberhausen. Erste Maßnahmen zur Renaturierung hat die Emschergenossenschaft schon durchgeführt, weitere werden folgen. Mit einer geführten Fahrradexkursion werden Möglichkeiten und Grenzen erläutert, die städtischen, oft kanalisierten Gewässer im nördlichen Ruhrgebiet wieder in einen naturnahen Zustand zu überführen. Weitere Informationen unter: [www.bund-essen.de](http://www.bund-essen.de). Der genaue Treffpunkt wird kurz vor dem Termin bekanntgegeben. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der AG Wasser der BUND-Kreisgruppe Essen.

Anmeldung erforderlich

- **241.3E082B** Rudolf Hurck / Martin Kaiser  
 Samstag, 4. Mai, 14:00-17:00 Uhr  
 TREFFPUNKT wird kurz vorher bekanntgegeben

## GEOLOGIE

### FOSSILIENFREUNDE ESSEN

Die FossilienFreunde Essen interessiert insbesondere, wer und was vor uns auf der Erde gelebt hat. Zeugen hierfür sind Versteinerungen (Fossilien), oft mehrere 100 Millionen Jahre alt. Das Hobby des Erforschens dieser Fossilien ist deshalb so interessant und vielseitig, weil es sehr häufig in der Natur z. B. in Steinbrüchen stattfindet und nachfolgende Bestimmungen immer wieder Überraschungen bereithalten. Über die Themen rund um Fossilien und Geologie wird regelmäßig in der VHS Essen in für Laien verständlichen Vorträgen berichtet.

Jeden 1. Dienstag im Monat findet ein Fossilienstammtisch von 18:30 bis 21:00 Uhr im Mineralien-Museum in Essen-Kupferdreh, Kupferdeher Straße 141-143, statt. Gäste sind immer willkommen. Das Programm der FossilienFreunde Essen und Kontaktmöglichkeiten unter [www.fossilienfreunde-essen.de](http://www.fossilienfreunde-essen.de).

## Klima macht Geschichte – Geologische Zeugnisse von Massenaussterben und Klimawandel



### gemeinsam nachhaltiger

Der Aufschluss im Hasselbachtal in Hagen-Hohenlimburg mag recht unscheinbar aussehen. Doch findet sich dort in Form einer dünnen schwarzen Schicht eine wissenschaftlich bedeutende Devon-Karbon-Grenze, die ein globales Aussterben von ca. 50 Prozent aller Lebewesen vor 358 Mio. Jahren dokumentiert. In der Erdgeschichte hat es mehrfach Klimaveränderungen gegeben, die verheerende Massenaussterben zur Folge hatten. Auch in der Menschheitsgeschichte bestimmen Klimaverschiebungen unser Schicksal. Der Vortrag soll mit seinen geologischen und geschichtlichen Erläuterungen zu einer Diskussion über unseren Klimawandel beitragen.

Um Anmeldung wird gebeten.

- **241.3E110B** Dipl.-Geol. Antje Selter  
 Samstag, 16. März, 15:30-17:00 Uhr,  
 entgeltfrei, VHS

## ASTRONOMIE

Die Walter-Hohmann-Sternwarte ist ein im Jahre 1969 gegründeter gemeinnütziger Verein von Amateurastronom/-innen aus Essen und Umgebung. Das Ziel der Sternwarte ist es, astronomisches Wissen mit Hilfe von öffentlichen Himmelsführungen und Vorträgen in der Bevölkerung zu verbreiten und zu vertiefen. Den heutigen Namen Walter-Hohmann-Sternwarte Essen e. V. gab sich der Verein im Jahr 1971 im Andenken an den Essener Stadtbaurat und Wegbereiter der Raumfahrt. Seit 1978 betreibt der Verein die Sternwarte am heutigen Standort in Schuir. Zur Sternwarte gehören das Vereinsgebäude und das schräg gegenüber gelegene Außengelände, auf welchem die Kuppel und die Beobachtungsstationen mit Schiebedächern stehen. Kontakt: [www.sternwarte-essen.de](http://www.sternwarte-essen.de).

Die Walter-Hohmann-Sternwarte erreichen Sie mit dem Bus (Linie 142), Haltestelle „Wetteramt / LANUV“. Von dort sind es etwa 20 Gehminuten auf der Wallneyer Straße. Nach ca. 1.600 Metern zeigt ein Hinweisschild den Weg. Besucher/-innen werden ermutigt, mit dem Rad oder per Fahrgemeinschaft zur Sternwarte zu kommen. Die Räumlichkeiten sind leider nicht barrierefrei.

## Vortrag: Kennen Sie die Milchstraße?

Am hellen Großstadthimmel, von Straßenlaternen und Reklameleuchten hoffnungslos überstrahlt, spannt sich das schimmernde Band der Milchstraße in weitem Bogen über den Nachthimmel. Lange haben die Menschen gerätselt, was sich hinter diesem Leuchten verbirgt, bis sie mit immer größeren Fernrohren (und später auch Radioteleskopen) das Geheimnis lüften konnten. Heute verstehen wir die Milchstraße oder Galaxis als ausgedehnte Welteninsel im Universum, Heimat der Sonne und ihrer Planeten sowie vermutlich mehr als 300 Milliarden weiterer Sterne, die zugleich doch nur eine von Hunderten von Milliarden ähnlichen Galaxien ist.

- **241.3E160B** Hermann Michael Hahn  
 Freitag, 1. März, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
 SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
 Wallneyer Straße 159

1

2

3

4

5

6

## Vortrag: Neutrinos – Geisterteilchen der Physik

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Neutrinos – den (un-)heimlichen Superstars der Teilchenphysik! Diese (nahezu unsichtbaren) Teilchen haben die Wissenschaft vor Rätsel gestellt und spielen eine zentrale Rolle in unserem Verständnis des Universums. Neutrinos sind so geheimnisvoll, dass sie oft als „Geisterteilchen“ bezeichnet werden. Sie haben keine elektrische Ladung, sind extrem leicht und interagieren nur schwach mit anderen Teilchen. Das bedeutet, dass sie durch Materie hindurchfliegen können, ohne mit ihr zu interagieren. Obwohl sie schwer nachzuweisen sind, eröffnen Sie der Astrophysik ein neues Fenster ins Weltall.

- **241.3E161B** Dr. Philipp Heimann  
Donnerstag, 7. März, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Vortrag: Licht und Farbe – Was uns die Spektren über den Kosmos verraten

Joseph Fraunhofer entdeckte 1814 dunkle Linien im Farben-Spektrum der Sonne. Doch es sollte noch knapp 50 Jahre dauern, bis dieses Phänomen verstanden wurde. Auf der Basis des Strahlungsgesetzes konnten Kirchhoff und Bunsen die Fraunhoferlinien erklären als Absorptionslinien. In ihrer Arbeit „Chemische Analyse durch Spektralbeobachtungen“ (1859) zeigten sie, dass jedes Element ein anderes Spektrum, eine bestimmte, typische Kombination von Linien, aufweist – so unverwechselbar wie heute ein Fingerabdruck. Der Vortrag handelt von der Bedeutung der Spektroskopie für unser Verständnis der Welten der Sterne als auch der Atome.

- **241.3E162B** Dr. Gudrun Wolfschmidt  
Freitag, 15. März, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Str. 159

## Vortrag: Frauen in der Raumfahrt

In den letzten Jahren waren viele Frauen maßgeblich an der Entwicklung und Forschung innerhalb der Raumfahrt beteiligt und haben Großes bewirkt. Doch das war nicht immer so. Oft hatten sie mit Diskriminierung, Demütigungen und Entwürdigungen zu kämpfen und mussten sich ihren Platz erstreiten. Durch ihren Mut und ihren Glauben an sich selbst trugen Pionierinnen in der Geschichte der Raumfahrt

erfolgreich dazu bei, das Ansehen der Frauen in dieser Branche zu verbessern und zu stärken. Kommen Sie mit auf eine kleine Zeitreise und erfahren Sie, wie die erste Frau im Weltraum ihren Flug erlebte und wer die „Mother of Hubble“ ist!

- **241.3E163B** Alexandra Piworun  
Freitag, 22. März, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Vortrag: Lichtjahre, Parsecs und Supernovae – Entfernungen in der Astronomie

Ob ein Stern zu unserer galaktischen Nachbarschaft gehört oder vom anderen Ende der Milchstraße zu uns scheint, können wir mit unseren Sinnen nicht erfassen. Wie schwierig ist es da erst, die Distanz zu noch weiter entfernten Objekten zu bestimmen?! Dabei spielt das Wissen um die Entfernung astronomischer Objekte eine zentrale Rolle in der Astrophysik. Viele Fragen, wie etwa die nach der Expansion des Universums oder nach Schwarzen Löchern, können wir nur beantworten, wenn wir exakte Distanzen kennen. Wie sie bestimmt werden und was uns Entfernungsmessungen über das Universum verraten, wird in diesem Vortrag anschaulich klar.

- **241.3E164B** Dr. Peter-Christian Zinn  
Mittwoch, 10. April, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Vortrag: Koma-Korrektoren in der Astrofotografie

Jeder Amateur in der Astrofotografie macht die ärgerliche Erfahrung, dass bei Aufnahmen mit einem Newton-Teleskop, mit einem parabolischen Spiegel, die Sterne außerachsig nicht als scharfe Pünktchen erscheinen, sondern einen Schweif haben, der einem Kometen ähnelt. Es ist der Koma-Effekt. Außer der „Unpunktformigkeit“ der abgebildeten Sterne stört auch ein Verlust an Grenzelligkeit. Um diese Probleme zu vermeiden, wurden Koma-Korrektoren entwickelt. Trotz vieler Hersteller und Typen haben alle die gleiche Eigenschaft: Sie schaffen die Korrektur bei jeder Parabel. Wie kann das sein und ist die Qualität immer gut?

- **241.3E165B** Harrie Rutten  
Freitag, 12. April, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Vortrag: Die Evolution des Universums

Was geschah beim Urknall und wie sieht die Zukunft des Universums aus? Die Evolution des Universums ist das Topthema der Astronomie. Berühmte Physiker wie Albert Einstein oder Stephen Hawking haben sich dem Thema Kosmologie gewidmet, das Hubble-Teleskop hat bis beinahe an den Rand des beobachtbaren Kosmos geschaut und präzise Messungen haben unser Bild verfeinert. Felicitas Mokler zeichnet in ihrem Vortrag die historische Entwicklung der Kosmologie nach, ordnet die damit verbundenen Weltbilder ein und bringt uns umfassend und verständlich auf den neuesten Stand der Forschung.

- **241.3E167B** Dr. Felicitas Mokler  
Freitag, 19. April, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Vortrag: Das große Zeitalter der Radioastronomie

Das erste Bild eines Schwarzen Loches hat in der Öffentlichkeit für Staunen gesorgt und wieder einmal gezeigt, welche Faszination vom Weltall ausgeht. Doch wie entsteht so ein Bild und warum braucht es hierfür ein ganz besonders großes Team aus Radioastronomen und Radioastronominen? Begleiten Sie Jessica Koch und Ferdinand Jünemann in die Welt der Radioastronomie! Sie geben Ihnen einen Einblick in die Wissenschaft am Max-Planck-Institut für Radioastronomie, besuchen gedanklich das große Radioteleskop in Effelsberg, sprechen über riesige Datenmengen sowie die Zukunft der Radioastronomie und haben weitere Überraschungen im Gepäck.

- **241.3E169B** Jessica Koch / Ferdinand Jünemann  
Freitag, 26. April, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Vortrag: Die Steady-State-Kosmologie – ein expandierendes Universum ohne Anfang und Ende

Anfang 1946: die Astrophysiker Fred Hoyle, Thomas Gold und Hermann Bondi schauen sich im Kino „Dead of Night“ an. In Deutschland heißt der Horrorklassiker „Traum ohne Ende“. Nach dem Film bemerkt Gold: „Was ist, wenn das Universum genau so ist wie ‚Traum ohne Ende‘?“. Damit beginnt die Geschichte der Steady-State-Kosmologie, nach der das Universum sich in alle Ewigkeit ausdehnt und dennoch immer schon existierte. Einige der größten Kosmologen



lernten während ihres Studiums, dass diese Theorie unser Universum am besten beschreibt. Oder hatte das Universum vielleicht doch einen Schöpfungsmoment, in dem alles begann?

- **241.3E171B** Dr. Carsten Busch  
Freitag, 24. Mai, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Vortrag: Simon Marius und die kopernikanische Wende

Der Übergang vom geozentrischen zum heliozentrischen Weltbild vollzog sich in Etappen. Mit Kopernikus war nur gezeigt, dass nichts gegen eine zentrale Sonne sprach und manche Phänomene leichter erklärt werden konnten. Erst die Erfindung des Teleskops beschleunigte die Debatte. Simon Marius, der markgräfliche Hofastronom im fränkischen Ansbach, lehnte das antike Weltbild ab, wollte sich aber nicht zum Kopernikanismus durchringen. Was waren die Gründe und was die Alternative? Der Vortrag zeigt die Argumente in ihrem historischen Zusammenhang und macht sichtbar, wie sich im 17. Jahrhundert Himmel und Erde näherkamen.

- **241.3E173B** Pierre Leich  
Freitag, 31. Mai, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Kinder-Vortrag: interaktive Lesung „Das Sonnensystem auf dem Dachboden“

### JUNGE VHS

Im Weltall gibt es viel zu entdecken: Sterne, Planeten, Monde, Schwarze Löcher – da kann einem schon mal der Kopf rauchen. In ihrem Kinderbuch über das Universum nimmt Jana Ruster kleine Leser zwischen 5 und 8 Jahren an die Hand und führt sie durch die Wunder des Kosmos. In fantasievollen Geschichten erklärt sie astronomische Besonderheiten. Zum Beispiel, warum der Merkur unter Temperaturschwankungen leidet. Die erste Kurzgeschichte aus ihrem Buch präsentiert die Autorin in dieser interaktiven Lesung, bei der Kinder sich beteiligen können und spannende Fakten über unser Sonnensystem lernen. Bei einem Quiz gibt es etwas zu gewinnen. Anmeldung erforderlich.

- **241.3E180B** Jana Ruster  
Freitag, 8. März, 17:00-18:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Jugend-Vortrag: Urknall, Exoplaneten und Aliens – eine Reise durch Raum und Zeit mit Astro-Tim

### JUNGE VHS

Vor 13,8 Milliarden Jahren begann unser Universum mit dem Urknall und seitdem hat sich jede Menge getan! Astro-Tim bringt Licht ins Dunkel des Kosmos und beantwortet anhand der schönsten Aufnahmen des James-Webb-Weltraumteleskops die ganz großen Fragen: Was war am Anfang des Universums? Auf welchem Exoplaneten finden wir außerirdisches Leben? Und wohin führt eigentlich ein Schwarzes Loch? Bei dieser Reise durch Raum und Zeit ist Stauen garantiert! Jugend-Vortrag ab 14 Jahren.

- **241.3E183B** Tim Ruster  
Mittwoch, 20. März, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Kinder-Vortrag: Die Mondlandung

### JUNGE VHS

„Dies ist ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein riesiger Sprung für die Menschheit.“ So lautet das Zitat von Buzz Aldrin, der als erster Mensch am 21. Juli 1969 den Mond betrat. In diesem Vortrag erfährst Du, wer die Menschen waren, die auf dem Mond herumliefen, was sie mit auf die Erde gebracht haben und was sie auf dem Mond gelassen haben. Außerdem gibt es weitere spannende Fakten zur Mondlandung vor 55 Jahren. Kinder-Vortrag ab 5 Jahren. Anmeldung erforderlich.

- **241.3E184B** Alexandra Piworun  
Freitag, 19. April, 17:00-18:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Jugend-Vortrag: Rätsel der Dunklen Materie – geheimnisvolle Masse im Universum

### JUNGE VHS

Begleite uns auf eine spannende Reise in die Tiefen des Kosmos, während wir das faszinierende Geheimnis der Dunklen Materie erforschen. Dieses mysteriöse und unsichtbare Material stellt eine der größten Herausforderungen in der modernen Astrophysik dar und spielt eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung unserer Galaxien und des gesamten Universums. Die Existenz der Dunklen Materie beeinflusst die Struktur des Universums und das Schicksal von Galaxien und Sternen. Ihr Verständnis könnte ent-

scheidend sein, um die Natur des Universums selbst zu entschlüsseln. Jugend-Vortrag ab 14 Jahren.

- **241.3E186B** Dr. Philipp Heimann  
Freitag, 10. Mai, 20:00-21:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159

## Kinder-Vortrag: Wo sind all die Sterne hin?

### JUNGE VHS

Wenn wir nachts in den Himmel schauen, sehen wir unzählige Sterne und andere leuchtende Himmelsobjekte. Aber kann es sein, dass es früher mehr Sterne gab? Wo sind denn all die Sterne hin? In den großen Städten sehen wir längst nicht mehr so viele Sterne wie in kleineren Orten, wo es noch viel dunkler ist. Sogar der Mensch und viele nachtaktive Tiere leiden darunter, dass es nachts nicht mehr so dunkel ist. Wieso das so ist und was wir aktiv dagegen tun können, damit es nachts wieder richtig dunkel wird und wir wieder mehr Sterne sehen können, erfährst Du in diesem Vortrag für Kinder ab 5 Jahren. Anmeldung erforderlich.

- **241.3E188B** Alexandra Piworun  
Freitag, 17. Mai, 17:00-18:30 Uhr, entgeltfrei  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,  
Wallneyer Straße 159



**Flotte Karotte**

**DEIN KNACKIGER BIO-LIEFERSERVICE!**

- 100% BIO
- REGIONAL
- SAISONAL
- BEQUEM
- UNKOMPLIZIERT

- SOZIAL UND FAIR
- UNVERPACKT
- NACHHALTIG
- EMISSIONSARM
- LECKER

**WWW.FLOTTEKAROTTE.DE**

1

2

3

4

5

6

# Sprachen

– Grundbildung

## Inhaltsverzeichnis:

4A ALPHABETISIERUNG UND RECHTSCHREIBUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE	
Lesen und Schreiben lernen für Beruf und Alltag .....	74
Grundbildungskurse .....	75

**Unsere Hotline:  
0201 88-43100**



Meike Altenkamp

**Alphabetisierung und  
Rechtschreibung für Deutsch-  
sprachige**

**Programmbereichsleiterin:**  
Meike Altenkamp  
Raum 4.20  
☎ 0201 88-43210  
meike.altenkamp@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 11-13 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Volkan Ayar  
Raum 4.24  
☎ 88-43137  
volkan.ayar@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10:30-12:30 Uhr  
und 14:00-15:00 Uhr

1

2

3

4

5

6

## SPRACHEN – In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

## 4A ALPHABETISIERUNG UND RECHTSCHREIBUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE

### LESEN UND SCHREIBEN LERNEN FÜR BERUF UND ALLTAG

Alphabetisierung für alle, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können.

Wir wissen, dass es in Essen über 30.000 Menschen gibt, die nicht richtig lesen und schreiben können. Aber nur wenige Betroffene besitzen den Mut, darüber zu sprechen. Kennen Sie jemanden, der solche Probleme hat? Oder sind Sie selbst betroffen? Dann laden wir Sie zu einem vertraulichen Beratungsgespräch in der VHS ein. In unseren Kursen lernen kleine Gruppen, je nach Bedarf,

- Buchstabenkenntnisse zu erwerben
- Wörter wieder aufzufrischen oder
- einfache Texte zu lesen und zu schreiben.

Bitte geben Sie diese Information an Betroffene weiter!

Lesen und Schreiben lässt einen  
die Welt verstehen und mit Leuten  
kommunizieren!



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen







Information in den Beratungszeiten:  
Meike Altenkamp  
mittwochs, 11-13 Uhr,  
donnerstags, 17-19 Uhr, Raum 4.20  
Telefon (0201) 88-43 210



Meike Altenkamp

## Kurstermine

Anmeldung zu den Kursen nur nach Beratung bei Frau Altenkamp möglich!

- **241.4A202R** Holger Blumensaat  
montags, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 8. Januar, 22 Termine, entgeltfrei, VHS
- **241.4A204R** Florian Schudack  
montags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 8. Januar, 22 Termine, entgeltfrei, VHS
- **241.4A208R** Florian Schudack  
dienstags, 17:00-20:00 Uhr  
Beginn 9. Januar, 23 Termine, entgeltfrei, VHS
- **241.4A210R** Tabea Hower  
dienstags, 12:00-15:00 Uhr  
Beginn 9. Januar, 23 Termine, entgeltfrei, VHS
- **241.4A212R** Holger Blumensaat  
mittwochs, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 10. Januar, 23 Termine, entgeltfrei, VHS
- **241.4A214R** Tabea Hower  
donnerstags, 16:00-19:10 Uhr  
Beginn 11. Januar, 22 Termine, entgeltfrei, VHS
- **241.4A222R** Tabea Hower  
freitags, 16:00-19:10 Uhr  
Beginn 12. Januar, 24 Termine, entgeltfrei, VHS

## Lesen und Schreiben für den Alltag – Intensiv

Für Menschen mit sehr guten Deutschkenntnissen  
Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Teilnehmende, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten trainieren und verbessern möchten. Ziel ist das Lesen und Verstehen längerer Texte sowie das selbstständige Schreiben kurzer Mitteilungen, Notizen und weiterer kleiner Texte, so auch die Beantwortung offizieller Schreiben, zu üben und zu verbessern. Da es sich um Kleingruppen handelt, gibt es für die Teilnehmenden die Möglichkeit, erhaltene Schriftstücke im Kurs zu besprechen und mithilfe der Dozentin zu beantworten.

- **241.4A200R** Tabea Hower/  
Holger Blumensaat  
montags, 12:15-14:30 Uhr  
donnerstags, 10:00-12:15 Uhr  
Beginn 8. Januar, 44 Termine, entgeltfrei, VHS

## GRUNDBILDUNGSKURSE

### Digitale Grundbildung für Alltag und Beruf

Onlinebanking, Autofahren mit Navi, Shoppen im Internet oder bargeldloses Bezahlen: Die Digitalisierung ist inzwischen fester Bestandteil unseres Alltags- und Berufslebens. Beschleunigt durch die Pandemie sind immer mehr Bereiche des beruflichen und privaten Alltags in die digitale Welt verlagert worden. Dadurch fühlen sich viele Menschen zunehmend unsicher in der digitalen Welt und haben das Gefühl, abgehängt zu werden. Hier setzen die Kurse an. Sie vermitteln Grundbildung, die zur gesellschaftlichen Teilhabe erforderlich ist. Wie buche ich mir Termine (Bürgeramt, Arzt, Theater, etc.) über verschiedene Portale, wie richte ich mir eine E-Mail-Adresse ein, wie kaufe ich Fahrkarten, wie bezahle ich im Internet und wie kommuniziere ich digital (per Videokonferenz, Chat und soziale Netzwerke, etc.). In Anlehnung an den DigitalCheck NRW ([www.digitalcheck.nrw](http://www.digitalcheck.nrw)) geht es in diesem Kurs um eine Steigerung der Medienkompetenz.

- **241.4A300R** Florian Schudack  
montags, 15:00-16:30 Uhr  
Beginn 5. Februar, 15 Termine,  
entgeltfrei, VHS  
ANMELDUNG NUR NACH BERATUNG BEI  
FRAU ALTENKAMP MÖGLICH!

## Entdecken Sie die Welt der englischen Sprache Englisch – Anfängerkurs!

Sie möchten lernen, wie man auf Englisch einfache Gespräche führt?

In diesem Kurs entdecken wir zusammen die Grundlagen der englischen Sprache.

Sie lernen erste Wörter und Sätze auf Englisch zu verstehen und zu sprechen.

Sie lernen, sich selbst vorzustellen. („Wer bin ich?“), nach dem Namen und der Herkunft anderer zu fragen („Wer bist du?“).

Wir üben, um das Gelernte zu vertiefen.

Der Spaß am Lernen steht im Vordergrund.

- **241.4A304R** Holger Blumensaat  
mittwochs, 15:30-17:00 Uhr  
Beginn 10. April, 6 Termine,  
entgeltfrei, VHS  
ANMELDUNG NUR NACH BERATUNG BEI  
FRAU ALTENKAMP MÖGLICH!

## Sicherheit im Umgang mit der deutschen Rechtschreibung

Sie sind deutschsprachig und können Texte lesen und verstehen? Sie haben aber Probleme mit der Rechtschreibung und der Grammatik? Ihnen fehlen grundlegende Kenntnisse des grammatischen Unterbaus? In diesem Kurs üben und erweitern Sie grundlegende Regeln der deutschen Sprache. Sie benötigen zur aktiven Teilnahme einen Computer mit Internetzugang, eine Kamera und ein Mikrofon.

Schwerpunkt: Grammatik und Rechtschreibung  
Bitte kaufen Sie das Buch: Crashkurs Rechtschreibung. Ein Übungsbuch für Ausbildung und Beruf. Dudenverlag Berlin. ISBN: 978-3-411-73364-4  
Schwerpunkt: Grammatik und Rechtschreibung

- **241.4A234R** Tanja Bergmann  
montags, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn 26. Februar, 10 Termine, 50 €, VHS

Schwerpunkt: Zeichen- und Kommasetzung

- **241.4A238R** Tanja Bergmann  
montags, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn 3. Juni, 4 Termine, 20 €, VHS

1

2

3

4

5

6

# Sprachen

## – Deutsch als Fremdsprache

### Inhaltsverzeichnis:

4E ALPHABETISIERUNG / A1 BIS B1	4F B1+ BIS C2 / BERUFSBEZOGENE
Alphabetisierung . . . . . 79	DEUTSCHFÖRDERUNG /
Aufbaukurse . . . . . 79	INTEGRATIONSKURSE / PRÜFUNGEN
Deutsch als Fremdsprache A1–B1 . . . . . 80	Deutsch als Fremdsprache B1+ bis B2 . . . . . 82
Prüfungsvorbereitung Telc-Zertifikat	Berufsbezogene Deutschsprachförderung . . . 83
Deutsch A2 . . . . . 81	Integrationskurse (BAMF) . . . . . 84
Prüfungsvorbereitung Telc-Zertifikat	Allgemeine Integrationskurse . . . . . 84
Deutsch B1 . . . . . 81	Neue Kurse für Anfänger/-innen (A1) . . . . . 84
Einstiegskurs – Sprachförderung im Quartier . . . 82	Integrationskurse Wiederholerkurse . . . . . 84
	Integrationskurse mit Alphabetisierung . . . . . 85
	Integrationskurse mit Alphabetisierung
	Wiederholerkurse . . . . . 85
	Deutsch-Test für Zuwanderer . . . . . 85
	Telc-Zertifikat Deutsch A2 . . . . . 86
	Telc-Zertifikat Deutsch B1 . . . . . 86
	Telc-Zertifikat Deutsch B2 . . . . . 86

**Unsere Hotline:**  
**0201 88-43100**



Anne Bisping

**Deutsch als Fremdsprache  
Alphabetisierung  
Integrationskurse mit  
Alphabetisierung**

### Programmbereichsleiterin:

Anne Bisping  
Raum 3.28  
☎ 0201 88-43101  
anne.bisping@vhs.essen.de

### Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 14–16 Uhr  
donnerstags 17–19 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Service DaF:

Ursula Janisch-Wahl  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43105  
ursula.janisch-wahl@  
vhs.essen.de

### Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags  
10–12 Uhr und 14–16 Uhr  
freitags 10–12 Uhr

### Service Integrationskurse mit Alphabetisierung:

Astrid Lösel  
Raum 3.24  
☎ 0201 88-43112  
astrid.loesel@vhs.essen.de

### Anmeldung / Servicezeiten:

Di. bis Fr. 10–12 Uhr  
Di. bis Mi. 13:30–14:30 Uhr



Dr. Angelika Hiegemann-Hahn

**A1 bis B1**

**Programmbereichsleiterin:**  
Dr. Angelika Hiegemann-Hahn  
Raum 3.30  
☎ 0201 88-43221  
angelika.hiegemann-hahn@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 14-16 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Ursula Janisch-Wahl  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43105  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Tatjana Carvajal

**B1+ bis C2 • Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG**

**Programmbereichsleiterin:**  
Tatjana Carvajal  
Raum 3.31  
☎ 0201 88-43141  
tatjana.carvajal@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 14-16 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service B1+ bis C2:**  
Ursula Janisch-Wahl  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43105  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

**Service Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG:**  
N. N.  
Raum 3.24  
☎ 0201 88-43142

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
Di. bis Fr. 10-12 Uhr  
Di. bis Mi. 13:30-14:30 Uhr



Mohammed Ouaiou

**Integrationskurse**

**Programmbereichsleiter:**  
Mohammed Ouaiou  
Raum 3.29  
☎ 0201 88-43140  
mohammed.ouaiou@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 14-16 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Susanne Letzner  
Raum 3.24  
☎ 0201 88-43138  
susanne.letzner@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
Di. bis Fr. 10-12 Uhr  
Di. bis Mi. 13:30-14:30 Uhr



Eric Peyron Huertas

**Prüfungen**

**Pädagogische Assistenz:**  
Eric Peyron Huertas  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43213  
eric.peyron-huertas@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**  
(nicht in den Schulferien):  
dienstags 15-17 Uhr  
mittwochs 14-16 Uhr  
und nach Vereinbarung

1

2

3

4

5

6

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

[www.vhs.link/ger](http://www.vhs.link/ger)

### Das können Sie am Ende der Stufen:

Kompetente Sprachverwendung	C2	<ul style="list-style-type: none"> <li>alles, was er/sie liest oder hört kann mühelos verstanden werden</li> <li>sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken</li> <li>alle Sachverhalte können zusammengefasst und wiedergegeben werden</li> <li>alle Bedeutungsnuancen in Texten können deutlich gemacht werden</li> </ul>
	C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>anspruchsvolle Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen</li> <li>sich spontan und fließend ausdrücken</li> <li>die Sprache in fast allen Bereichen des Lebens wirksam und flexibel gebrauchen</li> <li>sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern</li> </ul>
Selbstständige Sprachverwendung	B2	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen</li> <li>im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen</li> <li>sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist</li> <li>sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken</li> <li>einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben</li> </ul>
	B1	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht</li> <li>die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet</li> <li>sich zusammenhängend zu bekannten Themen und persönlichen Interessengebieten äußern</li> <li>über Erfahrungen und Erlebnisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben</li> </ul>
Elementare Sprachverwendung	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die sich auf Bereiche von ganz unmittelbarer Bedeutung beziehen</li> <li>sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch über geläufige Dinge geht</li> <li>mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die konkret zum täglichen Leben gehören, beschreiben</li> </ul>
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden</li> <li>sich und andere vorstellen, anderen Personen Fragen zu ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten</li> <li>sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen</li> </ul>

## 4E ALPHABETISIERUNG / A1 BIS B1



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Anne Bisping  
anne.bisping@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43101

### Service

Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105

Nähere Informationen siehe Seite 76

### ALPHABETISIERUNG

Die Kurse zur Alphabetisierung und zum Erwerb von Grundkenntnissen in der deutschen Sprache gliedern sich in Grund- und Aufbaukurse.

Die Grundkurse Alphabetisierung 1 bis 4 vermitteln eine Basisalphabetisierung und bereiten gezielt auf die weiterführenden Aufbaukurse (Stufe 1–4) vor. Lernungewohnte Teilnehmende verbleiben dadurch in einer flachen Progressionsschiene.

Die Alphabetisierung arbeitet mit Unterrichtsmaterialien, die den Lernvoraussetzungen der Teilnehmenden gerecht werden.

Lehrwerke: „Schritte plus Alpha neu“ 1–3 vom Hueber Verlag.

#### Grundkurs Alphabetisierung 01

Für Teilnehmende ohne Deutschkenntnisse die weder lesen noch schreiben können, oder in einer anderen Schrift Lesen und Schreiben gelernt haben.

- **241.4E001F** Hans-Rainer Burisch  
mittwochs + montags, 9:00–12:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 25 Termine,  
entgeltfrei, VHS

#### Grundkurs Alphabetisierung 02

Teilnehmende erlernen weiterhin das Alphabet, Umlaute und wichtige Buchstabengruppen. Anhand von Schreib- und Differenzierungsübungen, Aufgaben zum Hören und Lesen wird das Erlernete trainiert.

- **241.4E002F** Bartholomäus Minkowski  
dienstags + freitags, 9:00–11:20 Uhr  
Beginn 13. Februar, 30 Termine, entgeltfrei

#### Grundkurs Alphabetisierung 03

Die Teilnehmenden bearbeiten verschiedene Aufgabentypen zur Sicherung des Leseverstehens und kleine Schreibaufgaben. Übungen zu Phonetik und orthografischem Schreiben stehen im Vordergrund.

- **241.4E003F** Holger Blumensaat  
dienstags + donnerstags, 9:00–11:20 Uhr  
Beginn 13. Februar, 30 Termine,  
entgeltfrei, VHS

#### Grundkurs Alphabetisierung 04

Ziel ist das Lesen und Verstehen längerer Texte sowie das selbstständige Schreiben kurzer Mitteilungen und weiterer kleiner Texte.

- **241.4E004F** Kerstin Vogelpoth  
freitags + montags, 9:00–12:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 25 Termine,  
entgeltfrei, VHS

### AUFBAUKURSE

#### Aufbaukurs 1

Teilnehmende vertiefen ihre Sprachkenntnisse und werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen. Der schriftliche Ausdruck wird besonders intensiv geübt.

- **241.4E401F** Stefania Gebauer  
dienstags + donnerstags, 9:00–11:20 Uhr  
Beginn 13. Februar, 30 Termine, 112 €, VHS

#### Aufbaukurs 2

Teilnehmende üben die Anwendung der Grammatik und erweitern ihren Wortschatz.

- **241.4E402F** Petra Paschen  
montags + freitags, 9:00–11:20 Uhr  
Beginn 16. Februar, 30 Termine, 112 €, VHS

#### Aufbaukurs 3

Teilnehmende konzentrieren sich zunehmend auf vielfältige und kleinschrittige Übungsformen zu Grammatik und Rechtschreibung und erweitern ihren Wortschatz für die Kommunikation im Alltag. (A 2)

- **241.4E403F** Petra Paschen  
dienstags + donnerstags, 9:00–11:20 Uhr  
Beginn 13. Februar, 30 Termine, 112 €, VHS

#### Abschlusskurs 1

Teilnehmende vertiefen ihre Sprachkenntnisse und werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen. Der schriftliche Ausdruck wird besonders intensiv geübt.

- **241.4E404F** Kerstin Vogelpoth  
mittwochs + donnerstags, 9:00–12:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 25 Termine, 125 €, VHS

### IHR WEG ZUM DEUTSCHKURS

Wir helfen Ihnen dabei, den passenden Deutschkurs zu finden.

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin für ein Beratungsgespräch.

#### Terminvergabe

per E-Mail an:  
termin.deutsch@vhs.essen.de

#### Weitere Informationen:

www.vhs-essen.de  
(unter der Rubrik Deutsch / Integration)

Hotline: ☎ 0201 88-43100



1

2

3

4

5

6



## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE A1-B1



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Dr. Angelika Hiegemann-Hahn  
angelika.hiegemann-hahn@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43221

### Service

Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105  
Nähere Informationen siehe Seite 77

Diese Kurse sind für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Themen und Inhalte orientieren sich am Sprachbedarf der Kursteilnehmenden und befähigen Schritt für Schritt (A 1.1 – B 1.2) zu immer besserer Sprachkompetenz im Alltag. Falls Grundkenntnisse vorhanden sind, kann im Vorfeld ein Test zur Ermittlung des Sprachstands erfolgen.

### Deutsch als Fremdsprache A1 intensiv

Die Stufe A1 können Sie in diesem Kurs innerhalb eines Semesters abschließen.

Lehrwerke: Schritte plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-601081-7.

- **241.4E422A** S. Sherin Mocek  
montags + dienstags + donnerstags,  
17:45-21:00 Uhr  
Beginn 15. Februar, 50 Termine, 248 €, Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache A2 intensiv

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die schnell und intensiv lernen wollen. In nur einem Semester erreichen Sie das Sprachniveau A2.

Lehrbücher: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-501083-2

Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-801083-9

- **241.4E425A** Jacopo Bonosi  
dienstags + donnerstags + freitags,  
9:00-12:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 50 Termine, 248 €, Beratung erforderlich, VHS
- **241.4E426A** Fatih Kurceren  
montags + dienstags + mittwochs,  
17:45-21:00 Uhr  
Beginn 14. Februar, 50 Termine, 248 €, Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache B1 intensiv

Die Stufe B1 können Sie in diesem Kurs innerhalb eines Semesters abschließen. Das Lerntempo im Intensivkurs ist hoch. Sie sollten daher sehr gute Vorkenntnisse mitbringen.

Dieser Kurs bereitet Sie auch auf die Prüfung zum telc-Zertifikat Deutsch B1 vor.

Lehrbücher: Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch B1.1, ISBN 978-3-12-607170-3

Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch B1.2, ISBN 978-3-12-607171-0

Übungsgrammatik für die Grundstufe von Clamer/Heilmann, ISBN 978-3-922989-70-7 und das dazugehörige Lösungsheft ISBN 978-3-922989-71-4.

- **241.4E428A** Simone Schneider  
dienstags + mittwochs + donnerstags,  
9:00-12:15 Uhr  
Beginn 22. Januar, 50 Termine, 620 €, Beratung erforderlich, VHS
- **241.4E430A** Sebastian Lukasz Florczyk  
montags + mittwochs + freitags,  
17:45-21:00 Uhr  
Beginn 14. Februar, 50 Termine, 620 €, Beratung erforderlich, VHS

Lehrbücher: Schritte plus neu 5, Hueber, ISBN 978-3-19-301085-8

Schritte plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-5

### Deutsch als Fremdsprache A 1.1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit minimalen Grundkenntnissen in deutscher Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

- **241.4E431A** Salvatrice Golz  
mittwochs + freitags, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache A 1.2

Hier setzen Sie das Gelernte fort und erlangen immer mehr Sicherheit in Ihrer mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-601081-7.

- **241.4E433A** Sebastian Florczyk  
dienstags + mittwochs, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache A 2.1

Mit diesem Kurs setzen Sie die Arbeit des ersten Lernjahres fort. Kommunikation im Alltag ist der Schwerpunkt des Kurses.

Lehrbuch: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-4

- **241.4E435A** Patrick Steffan  
dienstags + freitags, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache A 2.2

Die Inhalte des zweiten Lernjahres werden wiederholt und vertieft. Kommunikation im Alltag ist der Schwerpunkt des Kurses.

Lehrbuch: Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-4

- **241.4E438A** Viktorija Mousa  
montags + mittwochs, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache B 1.1

Mit diesem Kurs starten Sie in die Stufe B1. Ihre Sprachkenntnisse werden vertieft und Sie werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen. Innerhalb von zwei Semestern bereiten Sie sich auf das telc-Zertifikat Deutsch B1 vor.

Lehrbuch: Schritte plus neu 5, Hueber, ISBN 978-3-19-301085-8

- **241.4E441A** Nevenka Peters  
dienstags + donnerstags, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 25 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache B 1.2

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe B1. Sie bereiten sich zudem auf die Prüfung telc Deutsch-Zertifikat B1 vor. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-5

- **241.4E442A** Andreas Brähler  
montags + freitags, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 25 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch A 1.1**

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit minimalen Grundkenntnissen in der deutschen Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer Ausdrucksfähigkeit. Die praktische Anwendbarkeit der erlernten Fähigkeiten in Alltag und Beruf sichert schnelle Erfolge in kurzer Zeit.  
Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-601081-7.

- **241.4E449A** Andreas Brähler  
mittwochs + freitags, 17:45-21:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 25 Termine, 124 €, Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch A 1.2**

Hier setzen Sie das Gelernte fort und erlangen immer mehr Sicherheit in Ihrer mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

- **241.4E451A** Bartholomäus Minkowski  
dienstags + donnerstags, 17:45-20:05 Uhr  
Beginn 20. Februar, 30 Termine, 112 €, Beratung erforderlich, VHS
- **241.4E452A** Viktorija Mousa  
montags + freitags, 17:00-20:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 25 Termine, 124 €, Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch A 2.1**

Mit diesem Kurs setzen Sie das Lernen des ersten Lernjahres fort. Kommunikation am Arbeitsplatz und im Alltag bestimmen die Schwerpunkte des Kurses.

Lehrbuch: Schritte plus neu 3 Hueber, ISBN 978-3-19-301083-4

- **241.4E453A** Holger Blumensaat  
dienstags + donnerstags, 17:00-20:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS
- **241.4E454A** Patrick Steffan  
mittwochs + donnerstags, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 14. Februar, 30 Termine, 113 €, Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch A 2.2**

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe A2 und vertiefen Ihre Deutschkenntnisse. Dieser Kurs dient der Erweiterung Ihres Wortschatzes. Mit den Lehrinhalten dieser Stufe erlangen Sie ein weiteres Plus an Sicherheit in der Kommunikation.

Lehrbuch: Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-601083-1

- **241.4E455A** Astrid Schwanemeier  
dienstags + mittwochs, 17:30-19:50 Uhr  
Beginn 20. Februar, 30 Termine, 112 €, Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch B 1.1**

Dieser Abendkurs ist ein guter Anschluss für Sie, wenn Sie bereits die Stufe A2 abgeschlossen haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen. Sie können die Stufe B1 innerhalb eines Jahres abschließen. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Schritte plus neu 5, ISBN 978-3-19-301085-8

- **241.4E457A** Sabine Harder  
montags + mittwochs, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 19. Februar, 30 Termine, 280 €, Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch B 1.2**

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe B 1. Sie bereiten sich zudem auf die Prüfung telc-Zertifikat-Deutsch B1 vor. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-5

- **241.4E459A** Andreas Brähler  
montags + dienstags, 17:00-20:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 25 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS

**PRÜFUNGSVORBEREITUNG  
TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH A2****Fit für A2 – Prüfungsvorbereitung**

In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf die Anforderungen der Prüfung zum telc-Zertifikat Deutsch A2 vorbereiten. Die Prüfung findet am 18.06.24 statt.

Sie können den Kurs zusätzlich zu Ihrem Sprachkurs buchen. Auch wenn Sie schon über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, sich aber auf das Prüfungsformat vorbereiten möchten, ist dieser Kurs für Sie die richtige Wahl.

- **241.4E460A** Petra Paschen  
Freitag, 7. Juni, 17:30-19:50 Uhr,  
Montag, 10. Juni, 17:30-19:50 Uhr,  
Mittwoch, 12. Juni, 17:30-19:50 Uhr,  
Freitag, 14. Juni, 17:30-19:50 Uhr,  
12 Ustd., 32 €, VHS

**PRÜFUNGSVORBEREITUNG  
TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH B1****Fit für B1 – Prüfungsvorbereitung**

In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf die Anforderungen der Prüfung zum telc-Zertifikat Deutsch B1 vorbereiten. Die Prüfung findet am 16.04.24 statt.

Sie können den Kurs zusätzlich zu Ihrem Sprachkurs buchen. Auch wenn Sie schon über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, sich aber auf das Prüfungsformat vorbereiten möchten, ist dieser Kurs für Sie die richtige Wahl.

- **241.4E462A** Holger Blumensaat  
Freitag, 15. März, 16:20-19:40 Uhr,  
Freitag, 22. März, 16:20-19:40 Uhr,  
Freitag, 12. April, 16:20-19:40 Uhr,  
12 Ustd., 37 €, VHS

**Fit für B1 – Prüfungsvorbereitung**

- **241.4E463A** Holger Blumensaat  
Freitag, 3. Mai, 16:20-19:40 Uhr,  
Freitag, 17. Mai, 16:20-19:40 Uhr,  
Freitag, 24. Mai, 16:20-19:40 Uhr,  
12 Ustd., 37 €, VHS
- **241.4E464A** Holger Blumensaat  
Freitag, 7. Juni, 16:20-19:40 Uhr,  
Freitag, 14. Juni, 16:20-19:40 Uhr,  
Freitag, 21. Juni, 16:20-19:40 Uhr,  
12 Ustd., 37 €, VHS

1

2

3

4

5

6



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Dr. Angelika Hiegemann-Hahn  
angelika.hiegemann-hahn@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43221

**Service**

Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105

Nähere Informationen siehe Seite 77

## EINSTIEGSKURS – SPRACHFÖRDERUNG IM QUARTIER

Die Einstiegskurse dienen der Erstorientierung. Hier erwerben die Teilnehmenden mündliche und schriftliche Grundkenntnisse der deutschen Sprache, die sie befähigen, ihren Alltag selbstständig zu meistern. Durch kleine „Praxiseinheiten“ erhalten sie Einblicke in ihren Wohn- und Sozialraum. Ergänzt wird das Angebot durch eine Basisorientierung, bei der die Teilnehmenden reale Alltagssituationen erleben und an konkreten Beispielen ihre Sprachkenntnisse erweitern können.

(Diese Kurse werden finanziert von der Stadt Essen/Strategiekonzept interkulturelle Bildung)

Für die Anmeldung im Kurs vereinbaren Sie bitte einen Termin für ein Beratungsgespräch. Sie können uns eine E-Mail senden an [termin.deutsch@vhs.essen.de](mailto:termin.deutsch@vhs.essen.de)

### ■ Einstiegskurs – Sprachförderung im Quartier – Kita an der Bergbrücke

- **241.4E602A** Salvatrice Golz  
dienstags + donnerstags, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 6. Februar, 25 Termine, entgeltfrei

### ■ Einstiegskurs – Sprachförderung im Quartier – Friedensschule

- **241.4E612A** Viktorija Mousa  
dienstags + freitags, 8:00-10:15 Uhr  
Beginn 30. Januar, 32 Termine, entgeltfrei

### ■ VHS begleitet Bildung – Sprachförderung und Elternbildung

Ein spezielles Bildungsangebot für alle Eltern in Kitas und Schulen. Eltern erhalten hier Einblick in den Kita- und Schulalltag ihrer Kinder und können bei Bedarf auch ihre Deutschkenntnisse verbessern.

- **241.4E680A** Sabine Gossens  
dienstags + donnerstags, 9:00-11:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 30 Termine, entgeltfrei  
GS Cranachschule, Rubensstraße 29

## 4F B1+ BIS C2 / BERUFSBEZOGENE DEUTSCHFÖRDERUNG / INTEGRATIONSKURSE / PRÜFUNGEN



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Tatjana Carvajal  
tatjana.carvajal@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43141

**Service**

Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105

Nähere Informationen siehe Seite 77

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE B1+ BIS C2

Sie haben das „Zertifikat Deutsch B1“ bzw. den „Deutschtest für Zuwanderer“ (Gesamtniveau: B1) mit einem guten Ergebnis absolviert oder besitzen entsprechende Sprachkenntnisse.

Sie lernen, den Inhalt komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen und Fachdiskussionen in einem vertrauten Gebiet zu führen. In Gesprächen können Sie sich zu vielen Themen äußern und Ihre Gesprächspartner gut verstehen. Sie lernen auch, Ihren Standpunkt zu vertreten und Stellung zu nehmen.

### ■ Deutsch als Fremdsprache B1+

Nach dem Abschluss der Stufe B1 mit dem Deutschtest für Zuwanderer oder einem vergleichbaren Zertifikat finden Sie hier den passenden Anschluss. Der Kurs leitet zur Niveaustufe B2 über, indem Grundgrammatik wiederholt und die schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit erweitert werden.

Lehrwerk: Kompass DaF B1+ Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-670012-2

- **241.4F100D** Dagmar Barnekow-Sondermann  
dienstags + donnerstags, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 25 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS
- **241.4F102D** N. N.  
dienstags + donnerstags, 18:30-21:00 Uhr  
Beginn 20. Februar, 33 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS

### ■ Sprechen Sie mit! Niveau B1+

Sie lernen Deutsch, doch Ihnen fehlt die Praxis? Sie möchten mehr sprechen und sich mit anderen über das Leben und Arbeiten in Essen und über Ihren Alltag austauschen? (Oder: Sie sprechen und verstehen Deutsch, wollen Ihre Kenntnisse aber weiter verbessern?) In diesem Kurs können Sie in einer entspannten Atmosphäre ohne Angst und Stress das Sprechen üben. Sie sollten die Sprachkurse bis einschließlich Stufe B1 bereits besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen. Ein Einstieg in den Kurs ist immer zum Semesterbeginn möglich.

- **241.4F106D** Cristina Schwarz-Dorra  
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 28. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

### ■ Sprechen Sie mit! Niveau B2

Sie verfügen über fortgeschrittene Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2) und möchten Sicherheit in Ihrer sprachlichen Ausdrucksfähigkeit gewinnen? Reden lernt man am besten durch Reden über das, was Sie interessiert, was Sie gesehen, gelesen, erlebt haben oder sehen, lesen, erleben wollen. Sie sollten die Sprachkurse bis einschließlich B2 bereits besucht haben.

- **241.4F108D** Cristina Schwarz-Dorra  
mittwochs, 17:45-20:10 Uhr  
Beginn 28. Februar, 15 Termine, 140 €, VHS

### ■ Deutsch als Fremdsprache B2 – 1. Semester

Sie haben das Zertifikat Deutsch B1 erreicht und suchen den passenden Anschlusskurs? Dann starten Sie mit diesem Kurs in die Stufe B2!

Sie sollten die Kurse bis einschließlich B1+ besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrwerk: Kompass DaF B2.1, Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-670001-6

- **241.4F110D** Maxima Nikolova-Münch  
montags + mittwochs, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 25 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS
- **241.4F112D** Christoph Grevels  
montags + mittwochs, 18:30-21:00 Uhr  
Beginn 4. März, 33 Termine, 279 €, Beratung erforderlich, VHS

## BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHFÖRDERUNG



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

Im Anschluss an den Integrationskurs werden seit Juni 2016 berufsbezogene Sprach- und Weiterqualifizierungsmaßnahmen für arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge angeboten. Diese Kurse werden bis zum Sprachniveau C2 angeboten und mit einer Zertifikatsprüfung der jeweiligen Stufe abgeschlossen. Die Arbeitsagenturen oder Jobcenter entscheiden, wer an den Programmen teilnehmen kann und ob eine Förderung möglich ist. Bitte wenden Sie sich an Ihre Beraterin oder Ihren Berater, wenn Sie sich für die Teilnahme an den berufsbezogenen Deutschkursen interessieren.

Das Modul B2 baut auf den Sprachkenntnissen aus dem Integrationskurs auf. 400 bis 500 Stunden stehen zur Verfügung, um das Sprachniveau B2 zu erreichen. Am Ende der Maßnahme sollten Sie dazu in der Lage sein, die Inhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen und sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken. Sie können dann diskutieren, Ihren Standpunkt vertreten und sich ohne größere Anstrengung mit Muttersprachlern unterhalten. Zum Abschluss legen Sie die Zertifikatsprüfung Deutsch-Test für den Beruf B2 bzw. Deutschtest für den Beruf C1 ab.

### Berufsbezogene Sprachförderung B2 gem. § 45a AufenthG (400UE)

- **241.4F200D** Christoph Grevels / N. N. montags bis freitags, 14:15-17:30 Uhr Beginn 17. Januar, 100 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich, VHS

### Blended-Learning! Berufsbezogene Sprachförderung B2 gem. § 45a AufenthG (400UE)

- **241.4F202D** Sascha Gademann / Isabelle Kathrin Kubon montags bis donnerstags, 13:15-16:25 Uhr Beginn 28. Februar, 100 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache B2 – 2. Semester

Dieser Kurs schließt an den Unterricht des ersten Semesters an. Sie können den Kurs auch dann besuchen, wenn Sie über vergleichbare Deutschkenntnisse verfügen. Lassen Sie sich bitte von uns beraten! Das Lerntempo in diesem dreistündigen Kurs ist höher. Sie sollten daher sehr gute Vorkenntnisse aus der Niveaustufe B2.1 mitbringen!

Lehrwerk: Kompass DaF B2.2 Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670002-3

- **241.4F116D** Ulrike Hawickenbrauck dienstags + donnerstags, 9:00-12:15 Uhr Beginn 13. Februar, 25 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS
- **241.4F118D** Natalja Sikora mittwochs + donnerstags, 17:45-21:00 Uhr Beginn 15. Februar, 25 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS

### Online! B2 intensiv

Dieser Kurs richtet sich an angehende Studierende sowie Akademikerinnen und Akademiker, die zügig Sprachkenntnisse der Stufen B2 und später C1 erwerben möchten. Das Lerntempo im Kurs ist hoch und Sie sollten neben dem Onlineunterricht zuhause feste Lernzeiten im Umfang von mindestens 12 Wochenstunden einplanen.

Lehrwerke:

Kompass DaF B2.1, Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670001-6

Kompass DaF B2.2, Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670002-3

- **241.4F120D** Thomas Nennstiel montags + dienstags + donnerstags, 17:00-20:10 Uhr Beginn 19. Februar, 50 Termine, 620 €, Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache C1 – 1. Semester

Dieser Kurs bietet den Einstieg in die Stufe C1. Sie sollten die Kurse bis einschließlich Stufe B2.2 bereits besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrwerk: Kompass DaF C1.1 Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670007-8

- **241.4F128D** N. N. mittwochs + montags, 17:45-20:10 Uhr Beginn 14. Februar, 33 Termine, 307 €, Beratung erforderlich, VHS

### Blended Learning! Deutsch als Fremdsprache C1 – 2. Semester

Mit diesem Kurs schließen Sie die Stufe C1 ab. Er ist für Sie geeignet, wenn Sie die Kurse bis einschließlich C1.1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen.

Dabei handelt es sich um einen Blended Learning Kurs. Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein Tablet mit Kamera, wenn möglich mit Headset.

Lehrwerk: Kompass DAF C1.2, Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670008-5

- **241.4F132D** Stephan Saleh dienstags + mittwochs, 17:45-20:15 Uhr Beginn 20. Februar, 32 Termine, 307 €, Beratung erforderlich, VHS

### Online! Deutsch als Fremdsprache C2 – 3. Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit gutem Abschluss der Stufe C1, die ihre Kenntnisse in Grammatik und Lexik vertiefen möchten. Übungen zum differenzierten Sprachgebrauch ergänzen die Arbeit an authentischen Texten. Das unten angegebene Lehrbuch wird innerhalb von vier Semestern durchgearbeitet. Ein Einstieg in den Kurs ist immer zum Semesterbeginn möglich.

Hierbei handelt es sich um Onlineunterricht im virtuellen Klassenzimmer.

Sie benötigen einen Laptop/PC oder ein Tablet mit Mikrofon, wenn möglich mit Headset.

Lehrwerk: Erkundungen C2, Schubert, ISBN 978-3941323223

- **241.4F150D** Sascha Gademann dienstags, 18:30-20:50 Uhr Beginn 13. Februar, 15 Termine, 164 €, Beratung erforderlich, VHS



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentraler Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleistung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

1

2

3

4

5

6

## INTEGRATIONSKURSE (BAMF)

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

Die Volkshochschule Essen bietet fortlaufend Integrationskurse für Zuwanderer an. Eine aktuelle Übersicht finden Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de). **Viele unserer Integrationskurse finden nachmittags zwischen 12:30 und 17:30 Uhr und abends nach 17 Uhr statt.**

Nach dem Zuwanderungsgesetz müssen Neuzugewanderte ohne ausreichende Deutschkenntnisse an Integrationskursen teilnehmen. Diese Kurse umfassen einen Sprachkurs mit 600-900 Stunden und einen Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Auch wenn Sie schon länger in Deutschland leben, können Sie einen Integrationskurs besuchen; dazu können Sie beim BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) einen Antrag auf Zulassung stellen. Die Teilnehmenden beteiligen sich in der Regel mit 2,29 € an jeder Unterrichtsstunde. Wenn Sie Arbeitslosengeld I oder II beziehungsweise Sozialhilfe erhalten, können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden.

Kosten pro Modul (100 Stunden):

275 € für Selbstzahler

229 € mit Berechtigung durch das BAMF

0 € mit Berechtigung des BAMF und Kostenbefreiung



### Beratung / Programmbereichsleiter

Mohammed Ouaiou  
[mohammed.ouaiou@vhs.essen.de](mailto:mohammed.ouaiou@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43140

### Service

Susanne Letzner  
[susanne.letzner@vhs.essen.de](mailto:susanne.letzner@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43138

Nähere Informationen siehe Seite 77

## ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

Diese Kurse sind für alle geeignet, die Deutsch lernen möchten und die lateinische Schrift sicher beherrschen. Sollten Sie die lateinischen Buchstaben nicht lesen und schreiben können, brauchen Sie einen Integrationskurs mit Alphabetisierung.

Modul 1-6 Sprachkurs (600 Unterrichtsstunden)

Modul 7: Leben in Deutschland (100 Unterrichtsstunden)

Abschlussprüfungen:

- Test „Leben in Deutschland“
- Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

## NEUE KURSE FÜR ANFÄNGER/-INNEN (A1)

Hier finden Sie eine Übersicht der Kurse, die im Frühjahrssemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

### Integrationskurs, Modul 1

- **241.4F301C** Christoph Grevels / Marion Wachnowski  
montags bis freitags, 12:30-15:45 Uhr  
Beginn 29. Januar, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs Modul 1 (Online-Kurs)

- **241.4F491C** N. N.  
montags, mittwochs und freitags,  
18:20-21:30 Uhr  
Beginn 29. Januar, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs, Modul 1

- **241.4F311C** Barbara Unger / Barbara Vogelpoth  
montags bis freitags, 12:30-15:45 Uhr  
Beginn 8. April, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs, Modul 1

- **241.4F321C** Aysel Örnek / Sabine Stillner  
montags bis freitags, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 8. April, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs, Modul 1

- **241.4F331C** Louise Niyonzima / Nicole Pelletier  
montags bis freitags, 14:15-17:30 Uhr  
Beginn 10. Juni, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs, Modul 1

- **241.4F341C** Marion Wachnowski / Barbara Vogelpoth  
montags bis freitags, 9:00-12:15 Uhr  
Beginn 21. August, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

## INTEGRATIONSKURSE: WIEDERHOLERKURSE

Ein BAMF-Wiederholerkurs richtet sich an Teilnehmende, die zwar bereits den Deutsch-Test für Zuwanderer auf dem Niveau A2 bestanden, aber das B1-Sprachniveau nicht erreicht haben. In diesem Kurs können Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen, um das B1-Niveau zu erreichen.

Abschlussprüfung:

- Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Hier finden Sie eine Übersicht der Wiederholerkurse, die im Frühjahrssemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

### Integrationskurs, Modul 4 (Wiederholer)

- **241.4F404C** Ute Erbach / Tim Christopher Schneider  
montags bis freitags, 14:15-17:30 Uhr  
Beginn 15. April, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS





**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Anne Bisping  
anne.bisping@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43101

**Service**

Astrid Lösel  
astrid.loesel@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43112  
Nähere Informationen siehe Seite 76

## INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

Integrationskurse mit Alphabetisierung sind für Teilnehmende geeignet, die schon etwas Deutsch sprechen, aber das Lesen und Schreiben der lateinischen Schrift noch erlernen müssen. Auch Menschen, die noch gar kein Deutsch sprechen, können diese Kurse besuchen. Die Kursdauer umfasst 1.000 Unterrichtsstunden.

### Aufbau der Integrationskurse mit Alphabetisierung:

Module 1-9: Sprachkurs (900 Unterrichtsstunden)  
Modul 10: Kurs „Leben in Deutschland“ (100 Stunden)

Abschlussprüfungen:

- Test „Leben in Deutschland“
- Deutsch-Test für Zuwanderer

## INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG: WIEDERHOLKURSE

Nach dem neunten Modul stellen Sie in der Regel einen Antrag auf weitere drei Module, um sich noch intensiver auf den „Deutsch-Test für Zuwanderer“ vorzubereiten.

Hier finden Sie eine Übersicht der Wiederholerkurse, die im Frühjahrssemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

### Integrationskurs mit Alphabetisierung, Wiederholerkurs, Modul 1

- **241.4F511F** Tabea Hower / Bartholomäus Minkowski  
montags bis freitags, 12:30-15:45 Uhr  
Beginn 24. April, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs mit Alphabetisierung, Wiederholerkurs, Modul 1

- **241.4F641F** Hatice Bagci / Sebastian Lukasz Florczyk  
montags bis freitags, 9:00-12.15 Uhr  
Beginn 26. Februar, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs mit Alphabetisierung, Wiederholerkurs, Modul 1

- **241.4F651F** Andrea Bienert / Sebastian Lukasz Florczyk  
montags bis freitags, 12:30-15:45 Uhr  
Beginn 26. August, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS



**Herzlich willkommen**  
**Welcome** مرحبا  
**добро́дoшao**  
**добро пожаловать**  
**bienvenido** خوش آمد  
**欢迎** **bienvenue**  
**hoşgeldiniz**



**Beratung**  
Eric Peyron Huertas  
eric.peyron-huertas@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43213  
Nähere Informationen siehe Seite 77

## DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER

Der Deutsch-Test für Zuwanderer ist eine skalierte Zertifikatsprüfung auf den Niveaustufen A2 bis B1. Zuwanderer, die in Deutschland eine Niederlassungserlaubnis oder die Einbürgerung beantragen möchten, müssen Sprachkenntnisse auf der Stufe B1 nachweisen. Der Deutsch-Test für Zuwanderer wird hierfür anerkannt, wenn sie die Stufe B1 erreichen.

Die Prüfungsgebühr beträgt 132 € für Teilnehmende der VHS Essen und 165 € für externe Teilnehmende. Auch externe Teilnehmende benötigen für diese Prüfung die Personenkennziffern vom BAMF (PKZ). **Der Anmeldeschluss ist immer 4 Wochen vor dem Prüfungstermin.**

### Deutsch-Test für Zuwanderer

- **241.4F918C** N. N.  
Freitag, 9. Februar, 9:00-18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **241.4F919C** N. N.  
Freitag, 23. Februar, 9:00-18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **241.4F920C** N. N.  
Freitag, 23. Februar, 9:00-18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **241.4F921C** N. N.  
Freitag, 3. Mai, 9:00-18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **241.4F923C** N. N.  
Freitag, 17. Mai, 9:00-18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **241.4F925C** N. N.  
Freitag, 31. Mai, 9:00-18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **241.4F929C** N. N.  
Freitag, 28. Juni, 9:00-18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **241.4F931F** N. N.  
Freitag, 28. Juni, 9:00-18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6

## TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH A2

### ■ telc-Zertifikat Deutsch A2

Sie haben bereits Kurse der Stufen A1 und A2 erfolgreich absolviert oder verfügen über entsprechende Sprachkenntnisse.

Einen Vorbereitungskurs finden Sie auf der Seite 81.

- **241.4F950A** N. N.  
Dienstag, 18. Juni, 9:00-17:00 Uhr, 100 €, VHS  
**Anmeldeschluss: 3. Mai 2024**

## TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH B1

### ■ telc-Zertifikat Deutsch B1

Sie haben bereits Kurse der Stufen A1 bis B1 erfolgreich absolviert oder verfügen über entsprechende Sprachkenntnisse. Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessengebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden. Mit dem telc-Zertifikat B1 weisen Sie Ihre Sprachkenntnisse nach.

Einen Vorbereitungskurs finden Sie auf der S. 81.

- **241.4F956A** N. N.  
Dienstag, 16. April, 9:00-18:30 Uhr, 165 €, VHS  
**Anmeldeschluss: 8. März 2024**
- **241.4F957A** N. N.  
Dienstag, 4. Juni, 9:00-18:30 Uhr, 165 €, VHS  
**Anmeldeschluss: 19. April 2024**
- **241.4F958A** N. N.  
Dienstag, 25. Juni, 9:00-18:30 Uhr, 165 €, VHS  
**Anmeldeschluss: 17. Mai 2024**

## TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH B2

Sie haben bereits Kurse der Stufen A1 bis B2 erfolgreich absolviert oder verfügen über entsprechende Sprachkenntnisse. Mit dem telc-Zertifikat B2 erwerben Sie einen qualifizierten Nachweis über Ihre Kenntnisse. Die Prüfungsgebühr beträgt 220 €.

- **241.4F960D** N. N.  
Mittwoch, 03. Juli, 9:00-18:30 Uhr, 220 €, VHS  
**Anmeldeschluss: 3. Mai 2024**

## Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

- Sie sind erwerbstätig und wollen sich beruflich fortbilden?
- Sie möchten einen Zuschuss von bis zu 500 € erhalten?

**BILDUNGS**SCH**€**CK  
*Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!*

Mehr Infos unter:  
[www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp)



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentraler Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

Wir bieten Mediengestaltung, Druckvorstufe, Bogenoffset-Druck, Versand+Logistik, IT-Lösungen, Webdesign, Verlag, Anzeigenakquise, Kundenberatung und vieles mehr!

**Köllen**  
Druck+Verlag



BONN



0228 / 98 98 2-0



druckverlag@koellen.de



BERLIN



030 / 78 70 25 40



berlin@koellen.de



koellen.de



koellendruck

**www.koellen.de**

# Sprachen

## – Fremdsprachen

### Inhaltsverzeichnis:

4D GEBÄRDENSPRACHE .....	91	Standardkurse B1 .....	101	4P PORTUGIESISCH	
4G ARABISCH .....	92	Auffrischkurse B1 .....	102	Schnupperkurse .....	109
4G ENGLISCH		Konversationskurse B1/B2 .....	102	Standardkurse A1 .....	109
Deutsch-Britische Gesellschaft Ruhr .....	92	Französisch für Seniorinnen und Senioren A2 .....	103	4Q RUSSISCH .....	110
5 Day Intensive Courses .....	92	4K ITALIENISCH		4S SPANISCH	
Business English Online .....	93	Einzelveranstaltungen .....	103	Bildungsurlaub/Intensivkurs .....	110
Online-Englischkurse .....	93	Sommerkurse A1 .....	103	Spanisch am Wochenende .....	111
Der Wiedereinstieg ins Englischlernen .....	94	Standardkurse A1 .....	103	Spanisch für die Reise .....	112
Englisch Anfängerkurse .....	95	Schnellkurse A1 .....	104	Spanisch A1 .....	112
Englisch Grundkurse .....	96	Standardkurse A1 .....	104	Spanisch A2 .....	113
English Conversation and More .....	96	Auffrischkurse A1 .....	104	Spanisch B1 .....	114
English Conversation .....	97	Standardkurse A2 .....	104	Spanisch B2 .....	115
Englisch ab 60 .....	97	Auffrischkurse B2 .....	105	Konversation .....	116
4H FRANZÖSISCH		Konversationskurse A2-B2 .....	105	Español Despacito (60 plus) .....	116
Einzelveranstaltungen .....	100	Italienisch für Seniorinnen und Senioren A1 .....	106	4T TÜRKISCH	
Sommerkurse A1 .....	100	4N NIEDERLÄNDISCH		Türkisch am Wochenende .....	117
Standardkurse A1 .....	100	Bildungsurlaub Niederländisch .....	106	Türkisch A1 .....	117
Auffrischkurse A1 .....	101	Niederländisch am Wochenende .....	107		
Standardkurse A2 .....	101	Konversationskurse .....	109		
Auffrischkurse A2 .....	101				

**Unsere Hotline:**  
**0201 88-43100**



Katharina Graner

**Gebärdensprache**

**Programmbereichsleiterin:**

Katharina Graner  
Raum 5.26  
☎ 0201 88-43203  
katharina.graner@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
montags 10-12 Uhr  
donnerstags von 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Erich Maibaum  
Raum 3.28  
☎ 0201 88-43218  
erich.maibaum@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Dr. Johanna Hellermann

**Französisch • Italienisch •  
Portugiesisch**

**Programmbereichsleiterin:**

Dr. Johanna Hellermann  
Raum 4.23  
☎ 0201 88-43214  
johanna.hellermann@  
vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
montags 10-12 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Selma Rochholz  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43223  
selma.rochholz@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Stephan Rinke

**Englisch • Digitalisierung /  
Erweiterte Lernwelten**

**Programmbereichsleiter:**

Stephan Rinke  
Raum 2.23  
☎ 0201 88-43220  
stephan.rinke@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Selma Rochholz  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43223  
selma.rochholz@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Heike Reintanz-Vanselow

**Arabisch • Kroatisch •  
Niederländisch • Russisch •  
Spanisch • Türkisch**

**Programmbereichsleiterin:**

Heike Reintanz-Vanselow  
Raum 3.27  
☎ 0201 88-43222  
heike.reintanz@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
donnerstags 16-18 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Selma Rochholz  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43223  
selma.rochholz@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6



## FIRMENSEMINARE UND INHOUSE-SCHULUNGEN

### Investieren Sie in die Zukunft Ihres Unternehmens!

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind ein wesentlicher Erfolgsfaktor im wirtschaftlichen Wettbewerb. Sachkompetenz und Zufriedenheit erhöhen die Motivation der Beschäftigten und steigern die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Seminare zu interessanten Konditionen in den Bereichen

- EDV-Schulungen
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Sprachen für den Beruf
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Führungskräfte- und -Coaching

Sie bestimmen Ort, Zeit, Dauer, Inhalte und Schwerpunkte selbst.

Wir erarbeiten Ihnen ein passgenaues Angebot, das von kompetenten Fachkräften mit modernen Schulungsmethoden umgesetzt wird.

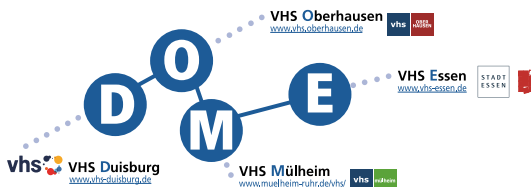
Übrigens haben Sie sich schon über den Bildungsscheck NRW informiert?

Ohne großen bürokratischen Aufwand können Sie bis zu 50 Prozent der Kosten für Seminare der beruflichen Weiterbildung oder Sprachen für den Beruf sparen.

Wir beraten Sie gern.

Stephan Rinke

☎ 88-43220



Im DOME-Verbund werden folgende Sprachen angeboten:

	VHS Duisburg	VHS Oberhausen	VHS Mülheim	VHS Essen
	Steinsche Gasse 26 47051 Duisburg Tel.: 02 03 / 2 83-26 16 Fax: 02 03 / 2 83-41 01 www.vhs-duisburg.de	Langemarkstr. 19-21 46045 Oberhausen Tel.: 02 08 / 8 25-23 85 Fax: 02 08 / 8 25-54 11 www.vhs-oberhausen.de	Aktienstr. 45 45473 Mülheim Tel.: 02 08 / 4 44-43 21 Fax: 02 08 / 4 44-43 99 www.muelheim-ruhr.de/vhs	Burgplatz 1 45127 Essen Tel.: 02 01 / 88-4 31 00 Fax: 02 01 / 88-4 30 03 www.vhs-essen.de
Arabisch	X	X	X	X
Brasilianisch (Port.)			X	X
Bulgarisch	X			
Chinesisch	X	X		
Deutsche Gebärdensprache		X	X	X
Englisch	X	X	X	X
Finnisch			X	
Französisch	X	X	X	X
Hebräisch			X	
Italienisch	X	X	X	X
Japanisch		X	X	
Koreanisch		X		
Kroatisch	als Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch	X	X	als Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch
Latein		X		
Neugriechisch	X	X	X	
Niederländisch	X	X		X
Persisch		X		
Polnisch	X	X		
Portugiesisch	X	X		X
Rumänisch	X			
Russisch	X	X	X	X
Schwedisch			X	
Spanisch	X	X	X	X
Türkisch	X	X	X	X
Ukrainisch		X	X	
Ungarisch			X	
Zazaisch	X			

## 4D GEBÄRDENSPRACHE



### Beratung / Programmereichsleiterin

Katharina Graner

katharina.graner@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43203

### Service

Erich Maibaum

erich.maibaum@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 89

Die Kurse zur Deutschen Gebärdensprache 1 bis 3 wenden sich an hörende Teilnehmende, die beruflich oder privat mit Gehörlosen zu tun haben.



### Deutsche Gebärdensprache 1

Im Kurs erlernen Sie grundlegende Kenntnisse auf dem A1-Sprachniveau.

- Fingeralphabet
- Einführung in die nonverbale und visuell-gestische Kommunikation, Gestik, Mimik und Körperausdruck
- Übungen zu Gestik, Mimik und Körperausdruck in der DGS
- grundlegende Vokabeln (Anrede und Begrüßung, W-Fragen)
- Einführung in strukturelle Unterschiede von Satzbauplänen: ja/nein-Fragen, Aussage-, Befehls-, Fragesätze, Bitten
- Übungen zu Zahlen
- Wochentage, Monate
- einfache Richtungsverben
- einfache Dialogübungen

■ **241.4D250H** Bernd Lindemann  
montags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 26. Februar, 12 Termine, 80 €, VHS

■ **241.4D252H** Bernd Lindemann  
freitags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 23. Februar, 12 Termine, 80 €, VHS

■ **241.4D254H** Bernd Lindemann  
mittwochs, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 28. Februar, 12 Termine, 80 €, VHS

■ **241.4D256H** Bernd Lindemann  
dienstags, 20:15-21:45 Uhr  
Beginn 27. Februar, 12 Termine, 80 €, VHS

### Deutsche Gebärdensprache 2

Nach dem Kurs haben Sie Kenntnisse auf einem abgeschlossenen A1-Niveau.

- Erweiterung der Dialogfähigkeiten
- Uhrzeiten
- Zeiten in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft
- Richtungsverben in Realsituationen
- Zeigegebärden
- Farben

■ **241.4D260H** Bernd Lindemann  
montags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 19. Februar, 12 Termine, 86 €, VHS

■ **241.4D262H** Bernd Lindemann  
dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 20. Februar, 12 Termine, 86 €, VHS

### Deutsche Gebärdensprache 3

Vertiefung der Kenntnisse in der Gebärdensprache:

- leichte Kommunikation im Alltag
  - alltägliche Situationen
  - weiterer Ausbau des Grundwortschatzes
  - weitere Übungen zum Fingeralphabet
  - Vertiefung der grammatikalischen Strukturen von einfachen zu erweiterten Dialogen
- Kleingruppenangebot

■ **241.4D270H** Bernd Lindemann  
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 21. Februar, 10 Termine, 81 €, VHS



Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist laut moderner Sprachwissenschaft eine eigene Sprache. Die DGS verfügt über ein eigenes Vokabular und eine eigene Grammatik, die im Vergleich zum gesprochenen Deutsch anderen Strukturen folgt. Sie ist eine visuelle Sprache. Mit Mimik, Körperhaltung und Gebärden können Alltagsgespräche oder Gedanken sowie Sachverhalte oder komplexe Themen genauso kommuniziert werden wie beim lautsprachlichen Reden der deutschen Sprache.

### Schnupperkurs Deutsche Gebärdensprache

Dieser Einführungskurs ist ein Angebot für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs zielt darauf ab, den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und eine Kommunikation mit der DGS zu ermöglichen. Vermittelt werden das Fingeralphabet, die Fähigkeit, sich selbst vorzustellen, die Fähigkeit, persönliche Informationen auszutauschen, Grundwortschatz für den Alltag sowie Zahlen.

Der Kursleiter ist selbst Muttersprachler, so dass die Gebärdensprache anschaulich erlebt werden kann. Der Kurs ist für hörende Menschen und wird in der Lautsprache durchgeführt.

Die Veranstaltung findet mit Hilfe des Videokonferenztools Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie ein paar Tage vor Kursstart.

■ **241.4D275H** Heiko Burak  
Samstag, 20. April, 9:00-11:15 Uhr, 18 €

■ **241.4D276H** Heiko Burak  
Samstag, 22. Juni, 14:30-16:45 Uhr, 18 €

## Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

1

2

3

4

5

6

## 4G ARABISCH



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow

heike.reintanz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43222

### Service

Selma Rochholz

selma.rochholz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89



### Einstieg in die arabische Sprache

Arabisch hören wir an vielen Orten in der Stadt. Oft verstehen wir aber weder die Sprache noch den kulturellen Hintergrund der Menschen die Arabisch sprechen. Auch im Urlaub in einem arabischsprachigen Land wären erste Kenntnisse der Kulturen und Traditionen des bereisten Landes sehr hilfreich. Dieser Wochenendkurs bietet einen ersten Einstieg in die Sprache.

Das arabische Alphabet lernen Sie kennen und Sie lernen, sich selbst vorzustellen. Zu den interkulturellen Themen gehören der unterschiedliche Umgang mit der Zeit und das Erlernen einer höflichen Art, einen Vorschlag oder eine Einladung abzulehnen.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **241.4T500M** Rima Abidi  
16. und 17. März, 10-16 Uhr,  
2 Termine, 62 €, VHS

## 4G ENGLISCH



### Beratung / Programmbereichsleiter

Stephan Rinke

stephan.rinke@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43220

### Service

Selma Rochholz

selma.rochholz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

## DEUTSCH-BRITISCHE GESELLSCHAFT RUHR

Informationen über die Deutsch-Britische Gesellschaft finden Sie auf [www.dbg-ruhr.de](http://www.dbg-ruhr.de)

### The Power and the Glory: Life in the Country House Before the First World War

- **241.4G010E** Adrian Tinniswood / Bernhard Nadorf  
Mittwoch, 6. März, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### A Talk on the Wild Side!

BBC-Producer Julian Dismore talks about his exciting TV career filming undercover documentaries, death defying stunts and dangerous animals all over the world.

- **241.4G012E** Julian Dismore / Bernhard Nadorf  
Mittwoch, 17. April, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Our Royals

- **241.4G014E** Jean Elsner / Bernhard Nadorf  
Mittwoch, 15. Mai, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Shared history? Remembrance and reconciliation during Ireland's Decade of Centenaries

- **241.4G016E** Fearghal McGarry / Bernhard Nadorf  
Mittwoch, 12. Juni, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Churchill – Setbacks and Achievements in the Life of a Statesman

- **241.4G017E** Köster Volker / Bernhard Nadorf  
Mittwoch, 3. Juli, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

■ „A man who used to notice such things“: the influence of William Barnes and Horace Moule on the prose and poetry of Thomas Hardy

- **241.4G018E** Mark Damon Chutter / Bernhard Nadorf  
Mittwoch, 28. August, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## 5 DAY INTENSIVE COURSES

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

#### Bildungsurlaub

In unserem English Boot Camp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Situationen in Beruf und Alltag. Voraussetzung: Sie haben in der Realschule Englisch gelernt, die Sprache aber seitdem kaum gebraucht und erreichen beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 40 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Pre-Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3194029811

- **241.4G122E** Frank Rehfeldt  
Montag bis Freitag, 03.-07. Juni,  
9:30-16:00 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

### English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

#### Bildungsurlaub

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen das Lehrwerk zu Ende bearbeiten. Sie sind ebenfalls richtig hier, wenn Sie den Kurs „English Refresher B1 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben! Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von mindestens 45 bis 60 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Pre-Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3194029811, ab Lektion 11

- **241.4G124E** Frank Rehfeldt  
Montag bis Freitag, 17.-21. Juni,  
9:30-16:00 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

## Heads Up! – Spoken English for Business (B1+)

### Bildungsurlaub

You have reached level B1 in English and want to practise your spoken English for business purposes? Then this intensive course („Bildungsurlaub“) is right for you. If you score at least 80 per cent in the **B1 placement test** on [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), you are very welcome to give your spoken English a boost during this week full of tips, tricks and communicative activities.

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

- **241.4G128E** Kirsten Grunau-Endemann  
Montag bis Freitag, 8.-12. April,  
9:00-15:00 Uhr, 5 Termine, 181 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

## English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

### Bildungsurlaub

In unserem English Boot Camp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und üben freie Rede in einer Vielzahl an Themenbereichen. Voraussetzung: Sie haben bis zum Abitur Englisch gelernt und erreichen beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von mindestens 70 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Intermediate / Students Book, Hueber/Macmillan ISBN 978-3-19-432981-2

- **241.4G130E** Kirsten Grunau-Endemann  
Montag bis Freitag, 10.-14. Juni,  
9:00-15:30 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

## English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

### Bildungsurlaub

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen den Rest des Lehrwerks zu Ende bearbeiten. Wenn Sie den Kurs „English Refresher B2 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben, sind Sie auch richtig hier. Typischerweise erreichen Sie beim **B2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 45 und 60 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Intermediate / Students Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3-19-432981-2, ab Lektion 11

- **241.4G132E** Kirsten Grunau-Endemann  
Montag bis Freitag, 24.-28. Juni,  
9:00-15:30 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS



## BUSINESS ENGLISH ONLINE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

### Online Course: Business English (B2)

Nutzen Sie die Zeit, machen Sie sich jetzt fit für den Büroalltag in englischer Sprache. Eine E-Mail ist immer noch das Aushängeschild Ihrer Firma, daher sollte sie korrekt geschrieben sein. Ebenso sollten Sie am Telefon flüssig und treffsicher kommunizieren. Dazu werden in diesem Kurs auch grammatische Feinheiten vermittelt, die Umgangsformen gepflegt und Ihre Sprachkompetenz erweitert, sodass Sie im Umgang mit englischsprachigen Geschäftspartnerinnen und -partnern entspannt und selbstsicher werden.

Typischerweise erreichen Sie beim **B2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis zwischen 30 und 50 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

Lehrbuch: Real Business English B2, Klett, ISBN 978-3-12-501673-6

- **241.4G156E** Kirsten Grunau-Endemann  
dienstags, 18:00-20:15 Uhr  
Beginn 20. Februar, 10 Termine, 186 €
- **241.4G158E** Kirsten Grunau-Endemann  
dienstags, 18:00-20:15 Uhr  
Beginn 14. Mai, 7 Termine, 130 €

## ONLINE-ENGLISCHKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Keep Your English Going Online (A2)

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten?

Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

Einmal pro Woche treffen Sie sich im Online-Kursraum, um gemeinsam und interaktiv Ihre Englischkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Für die Zeit zwischen den Sitzungen wird Ihnen Online-Material zur Vor- und Nacharbeit zur Verfügung gestellt.

Typischerweise erreichen Sie beim A2-Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis zwischen 50 und 90 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **241.4G198E** Kirsten Grunau-Endemann  
montags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 10 Termine, 90 €
- **241.4G199E** Kirsten Grunau-Endemann  
montags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 13. Mai, 7 Termine, 63 €

1

2

3

4

5

6

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

## Keep Your English Going Online (B1)

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten? Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

Einmal pro Woche treffen Sie sich im Online-Kursraum, um gemeinsam und interaktiv Ihre Englischkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Für die Zeit zwischen den Sitzungen wird Ihnen Online-Material zur Vor- und Nacharbeit zur Verfügung gestellt. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis zwischen 50 und 80 Prozent. Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

Lehrbuch: face2face B1-B2 Intermediate, 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-540076-4

- **241.4G200E** Kirsten Grunau-Endemann  
montags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 19. Februar, 10 Termine, 90 €
- **241.4G202E** Kirsten Grunau-Endemann  
montags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 13. Mai, 7 Termine, 63 €

## Keep Your English Going Online (B1+)

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten? Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

Einmal pro Woche treffen Sie sich im Online-Kursraum, um gemeinsam und interaktiv Ihre Englischkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Für die Zeit zwischen den Sitzungen wird Ihnen Online-Material zur Vor- und Nacharbeit zur Verfügung gestellt. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis über 80 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **241.4G204E** Imke Sumfleth  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 10 Termine, 90 €
- **241.4G206E** Imke Sumfleth  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 2. Mai, 7 Termine, 63 €



### Beratung / Programmbereichsleiter

Stephan Rinke  
[stephan.rinke@vhs.essen.de](mailto:stephan.rinke@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43220

### Service

Selma Rochholz  
[selma.rochholz@vhs.essen.de](mailto:selma.rochholz@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

## Keep Your English Going Online (B1+/B2)

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten?

Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

Einmal pro Woche treffen Sie sich im Online-Kursraum, um gemeinsam und interaktiv Ihre Englischkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Für die Zeit zwischen den Sitzungen wird Ihnen Online-Material zur Vor- und Nacharbeit zur Verfügung gestellt.

Typischerweise erreichen Sie beim **B2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis über 35 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **241.4G210E** Kirsten Grunau-Endemann  
freitags, 17:30-19:00 Uhr  
Beginn 17. Mai, 8 Termine, 72 €



## Keep Your English Going Online (B2)

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten? Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

Einmal pro Woche treffen Sie sich im Online-Kursraum, um gemeinsam und interaktiv Ihre Englischkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Für

die Zeit zwischen den Sitzungen wird Ihnen Online-Material zur Vor- und Nacharbeit zur Verfügung gestellt. Typischerweise erreichen Sie beim **B2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis zwischen 30 und 50 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

Lehrbuch: face2face B2 Upper Intermediate, 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-540079-5

- **241.4G208E** Kirsten Grunau-Endemann  
freitags, 17:30-19:00 Uhr  
Beginn 23. Februar, 10 Termine, 90 €
- **241.4G211E** Kirsten Grunau-Endemann  
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 21. Februar, 10 Termine, 90 €
- **241.4G212E** Kirsten Grunau-Endemann  
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn 22. Mai, 7 Termine, 63 €

## DER WIEDEREINSTIEG INS ENGLISCHLERNEN

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### English Reloaded – A2.1

Bringen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder up to date! Einmal pro Woche frischen Sie hier Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf.

Wenn Sie z. B. verschüttete Hauptschulvorkenntnisse haben, ist dieser Kurs ideal, um Ihr Englisch wieder auf das A2-Niveau zu bringen. Machen Sie den Einstufungstest auf unserer Website und finden Sie heraus, ob der Kurs für Sie passend ist. Wenn Sie beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 45 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden.

Lehrbuch: Brush up A2: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber, ISBN: 978-3190029365

- **241.4G222E** N. N.  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

**Der schnellste Weg zum Englischkurs:**  
[www.vhs-essen.de/englischeinstufung](http://www.vhs-essen.de/englischeinstufung)



## English Reloaded – A2.2

Sie haben in der Haupt- oder Realschule Englisch gelernt, aber vieles vergessen und wollen Ihr Englisch wieder up to date bringen? Hier frischen Sie einmal pro Woche Ihre Grammatik, Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf. Typischerweise erreichen Sie beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 45 und 60 Prozent. Wenn Sie den Kurs English Refresher A2.1 besucht haben, ist dieser Kurs die ideale Fortsetzung.

Lehrbuch: Brush up A2: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber, ISBN: 978-3190029365, ab Lektion 6

- **241.4G224E** Ali Cimen  
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

## English Reloaded – A2.2+

Sie haben den Kurs English Reloaded A2.1 besucht und wollen am Ball bleiben? Hier bauen Sie einmal pro Woche Ihre Grammatik, Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf. Wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten und beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 65 und 85 Prozent erreichen, sind Sie auch richtig hier.

Lehrbuch: Brush up A2: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber, ISBN: 978-3190029365, ab Lektion 12

- **241.4G226E** Ali Cimen  
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

## English Reloaded – B1.1

Bringen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder up to date! Einmal pro Woche frischen Sie hier Ihre Grammatik, Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf.

Wenn Sie z. B. verschüttete Schulvorkenntnisse haben, ist dieser Kurs ideal, um Ihr Englisch wieder auf das B1-Niveau zu bringen. Machen Sie den Einstufungstest auf unserer Website und finden Sie heraus, ob der Kurs für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest**

auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 45 Prozent.

Lehrbuch: Brush up B1: Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3190029372

- **241.4G232E** N. N.  
dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS



## English Reloaded – B1.2

Sie setzen die Arbeit des vergangenen Semesters fort. Wenn Sie Vorkenntnisse haben (z. B. aus der Realschule) und beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 40 und 65 Prozent erreichen, können Sie in diesen Kurs einsteigen. Hier frischen Sie dann verschüttete Englischkenntnisse auf und erlangen wieder Sicherheit in der englischsprachigen Kommunikation

Lehrbuch: Brush up B1: Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3190029372, ab Lektion 6

- **241.4G234E** Annette Hilkenmeier  
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

## English Reloaded – B2.1

Bringen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder up to date! Einmal pro Woche frischen Sie hier Ihre Grammatik, Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf.

Wenn Sie verschüttete Abitur-Vorkenntnisse haben, ist dieser Kurs ideal, um Ihr Englisch wieder auf das B2-Niveau zu bringen. Machen Sie den Einstufungstest auf unserer Website und finden Sie heraus, ob der Kurs für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest**

auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis über 70 Prozent.

Lehrbuch: KEY B2 1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020814-2

- **241.4G236E** N. N.  
dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

## English Reloaded – B2.2

Bringen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder up to date! Einmal pro Woche frischen Sie hier Ihre Grammatik, Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf.

Wenn Sie z. B. solide, aber verschüttete Abitur-Vorkenntnisse haben, ist dieser Kurs ideal, um Ihr Englisch wieder auf das B2-Niveau zu bringen. Machen Sie den Einstufungstest auf unserer Website und finden Sie heraus, ob der Kurs für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim **B2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 45 und 65 Prozent.

Lehrbuch: KEY B2 1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020814-2, ab Lektion 5

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

- **241.4G238E** Frank Rehfeldt  
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 22. Februar, 13 Termine, 113 €, VHS

## ENGLISCH ANFÄNGERKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### English Starter für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie bislang keinen Englischunterricht hatten und die Sprache systematisch erlernen wollen, ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Hier lernen Sie die Sprache von Grund auf, trainieren wichtige Strukturen und üben vor allem Verstehen und Sprechen. Falls Sie Vorkenntnisse aus der Schule haben, ist wahrscheinlich ein Auffrischkurs besser für Sie geeignet. Siehe S. 102

Lehrbuch: Ready Steady Go for it! Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002941-9

- **241.4G302E** N. N.  
montags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmereichsleiter

Stephan Rinke  
stephan.rinke@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43220

## Service

Selma Rochholz  
selma.rochholz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

### English Basic A1 – 1. Semester

Sie haben bereits den Kurs English Starter im letzten Semester belegt oder entsprechende Vorkenntnisse und möchten diese weiter ausbauen. Wenn Sie in diesen Kurs einsteigen und Vorkenntnisse aus der Schule auffrischen möchten, ist sehr wahrscheinlich einer unserer English Reloaded Kurse besser geeignet für Sie (siehe S. 94, 95). Typischerweise erreichen Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent.

Lehrbuch: Go for it! A1 Kursbuch + Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3-19-102938-8

- **241.4G304E** Andrea Bremer  
montags, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS



### English Basic A1.1 – 2. Semester

Sie haben den Kurs „English Basic A1 – 1. Semester“ belegt oder Englisch vor einiger Zeit in Englisch-Anfängerkursen gelernt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erarbeiten sich die Niveaustufe A1. Wenn Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 50 und 70 Prozent erreichen, ist dieser Kurs passend. Wenn Sie Vorkenntnisse aus der Schule auffrischen möchten, ist sehr wahrscheinlich ein Reloaded-Kurs besser geeignet für Sie (siehe S. 102).

Lehrbuch: Go for it! A1 Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-002938-9, ab Lektion 5

- **241.4G306E** Frank Rehfeldt  
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

### English Basic A1.2

Sie haben vielleicht vor einiger Zeit in Englisch-Anfängerkursen gelernt und möchten Ihren A1-Kurs abschließen. Wenn Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 70 und 90 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **241.4G310E** Martin Kuhna  
donnerstags, 19:30–21:00 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

## ENGLISCH GRUNDKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### English Basic A2.1

Sie haben den Kurs „English Basic A1.2“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse. In diesem Kurs setzen Sie die Arbeit des vergangenen Semesters fort und erarbeiten die 1. Hälfte der Niveaustufe A2. Wenn Sie beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden. Verschlüttete Englischkenntnisse frischen Sie am besten mit einem Neuanfang in einem unserer English Reloaded Kurse auf (siehe S. 94, 95).

Lehrbuch: Go For It A2. Hueber, ISBN 978-3-19-002939-6, ab Lektion 3

- **241.4G312E** Jürgen Eickmann  
mittwochs, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

### English Basic A2.1 – 2. Semester

Ready to boost your English? Wenn Sie zwischen 30 und 50 Prozent in unserem **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) erreichen, ist dieser Kurs passend für Sie! Egal, ob Sie ‚English Basic A2.1 – 1. Semester‘ abgeschlossen haben oder äquivalente aktuelle Kenntnisse besitzen, schließen Sie sich uns an, um weiterzulernen. Neueinsteiger mit rostigem Englisch sollten den

Besuch eines unserer speziellen English Reloaded Kurse erkunden (siehe S. 94, 95).

Lehrbuch: Go For It A2. Hueber, ISBN 978-3-19-002939-6 ab Lektion 5

- **241.4G316E** Jürgen Jost  
montags, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### English Basic B1.2 – 1. Semester

Sie haben aktuelle Englischkenntnisse, die Sie ausbauen möchten, und erreichen beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 55 und 75 Prozent? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Wenn Sie den Kurs English Basic B1.1 – 2. Semester besucht haben, ist dieser Kurs Ihre perfekte Fortsetzung. Für Wieder-einsteiger mit rostigen Englischkenntnissen ist in der Regel einer unserer Kurse „English Reloaded“ besser geeignet (siehe S. 94, 95).

Lehrbuch: Go For It B1. Hueber, 978-3-19-002940-2, ab Lektion 7

- **241.4G322E** Martin Kuhna  
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

## ENGLISH CONVERSATION AND MORE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1+

### The New English Club (B1–C1)

The New English Club is for all who want to make new friends and chat away an evening in a lively and relaxed atmosphere. If you are interested in the English-speaking world, drop by and join the crowd!

The following sessions have already been planned:

**29.02.2023:** Today is a Gift; That's Why It's Called the Present – How to Make the Most of Our Time

**21.03.2023:** Today's News is Tomorrow's History – Stories, Secrets, Scandals

**25.04.2023:** Today's Social Dynamics – Woke Culture, Cancel Culture, Polarisation, Political Correctness

**23.05.2023:** Today's Travel Adventures – Destinations, Discoveries and Travel Tips

**27.06.2023:** Today's Sporting Events – The Olympic Games, The Paralympics, The UEFA Euro Championship

- **241.4G610E** Karmen Heup  
Donnerstag, 29. Februar, 21. März,  
25. April, 23. Mai, 27. Juni, 17:45–19:15 Uhr,  
5 Termine, 34 €, VHS



## ENGLISCH CONVERSATION

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### English Conversation B1

Do you understand English well but want to be more confident in conversation? Then this course is for you! You will learn a variety of strategies for having successful and active conversations. You will also become more confident in conversing in English, talking about a variety of topics and sharing your opinions and experiences.

To be successful in this course, you should score above 85% in the B1 placement test at [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung).

Materials: Let's Talk Now B1, Klett, ISBN 978-3-12-605556-7 in combination with other materials.

- **241.4G614E** Andreas Schöneich (ab Lektion 1)  
montags, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €
- **241.4G616E** Andreas Schöneich (ab Lektion 4)  
dienstags, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

### Texts and Conversation B2

Basing our conversations on topical texts and events, we aim to enable everyone to take part in interesting and lively discussions. If you have reached level B2 of the Common European Framework for Languages, you can join us!

- **241.4G620E** Catherine Kuebart  
donnerstags, 10:45–12:15 Uhr  
Beginn 1. Februar, 14 Termine, 104 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

### English Conversation B1/B2

By reading and discussing texts on a wide range of topics from the British and American press as well as short fictional texts, participants can enrich and develop their vocabulary and practical conversation skills. As and when necessary, these language skills will be backed up by the relevant grammatical structures.

Using topical texts enables us to keep up with and gain more information on current events in the English-speaking world.

- **241.4G624E** Martin Kuhna  
dienstags, 10:45–12:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 111 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2/C1

### English Conversation B2/C1

A mix of multimedia and reading material, both online and offline, will provide the basis for discussions of topical and often controversial subjects. The discussed subjects can involve culture, politics and literature of English-speaking countries such as Britain, America and others, but are also open to global and societal issues of interest to the participants.

Typically participants score over 80 per cent in the **B2 Placement Test** on [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung).

You will need to have an email-address so that material under discussion can be sent to you in advance. **You will be expected to prepare for course sessions in order to maximise speaking time!**

- **241.4G646E** Karmen Heup  
freitags, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 111 €, VHS

### English Conversation B2/C1 – Online Course with Zoom!

If you want to improve your spoken English (or just want to make sure you don't lose your language skills) and score over 80 per cent in the **B2 Placement Test** on [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), this course is right for you!

Newspaper and magazine articles will form the basis for discussions of topical and often controversial subjects involving Britain, America and other English-speaking countries, their history, culture, politics and literature.

You will need to provide an email-address so that the texts under discussion can be sent to you in advance. **You will be expected to prepare for course sessions in order to maximise speaking time!**

- **241.4G648E** Anthony Allport  
mittwochs, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 111 €  
*Siehe auch 241.2B020M A Short History of the World with Maps, S. 29*

## ENGLISCH AB 60

Wenn Sie das 60. Lebensjahr vollendet haben, können Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden Ihrer Altersgruppe in langsam fortschreitenden Kursen einmal wöchentlich Englisch lernen. Das gemäßigte Lerntempo lässt Ihnen auch genügend Zeit zum Nacharbeiten des Lernstoffs.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### 60 plus – Englisch A1.1

Dieser Kurs bietet eine perfekte Gelegenheit für alle ab 60, die mit dem Englischlernen beginnen möchten, auch wenn sie bisher nur sehr wenige oder gar keine Vorkenntnisse haben. Hier steht das Sprechen im Vordergrund und gemeinsam werden wir uns auf alltägliche Situationen konzentrieren, in denen Englischkenntnisse besonders hilfreich sind. In einer freundlichen Kleingruppe von maximal 14 Teilnehmenden lernen wir gemeinsam und verbessern unsere Fähigkeiten, um uns sicherer auf Englisch zu verständigen.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5

- **241.4G700E** N. N.  
mittwochs, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## 60 plus – Hooray for Holidays: Englisch A1 für die Reise

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse verbessern und sich auf Reisen optimal vorbereiten? In unserem Kurs lernen Sie nicht nur die Sprache, sondern auch die Kultur englischsprachiger Länder auf unterhaltsame Art kennen und üben wichtige Redewendungen. Wir konzentrieren uns darauf, die Sprache praktisch anzuwenden, sodass Sie in Alltagssituationen auf Reisen schnell Fortschritte machen. Typischerweise erreichen Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 40 Prozent.

Kursbuch: Hooray for Holidays! Neu. Hueber, ISBN 978-3-19-077243-8

- **241.4G701E** Martin Kuhna  
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

## 60 plus – Englisch A1.1 – 2. Semester

Sie haben den Kurs „Englisch A1.1 für Senioren“ besucht und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen. Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über geringe Englischkenntnisse verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Typischerweise erreichen Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 40 und 50 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 5

- **241.4G702E** Andrea Bremer  
montags, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS



## Beratung / Programmbereichsleiter

Stephan Rinke  
[stephan.rinke@vhs.essen.de](mailto:stephan.rinke@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43220

### Service

Selma Rochholz  
[selma.rochholz@vhs.essen.de](mailto:selma.rochholz@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

## 60 plus – English A1 Consolidation

Sie haben die Kurse „Hooray for Holidays“ besucht oder ein paar Englischvorkenntnisse? Dann ist dieser Fortsetzungskurs der richtige für Sie! Hier sichern Sie Ihre Englischkenntnisse auf dem Niveau A1 ab. Wir konzentrieren uns darauf, die Sprache praktisch anzuwenden, sodass Sie in Alltagssituationen schnell Fortschritte machen. Der Fokus liegt hierbei nicht auf Grammatik und Theorie, sondern auf praktischem Üben und Anwenden.

Typischerweise erreichen Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 60 und 75 Prozent.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5

- **241.4G708E** Martin Kuhna  
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

## 60 plus – Englisch A2

Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über wenige Englischkenntnisse verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Typischerweise erreichen Sie beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 40 Prozent. Wenn Sie den Kurs „60 plus – Englisch A1.2 – 2. Semester“ besucht haben, ist dies Ihre Fortsetzung.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4

- **241.4G710E** Andreas Schöneich  
dienstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

## 60 plus – Englisch A2.1 – 1. Semester

Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über Englischkenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Typischerweise erreichen Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 75 und 95 Prozent. Wenn Sie den Kurs „60 plus – Englisch A1.2“ abgeschlossen haben, ist dieser Kurs Ihre perfekte Fortsetzung.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 1

- **241.4G712E** Martin Kuhna  
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

## 60 plus – Englisch A2.1 – 2. Semester

Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über ein paar Englischkenntnisse verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Hierfür sollten Sie beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 40 und 60 Prozent erreichen. Wenn Sie den Kurs „60 plus – Englisch A2.1 – 1. Semester“ besucht haben, ist dieser Kurs Ihre passende Fortsetzung.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 4

- **241.4G714E** Angelika Berger  
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

## 60 plus – Englisch A2.2 – 2. Semester

Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben und z. B. über verschüttete Schulkenntnisse aus der Realschule verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesem Kurs Ihr Englisch aufpolieren! Wenn Sie beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 65 und 85 Prozent erreichen, ist dieser Kurs passend für Sie. Für alle, die den Kurs „60 plus – Englisch A2.2“ besucht haben, ist dies die passende Fortsetzung.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.



Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 9

- **241.4G716E** Jürgen Jost  
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS
- **241.4G722E** Imke Sumfleth  
freitags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### 60 plus – Englisch A2 Consolidation

Sie möchten Lücken schließen und mehr Selbstvertrauen erlangen, bevor Sie die Niveaustufe B1 erarbeiten? Hier erweitern Sie Ihr Sprachrepertoire und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse. In entspannter Atmosphäre und in einer Gruppe von Gleichgesinnten verbessern Sie Lese- und Hörverstehen sowie Ihre allgemeine Kommunikationsfähigkeit. Wenn Sie über 60 sind und im **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 50 und 70 Prozent erreichen, können Sie gerne zu dieser freundlichen Gruppe dazustoßen!

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 4

- **241.4G726E** Martin Kuhna  
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### 60 plus – Let's Talk Now A2

Bevor Sie sich an die Niveaustufe B1 herantrauen, können Sie in diesem Kurs erst Ihre Kenntnisse auf der Stufe A2 festigen und Sprechsicherheit erlangen. Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben und über entsprechende Englischkenntnisse verfügen, können Sie auch in diesen Kurs einsteigen. Typischerweise erreichen Sie beim **A2-Einstufungstest** ein Ergebnis zwischen 70 und 90 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrwerk: Let's Talk Now A2 Basic Conversation in English, Klett, ISBN 978-3-12-605555-0, ab Lektion 4

- **241.4G732E** Andreas Schöneich  
dienstags, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### 60 plus – Let's Refresh Now A2 – 2. Semester

Sie sind über 60, haben die Niveaustufe A2 erreicht und möchten Ihre Kenntnisse festigen und ausbauen, bevor Sie sich an die Stufe B1 wagen? Oder Sie

haben Vorkenntnisse aus der Haupt- oder Realschule und möchten diese auffrischen? Dann sind Sie richtig hier, wenn Sie im **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent erreichen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Lektion 8

- **241.4G734E** Andreas Schöneich  
montags, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### 60 plus – Englisch B1.2 – 2. Semester

Sie haben wackelige Englischkenntnisse auf dem Niveau B1 und möchten diese festigen und eventuelle Lücken schließen, dabei aber auch vorankommen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie, wenn Sie beim **B1-Einstufungstest** ein Ergebnis von über 65 Prozent erreichen!

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure B1, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 7

- **241.4G742E** Johannes Steggers  
montags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### 60 plus – Let's Get Talking B1

Sie haben sich die Niveaustufe B1 erarbeitet, möchten aber noch mehr Sicherheit im selbstständigen Sprachgebrauch gewinnen? In diesem Kurs können Sie sich daran machen, das Gelernte zu wiederholen und zu festigen, um Selbstvertrauen für die Kommunikation zu gewinnen.

Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen! Bitte prüfen Sie vor Anmeldung auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** ein Ergebnis von mindestens 75 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: Go for it B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2, ab Lektion 5

- **241.4G752E** Johannes Steggers  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### 60 plus – Englisch B1 Consolidation

Sie haben bereits einen B1-Kurs abgeschlossen und es ist Zeit, Sicherheit und Selbstbewusstsein auf der Niveaustufe B1 zu erlangen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch lesen wir Texte aus Zeitungen, Zeitschriften, Kurzgeschichten und besprechen Songs. Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Test** ein Ergebnis von über 80 Prozent.

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

- **241.4G758E** Karin Ertl  
dienstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### 60 plus – Englisch B1+ Consolidation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre englischen Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre aktivieren und erweitern möchten. Wichtige Grammatikregeln sowie der Wortschatz werden aufgefrischt und erweitert, mündliche Kommunikation wird geübt. Wir arbeiten mit authentischen Zusatzmaterialien, wie Artikeln aus der Zeitschrift 'Spotlight', Kurzgeschichten und Gedichten bzw. Songtexten. Lernziel: Hauptpunkte in Gesprächen verstehen und sich zu vertrauten Themen zusammenhängend äußern zu können, zusammenhängende Texte lesen und schreiben zu können.

Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

- **241.4G7060E** Karin Ertl  
montags, 9- 10:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine,  
101 €, VHS

1

2

3

4

5

6



## 4H FRANZÖSISCH



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Dr. Johanna Hellermann

johanna.hellermann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43214

**Service**

Selma Rochholz

selma.rochholz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

### EINZELVERANSTALTUNGEN

#### Französischer Liederabend – 100 Jahre Georges Brassens

Siehe Kurs 241.2B090T, Seite 25

#### Chansonabend „Eine musikalische Reise nach Frankreich“

Wir laden Sie ein in die Welt französischer Chansons. Heiteres und Melancholisches, Engagiertes und Verträumtes, altbekannte und neue Chansons werden meist anhand von Videos mit Original-Interpreten vorgestellt. Der Moderator des Abends möchte die Teilnehmenden mitnehmen auf die Suche nach der französischen Seele, und die Freude an der französischen Lebensart mit ihnen teilen. Er gibt Einblicke in die Entstehung der Chansons, den Zeitgeist und die Vita der Künstler/-innen. Die Moderation findet vorwiegend in deutscher Sprache statt, Liedtexte mit Vokabelerläuterungen und Kommentaren werden verteilt. Französischkenntnisse sind nützlich, aber nicht erforderlich. Sie können sich auch einfach an der Musik und den Videos erfreuen. Es gibt Gelegenheit zum Mitsingen. Anmeldung dringend empfohlen.

- **241.4H000T** Georg Marekwica  
Freitag, 8. März, 18:00-20:20 Uhr, 11 €, VHS

#### Pâques en France – Ostern in Frankreich – Für Lernende ab A1

Wie feiert man Ostern in Frankreich? In diesem unterhaltsamen Kurs erhalten Sie Einblick in die Bräuche und Gepflogenheiten rund um das französische Osterfest. Sie tauschen sich in einfachem Französisch aus und berichten auch von eigenen Traditionen.

- **241.4H002T** Urte Kemper  
Freitag, 15. März, 16:00-18:20 Uhr, 11 €, VHS

## SOMMERKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Französisch für die Reise – Sommerkurs

Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Französisch haben und vor Ihrer Reise sprachlich fit werden wollen, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Hier erlernen Sie einfache sprachliche Redewendungen für alle typischen Reisesituationen und erhalten hilfreiche Tipps sowie interessante Informationen zu Land und Leuten.

Lehrbuch: Vive les vacances! Neu. Französisch für die Reise – Für Einsteiger, Kursbuch mit Audios online, Hueber, ISBN 978-3-19-117243-5

- **241.4H004T** Angelika Gabriele Sparla  
Montag bis Freitag, 24. bis 28. Juni,  
17:45-20:05 Uhr, 5 Termine, 57 €, VHS

### Wochenendkurs Französisch für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der französischen Sprache, die zunächst an einem Wochenende einfache Redewendungen der Sprache erlernen wollen. Nicht das Schreiben oder Grammatik stehen im Mittelpunkt, sondern vielmehr das Sprechen einfacher Sätze in typischen Alltagssituationen. Interessante Informationen zu Land und Leuten runden das Programm ab.

Lehrbuch: Vive les vacances! Neu. Französisch für die Reise – Für Einsteiger, Kursbuch mit Audios online, Hueber, ISBN 978-3-19-117243-5

- **241.4H006T** Urte Kemper  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
10:00-15:00 Uhr, 2 Termine, 45 €, VHS



## STANDARDKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Französisch A1.1 (1. Semester) – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die französische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

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

- **241.4H150T** Urte Kemper  
donnerstags, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.4H152T** Aline Wendland  
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.4H154T** Fatiha Mabrou  
freitags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

Ein weiterer A1-Französischkurs hat bereits im September 2023 begonnen. Wenn Sie Vorkenntnisse haben, können Sie in die 2. Hälfte eines Kurses eingeschrieben werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Dr. Hellermann (johanna.hellermann@vhs.essen.de oder Tel.: 88 43 214).

### Französisch A1.2 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit drei Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 90 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 9

- **241.4H270T** Jürgen Eickmann  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS
- **241.4H272T** Urte Kemper  
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 13 Termine, 88 €, Nicht am 29.2., 25.4. und 23.5., VHS

## AUFFRISCHUNGSKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Grammatik mit Spaß – Französisch A1 Kompakt

Dass Grammatik durchaus Spaß machen kann, werden Sie in diesem kompakten und unterhaltenden Kurs feststellen! Überwiegend mündlich wiederholen Sie die Grammatikinhalte auf A1-Niveau. Sie schließen Wissenslücken, erhalten hilfreiche Lerntipps und kommen von der Theorie in die Praxis. Am Ende erhalten Sie eine schriftliche Zusammenfassung des Gelernten.

- **241.4H300T** Urte Kemper  
Samstag, 16. März, 10:00-15:00 Uhr, 23 €, VHS

## STANDARDKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Französisch A2.1 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten. Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1

- **241.4H350T** Fatiha Mabroul  
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 130 €, VHS

### Französisch A2.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit fünf Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 150 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 4

- **241.4H370T** Jürgen Eickmann  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 115 €, VHS

### Französisch A2.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit fünf Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 150 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 4

- **241.4H372T** Fatiha Mabroul  
freitags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS



### Französisch A2.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit fünf Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 150 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 4

- **241.4H374T** Anette Höfer  
donnerstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

### Französisch mit Muße A2.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf A2-Niveau langsam erweitern möchten. Hier bleibt ausreichend Zeit, grammatische Aspekte zu erlernen und mit Übungen zu vertiefen.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Mitte Lektion 7

- **241.4H450T** Anette Höfer  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

## AUFFRISCHUNGSKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Grammatik mit Spaß – Französisch A2 Kompakt

Dass Grammatik durchaus Spaß machen kann, werden Sie in diesem kompakten und unterhaltenden Kurs feststellen! Überwiegend mündlich wiederholen Sie die Grammatikinhalte auf A2-Niveau. Sie schließen Wissenslücken, erhalten hilfreiche Lerntipps und kommen von der Theorie in die Praxis. Am Ende erhalten Sie eine schriftliche Zusammenfassung des Gelernten.

- **241.4H500T** Urte Kemper  
Samstag, 20. April, 10:00-15:00 Uhr, 23 €, VHS

Online-Einstufungstests Französisch finden Sie unter [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

## STANDARDKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### Französisch B1.1 (1. Semester) + Moodlebegleitung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A2-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf B1-Niveau erweitern möchten. Der Kurs wird durch die Moodle-Plattform begleitet.

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Französisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529649-7, ab Lektion 1

- **241.4H550T** Isabelle Saillour  
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

### Französisch B1.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau mit Hilfe von Übungen festigen und vertiefen möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Französisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529649-7, ab Lektion 4

- **241.4H570T** Aline Wendland  
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## ■ Französisch B1.1 (1. Semester) – Online – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau erweitern möchten. Der Kurs findet online (per Videokonferenz) statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 4

- **241.4H572T** Fatiha Mabrouc  
montags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €

## ■ Französisch B1.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Mit Französisch ins Wochenende! Interessante Texte und lebensnahe Themen bilden die Basis dieses Kurses, in dem viel gesprochen wird. Sie bauen Ihre Französischkenntnisse kontinuierlich aus und erweitern Ihren Ausdruck. Si vous aimez parler et discuter, soyez les bienvenus dans notre groupe sympa! Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 5

- **241.4H574T** Urte Kemper  
freitags, 14:15-15:45 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

## ■ Französisch B1.2 (1. Semester) – Online – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau weiter vertiefen möchten. Der Kurs findet online (per Videokonferenz) statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 7

- **241.4H650T** Fatiha Mabrouc  
dienstags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 101 €

## ■ Mit Nachbarn im Gespräch – Begegnungswoche Essen-Grenoble

Im Rahmen der Städtepartnerschaft zwischen Essen und Grenoble wurde eine Gruppe von Deutsch-Lernenden der Universität Inter Âges du Dauphiné (UIAD) Grenoble nach Essen eingeladen. Die Gäste werden bei Essener Gastgebern wohnen, die Französisch lernen. Sprachpraxis und interkultureller Austausch, die Darstellung unserer Region und unseres Alltags sind Schwerpunkte der Begegnungswoche. Weiterführende Informationen erhalten Sie unter Essen-Grenoble@gmx.de.

Anmeldung bis zum 24. März 2024 auf gesondertem Anmeldeformular.

- **241.4H690T** Dr. Bruno Kühn / Vorbereitungsteam von Französisch-Lernenden  
Samstag, 19. Oktober bis  
Samstag, 26. Oktober 2024 ganztägig,  
Kosten: 80 € p. P.

## AUFRISCHUNGSKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### ■ Auffrischungskurs Französisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das B1-Niveau bereits erlernt haben, dieses aber mit Hilfe von Übungen festigen und vertiefen möchten. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **241.4H700T** Ingrid Zimmermann  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

## KONVERSATIONSKURSE B1/B2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

### ■ Compréhension et expression orale

Dans le cadre de ce cours vous aurez la possibilité de rafraîchir et entretenir vos connaissances du français et de la civilisation du pays voisin à l'aide d'articles de journaux, de courtes nouvelles, de jeux et d'exercices de vocabulaire et de grammaire.

- **241.4H800T** Ingrid Zimmermann  
freitags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 113 €, VHS

### ■ Entraînement à la conversation

Au travers de sujets d'actualité que nous choisirons ensemble, nous nous entraînerons à discuter et argumenter en temps réel. Nous travaillerons principalement avec des articles de la Revue de la Presse et commencerons avec le numéro de février 2024. Le sujet du premier cours sera communiqué dans le padlet.

(<https://www.sprachzeitungen.de/franzoesisch-lernen/ich-suche/franzoesisch-revue-de-la-presse.html>)

Der Kurs wird mit der Plattform Padlet begleitet.

- **241.4H802T** Pascale Chassin  
dienstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 113 €, VHS

### ■ Entraînement à la conversation + Moodlebegleitung

Au travers de sujets d'actualité que nous choisirons ensemble, nous nous entraînerons à discuter et argumenter en temps réel. Nous travaillerons principalement avec des articles de la Revue de la Presse et commencerons avec le numéro de février 2024. Le sujet du premier cours sera communiqué dans le moodle.

(<https://www.sprachzeitungen.de/franzoesisch-lernen/ich-suche/franzoesisch-revue-de-la-presse.html>)

Der Kurs wird durch die Moodle-Plattform begleitet.

- **241.4H804T** Isabelle Saillour  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 113 €, VHS

### ■ Soirée de français

Ces rencontres vous donneront l'occasion de vous entraîner à parler français, d'élargir vos connaissances de la langue et de rester en contact avec la culture française. Entre les séances, si vous en avez le temps, vous pouvez préparer un sujet qui vous intéresse, faire une lecture facile, écouter les actualités, regarder une émission en français etc. pour que l'on puisse en discuter.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **241.4H806T** Urte Kemper  
Donnerstag, 29. Februar, 25. April,  
23. Mai, 4. Juli, 19:00-20:30 Uhr,  
4 Termine, 30 €  
KETTIG, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Hauptstraße 148

## À l'écoute de l'actualité

Pour tous ceux qui aiment lire et en parler! Nous abordons les thèmes les plus divers: d'une part des thèmes de l'actualité politique, économique, écologique etc. ...d'autre part des thèmes que nous choisissons dans la littérature actuelle.

- **241.4H808T** André Schneider  
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 13 Termine, 98 €, VHS

## Unterwegs in Frankreich und in der Frankophonie

Dieser Konversationskurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse (etwa auf B2-Niveau) auffrischen und erweitern möchten. Die behandelten Themen stammen aus den Bereichen Alltag, Gesellschaft, Kultur, Literatur, Politik, Wirtschaft u. a. Als Diskussionsgrundlage dienen Zeitungsartikel, Auszüge aus Écoute und aktuelle Ereignisse. Bei Bedarf werden Aspekte der Grammatik aufgegriffen und vertieft.

- **241.4H810T** Urte Kemper  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 113 €, VHS

## FRANZÖSISCH FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Französisch A2.1 (2. Semester) – Für Seniorinnen und Senioren – Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und bereits seit fünf Semestern Französisch an der VHS lernen. Ohne Zeitdruck werden in diesem Kurs Grundkenntnisse vertieft. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 4

- **241.4H900T** Anette Höfer  
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

**Terminwunsch für die Beratung oder allgemeine Fragen zu den Kursen aus dem Bereich Deutsch als Fremdsprache bitte per E-Mail an [termin.deutsch@vhs.essen.de](mailto:termin.deutsch@vhs.essen.de)**

## 4K ITALIENISCH



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Dr. Johanna Hellermann  
[johanna.hellermann@vhs.essen.de](mailto:johanna.hellermann@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43214

**Service**  
Selma Rochholz  
[selma.rochholz@vhs.essen.de](mailto:selma.rochholz@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 89

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

## EINZELVERANSTALTUNGEN

### Cantiamo! – Neuauflage des musikalischen Wiedersehens mit alten Bekannten

Siehe Kurs 241.2B092T, Seite 25

## SOMMERKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Sommerkurs Italienisch

Sie sind von Italien begeistert und mögen den Klang der Sprache, sind aber noch unentschlossen, ob Ihnen das Italienische „schmeckt“? Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Italienisch haben und vor einer Reise sprachlich fit werden wollen, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Hier lernen Sie einige Redewendungen, die Ihnen erste „Probierschritte“ ermöglichen. Weniger das Schreiben oder die Grammatik stehen im Vordergrund, sondern das Sprechen einfacher Sätze und das Verstehen von kurzen Hörtexten und Lesetexten, wie etwa Plakaten, Anzeigen und Ankündigungen.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

- **241.4K000T** Cristina Schwarz-Dorra  
Montag bis Freitag, 24. bis 28. Juni,  
18:30-20:50 Uhr, 5 Termine, 57 €, VHS

### Wochenendkurs Italienisch für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der italienischen Sprache, die zunächst an einem Wochenende einfache Redewendungen der Sprache erlernen wollen. Nicht das Schreiben oder Grammatik stehen im Mittelpunkt, sondern vielmehr das Sprechen einfacher Sätze in typischen Alltagssitu-

ationen. Interessante Informationen zu Land und Leuten runden das Programm ab.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **241.4K002T** Edith Gumbinger  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
10:00-15:00 Uhr, 2 Termine, 45 €, VHS

## STANDARDKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Italienisch A1.1 (1. Semester) – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **241.4K150T** Angela Thomas  
dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

### Italienisch A1.1 (1. Semester) – Online – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Der Kurs ist online; die Videokonferenzen finden mit Hilfe des Konferenztools BigBlueButton statt, das auf der vhs.cloud-Plattform integriert ist. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail die Zugangsdaten für den Online-Kurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **241.4K152T** Sabina Scarcella  
dienstags, 19:00-20:30 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 93 €

1

2

3

4

5

6





**Beratung / Programmereichsleiterin**  
Dr. Johanna Hellermann  
johanna.hellermann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43214

**Service**  
Selma Rochholz  
selma.rochholz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

## SCHNELLKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### ■ **Schnellkurs Italienisch A1.1 (1. Semester) – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die bereits eine weitere romanische Sprache sprechen und systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden in kompakter Form Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Der raschere Arbeitsrhythmus macht regelmäßigen Kursbesuch und Hausarbeiten erforderlich.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **241.4K154T** Giovanni Musacchia  
mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

Online-Einstufungstests Italienisch finden Sie unter [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

## STANDARDKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### ■ **Italienisch A1.2 (1. Semester) – Kleingruppe**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

- **241.4K250T** Edith Gumbinger  
freitags, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### ■ **Italienisch A1.2 (1. Semester) – Online – Kleingruppe**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Der Kurs ist online; die Videokonferenzen finden mit Hilfe des Konferenztools BigBlueButton statt, das auf der vhs.cloud-Plattform integriert ist. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail die Zugangsdaten für den Online-Kurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 6

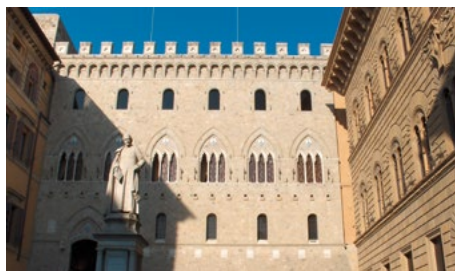
- **241.4K252T** Sabina Scarcella  
donnerstags, 19:00-20:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €

### ■ **Italienisch mit Muße A1.2 (2. Semester) – Kleingruppe**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit drei Semestern an der VHS Italienisch lernen und ohne Zeitdruck ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 9

- **241.4K270T** Antonia La Cara-Lenz  
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS



## AUFFRISCHUNGSKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### ■ **Kompaktkurs Italienisch A1.1 – Grammatik mit Spaß**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Italienisch-Kenntnisse auf A1.1-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache in kompakter Form wiederholt. Wichtige Lerninhalte der ersten Hälfte des Lehrwerkes Con piacere nuovo A1 werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

- **241.4K300T** Antonia La Cara-Lenz  
Samstag, 16. März, 9:00-12:15 Uhr, 15 €, VHS

### ■ **Kompaktkurs Italienisch A1.2 – Grammatik mit Spaß**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Italienisch-Kenntnisse auf A1.2-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache in kompakter Form wiederholt. Wichtige Lerninhalte der zweiten Hälfte des Lehrwerkes Con piacere nuovo A1 werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

- **241.4K302T** Antonia La Cara-Lenz  
Samstag, 20. April, 9:00-12:15 Uhr, 15 €, VHS

## STANDARDKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### ■ **Italienisch mit Muße A2.1 (2. Semester) – Kleingruppe**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf A2-Niveau ohne Zeitdruck erweitern möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 3

- **241.4K370T** Antonia La Cara-Lenz  
montags, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS



### Italienisch A2.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit fünf Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 150 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 4

- **241.4K372T** Antonia La Cara-Lenz  
montags, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### Italienisch A2.1 (2. Semester) – Online – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten. Der Kurs findet online (per Videokonferenz) statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 5

- **241.4K450T** Edith Gumbinger  
mittwochs, 16:20–17:50 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 122 €

### Italienisch A2.2 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A2-Niveau in diesem Semester zunächst beenden und ihre Kenntnisse auf B1-Niveau im Anschluss erweitern möchten.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 9

- **241.4K470T** Silvia Volpato  
montags, 10:45–12:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### Italienisch B1.2 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau weiter vertiefen möchten. Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Der Italienischkurs / Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-709599-8, ab Lektion 5

- **241.4K650T** Silvia Volpato  
donnerstags, 19:30–21:00 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 115 €, VHS

Online-Einstufungstests Italienisch finden Sie unter [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)



### Italienisch B1.2 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau weiter vertiefen möchten. Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere B1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-525186-1, ab Lektion 7

- **241.4K670T** Girolamo Felis  
mittwochs, 18:45–20:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 115 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

### Italienisch B2.1 (1. Semester) – Kleingruppe

Questo corso è rivolto a studenti di livello B1 che vogliono „rinfrescare“ e perfezionare le loro competenze arrivando al livello B2. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, Corso di italiano con esercizi-livello intermedio, Klett, ISBN 978-3-12-525219-6

Inoltre lavoreremo con altri materiali, ad esempio testi letterari o giornalistici.

- **241.4K690T** Girolamo Felis  
dienstags, 10:45–12:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### AUFFRISCHUNGSKURSE B2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

#### Auffrischkurs Italienisch B2 – Kleingruppe

Questo corso è rivolto a studenti di livello B2 che vogliono „rinfrescare“ e perfezionare le loro competenze. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Dieci B2, einsprachige Ausgabe, lezioni di italiano / Kurs- und Arbeitsbuch mit Code, Alma Edizioni, ISBN 978-3-19-055476-8, ab Lektion 6

- **241.4K700T** Giovanni Musacchia  
mittwochs, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### KONVERSATIONSKURSE A2–B2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

#### A voi la parola – Corso di conversazione – Livello A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über A2-Niveau verfügen und ihre vorhandenen Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Hier erhalten Sie landeskundliche Einblicke, wiederholen wichtige Kapitel der Grammatik, schulen Ihre Sprachkompetenz und erweitern Ihren Wortschatz.

Lehrbuch: A voi la parola, Konversationskurs Italienisch A2/B1 + Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525574-6

- **241.4K800T** Antonia La Cara-Lenz  
montags, 14:15–15:45 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 113 €, VHS

Einige Konversationskurse haben bereits im September 2023 begonnen. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse haben, können Sie in die 2. Hälfte eines Kurses eingeschrieben werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Dr. Hellermann ([johanna.hellermann@vhs.essen.de](mailto:johanna.hellermann@vhs.essen.de) oder Tel.: 0201 88 43 214).

1

2

3

4

5

6

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

## ■ Corso di conversazione in italiano – Livello B2

In questo corso parleremo di temi di attualità sulla base di testi (racconti di autori contemporanei, riviste o giornali) che i partecipanti avranno letto autonomamente a casa. Il corso è rivolto a corsisti del livello B2.

Testo: „Aragoste, champagne, picnic e altre cose sopravvalutate“ a cura di Arnaldo Greco, Einaudi.

Su richiesta verranno ripetuti argomenti grammaticali.

- **241.4K802T** Silvia Volpato  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 113 €, VHS

## ITALIENISCH FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

## ■ Italienisch A1.1 (1. Semester) – Für Seniorinnen und Senioren ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und an der VHS systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Ohne Zeitdruck werden hier Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **241.4K900T** Antonia La Cara-Lenz  
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

## ■ Italienisch A1.2 (1. Semester) – Für Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und an der VHS systematisch ihre Italienisch-Kenntnisse vertiefen möchten. Ohne Zeitdruck werden hier Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

- **241.4K902T** Antonia La Cara-Lenz  
dienstags, 14:15-15:45 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

## 4N NIEDERLÄNDISCH



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43222

### Service

Selma Rochholz  
selma.rochholz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

## BILDUNGSURLAUB NIEDERLÄNDISCH

## ■ Niederländisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

### ■ Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub werden Grundkenntnisse der niederländischen Sprache vermittelt, die es Ihnen ermöglichen, im beruflichen und privaten Alltag einfache kommunikative Situationen zu meistern, wie z. B. sich begrüßen, jemanden fragen, wie es ihm geht, Auskunft über die eigene Person und das eigene Befinden geben, über Freizeitaktivitäten sprechen, Einkaufsgespräche führen und kurze Texte verfassen. Darüber hinaus erhalten Sie anhand ausgewählter landeskundlicher Themen Einblicke in die Kultur und Gesellschaft der Niederlande und Flanderns.

Lehrbuch: Goed idee! A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528606-1

- **241.4N001M** Sabine Wallmann  
Montag bis Freitag, 19.-23. Februar,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 165 €, VHS

## ■ Intensivkurs Niederländisch II – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

### ■ Bildungsurlaub

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen in der Sprache gedacht und behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen. Sie sollten schon ein wenig Niederländisch verstehen und einfache Sätze sprechen können. Idealerweise haben Sie vorher den Bildungsurlaub Niederländisch I besucht.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 5

Dieser Kurs wird mit der Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten.

- **241.4N011M** Silvia Wrede  
Montag bis Freitag, 5. bis 9. Februar,  
9:00-16:00 Uhr, 5 Termine, 165 €, VHS

## ■ Intensivkurs Niederländisch III – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

### ■ Bildungsurlaub

Haben Sie schon die beiden vorhergehenden Wochenendkurse besucht oder auf anderen Wegen gute Kenntnisse auf A1-Niveau erworben? Hier können Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 9.

- **241.4N014M** Silvia Wrede  
Montag bis Freitag, 10. bis 14. Juni,  
9:00-16:00 Uhr, 5 Termine, 165 €, VHS

STADT  
ESSEN



Volkshochschule  
Essen



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentraler Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1

## Intensivkurs Niederländisch V – B1.1 (2. Teil)

### Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub werden Ihre Kenntnisse des Niederländischen erweitert und vertieft, so dass Sie im beruflichen und privaten Alltag kommunikative Situationen kompetenzorientiert bewältigen können, wie z. B. sich an Diskussionen beteiligen, verschiedene Textarten effektiv lesen und verstehen und kurze schriftliche Nachrichten verfassen. Sie sollten schon sehr gute Kenntnisse aus den Stufen A1 und A2 und möglichst auch schon aus dem Beginn der Niveaustufe B1 mitbringen. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, Ihre Kenntnisse einzuschätzen. Unsere Einstufungstests finden Sie hier: [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

Kursbuch: Wat leuk! B1 Kurs- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005472-5

- **241.4N015M** Sabine Wallmann  
Montag bis Freitag, 11.-15. März,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 165 €, VHS

## NIEDERLÄNDISCH AM WOCHENENDE

### Wochenendkurs I: Niederländisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der niederländischen Sprache, die zunächst an einem Wochenende einfache Redewendungen der Sprache erlernen wollen. Nicht das Schreiben oder Grammatik stehen im Mittelpunkt, sondern vielmehr das Sprechen einfacher Sätze in typischen Alltagssituationen.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **241.4N022M** Sabine Wallmann  
Samstag, 20. April, 9:30-16:30 Uhr,  
Sonntag, 21. April, 9:30-13:30 Uhr,  
13 Ustd., 52 €, VHS

### Wochenendkurs II: Niederländisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Wenn Sie schon den Wochenendkurs I: „Niederländisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse“ besucht haben und Ihre Kenntnisse darauf aufbauend erweitern möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Teilnehmende, die in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten einfache Redewendungen in alltäglichen Situationen beherrschen. Grundkenntnisse der niederländischen Formenlehre und der Grundzahlen sollten ebenfalls bereits vorhanden sein.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **241.4N036M** Sabine Wallmann  
Samstag, 25. Mai, 9:30-16:30 Uhr,  
Sonntag, 26. Mai, 9:30-13:30 Uhr,  
13 Ustd., 52 €, VHS



#### Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
[heike.reintanz@vhs.essen.de](mailto:heike.reintanz@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43222

#### Service

Selma Rochholz  
[selma.rochholz@vhs.essen.de](mailto:selma.rochholz@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

### Wochenendkurs III: Niederländisch für Anfänger/-innen mit erweiterten Vorkenntnissen

Wenn Sie schon den Wochenendkurs II „Niederländisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen“ besucht haben und Ihre Kenntnisse darauf aufbauend erweitern möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Teilnehmende, die in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten alltagsrelevante Redewendungen (z. B. Informationen zur Person und Familie, Einkaufen, Arbeit und Freizeit) beherrschen.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **241.4N038M** Sabine Wallmann  
Samstag, 29. Juni, 9:30-16:30 Uhr,  
Sonntag, 30. Juni, 9:30-13:30 Uhr,  
13 Ustd., 52 €, VHS

### BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A 1

## Niederländisch A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der Sprache gedacht und behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen.

Kurs- und Arbeitsbuch: Welkom! neu A1-A2, Kursbuch und Audio CD, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! neu A1-A2 Übungsbuch und Audio CD, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 1

- **241.4N056M** Karen Maria Ellen Wallrich  
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.4N058M** Karen Maria Ellen Wallrich  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

## Niederländisch A1.2

In diesem Kurs finden Sie den richtigen Anschluss, wenn Sie Grundkenntnisse in Grammatik und Wortschatz erworben haben und die ersten Alltagssituationen bereits meistern können.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 5. Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldeinformationen erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart.

- **241.4N072M** Ali Cimen  
montags, 19:30-21:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.4N074M** Ali Cimen  
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft Ihnen, Ihr aktuelles Sprachniveau zu ermitteln. Machen Sie den Test unter <https://vhs.link/welkomneuA1A2>. Der Test schlägt als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend!

1

2

3

4

5

6



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A 2

## Niederländisch A2.1 – online

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus der kompletten Stufe A 1 in der Sprache gedacht. Es erwartet Sie ein flexibler Onlinekurs, bei dem Sie ortsunabhängig die niederländische Sprache erlernen. Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos sowie einen Konferenzlink. Die Videokonferenzen finden über Zoom statt. Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 9

- **241.4N150M** Silvia Wrede  
montags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €

## Niederländisch A2.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus der kompletten Stufe A1 in der Sprache gedacht. Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos und Sie finden dort Materialien.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 9

- **241.4N152M** Ali Cimen  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

## Niederländisch A2.2 – online

Wenn Sie bereits längere Zeit Niederländisch lernen und das Niveau A2 abschließen möchten, ist dieser Kurs gut für Sie geeignet.

Dieser Kurs wird als Onlinekurs angeboten. Er wird mit der Plattform Moodle begleitet, Videokonferenzen finden über Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 13

- **241.4N172M** Silvia Wrede  
dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 93 €

## Niederländisch A2.2 in der VHS

Wenn Sie bereits längere Zeit Niederländisch lernen und das Niveau A2 abschließen möchten, ist dieser Kurs gut für Sie geeignet. Im Kurs beschäftigen Sie sich mit der Beschreibung von Charakteren, Sie lernen über Gefühle zu sprechen, Stimmungen zu beschreiben und Ihre Meinung zu verschiedenen Themen zu äußern. Vertreten Sie Ihren Standpunkt! Kunst, Kultur und Medien gehören ebenfalls zu den Kursthemen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 13

- **241.4N176M** Karen Maria Ellen Wallrich  
montags, 16:00-17:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS
- **241.4N180M** Karen Maria Ellen Wallrich  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft Ihnen, Ihr aktuelles Sprachniveau zu ermitteln. Machen Sie den Test unter <https://vhs.link/welkomneuA1A2>. Der Test schlägt als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend!

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1

### Niederländisch B1.1 – online (+ Moodle)

Die Stufe A2 haben Sie inzwischen erfolgreich abgeschlossen und Sie können sich in sehr vielen Situationen schon gut auf Niederländisch verständigen? Dann steigen Sie doch gerne in den B 1.1- Kurs ein. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben. Dieser Kurs wird als Onlinekurs über Zoom angeboten und mit der Lernplattform Moodle begleitet.

- **241.4N182M** Silvia Wrede  
montags, 18:50-20:20 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €

### Niederländisch B1.2 – online (+ Moodle)

Aus dem Beginn der Stufe B1 bringen Sie schon Kenntnisse mit und hier schließen Sie die Stufe B1 zum Ende des Semesters ab. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Dieser Kurs wird als Onlinekurs angeboten. Einige der Termine sind aber ergänzend auch in der VHS eingeplant. Der Unterricht wird dann zusätzlich online übertragen. Der Kurs wird mit der Plattform Moodle begleitet, Videokonferenzen finden über Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten. Sie können vorab unter [www.zoom.us/test](http://www.zoom.us/test) Ihre Technik und die Zoomumgebung testen.

- **241.4N252M** Silvia Wrede  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 101 €

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B2 bis C1

### Niederländisch Ende B2/ Start C1– Online (+ Moodle)

Haben Sie schon systematisch die niederländische Sprache bis fast zum Ende der Stufe B2 erlernt? Dann wäre hier ein guter Anschluss für Sie! Der Kurs beendet dieses Niveau und leitet zu C1 über. Sie lernen örtlich ungebunden in einem Onlinekurs mit Zoom. Zusätzlich wird der Kurs durch die Lernplattform Moodle begleitet. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

- **241.4N350M** Silvia Wrede  
donnerstags, 18:50-20:20 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 101 €



**Niederländisch von B2 zu C1**

In dieser Stufe erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse im Übergang von B2 zu C1. Dabei vertiefen Sie Ihre schriftlichen und mündlichen Sprachkompetenzen. Auch Grammatik und Wortschatz werden erweitert. Sie sollten gute Vorkenntnisse aus den vorhergehenden Niveaustufen bis B2.2 haben, wenn Sie sich in diesen Kurs einschreiben möchten. Unterstützt wird der Kurs durch die VHS Essen Moodle-Plattform z. B. für Ankündigungen, Arbeitsmaterialien und mit einem Forum für einen kursinternen Austausch.

Kleingruppenangebot. Lehrbuch: Nederlands naar Perfectie van B2 naar C1, Klett, ISBN 9789046904527  
Der Präsenzkurs kann in Absprache mit den Teilnehmenden auch einzelne Online- Sitzungen umfassen.

- **241.4N354M** Sabine Wallmann  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 26. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

**KONVERSATIONSKURSE****Focus op Nederland en Vlaanderen**

In deze conversatieles staan onze buurlanden Nederland en Vlaanderen centraal. We zullen aan de hand van verschillende tekstsoorten culturele en maatschappelijke onderwerpen behandelen en erover discussiëren. Daarnaast zal de taalvaardigheid van de cursisten verder worden verbeterd door middel van uiteenlopende oefeningen. Deze cursus is bedoeld voor gevorderde cursisten vanaf niveau B2 van het ERK. De cursus vindt online plaats en wordt ondersteund door de elektronische leeromgeving Moodle voor bijvoorbeeld aankondigingen, lesmateriaal of een discussieforum.

- **241.4N364M** Sabine Wallmann  
dienstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 27. Februar, 15 Termine, 113 €

**4P PORTUGIESISCH****Beratung / Programmbereichsleiterin**

Dr. Johanna Hellermann  
johanna.hellermann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43214

**Service**

Selma Rochholz  
selma.rochholz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

**SCHNUPPERKURSE**

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

**Wochenendkurs Brasilianisches Portugiesisch mit Spaß und Erfolg**

In diesem Wochenendseminar lernen Sie, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze auf A1-Niveau zu verstehen und diese sofort zu verwenden. Aufgrund der knappen, aber intensiven Lernzeit liegt der Schwerpunkt dieses Kurses auf mündlicher Kommunikation. Abwechslungsreiche und authentische Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Darüber hinaus runden interessante Informationen über die Kultur und die Geschichte Brasiliens das Programm ab. Tauchen Sie ein in die brasilianische Variante des Portugiesischen. Material erhalten Sie per E-Mail zum Ausdrucken und Mitbringen.

- **241.4P000T** Márcia Santos Sant'Ana  
Samstag, 16. März, 9:30-14:30 Uhr,  
Sonntag, 17. März, 9:30-14:30 Uhr,  
12 Ustd., 45 €, VHS
- **241.4P002T** Márcia Santos Sant'Ana  
Samstag, 20. April, 9:30-14:30 Uhr,  
Sonntag, 21. April, 9:30-14:30 Uhr,  
12 Ustd., 45 €, VHS

**STANDARDKURSE A1**

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

**Portugiesisch A1.1 (2. Semester) – Online – (europ. Port.)**

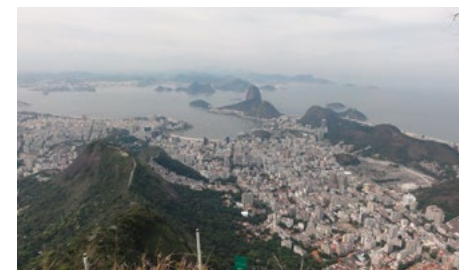
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS europäisches Portugiesisch lernen oder Kenntnisse im Umfang

von ca. 30 Unterrichtsstunden haben. Der Kurs ist online; die Videokonferenzen finden mit Hilfe des Konferenztools BigBlueButton statt, das auf der vhs.cloud-Plattform integriert ist. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail die Zugangsdaten für den Online-Kurs.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Europäisches Portugiesisch für Anfänger, Kursbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lektion 6

- **241.4P170T** Ana-Maria Silva-Gebhardt  
dienstags, 19:00-20:30 Uhr  
Beginn 5. März, 15 Termine, 93 €

Online-Einstufungstests Portugiesisch finden Sie unter [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

**Portugiesisch A1.2 (1. Semester) – (europäisches Portugiesisch) – Kleingruppe**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS das europäische Portugiesisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Passaporte para Português (A1-A2), Europäisches Portugiesisch für Studierende, Kursbuch mit 2 Audio-CDs; Klett / LIDEL Verlag, ISBN: 978-3-12-528945-1, ab Lektion 12

- **241.4P250T** Carla Rocha Vogel  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

1

2

3

4

5

6



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

## ■ Portugiesisch A2.1 (1. Semester) – Online – (europ. Port.), Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten. Der Kurs ist online; die Videokonferenzen finden mit Hilfe des Konferenztools BigBlueButton statt, das auf der vhs.cloud-Plattform integriert ist. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail die Zugangsdaten für den Online-Kurs. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1–A2, Europäisches Portugiesisch für Anfänger, Kursbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, Lektion 11

- **241.4P350T** Ana-Maria Silva-Gebhardt  
donnerstags, 18:30–20:00 Uhr  
Beginn 7. März, 14 Termine, 101 €

## 4Q RUSSISCH



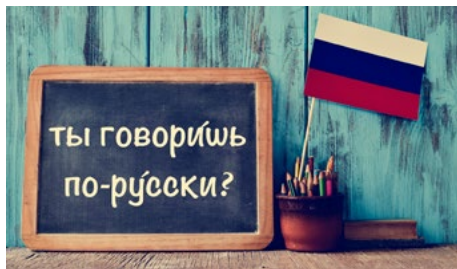
### Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43222

### Service

Selma Rochholz  
selma.rochholz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 89

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch. Weitere Kurse haben bereits im September begonnen und ein Einstieg ist noch möglich. Sie finden unser Programm unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)



Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen A1

## ■ Russisch A 1.1

Hier erlernen Sie die russische Sprache von Beginn an. Um in A 1.1. direkt einzusteigen, sollten Sie die kyrillische Schrift schon in Grundzügen kennengelernt haben und auch die ersten Wörter und kleinen Sätze auf Russisch bereits verstehen und sprechen können. Idealerweise haben Sie im vergangenen Semester den Kurs „Natschalo“ bei uns besucht.

Lehrbuch: Jasno A1–A2, Klett, ISBN 978-3-12-527678-9, ab Lektion 1

- **241.4Q020M** Jana Behrendt  
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 30 Termine, 202 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1+ und B2

## ■ Russisch – Online: Kommunikation B1+

Sie haben bereits ein solides Sprachniveau erreicht und möchten Ihre Sprachkenntnisse vertiefen oder aufrechterhalten? Dann ist dieser Onlinekurs genau richtig für Sie.

Im Kurs arbeiten wir mit unterschiedlichen, auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepassten Materialien. Der Fokus liegt hierbei auf dem Ausbau der kommunikativen mündlichen Kompetenzen. Darüber hinaus arbeiten wir an der Erweiterung des Wortschatzes und der praktischen Anwendung der bereits erworbenen grammatikalischen Fähigkeiten. Ein Lehrbuch müssen Sie zunächst nicht anschaffen.

- **241.4Q556M** Natalia Galkina  
montags, 19:00–21:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 152 €

## ■ Russisch B1/B2 – Am Ball bleiben – Online

Bekanntes Lexik und Grammatik auffrischen, Neues entdecken und selbständig erarbeiten, gemeinsam üben und mit Freude miteinander und voneinander lernen. Für unsere Zoom-Meetings benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen PC (Notebook oder Tablet) mit Mikrofon und Kamera (oder Headset) und ein bisschen Geduld mit sich und den Anderen im Umgang mit der Technik. Als roter Faden für die sprachlichen und landeskundlichen Inhalte dient uns das Lehrwerk Transsib von Elena Bokelmann.

Lehrbuch und Beiheft im Set: Transsib, BUSKE, ISBN 978-3-96769-193-1, ab Lektion 5.

- **241.4Q622M** Dr. Susanne Wendt  
mittwochs, 18:30–20:45 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 152 €

## 4S SPANISCH



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43222

### Service

Selma Rochholz  
selma.rochholz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 89

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

## BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURSE

Europäischer Referenzrahmen A1

## ■ Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

### 📖 Bildungsurlaub

Der Kurs führt in die Besonderheiten der spanischen Aussprache und Schreibweise ein. Er befähigt Sie, in Situationen des beruflichen und privaten Alltags in Kontakt mit Spanisch sprechenden Menschen zu treten und einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein. Die nötige Grammatik wird begleitend vermittelt. Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

- **241.4S001M** Silvia Wrede  
Montag bis Freitag, 22.–26. Januar,  
9:00–16:00 Uhr, 5 Termine, 160 €, VHS

## ■ Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

### 📖 Bildungsurlaub

Der Kurs führt in die Besonderheiten der spanischen Aussprache und Schreibweise ein. Er befähigt Sie, in Situationen des beruflichen und privaten Alltags in Kontakt mit Spanisch sprechenden

Menschen zu treten und einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein. Die nötige Grammatik wird in Kommunikationssituationen integriert.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

- **241.4S002M** Cristina Canullo  
Montag bis Freitag, 10.-14. Juni,  
9:00-15:00 Uhr, 5 Termine, 141 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, den passenden Kurs zu finden. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>. Sie erhalten am Ende einen Vorschlag, welche Kursstufe der richtige Anschluss sein kann. Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie eine persönliche Beratung in Anspruch nehmen möchten, am besten per E-Mail an [heike.reintanz@vhs.essen.de](mailto:heike.reintanz@vhs.essen.de).



- **Intensivkurs Spanisch II – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen**

### Bildungurlaub

Dieser Kurs ist entweder als Fortsetzung des Bildungsurlaubs I gedacht oder für alle geeignet, die schon einige Vorkenntnisse im Spanischen aus der Stufe A1 mitbringen. Sie sollten schon die Basisgrammatik kennengelernt haben und kleine Alltagsgespräche führen können. Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

- **241.4S003M** Cristina Canullo  
Montag bis Freitag, 17.-21. Juni,  
9:00-15:00 Uhr, 5 Termine, 141 €, VHS

## SPANISCH AM WOCHENENDE

### Wochenendkurs I: Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der spanischen Sprache, die zunächst an einem Wochenende einfache Redewendungen der Sprache erlernen wollen. Der Kurs bietet Gelegenheit zum Üben, zum Sprechen und bereitet Sie z. B. auf allererste Alltagssituationen für die Reise oder den Urlaub vor. Wer weiterlernen möchte, meldet sich idealerweise direkt für unsere Wochenendkurse II und III an.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

- **241.4S006M** Silvia Wrede  
Samstag, 16. März, 9:30-15:45 Uhr,  
Sonntag, 17. März, 9:30-15:45 Uhr,  
14 Ustd., 53 €, VHS

### Wochenendkurs II: Spanisch für Anfänger/-innen mit ersten Vorkenntnissen

Wenn Sie schon den Wochenendkurs I besucht haben und Ihre Kenntnisse darauf aufbauend erweitern möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Teilnehmende, die in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten einfache Redewendungen in alltäglichen Situationen beherrschen. Sie sollten bereits über erste Kenntnisse verfügen (ca. die ersten zwei Lektionen des Buches). Wer weiterlernen möchte, meldet sich idealerweise direkt für unseren Wochenendkurs III an.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, voraussichtlich ab Lektion 3

Kleingruppenangebot

- **241.4S008M** Silvia Wrede  
Samstag, 20. April, 9:30-15:45 Uhr,  
Sonntag, 21. April, 9:30-15:45 Uhr,  
14 Ustd., 53 €, VHS

### Wochenendkurs III: Spanisch für Anfänger/-innen mit ersten Vorkenntnissen

Wenn Sie schon den Wochenendkurs II besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse haben, ist dies der passende Anschluss.

Teilnehmende, die in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten einfache Redewendungen in alltäglichen Situationen beherrschen. Sie sollten bereits über erste Kenntnisse verfügen (ca. die ersten 3-4 Lektionen des Buches).

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. ab Lektion 4

Kleingruppenangebot

- **241.4S018M** Silvia Wrede  
Samstag, 25. Mai, 9:30-15:45 Uhr,  
Sonntag, 26. Mai, 9:30-15:45 Uhr,  
14 Ustd., 53 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, den passenden Kurs zu finden. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>. Sie erhalten am Ende einen Vorschlag, welche Kursstufe der richtige Anschluss sein kann. Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie eine persönliche Beratung in Anspruch nehmen möchten, am besten per E-Mail an [heike.reintanz@vhs.essen.de](mailto:heike.reintanz@vhs.essen.de).

### Andalucía- Vortrag in leicht verständlichem Spanisch

Lernen Sie Andalusien kennen und erfahren Sie auch Wissenswertes über den Flamenco!

Auch wenn Sie noch nicht so viele Spanischkenntnisse haben, möchten wir Sie motivieren, am Vortrag teilzunehmen – vielleicht werden Sie überrascht sein, wie viel Sie am Ende doch schon verstehen können! Der Vortrag schließt viele Bilder ein, auch Fragen dürfen sowohl auf Spanisch als auf Deutsch gestellt werden. Eine gute Gelegenheit, kreativ und alltagsnah Spanisch zu lernen. Nach dem Vortrag ist eine Fragerunde eingeplant mit genug Platz für Fragen zum Inhalt, zu Vokabeln o. ä.

- **241.4S020M** Franco Tous  
Freitag, 24. Mai, 19:00-20:10 Uhr, 8 €, Abendkasse, VHS

1

2

3

4

5

6

## SPANISCH FÜR DIE REISE

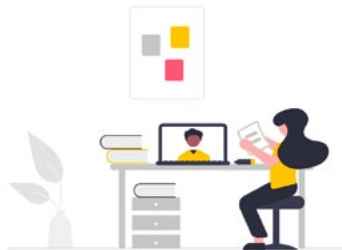
### Spanisch für die Reise – online-Schnupperkurs für Anfänger/-innen

Sie interessieren sich für Spanien und die spanische Sprache und möchten herausfinden, ob die Sprache oder auch ein VHS-Kurs für Sie richtig wäre? Dann sind Sie hier genau richtig. Der Fokus liegt auf dem Erlernen erster Sätze, die in alltäglichen Situationen bzw. für einen Aufenthalt oder Urlaub in Spanien hilfreich sind. Es erwartet Sie ein ortsunabhängiger Online-Schnupperkurs in einer angenehmen Kleingruppe mit höchstens 10 Personen.

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-317243-3. Wir empfehlen die gedruckte Variante.

Der Kurs wird mit der vhs.cloud begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangslinks und Ankündigungen der Kursleitung. Videokonferenzen finden über das dort integrierte Tool BigBlueButton statt. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten.

- **241.4S050M** Sabina Scarcella  
freitags, Beginn: 12. April,  
17:15– 20:30, 4 Termine, 88 €



Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen A1

### Spanisch A1.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder gegeben. Im Kurs geht es unter anderem um folgende Themen: sich vorstellen, sich begrüßen und verabschieden, Personen beschreiben, regel- und unregelmäßige Verben, das Essen (traditionelle Gerichte in Spanien); die Stadt/Wegbeschreibungen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

- **241.4S120M** Virginia Peyrás  
mittwochs, 19:30–21:00 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.4S122M** Virginia Peyrás  
donnerstags, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.4S124M** Jesús Tellería Vales  
dienstags, 17:45– 19:15  
Beginn: 21. Februar, 15 Termine, 93 €
- **241.4S126M** Pedro Alberto Ramos  
dienstags, 17:45– 19:15  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

### Spanisch A1.1 (1. Semester) – online

In diesem Onlinekurs lernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache.

Im Kurs geht es unter anderem um folgende Themen: sich vorstellen, sich begrüßen und verabschieden, Personen beschreiben, regel- und unregelmäßige Verben, das Essen (traditionelle Gerichte in Spanien); die Stadt/Wegbeschreibungen. Als Plattform für die Videokonferenzen wird Zoom genutzt. Sie erhalten die Zugangsdaten kurz vor Kursbeginn. Der Kurs wird auch durch unsere Lernplattform Moodle begleitet. Den Zugang erhalten Sie ebenfalls rechtzeitig vor Kursbeginn.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

- **241.4S134M** Araceli Alvarez  
dienstags + montags, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 101 €

### Spanisch A1.1 (2. Semester)

Wenn Sie schon die ersten Sätze auf Spanisch sagen können und auch die Basisgrammatik kennengelernt haben, finden Sie hier den passenden Anschlusskurs. Thematisch geht es um die spanischsprachigen Länder Nicaragua, Costa Rica, Colombia und um Ecuador. Sie erlernen nützliche Worte und Sätze für den Alltag: für die Bestellung in der Bar, die Buchung eines Hotelzimmers oder den Besuch im Tourismusbüro. In der Grammatik geht es vom Präsens verschiedener Verben bis zum Perfekt voran.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 5

- **241.4S148M** Virginia Peyrás  
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.4S144M** Pablo Alberto Ramos  
donnerstags, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.4S146M** Pablo Alberto Ramos  
donnerstags, 19:30–21:00 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung).



#### Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43222

#### Service

Selma Rochholz  
selma.rochholz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 99

## SPANISCH A1

### Spanisch A1.1 (2. Semester) – online

Wenn Sie schon die ersten Sätze auf Spanisch sagen können und auch die Basisgrammatik kennengelernt haben, finden Sie hier den passenden Anschlusskurs. Thematisch geht es um die spanischsprachigen Länder Nicaragua, Costa Rica, Colombia und um Ecuador. Sie erlernen nützliche Worte und Sätze für den Alltag: für die Bestellung in der Bar, die Buchung eines Hotelzimmers oder den Besuch im Tourismusbüro. In der Grammatik geht es vom Präsens verschiedener Verben bis zum Perfekt voran. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 5

Dieser Kurs wird online angeboten. Sie erreichen den Kursraum über Zoom und erhalten einige Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

- **241.4S150M** Araceli Alvarez  
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 101 €

## Spanisch A1.3 Kompakt – online

Wenn Sie Spanisch gerne zeitlich etwas kompakter lernen möchten und gute Vorkenntnisse aus A1 haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Innerhalb von wenigen Wochen erwerben Sie Spanischkenntnisse aus dem letzten Drittel der Niveaustufe A1. Das umfasst voraussichtlich die Lektionen 9 bis 12 im Lehrbuch. Zur Kurszeit finden Videokonferenzen über Zoom statt. Unter <https://zoom.us/test> können Sie bereits vorab die Zoomumgebung und Ihre Technik testen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 9. Kleingruppenangebot.

- **241.4S152M** Charlotte Herrmann  
dienstags, 18:00-21:00 Uhr  
Beginn 12. März, 7 Termine, 94 €

## Spanisch A1.2 (1. Semester)

Haben Sie schon einige Vorkenntnisse in Spanisch? In diesem Kurs bauen Sie die Sprachkenntnisse weiter aus, dazu gehören auch neue Themen in der Grammatik, wie Komparative und Superlative, Gerundium und reflexive Verben. Sie lernen, Vergleiche anzustellen, etwas zu empfehlen oder zu beschreiben, um nur einige Themen zu nennen. Der Kurs wird von der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Weitere Informationen erhalten Sie zu Beginn des Kurses. Kleingruppe ab 8 Teilnehmenden

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett ISBN 978312514671-6, ab Lektion 8.

Kleingruppe ab 8 Teilnehmenden

- **241.4S156M** (mit Moodle)  
Asunción Mas Hurtado  
mittwochs, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS
- **241.4S158M** (mit Moodle)  
Asunción Mas Hurtado  
dienstags, 17:20-18:50 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.4S160M** (ohne Moodle) Cornelia Kauer  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett ISBN 978312514671-6, ab Lektion 7.  
dienstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS



## Spanisch A1.2 (1. Semester) – online

In diesem Onlinekurs lernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache. Sie sollten sich nur anmelden, wenn Sie schon einige Vorkenntnisse haben, die Grundgrammatik bereits kennen und erste kleine Gespräche auf Spanisch führen können. In diesem Kurs bauen Sie die Sprachkenntnisse weiter aus, dazu gehören auch neue Themen in der Grammatik, wie Komparative und Superlative, Gerundium und reflexive Verben. Sie lernen, Vergleiche anzustellen, etwas zu empfehlen oder zu beschreiben.

Kleingruppe ab 8 Teilnehmenden

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 7.

- **241.4S162M** Yulaxi Guanche Sotolongo  
Der Kurs wird von der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Weitere Informationen erhalten Sie zu Beginn des Kurses. Für die Videokonferenzen wird die vhs.cloud verwendet.  
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 14 Termine, 101 €
- **241.4S164M** Cristina Canullo  
Der Kurs wird von der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Weitere Informationen zur Konferenz Software „Mietzi“ erhalten Sie zu Beginn des Kurses.  
dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 101 €

## Spanisch A1.2 (2. Semester)

Sie sprechen etwas Spanisch und haben auch schon Kurse besucht? Herzlich willkommen! In diesem Kurs schließen Sie die Stufe A1 ab. In der Grammatik geht es nun Richtung Zukunft, denn Sie lernen das futuro próximo kennen und verwenden es. Sie beschäftigen sich mit Ihrer Biografie und Erlebnissen in der Vergangenheit, dafür lernen Sie das Indefinido der regelmäßigen Verben kennen und wenden es in Übungen, Dialogen und kleinen Texten an.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 10.

Der Kurs wird von der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Weitere Informationen erhalten Sie zu Beginn des Kurses.

- **241.4S180M** Carmen Schley Bueno  
montags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS
- **241.4S181M** Verónica Virginia Jiménez Améstica  
Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)  
montags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS
- **241.4S182M** Asunción Mas Hurtado  
donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

## SPANISCH A2

### Spanisch A2.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz der Stufe A1 mitbringen. Hier steigen Sie in die Stufe A2 ein. Themen sind u. a. Charaktereigenschaften, Gegenstände und Kleidung beschreiben, über das Einkaufen sprechen, Medikamente, Gewohnheiten beschreiben, Indefinido, Imperfekt, Adjektive und Adverbien.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, 9783125146778, ab Lektion 1.

Kleingruppenangebote ab 8 Teilnehmenden

- **241.4S220M** Cornelia Kauer  
montags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS



Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen A2

## ■ Spanisch Kompakt A2 – online (+Moodle)

Wenn Sie Spanisch gerne zeitlich etwas kompakter lernen möchten und die Stufe A1 bereits abgeschlossen haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Innerhalb von wenigen Wochen erwerben Sie Spanischkenntnisse aus dem ersten Drittel der Stufe A2. Zur Kurszeit finden Videokonferenzen über Zoom statt. Unter <https://zoom.us/test> können Sie bereits vorab die Zoomumgebung und Ihre Technik testen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, 9783125146778, ab Lektion 1.

- **241.4S198M** Araceli Alvarez  
donnerstags, 17:45–21:00 Uhr  
Beginn 15. Februar, 10 Termine, 150 €

## ■ Spanisch Kompakt A2 (Teil 2) – online (+Moodle)

Wenn Sie Spanisch gerne zeitlich etwas kompakter lernen möchten, die Stufe A1 bereits abgeschlossen haben und sich auch schon einige Lektionen auf A 2 Niveau erarbeitet haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Innerhalb von wenigen Wochen erwerben Sie Spanischkenntnisse aus dem zweiten Drittel der Stufe A2. Zur Kurszeit finden Videokonferenzen über Zoom statt. Unter <https://zoom.us/test> können Sie bereits vorab die Zoomumgebung und Ihre Technik testen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, 9783125146778, ab Lektion 5.

- **241.4S200M** Araceli Alvarez  
donnerstags, 17:45–21:00 Uhr  
Beginn 16. Mai, 10 Termine, 150 €

## ■ Spanisch A2.1 (1. Semester) – online

Online-Kurs über die Konferenzsoftware Zoom und mit Begleitung durch die Lernplattform Moodle

- **241.4S224M** Maria Gómez Otero  
montags, 17:30–19:00 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung).

## ■ Spanisch A2.2 (1. Semester)

Sie haben bereits auf der Stufe A2 gelernt? Dann finden Sie hier den passenden Anschluss. Themen sind u. a.: Jemanden vorstellen, Einladungen aussprechen, Landschaften beschreiben, ein Telefongespräch führen, Freude und Bedauern äußern, Imperativ, Superlativ, Demonstrativpronomen, Aussprache: Verbindung von Wörtern.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 255 Seiten, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 8.

Kleingruppenangebot.

- **241.4S290M** Asunción Mas Hurtado  
dienstags, 19:00–20:30 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

## ■ Spanisch A2.2 (1. Semester) – online

Online-Kurs über die Konferenzsoftware Zoom und mit Begleitung durch die Lernplattform Moodle. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 7.

- **241.4S292M** Maria Gómez Otero  
mittwochs, 17:30–19:00 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 101 €



## SPANISCH B1

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen B1

## ■ Spanisch B1.1 (1.Semester)

Mit diesem Kurs steigen Sie in die Stufe B1 ein. Sie sollten abgeschlossene Kenntnisse der Stufe A2 haben.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Spanisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios

und Videos, 255 Seiten, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 1

- **241.4S336M** Asunción Mas Hurtado  
montags, 19:00–20:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

## ■ Spanisch B1.1– online

- **241.4S338M** Maria Gómez Otero  
montags, 19:10– 20:40,  
Beginn 19. Februar, 101 €



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
[heike.reintanz@vhs.essen.de](mailto:heike.reintanz@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43222

### Service

Selma Rochholz  
[selma.rochholz@vhs.essen.de](mailto:selma.rochholz@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

## ■ Spanisch B1.1 (2. Semester)

Haben Sie schon Spanisch bis zum Niveau B1 gelernt, dann können Sie hier Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen.

Der Kurs wird mit der digitalen Plattform Moodle als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten und Ankündigungen der Kursleitung begleitet. Kleingruppenangebot.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Spanisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch und Audios und Videos, 255 Seiten, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 4

- **241.4S360M** Corina Olimpia Gómez Trujillo  
dienstags, 18:40–20:10 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

## ■ Spanisch B1.2 (1. Semester)

Sie sprechen schon recht gut Spanisch und haben die Grammatik in Kursen auch erlernt? Hier können Sie dann die Stufe B1 innerhalb von zwei Semestern abschließen.

Dieser Kurs wird mit einer digitalen Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten und Ankündigungen der Kursleitung. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor dem Beginn des Kurses.



Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Spanisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch und Audios und Videos, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 7.

- **241.4S362M** Carmen Schley Bueno  
montags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 93 €, VHS



## Spanisch B1.2 (1. Semester) – online

Dieser Online-Kurs wird mit der digitalen Plattform Moodle als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten und Ankündigungen der Kursleitung begleitet. Er findet zur Kurszeit mithilfe der Videokonferenz Software Zoom statt.

Kleingruppenangebot

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Spanisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch und Audios und Videos, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 6.

- **241.4S380M** Verónica Virginia Jiménez Améstica  
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 101 €

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B2

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, den passenden Kurs zu finden. Den Test finden Sie hier: <https://vhs.link/congustonuevoB2>.

## SPANISCH B2

### Spanisch B2.1 (1. Semester)

Sie haben B1 schon in Sprachkursen beendet und möchten weiter lernen? In diesem Kurs steigen Sie in die Niveaustufe B2 ein. Sie lernen, sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion zu beteiligen und Argumente für oder gegen einen Standpunkt darzulegen. Alltagsthemen lassen Sie nun hinter sich und Sie nähern sich komplexeren Inhalten an.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 1.

Kleingruppe ab 8 Teilnehmenden

- **241.4S390M** Verónica Virginia Jiménez Améstica  
dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### Spanisch B2.1 – mit Konversation

Sie haben schon wenige Vorkenntnisse auf B2-Niveau und möchten weiterlernen? Hier geht es in einem gemütlichen Tempo und mit integrierter Konversation weiter. Sie lernen, sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion zu beteiligen und Argumente für oder gegen einen Standpunkt darzulegen. Alltagsthemen lassen Sie nun hinter sich und Sie nähern sich komplexeren Inhalten an.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 3.

Kleingruppenangebot

- **241.4S402M** Denis A. Márquez de Schrader  
mittwochs, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### Spanisch B2 aktuell! – online

Mithilfe der spanischen Sprachzeitung La Revista de la Prensa verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Spanischkenntnisse im Bereich des B2-Niveaus. In der Sprachzeitung geht es um aktuelle Themen aus Spanien und Lateinamerika. Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie abgeschlossene Kenntnisse der Stufe B1 haben, oder auch für Quereinsteiger, die schon über Kenntnisse innerhalb des B2-Bereichs verfügen. Der Kurs findet online mithilfe der vhs.cloud statt, Sie erhalten vor Kursstart die Zugangsdaten für diese Plattform. Bitte besorgen Sie sich zum Kursstart die Ausgabe für Januar! Im Kurs wird festgelegt, mit welchen weiteren Ausgaben Sie arbeiten. Sie müssen kein Abo der Zeitung bestellen! Sie können die Zeitung unter [www.sprachzeitungen.de/spanisch/revista-de-la-prensa.html](http://www.sprachzeitungen.de/spanisch/revista-de-la-prensa.html) oder im Zeitschriftenhandel kaufen.

Kleingruppe ab 8 Teilnehmenden.

- **241.4S404M** Yulaxi Guanche Sotolongo  
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 101 €

### Spanisch B2.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse der Stufe B2 haben. Sie lernen sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion zu beteiligen und können Argumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Spanisch für Fortgeschrittene, Libro del alumno y de ejercicios con audios, 231 Seiten, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 8.

Kleingruppe (8 bis 14 Teilnehmende)

- **241.4S410M** Aline Wendland  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### Spanisch B2.2 (2. Semester) – online

El objetivo de este curso es culminar el nivel B2 enfocándonos en el uso de las oraciones condicionales irreales y en las expresiones impersonales. Asimismo, daremos énfasis a la conversación y al debate con temas de ciencia, tecnología, arte y cultura.

Der Kurs wird mit der VHS-Moodle-Plattform begleitet. Weitere Infos erhalten Sie vor Kursstart. Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Spanisch für Fortgeschrittene, Libro del alumno y de ejercicios con audios, 231 Seiten, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 10.

- **241.4S430M** Carmen Schley Bueno  
dienstags, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 20. Februar, 15 Termine, 101 €



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentraler Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

1

2

3

4

5

6

## KONVERSATION

Europäischer Referenzrahmen B1

### Conversación en Castellano – B1

Este curso va dirigido a todos aquellos interesados que quieran ampliar las facultades de expresión, ampliando el vocabulario y las estructuras gramaticales a nivel B1, y potenciar la comprensión lectora, la comprensión auditiva y la expresión oral. Además, el curso está orientado a facilitar conocimientos sobre temas como: política, actualidad, geografía, cultura, sociedad, artes, literatura, etc tanto de los países de habla castellana como del resto del mundo.

El material va a ser presentado en la clase.

Kleingruppe ab 7 Teilnehmenden

- **241.4S702M** Delly Rosario Toranzos de Carvajal  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 94 €, VHS

Europäischer Referenzrahmen B2

### Conversación en Castellano – B2.1

Este curso va dirigido a todos aquellos interesados que quieran ampliar las facultades de expresión, ampliando el vocabulario y las estructuras gramaticales a nivel B2, y potenciar la comprensión lectora, la comprensión auditiva y la expresión oral. Además, el curso está orientado a facilitar conocimientos sobre temas como: política, actualidad, geografía, cultura, sociedad, artes, literatura, etc tanto de los países de habla castellana como del resto del mundo.

El material va a ser presentado en la clase. Kleingruppe ab 6 Teilnehmenden

- **241.4S704M** Delly Rosario Toranzos de Carvajal  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 135 €, VHS

## ESPAÑOL DESPACITO (60 PLUS)

Ganz entspannt und in Ihrem eigenen Tempo lernen Sie hier Spanisch. Wenn Sie eher über 60 Jahre alt sind und gerne mit Menschen dieser Altersgruppe zusammen lernen möchten, ist der Kurs bestens für Sie geeignet.

### Español Despacito: Spanisch A1.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder gegeben. Im Kurs geht es unter anderem um folgende Themen: sich vorstellen, sich begrüßen und verabschieden, Personen beschreiben, Gefallen ausdrücken, regel- und unregelmäßige Verben im Präsens; Zahlen bis 100.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 1.

Kleingruppenangebot

- **241.4S802M** Aline Wendland  
freitags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### Español Despacito – Spanisch A1.1 (2. Semester)

Wenn Sie schon die ersten Sätze auf Spanisch sagen können und auch die Basisgrammatik kennengelernt haben, finden Sie hier den passenden Anschlusskurs. Thematisch geht es um die spanischsprachigen Länder Nicaragua, Costa Rica, Colombia und um Ecuador. Sie erlernen nützliche Worte und Sätze für den Alltag: für die Bestellung in der Bar, die Buchung eines Hotelzimmers oder den Besuch im Tourismusbüro. In der Grammatik geht es vom Präsens verschiedener Verben bis zum Perfekt gut voran.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 5

Kleingruppenangebot

- **241.4S804M** Kevin Smith  
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### Español Despacito – Spanisch A1.2 (1. Semester)

Haben Sie schon einige Vorkenntnisse in Spanisch? In diesem Kurs bauen Sie die Sprachkenntnisse weiter aus, dazu gehören auch neue Themen in der Grammatik, wie Komparative und Superlative, Gerundium und reflexive Verben. Sie lernen, Ver-

gleiche anzustellen, etwas zu empfehlen oder zu beschreiben. Es geht um Freizeitaktivitäten ebenso wie um den Besuch im Restaurant, um nur einige Themen zu nennen. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett ISBN 978312514671-6, ab Lektion 8

Kleingruppenangebot

- **241.4S806M** Yolanda Aguilera González  
freitags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS



### Español Despacito – Spanisch A1.2 (2. Semester)

Sie sprechen etwas Spanisch und haben auch schon Kurse besucht? Herzlich willkommen! In diesem Kurs schließen Sie die Stufe A1 ab. In der Grammatik geht es nun Richtung Zukunft, denn Sie lernen das futuro próximo kennen und verwenden es. Sie beschäftigen sich mit Ihrer Biografie und Erlebnissen in der Vergangenheit. Die spanischsprachigen Länder im Fokus werden Chile und Argentinien sein.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett ISBN 978312514671-6.

- **241.4S808M** Cornelia Kauer  
montags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

### Español Despacito – Spanisch A2.1 (2. Semester)

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich weiterhin die Stufe A2. Vom Gang zum Arzt bis zu Kindheits-erinnerungen reichen die Themen und eine Fiesta wird auch organisiert. In der Grammatik geht es um Imperfecto und Indefinido, aber auch um den absoluten Superlativ – ¡Buenísimo! Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet.

Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 5.

- **241.4S810M** Kathrin Schulz de Mendoza montags, 14:15-15:45 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

#### ■ Español Despacito – Spanisch B1.1 (2. Semester)

Für diesen Kurs sollten Sie bereits erste Kenntnisse auf der Stufe B1 haben.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Spanisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 3

- **241.4S814M** Carmen Schley Bueno donnerstags, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS

## 4T TÜRKISCH



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43222

### Service

Selma Rochholz  
selma.rochholz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 89

## TÜRKISCH AM WOCHENENDE

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen A1

### ■ Türkisch am Wochenende

Ganz entspannt ein bisschen Türkisch lernen? Im Wochenendkurs fangen Sie mit einfachen Sätzen der türkischen Umgangssprache an und lernen, erste Alltagssituationen zu bewältigen: mit türkischen Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunden oder im Urlaub in der Türkei.

- **241.4T152M** Kays Mutlu  
Samstag, 25. Mai, 10:00-16:00 Uhr,  
Sonntag, 26. Mai, 10:00-16:00 Uhr,  
14 Ustd., 53 €, VHS

## TÜRKISCH A1

### ■ Türkisch A1.1

Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Türkisch haben, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Sie lernen einfache Sätze der türkischen Umgangssprache verstehen und sprechen und gewinnen erste Sicherheit beim Bewältigen von Alltagssituationen: mit türkischen Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunden oder im Urlaub in der Türkei.

Lehrbuch: Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Lehrbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN-9783125286610 & Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Übungsbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528662-7

- **241.4T202M** Ali Cimen freitags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### ■ Türkisch A1.2 (1. Semester)

Wenn Sie schon einige Basiskenntnisse in Grammatik und Wortschatz im Türkischen haben, können Sie hier weiterlernen. Die Bestellung im Restaurant und das Gespräch über gutes Essen werden für Sie dann auch auf Türkisch bald möglich sein. Sie lernen, Wünsche, Absichten und Vorlieben zu äußern. Für den Urlaub in der Türkei lernen Sie, einen Weg zu beschreiben und Erklärungen zu verstehen. Türkisch zu lernen ist ein Ausflug in eine neue Sprachwelt – wagen Sie das Abenteuer mit uns! Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, den passenden Kurs zu finden. Schauen Sie einmal hier nach dem Test Türkisch A1: [www.vhs-essen.de/](http://www.vhs-essen.de/) einstufung

Lehrbuch: Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Lehrbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN-9783125286610 & Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Übungsbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528662-7, jeweils ab Lektion 7.

- **241.4T216M** Ali Cimen montags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 101 €, VHS



## WERDEN SIE MITGLIED im Förderverein der VHS Essen



Die Volkshochschule ist ein Lern- und Kulturort für alle und das Bürgerforum der Stadt Essen. Oder wie es das Ergebnis einer Bürgerbefragung gezeigt hat:

### Bekannt – Gefragt – Geschätzt Nicht wegzudenken.

Unterstützen Sie die Volkshochschule Essen und werden Sie Mitglied des Fördervereins!

Sie erhalten

- das neue VHS-Programm druckfrisch frei Haus,
- Einladungen und Informationen zu aktuellen Veranstaltungen und Themen.

Über Ihre Mitgliedschaft und Ihre Mitwirkung im Förderverein der VHS Essen freuen wir uns sehr.

Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.foerderverein-vhs-essen.de](http://www.foerderverein-vhs-essen.de)



1

2

3

4

5

6

# EDV / IT, Beruf und Wirtschaft

## Inhaltsverzeichnis:

5A TASTSCHREIBEN / EDV-GRUNDLAGEN / IT	5C RHETORIK & SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN
10-Finger-System Tastschreiben am PC . . . . 120	Rhetorik & Schlüsselqualifikationen . . . . . 132
EDV   IT   Digital in Alltag & Beruf . . . . . 121	Soziale Kompetenzen für den Beruf . . . . . 134
PC Einsteiger & Grundlagen . . . . . 121	Train the Trainer . . . . . 136
Smartphones & Tablets – Android & Apple . 123	Nachhaltiger Leben und Arbeiten . . . . . 137
Bürosoftware   MS Office Grundlagen . . . . 124	Ausbildereignungsprüfung (IHK) . . . . . 137
Kommunikation   E-Mail . . . . . 126	Montessori-Diplom . . . . . 138
Präsentationen   Gestaltung . . . . . 126	Mediation . . . . . 138
Digital in Alltag & Beruf . . . . . 127	Einführung in Unterrichtstechnik für
Künstliche Intelligenz . . . . . 128	Kursleitende der VHS Essen . . . . . 139
Webseiten & CMS-Systeme . . . . . 129	
Programmieren . . . . . 130	5D MANAGEMENTTECHNIKEN
Kryptowährungen . . . . . 132	Managementtechniken . . . . . 140
	Büromanagement / Kaufmännische Praxis . 141
	Fachkraft Finanzbuchführung (XB) . . . . . 141

**Unsere Hotline:  
0201 88-43100**



Stephan Rinke

**Englisch • Digitalisierung /  
Erweiterte Lernwelten**

**Programmbereichsleiter:**  
Stephan Rinke  
Raum 2.23  
☎ 0201 88-43220  
stephan.rinke@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**  
(nicht in den Schulferien):  
dienstags 10-12 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Selma Rochholz  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43223  
selma.rochholz@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Dr. Reimund Evers

**Tastschreiben • Rhetorik /  
Schlüsselqualifikationen •  
Managementtechniken**

**Programmbereichsleiter:**  
Dr. Reimund Evers  
Raum 4.18  
☎ 0201 88-43202  
reimund.evers@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**  
(nicht in den Schulferien):  
montags von 10-12 Uhr  
donnerstags von 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Annette Volmer  
Raum 5.34  
☎ 0201 88-43102  
annette.volmer@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Katharina Graner

**EDV / IT • Digital in Alltag  
und Beruf**

**Programmbereichsleiterin:**  
Katharina Graner  
Raum 5.26  
☎ 0201 88-43203  
katharina.graner@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**  
(nicht in den Schulferien):  
montags 10-12 Uhr  
donnerstags von 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Erich Maibaum  
Raum 3.28  
☎ 0201 88-43218  
erich.maibaum@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6



## EDV / IT, BERUF UND WIRTSCHAFT – Fit für Beruf und Alltag

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschulprogramms. Sie reicht von Angeboten zur Förderung von Lernfähigkeit, sozialen Kompetenzen, Kommunikation und Rhetorik, kaufmännischem Wissen und Managementfähigkeiten bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungen. Weitere Schwerpunkte sind die Vermittlung digitalen Grundwissens sowie der kompetente Umgang mit der Informationstechnologie und den Neuen Medien. In hohem Maße beruflich relevant sind darüber hinaus unsere Kurse zur Förderung von Sprachkompetenzen und der Gesundheitsvorsorge.

## 5A TASTSCHREIBEN / EDV-GRUNDLAGEN / IT

### 10-FINGER-SYSTEM TASTSCHREIBEN AM PC



#### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43202

#### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 119

Mit der Verbreitung von Computern in allen Lebensbereichen wächst die Notwendigkeit, effizient und ergonomisch mit der Tastatur umgehen zu können. Die Beherrschung des Zehn-Finger-Blindschreibsystems ist unerlässlich für die rationelle Erfassung von Texten. Dies gilt nicht nur für professionelle Schreibkräfte, sondern auch für alle, die einen PC privat nutzen.

Alle Entgelte von Tastschreibkursen enthalten jeweils 6,00 € für eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Dieser Teilbetrag ist von der Ermäßigung ausgeschlossen.

### Junge VHS – exklusiv für Kinder und Jugendliche

#### JUNGE VHS

Unsere Kurse aus der Reihe „Junge VHS“ sind exklusiv für Kinder und Jugendliche. Die Veranstaltungen sind besonders günstig kalkuliert. Wer noch nicht 18 ist, muss von den Eltern angemeldet werden.

#### ■ Junge VHS: 10-Finger-Tastschreiben Basics Osterferienkurs für Schüler/-innen von 11 bis 17 Jahren

Wer in der Freizeit oder für die Schule den PC nutzt, sollte frühzeitig das 10-Finger-Tastschreiben erlernen. Das Schreiben von Texten wird dadurch einfacher, schneller und sogar gesünder. Der Kurs vermittelt die „blinde“ Bedienung der Tastatur (ohne Zahlenreihe). Und das macht auch noch Spaß! Nach nur 10 Unterrichtsstunden könnt ihr mit allen Fingern tippen, ohne auf die Tasten sehen zu müssen. Wer später sein Schreibtempo steigern will, sollte intensiv außerhalb des Unterrichts üben.

Eine Prüfung ist in diesem Kurs nicht vorgesehen. Die Dozentin ist Kauffrau für Bürokommunikation.

- **241.5A011K** Nadine Büker  
Montag bis Donnerstag, 25. bis 28. März,  
je 10:00-12:00 Uhr, 10 Ustd., 54 €,  
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS
- **241.5A013K** Nadine Büker  
Montag bis Donnerstag, 25. bis 28. März,  
je 12:30-14:30 Uhr, 10 Ustd., 54 €,  
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS

#### ■ 10-Finger-Tastschreiben Basics – für Erwachsene

Der Kurs wendet sich an Personen, die gelegentlich Texte mit dem PC schreiben wollen und dabei kein hohes Schreibtempo benötigen. Vermittelt wird die „blinde“ Bedienung der Tastatur. Sie lernen, mit allen Fingern zu schreiben, ohne auf die Tasten sehen zu müssen. Dank neuartiger Methoden können Sie dieses Ziel in kurzer Zeit erreichen. Um dauerhaft ein angemessenes Schreibtempo zu erreichen, ist intensives Üben außerhalb des Unterrichts erforderlich. – Die Dozentin ist M. A. mit langjähriger Erfahrung als EDV-Trainerin.

- **241.5A021K** Anke Luft  
montags + mittwochs, 17:45-20:00 Uhr  
Beginn 27. Mai, 4 Termine, 70 €, VHS

#### ■ 10-Finger-Tastschreiben – schnell und sicher

Sie müssen regelmäßig Texte inkl. Ziffern und Sonderzeichen schreiben? Dann sollten Sie das 10-Finger-Tastschreiben erlernen. Dank moderner Methoden ist das Ziel in nur 20 Unterrichtsstunden erreichbar. Der Kurs vermittelt die „blinde“ Bedienung der vollständigen Tastatur, ohne Blick auf die Tasten. Sie trainieren – auch zu Hause – Ihre Schreibsicherheit und können ein Tempo von ca. 120 Anschlägen/Minute erreichen. Am Kursende können Sie eine Prüfung absolvieren, die sich an den Richtlinien der IHK orientiert. Wer sie besteht, erhält ein Zertifikat der VHS Essen.

- **241.5A031K** Harald Hendricks  
dienstags, 17:45-20:00 Uhr  
Beginn 9. April, 7 Termine, 101 €,  
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS
- **241.5A033K** Anke Luft  
freitags, 17:30-19:50 Uhr  
Beginn 12. April, 7 Termine, 101 €,  
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS



- **241.5A035K** Nadine Bükler  
montags, 18:15-20:30 Uhr  
Beginn 22. April, 7 Termine, 101 €,  
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS

### Prüfungstermin 10-Finger-Tastschreiben

Sie beherrschen bereits die „blinde“ Bedienung der Tastatur mit zehn Fingern (ohne Blick auf die Tasten)? Sie wollen lediglich eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten? Dann sind Sie hier richtig. Unter Anleitung machen Sie sich mit der EDV-Ausstattung vertraut und schreiben sich mit einigen Übungstexten „warm“. Anschließend absolvieren Sie eine Prüfung, die sich an den Richtlinien der IHK orientiert (d. h. alle zehn Finger verwenden, mindestens 120 Anschläge pro Minute). Wer die Prüfung besteht, erhält ein Zertifikat der VHS Essen. Es eignet sich als Nachweis z. B. für eine Bewerbung.

- **241.5A041K** Harald Hendricks  
Dienstag, 28. Mai, 17:45-19:15 Uhr,  
26 €, inkl. Zertifikat, VHS
- **241.5A043K** Anke Luft  
Freitag, 24. Mai, 17:30-19:00 Uhr,  
26 €, inkl. Zertifikat, VHS

## EDV / IT, DIGITAL IN ALLTAG & BERUF



**Beratung / Programmabereichsleiterin**  
Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203

**Service**  
Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218  
Nähere Informationen siehe Seite 119

Sie wissen noch nicht ganz, in welche Richtung Ihr Kurswunsch geht? Melden Sie sich gerne bei Frau Graner für ein allgemeines Beratungsgespräch. Gemeinsam klären wir, in welchen Bereichen Sie Fragen haben und welche Kurse dann für Sie geeignet sind.

**Junge VHS – exklusiv für Kinder und Jugendliche**  
Unsere Kurse aus der Reihe „Junge VHS“ sind exklusiv für Kinder und Jugendliche. Die Veranstaltungen sind besonders günstig kalkuliert. Falls du noch nicht 18 bist, müssen deine Eltern dich anmelden.

### Medienkompetenz für Freizeit und Schule: Internetrecherche, Word und Excel Onlineworkshop in den Ferien

#### JUNGE VHS

Erweitere deine digitalen Kompetenzen und lerne, wie du beim Surfen im Internet den Browser richtig einstellst und deine Suche gezielt steuerst. Erfahre außerdem, wie du beliebte Office-Apps geschickt für Freizeit und Schule nutzen kannst. Lerne, wie du mit der App „Word“ Briefe, Einladungskarten und Poster ansprechend mit Text und Bildern gestaltest. Und erfahre, wie du mit der App „Excel“ Tabellen und Diagramme erstellst sowie einfache mathematische Berechnungen durchführst – und dafür brauchst du gar kein Genie in Mathe zu sein!

Voraussetzung: grundlegende PC-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

- **241.5A096H** Biljana Varžic  
Mittwoch bis Freitag 10.-12. Juli,  
9:30-11:45 Uhr, 9 Ustd., 65 €

### Programmieren mit SCRATCH Wochenendkurs für Schüler/-innen von 10 bis 15 Jahren

#### JUNGE VHS

Mit SCRATCH entwirfst du Landschaften, entwickelst Spiele, setzt Figuren in Bewegung, experimentierst mit Formen, Farben, Tönen, Geräuschen und lässt der Fantasie freien Lauf. Erlebe es selbst!

SCRATCH wurde entwickelt, um vor allem Kinder und Jugendliche mit den Grundlagen der Computerprogrammierung vertraut zu machen. Damit ist es der perfekte Einstieg ins Programmieren überhaupt. Alles erschließt sich völlig logisch und intuitiv.

- **241.5A098H** Dilek Salduz  
Samstag, 29. Juni, 10:00-14:00 Uhr,  
Sonntag, 30. Juni, 10:00-14:00 Uhr,  
10 Ustd., 44 €, inkl. Teilnahmebescheinigung,  
VHS

## PC EINSTEIGER & GRUNDLAGEN

### Laptop Schnelleinstieg

Dieser Kurs begleitet Sie an 3 Terminen bei Ihren ersten Schritten am Laptop. Themen: Einstieg in Windows, die wichtigsten Anwenderprogramme, Internet. Weitere Themen werden nach den Wün-

schen der Teilnehmenden behandelt. Bitte bringen Sie Ihr Windows Notebook mit. Wer noch keinen eigenen Laptop hat, kann auch an unseren Laptops im EDV-Raum arbeiten.

Kleingruppenangebot

- **241.5A100H** Ulrich Bauer  
Dienstag, 5. März, 9:00-12:15 Uhr,  
Mittwoch, 6. März, 9:00-12:15 Uhr,  
Donnerstag, 7. März, 9:00-12:15 Uhr,  
12 Ustd., 56 €, VHS
- **241.5A102H** Ulrich Bauer  
Montag, 17. Juni, 12:30-15:45 Uhr,  
Dienstag, 18. Juni, 12:30-15:45 Uhr,  
Mittwoch, 19. Juni, 12:30-15:45 Uhr,  
12 Ustd., 56 €, VHS

Manche Kurse sind beratungspflichtig:

Vor einer Anmeldung empfehlen wir Ihnen eine Beratung. Bitte melden Sie sich dafür bei Frau Graner unter 0201 88-43203 oder katharina.graner@vhs.essen.de oder Sie vereinbaren einen Beratungstermin, wenn Sie gerne persönlich vorbeikommen möchten.

So finden wir gemeinsam heraus, ob der Kurs der richtige für Sie ist und welche Alternativen es noch gibt.

### PC Grundkurs – Digital im Alltag mit Windows und Internet

Dieser Einsteigerkurs ist perfekt für alle, die Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Windows erlernen und mehr Sicherheit im alltäglichen Gebrauch erlangen möchten. Themen, die behandelt werden, sind unter anderem: Programmnutzung, Arbeiten mit Fenstern, Verwaltung von Dateien und Ordnern, Speicher- und Löschvorgänge, Suchen von Informationen, Texteingabe, Internetnutzung, E-Mail-Kommunikation, Datensicherheit und Passwortmanagement. Weitere Themen nach Absprache.

Zu Beginn des Kurses wird gemeinsam mit dem Kursleiter überlegt, auf welchen Themen und Wünschen ein Fokus liegen kann.

Betriebssystem: Windows 11

Beratungspflichtig.

- **241.5A105H** Hans Wittek  
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 10. April, 12 Termine, 96 €,  
inkl. Schulungsbuch, VHS

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmabereichsleiterin

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203

### Service

Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 119

## 60 plus – PC Grundkurs – Digital im Alltag mit Windows und Internet

Sie lernen in einem angemessenen Tempo das Betriebssystem Windows kennen und benutzen. Themen: Maus, Tastatur, Programme, Fenster, Dateien, Ordner, Speichern, Löschen, Suchen, Texteingabe, Internet, E-Mail. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam mit der Kursleitung Inhalte und Themenwünsche besprochen.

Der Kurs wird mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag begleitet. Im Kursentgelt ist bereits die Lernmittelgebühr dafür eingerechnet. Das Buch erhalten Sie zum Kursstart.

Betriebssystem: Windows 11. Beratungspflichtig.

- **241.5A106H** Hans Wittek  
donnerstags, 10:45-13:15 Uhr  
Beginn 29. Februar, 12 Termine, 136 €, inkl. Schulungsbuch, VHS
- **241.5A107H** Hans Wittek  
mittwochs, 13:30-15:45 Uhr  
Beginn 13. März, 12 Termine, 136 €, inkl. Schulungsbuch, VHS

Wie digital sind Sie? Welche Themen und Kurse sind für Sie genau richtig? Testen Sie Ihre digitalen Kompetenzen mit dem Digitalcheck NRW: [www.digitalcheck.nrw](http://www.digitalcheck.nrw)



Wie digital bist du?

Teste dich auf:

[www.digitalcheck.nrw](http://www.digitalcheck.nrw)



## 60 plus – PC Aufbaukurs – Digital im Alltag mit Windows und Internet

Die im Einsteigerkurs behandelten Themen werden fortgesetzt. Sie lernen in einem angemessenen Tempo, wie Sie Ihre Computerumgebung mit Windows an eigene Bedürfnisse anpassen. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam mit der Kursleitung Inhalte und Themenwünsche besprochen. Mögliche Themen sind unter anderem Textverarbeitung, Dateiverwaltung und weiterführende Internetanwendungen (z. B. Sicherheit, Umgang mit Apps und E-Mail).

Betriebssystem: Windows 11

Der Kurs arbeitet mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag. Das Buch können Sie bei uns für eine vergünstigte Lernmittelgebühr von 15 € zum Kursstart erhalten, falls Sie es nicht bereits durch den Besuch eines Grundkurses besitzen. Beratungspflichtig.

- **241.5A110H** Hans Wittek  
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr  
Beginn 28. Februar, 9 Termine, 69 €, VHS

## PC Aufbaukurs – Digital im Alltag mit Windows und Internet

Die im Einsteigerkurs behandelten Themen werden fortgesetzt. Sie lernen in einem angemessenen Tempo, wie Sie Ihre Computerumgebung mit Windows an eigene Bedürfnisse anpassen. Grundlagen einer Textverarbeitung und weiterführende Internetanwendungen werden behandelt (z. B.: sicher surfen, professionell suchen, Apps auswählen, downloaden und installieren). Weitere Themen nach Absprache.

Der Kurs arbeitet mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag. Das Buch können Sie bei uns für eine vergünstigte Lernmittelgebühr von 15 € zum Kursstart erhalten, falls Sie es nicht bereits durch den Besuch eines Grundkurses besitzen.

Betriebssystem: Windows 11.  
Beratungspflichtig.

- **241.5A111H** Hans Wittek  
dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 5. März, 12 Termine, 92 €, VHS

## Digital im Alltag – PC & Windows Beratung in der Kleingruppe

Sie nutzen Windows? Dann können Sie mit uns zusammen Fragen klären und die wichtigsten Alltagsfunktionen erlernen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie z. B. Ihre Daten mit dem Windows Explorer verwalten oder auch mit der Windows-App Fotos bearbeiten können.

Mögliche Themen:

Wie lade ich freie Software herunter, wo befinden sich die Downloads und wie deinstalliere ich Programme?

Wie mache ich meinen PC sicherer?

Welche Textprogramme kann ich nutzen und wie wandle ich Text in eine PDF-Datei um?

Sie können an den VHS-Laptops arbeiten oder Ihren eigenen Laptop mitbringen.

In einer Kleingruppe ist Platz für Fragen und Themenwünsche.

- **241.5A118H** Hans Laczny  
mittwochs, 17:45-20:00 Uhr  
Beginn 22. Mai, 4 Termine, 65 €, VHS

## Effizient mit Windows arbeiten – Wochenendworkshop –

Viele kleine Tricks und Kniffe können den Umgang mit dem Rechner erleichtern. Am Wochenende geht es darum, den effektiven Umgang mit Windows zu erlernen. Des Weiteren wird besprochen, wie ein Windows-Rechner optimal und sicher auf den Benutzer zugeschnitten werden kann. Daher stehen zusätzlich Systemsteuerung, Einstellungen, Druckeranbindung, Internet, WLAN, Netzwerk, Antivirenprogramme, Datensicherung, Windows-Updates und Neuerungen bei Windows 10 auf der Agenda. Genügend Zeit für Ihre persönlichen Fragen und Probleme wird es auch geben. Für eine erfolgreiche Teilnahme empfehlen sich erste Erfahrungen in der Nutzung von Windows.

- **241.5A120H** Frank Schwalfenberg  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

## Internetsicherheit – Wie gehe ich sicher mit meinen Daten um?

Warum ist Internetsicherheit so wichtig ist und wovon kann man dabei im täglichen Umgang achten? Wie schütze ich meine Online-Präsenz? Wir werden uns u. a. mit Themen wie der Erstellung von starken Passwörtern, Passwortmanagern, sicheren Backup-Strategien und der Nutzung von Cloud-Diensten beschäftigen. Dabei legen wir besonderen Wert auf eine Anwendbarkeit über verschiedene Betriebssysteme und Geräte hinweg. Unser Kursleiter Kevin Smith zeigt praxisnahe Tipps und Techniken, um di-

gitale Informationen auf verantwortungsvolle Weise handhaben zu können.

Voraussetzung: Gute grundlegende Bedienung der eigenen Geräte.

- **241.5A122H** Kevin Samuel Smith  
montags, 17:45-20:10 Uhr  
Beginn 3. Juni, 4 Termine, 38 €, VHS

### Clevere Internetrecherche – im Netz schneller finden, was man sucht Online-Crashkurs

Sie möchten künftig weniger Zeit für die Suche im Internet aufwenden? Lernen Sie nützliche Techniken kennen, um im Netz schneller zu finden, wonach Sie suchen. Für die clevere Internetrecherche werden Sucheinstellungen des Browsers angepasst und Suchoperatoren eingesetzt. Außerdem lernen Sie nützliche Tastenkombinationen kennen, die Ihnen dabei helfen können, bei der Internetrecherche Zeit zu sparen. Lassen Sie sich inspirieren!

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

- **241.5A124H** Biljana Varžic  
Donnerstag, 2. Mai, 14:00-16:30 Uhr, 22 €

### Windows-Systemsicherung: Wie Sie Windows und Ihre Daten sichern und wiederherstellen können

Wenn der PC streikt oder gar nicht mehr hochfährt, hilft oft ein Wiederherstellungsverfahren. Man überschreibt das bestehende Windows mit einem Systemabbild. In diesem Kurs lernen Sie, wie man das macht. Inhalte: Systemwiederherstellung und Festplattenarchitektur, Partitionierung, Systemsicherung, Wiederherstellung mit und ohne Bootmedium.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows/PC. Bitte bringen Sie Ihren Laptop und eine externe Festplatte oder SSD zur Datensicherung mit. Wer keinen Laptop hat, kann auf den PCs in unserem EDV-Raum üben.

Die Sicherung selbst kann manchmal länger dauern. Wir zeigen Ihnen aber, wie Sie diesen letzten Schritt dann zuhause durchführen.

- **241.5A132H** Hans Laczny  
Montag, 13. Mai, 17:45-20:00 Uhr, Donnerstag,  
16. Mai, 17:45-20:00 Uhr,  
6 Ustd., 39 €, VHS

### Linux-Treff



## gemeinsam nachhaltiger

Dieser Linux-Treff ist offen für alle! Egal ob Einsteiger oder schon fortgeschritten. Die Linux-Community ist bekannt für gegenseitige Hilfestellungen und ein gemeinsames Lernen!

Im Kurs lernen Sie daher in geselliger Atmosphäre alles, was Sie wissen müssen, um von Windows auf Linux umzusteigen. Neben Fragen zur Installation werden die Grundlagen der praktischen Nutzung des freien Betriebssystems thematisiert.

Wer noch unentschlossen ist, kann die PCs in unseren EDV-Räumen nutzen. Wenn Sie Ihren Laptop mit Linux aufrüsten möchten, bringen Sie am besten den Laptop direkt zum Kurs mit!

Sie können auch an einzelnen Kurstagen schnuppern!

- **241.5A150H** Thomas Lahme  
Samstag, 16. März, 17:30-19:30 Uhr,  
Samstag, 20. April, 17:30-19:30 Uhr,  
Samstag, 25. Mai, 17:30-19:30 Uhr,  
Samstag, 29. Juni, 17:30-19:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

Gut zu wissen: Wenn Sie eine Alternative zum Windows-PC suchen, die obendrein Ihren etwas betagten Rechner wieder flink & flott macht, ist Linux nicht nur von der Kostenseite betrachtet die erste Wahl. Für Linux gibt es für die allermeisten Anwendungsbedarfe kostenlose Alternativen zu den herkömmlichen Windows-Programmen.

**Sie sind schon fortgeschrittener Linux User?** Wir freuen uns, wenn Sie unseren Linux-Treff bereichern! Dieser wird zum ersten Mal angeboten; Wir finden dadurch gemeinsam heraus, welche Themen von Interesse sind und ob sich für die weiteren Semester auch ein eigener Treff für Fortgeschrittene ergibt!

### SMARTPHONES & TABLETS – ANDROID & APPLE

#### Android-Smartphones und -Tablets für Einsteiger/-innen

Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android sind vielseitig und mobil einsetzbare, einfach zu bedienende Geräte, die für Multimedia-Anwendungen (Fotos, Musik, Spiele etc.) und Informationsbeschaffung (Internet) gleichermaßen nützlich sind. Im Kurs geht es um die Einrichtung und grundlegende Bedienung dieser kleinen Computer sowie um Akku, Sim-Karte, Apps und die praktische Verwendung im Alltag. Themen: Oberfläche, Telefonie, Adressbuch, Internet, Apps und Widgets, Fotos und andere Daten, Cloudspeicher. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder -Tablet mit.

Kleingruppenangebot

– Kompaktkurs –

- **241.5A250H** Ulrich Bauer  
Dienstag + Mittwoch, 5. + 6. März,  
12:30-15:45 Uhr,  
2 Termine, 44 €, VHS

– Kompaktkurs –

- **241.5A251H** Ulrich Bauer  
Montag + Dienstag, 10. + 11. Juni,  
9:00-12:15 Uhr  
Beginn 10. Juni, 2 Termine, 44 €, VHS

#### Android auf einen Blick: Grundlagen für Smartphone & Tablet

Wie kann das Smartphone Ihr Leben noch leichter und einfacher machen? Was kann ein Handy alles außer Telefonieren und Nachrichten schreiben? Gemeinsam erkunden wir Ihr Endgerät! Finden Sie sich im Internet zurecht und lernen Sie Funktionen Ihres Smartphones kennen, die Sie nicht kannten. Sie bekommen handhabbare Hinweise zum Schutz Ihrer eigenen Daten und erlernen einen sicheren Umgang mit Ihrem Endgerät. Jeder Termin beginnt mit einer grundlegenden Einführung und lässt Raum zum Erfahren, Austauschen und Entdecken. Entdeckungsfreude und Interesse, die Möglichkeiten von Smartphone und Tablet kennen zu lernen, sind die einzigen Teilnahmevoraussetzungen.

- **241.5A258H** Christiane Biederbeck  
Montag, 8. + 15. April, 14:00-17:00 Uhr,  
8 Ustd., 44 €, VHS

1

2

3

4

5

6





## Beratung / Programmbereichsleiterin

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43203

### Service

Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 119

## Einführung in den Umgang mit iPhone und iPad

Dieser Kurs zeigt Ihnen, was Sie für einen sicheren Umgang für den Ein- oder Umstieg brauchen. Sie lernen die grundlegende Bedienung und die Funktionen von iOS (dem Betriebssystem von Apple für das iPhone und iPad) kennen. Aber auch individuelle Fragen zu Apps, Fotos & Widgets usw. werden beantwortet. Auch mit einem iPad können Sie diesen Kurs besuchen.

Es wird das aktuellste iOS behandelt (voraussichtlich 17.x).

Bitte bringen Sie Ihr iPhone/iPad mit, idealerweise mit dem neusten Update (meist hier zu finden: Einstellungen – Allgemein – Softwareupdate). Bei älteren Geräten, die dieses Update nicht mehr installieren können, können wir u.U. nicht garantieren, dass der Kurs für Sie geeignet ist.

- **241.5A270H** Kevin Samuel Smith  
montags, 17:45–20:10 Uhr  
Beginn 15. April, 6 Termine, 90 €, VHS
- **241.5A271H** Kevin Samuel Smith  
dienstags, 15:00–17:15 Uhr  
Beginn 28. Mai, 5 Termine, 75 €, VHS

## Einstieg in den Mac – Apples Betriebssystem MAC OS

Der Mac stellt mit seinem Betriebssystem Mac OS X eine sichere Alternative zum Windows-PC dar. Gerade beim Umstieg von Windows auf den Mac treten häufig Fragen zur Tastatur, zur Installation von Programmen oder zum Austausch von Dateien auf. Der Kurs wird Ihnen den Umstieg oder den Einstieg in den Mac erleichtern. Vorkenntnisse benötigen Sie keine, aber ein eigenes Apple-Notebook sollten Sie mitbringen. Themenwünsche sprechen Sie gemeinsam in der Gruppe ab.

Kleingruppenangebot ab 5 Personen.

- **241.5A280H** Kevin Samuel Smith  
dienstags, 17:45–20:10 Uhr  
Beginn 16. April, 6 Termine, 99 €, VHS

## BÜROSOFTWARE | MS OFFICE GRUNDLAGEN

### Kursreihe Medienkompetenz – Internetrecherche, Word, Outlook Online–Crashkurse

Mit dieser Kursreihe kombinieren Sie drei Crashkurse auf einen Schlag: Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Funktionen in Word, Outlook und praktische Tipps für eine effektive Internetrecherche. Die Kursreihe ist sowohl für den privaten als auch beruflichen Alltag geeignet!

Über die Kursnummer der Reihe können Sie direkt alle 3 Kurse zusammen buchen. Alternativ natürlich auch die einzelnen Crashkurse unter der jeweiligen Kursnummer.

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus / Touchpad und Tastatur.

- **241.5A290H** Biljana Varžić

### Clevere Internetrecherche – im Netz schneller finden, was man sucht – Online–Crashkurs

Siehe 241.5A124H, Seite 123

### Word: Grundlagen für den Einstieg – Online–Crashkurs

Siehe 241.5A322H, Seite 124

### Outlook: Grundlagen für den Einstieg – Online–Crashkurs

Siehe 241.5A382H, Seite 126

### Office Crashkurs – Word, Excel, Powerpoint

Sicherer werden im Umgang mit Word, Excel und Powerpoint! Ein professioneller Umgang mit den Office-Programmen ist in Schule, Studium oder Beruf gleichermaßen vonnöten. In diesem Crashkurs erhalten Sie eine schnelle, kompakte Einführung in die Nutzung des Office-Paketes. Im Fokus stehen dabei die Anwendungen Word, Excel und Powerpoint.

- **241.5A310H** Ulrich Bauer  
Montag bis Mittwoch, 17. bis 19. Juni,  
9:00–12:15 Uhr, 12 Ustd., 60 €, VHS

### Word: Grundlagen für den Einstieg Onlineworkshop

Sie möchten Ihre Kenntnisse im Umgang mit Word ausbauen? Ziel des Kurses ist die sichere Bedienung der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten ermöglichen.

Inhalte u. a.: Benutzeroberfläche, Texteingabe und -korrektur, Zeichen- und Absatzformatierung, Sonderzeichen einfügen, Aufzählung und einfache Nummerierung, Word-Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung, Seitenlayout und -druck, Speicheroptionen, PDF, OneDrive.

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus / Touchpad und Tastatur.

- **241.5A320H** Biljana Varžić  
Samstag, 15. Juni, 10:00–16:30 Uhr, 50 €

### Word: Grundlagen für den Einstieg – Online–Crashkurs

Sie arbeiten regelmäßig mit Word, möchten aber Ihre Kenntnisse im Umgang mit Word weiter ausbauen? Ziel des Kurses ist die sichere Bedienung der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten ermöglichen.

Inhalte u. a.: Benutzeroberfläche, Texteingabe und -korrektur, Zeichen- und Absatzformatierung, Sonderzeichen einfügen, Aufzählung und einfache Nummerierung, Word-Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung, Seitenlayout und -druck, Speicheroptionen, PDF, OneDrive.

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus / Touchpad und Tastatur.

- **241.5A322H** Biljana Varžić  
Donnerstag, 2. Mai, 10:00–13:15 Uhr, 29 €

### Excel Einführung kompakt

Es werden Ihnen die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation mit Excel vermittelt. Anhand vieler Beispiele erarbeiten Sie sich ein fundiertes Basiswissen: Tabellen anlegen, speichern, formatieren. Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Große Tabellen sortieren, filtern und verwalten. Diagramme erstellen und bearbei-



ten. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in der Nutzung von PC, Maus und Tastatur.

- **241.5A340H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 16./17. März,  
9:30-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS
- **241.5A341H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 29./30. Juni,  
9:30-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

#### Excel & Word – Tastenkombinationen, Tipps & Tricks

Excel und Word arbeiten nicht so, wie Sie es wollen? Sie suchen nach komfortablen Möglichkeiten zur besseren Nutzung der Tabellenkalkulation und der Textverarbeitung? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Mit Tastenkombinationen in Word, Windows und Excel erreichen Sie schnell Ihre gewünschten Ziele. Nutzen Sie Tools und AddIns (Schnellanalyse, Flash-Fill). Mit Makros, eigenen Funktionen und Programm-Optionen gestalten Sie IHR Excel individuell. Für immer wiederkehrende Texte verwenden Sie Bausteine mit individuellen Einfügungen.

Lernen Sie, wie Sie in der Textverarbeitung Word rechnen können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse von Microsoft Word und Excel. Der Kurs eignet sich nicht für reine Anfänger/-innen.

- **241.5A345H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 20./21. April,  
9:30-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

#### Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

##### Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen.

Themen: Grundlegende Techniken wie Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische, Matrix-, Zeit- und Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, grafische Elemente, SmartArts und Diagrammbearbeitung. Neue Tools wie Schnell-

analyse, FlashFill und intelligente Tabellen runden das Thema ab. Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

- **241.5A350H** Werner Pawlicki  
Montag bis Freitag, 08.-12. April,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 206 €, VHS

#### Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

##### Bildungsurlaub

Ein wesentlich effizienteres Arbeiten mit Excel ist durch die Automation von Abläufen möglich. Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie in diesem Bildungsurlaub die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel-Anwendungen in VBA zu erstellen. Themen: Makros, Grundlagen in Visual Basic, Excel-Objekte, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, Schleifen und Funktionen.

- **241.5A360H** Werner Pawlicki  
Montag bis Freitag, 10.-14. Juni,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 206 €, VHS

Unsere Beratung. Ihre Entscheidung.

## Fit für IHRE berufliche Zukunft

Sie sind berufstätig und möchten sich trotzdem weiter qualifizieren? Weiterbildung ist ganz einfach! Unsere Expert\*innen beraten Sie gerne individuell zu allen Fragen rund um das Thema Qualifizierung.

- Telefon: 0201 1819005 | E-Mail: [essen.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de](mailto:essen.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de)
- [www.arbeitsagentur.de/vor-ort/essen/berufsberatung-im-erwerbsleben](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/essen/berufsberatung-im-erwerbsleben)



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Essen

bringt weiter.

1

2

3

4

5

6

## KOMMUNIKATION | E-MAIL



### Kommunikationsprogramm Outlook

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie Outlook erfolgreich als persönlichen Informationsmanager einsetzen können. Neben der klassischen Funktion als reines E-Mail-Programm bietet Outlook sehr viel mehr; vielfältige Informationen lassen sich mit Outlook zentral verwalten. Themen: Kontakte pflegen und verwalten, klassische Adressbuchfunktionen, Kontaktdaten filtern und im Datenaustausch mit anderen Anwendungen nutzen, Termine und Terminserien einrichten, elektronischen Kalender nutzen, Aufgaben einrichten und verwalten, Posteingang organisieren und grundlegende E-Mail-Funktionen verwenden, Journale zur Dateiverwaltung nutzen und mit Notizen arbeiten. Kleingruppenangebot.

- **241.5A380H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
9:30-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

### Outlook: Grundlagen für den Einstieg – Online-Crashkurs

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Einsatzmöglichkeiten des Kommunikations- und Organisationsprogramms Outlook kennen. Sie lernen die Benutzeroberfläche effizient zu nutzen und anzupassen, E-Mails mit Signatur und Anhang zu erstellen und zu versenden, Ordnerstrukturen und Archive sowie Kontakte und Verteilerlisten anzulegen, Termine und Terminserien zu erstellen und Aufgaben zu organisieren.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

- **241.5A382H** Biljana Varžić  
Montag, 15. April, 18:00-21:15 Uhr, 29 €



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203

**Service**  
Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 119

## PRÄSENTATIONEN | GESTALTUNG

### Präsentieren mit MS PowerPoint – Crashkurs

PowerPoint ist eine Plattform zur Präsentation digitaler Daten, die es Ihnen ermöglicht, Texte, Tabellen, Grafiken, Diagramme, Animationen, Videos und Sounds designgerecht aufbereitet miteinander zu kombinieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie dieses Programm nutzen, um Druckvorlagen zu erstellen oder einen Vortrag multimedial zu unterstützen. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

- **241.5A390H** Ulrich Bauer  
Mittwoch, 12. Juni, 9:00-12:15 Uhr,  
Donnerstag, 13. Juni, 9:00-12:15 Uhr,  
8 Ustd., 46 €, VHS

### Canva für Anfänger/-innen: Designen leicht gemacht Online-Workshop

Möchten Sie professionelle Designs erstellen, ohne mühsam komplexe Software erlernen zu müssen? Dann ist unser interaktiver Workshop zur Nutzung der Designplattform Canva genau das Richtige für Sie! Canva ist eine benutzerfreundliche, webbasierte Anwendung, die es Ihnen ermöglicht, beeindruckende Designs zu erstellen, sei es für Flyer, Poster, Social-Media-Grafiken, Präsentationen oder andere gestalterische Elemente. Wir geben Ihnen einen Überblick über die Plattform und zeigen Ihnen, wie Sie Canva effektiv nutzen, um Ihre kreativen Ideen in professionelle Designs umzusetzen.

- **241.5A392H** Nadja Mühlhäuser  
Donnerstag, 16. Mai, 18:30-20:45 Uhr, 16 €

### Die kreative Welt des gedruckten Fotos: Wie Sie Ihre besten Fotos als Wandbild oder Fotobuch zum Leben erwecken – Wochenendworkshop –

Sie lernen, wie Sie mit Windows und dem CEWE-Fotoprogramm herausfinden, wie weit Ihre Fotos vergrößert und optimiert werden können, um liebevolle Erinnerungsstücke daraus wachsen zu lassen.

Bringen Sie Bildmaterial und Ihr Equipment mit. Nach einer Einführung in die Programm-Funktionen und Unterschiede zwischen Bildschirmansicht und Druck können Sie unter Anleitung mit Ihrem eigenen Werk beginnen, und auch gestalterische Tipps erhalten.

Voraussetzung: Grundlegende PC-Bedienung. Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit (Bitte installieren Sie die kostenlose Software cewe) – alternativ können Sie an unseren Laptops im EDV Raum arbeiten (Ihre Bilder via Stick oder externer Festplatte mitbringen).

- **241.5A395H** Sigrid Riese  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
10:00-15:30 Uhr, 12 Ustd., 66 €, VHS

### Großmutter's Fotoalbum – Erinnerungsstücke als gedrucktes Fotobuch neu gestalten – Wochenendworkshop –

Von Groß- oder Urgroßeltern existieren oft wenige Schwarzweiß-Fotos, aber alte Briefe und Dokumente. Wie kann daraus ein attraktives, authentisches Fotobuch werden? Es werden Beispiele vorgestellt, die Ihnen bei Ihrer Planung helfen. Welche Erinnerungsstücke und Geschichten dazu möchten Sie aufbereiten? Bringen Sie einfach Fotos als digitalisierte Daten via USB-Stick oder auf Ihrem Laptop mit.

Ein Beispiel der Kursleiterin finden Sie unter: <https://vhs.link/HannasLetzterBrief>

Es wird die cewe-Fotosoftware verwendet und Anleitung für die effiziente Nutzung gegeben, die auch für anspruchsvolle Gestaltungsideen entspannte Lösungen ermöglicht.

Für Programm-Anfänger und drucktechnische Fragen gibt es den Kurs „Die kreative Welt des gedruckten Fotos“.

- **241.5A398H** Sigrid Riese  
Samstag, 29. Juni, 10:00-15:30 Uhr, 35 €, VHS

## DIGITAL IN ALLTAG &amp; BERUF

Die Volkshochschule Essen hat für Sie einen Reiseführer mit ausgewählten Themen aus der digitalen Welt vorbereitet. Machen Sie sich mit digitalen Trends, agilem Arbeiten und den Vorteilen von Kollaboration vertraut.

Unsere Kurse in der Kategorie Digital im Alltag umfassen u. a. Themen wie Podcasts, Social Media Apps wie TikTok, Homeoffice, digitales Projektmanagement, Virtual Reality und Künstliche Intelligenz. Durch den Workshop-Charakter der Kurse können Sie die verschiedenen Themen ganz einfach ausprobieren und kennenlernen.



## Der erste eigene Podcast

Nach wie vor sind Podcasts beliebt und werden täglich millionenfach auf der Welt gehört. Möchten Sie auch einen Podcast starten und fragen sich, welche Schritte dafür notwendig sind? Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie von der ersten Idee zur Veröffentlichung der ersten Folge gelangen und dient als grundlegende Einführung. Besprochen werden inhaltliche (z.B. Redaktionsplan, Storyboard) und technische Komponenten (Mikrofon, Software) eines Podcasts. Sie bekommen Tipps zu Mikrofonen, starten mit Ihren ersten Aufnahmen. Für und bekommen eine kurze Einführung in die Software Audacity.

Mitzubringen: Smartphone, Laptop (mit kostenloser Software Audacity)

- **241.5A400H** Jendrik Peters  
Mittwoch, 22. Mai, 18:00-20:30 Uhr,  
Mittwoch, 5. Juni, 18:00-20:30 Uhr,  
6 Ustd., 35 €, VHS

## Podcast-Projekte rechtskonform gestalten

Bereits bei der Produktion, aber auch der Veröffentlichung von Podcasts gibt es aus rechtlicher Sicht einiges zu beachten. Der Workshop liefert Grundlagen und Beispiele für die verschiedenen

Rechtsaspekte, die zu beachten sind, damit Ihr Podcast zum Erfolg wird und Abmahnungen bzw. Gerichtsverfahren vermieden werden können.

- **241.5A402H** Constanze Brinkmann  
Mittwoch, 12. Juni, 17:00-20:00 Uhr, 22 €

**Wörter reden meine Kinder denn da? – TikTok, Snapchat und Twitch? Social Media Apps kompakt erklärt**

WhatsApp, Facebook und Instagram sind vielleicht noch bekannt. Was genau verbirgt sich aber hinter TikTok, SnapChat und Twitch? Auf welchen Kanälen sind junge Menschen aktuell unterwegs und was macht sie so spannend? Der Abend gibt Ihnen einen Einblick in die genannten Plattformen und diskutiert den Anreiz der Sozialen Netzwerke.

- **241.5A404H** Jendrik Peters  
Donnerstag, 25. April, 19:00-20:30 Uhr,  
9 €, VHS

**Rechtssicher im Internet: Websites, Blogs und Social Media – Onlineworkshop –**

Websites und Blogs gehören zu den wichtigsten Informationskanälen für Kulturschaffende und Vereine. Ebenso sind Aktivitäten in den Sozialen Medien wichtige Marketing-Maßnahmen. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt gleichzeitig zu einer entspannten Gestaltung der Inhalte.

Schwerpunkte:

- Datenschutzerklärung und Impressum
- Urheber- und Persönlichkeitsrechte
- Inhaltliche Grenzen

- **241.5A408H** Constanze Brinkmann  
Mittwoch, 24. April, 17:30-20:30 Uhr, 20 €

**Mein digitaler Tag: Mit den richtigen Tools den Alltag erleichtern**

Das Smartphone ist ein Begleiter erster Wahl, wenn es darum geht, kleine Hilfen und große Erleichterungen zu erhalten.

Kleine Helfer auf meinem Smartphone: Diktierfunktion, Wetter, Taschenrechner, Einkaufslisten, Standorte teilen, Notizen.

Digitale Kommunikation: Mail, Chats, SMS, Cloud-dienste.

Neben den inhaltlichen Aspekten festigen Sie im Kurs auch Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Bedienung. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Eine grundlegende Nutzung der eigenen Geräte wird vorausgesetzt.

- **241.5A410H** Constanze Brinkmann  
Samstag, 13. April, 10:00-12:15 Uhr, 18 €

**Mit Trello Pläne realisieren – Onlineworkshop –**

Den Überblick behalten – wer möchte das nicht? Die Kanban-Methode, die der Visualisierung von Arbeitsprozessen dient und damit dem Einzelnen, aber auch Teams oftmals zu hochgradiger Effizienz verhilft, steht im Fokus. Die App Trello wird exemplarisch behandelt – es ist einfach schön, wenn Pläne erfasst und umgesetzt werden können.

- **241.5A412H** Constanze Brinkmann  
Samstag, 13. April, 14:00-16:15 Uhr, 15 €

**Die Top 5 zum effektiven Umgang mit E-Mails – Onlineworkshop**

Auf dem Weg zu Inbox-Zero: Wer in der täglichen E-Mail-Flut meint unterzugehen, erhält in diesem Kurs die maßgeschneiderte Rettung.

- **241.5A414H** Constanze Brinkmann  
Mittwoch, 10. April, 18:00-19:30 Uhr, 9 €

**Die faszinierende Welt von Augmented & Virtual Reality**

Augmented & Virtual Reality (AR & VR) eröffnen neue Dimensionen und revolutionieren die Art und Weise, wie wir interagieren, lernen und Geschäfte machen. Erfahren Sie, was diese aufregenden Technologien bedeuten und wie sie in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden.

Unser Referent Herr Schröder nimmt Sie mit auf eine spannende Reise, um Ihnen die Möglichkeiten von Augmented & Virtual Reality näherzubringen.

- **241.5A416H** Gerhard Schröder  
Mittwoch, 24. April, 19:00-20:30 Uhr,  
9 €, VHS

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmabereichsleiterin

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203

## Service

Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 119

### Europa und das Internet 4.0: Metaverse vs. Apple

Das Metaverse ist ein digitales, immersives und vernetztes Universum, in dem Menschen über virtuelle Realitäten interagieren, kommunizieren und kreative Möglichkeiten erleben können.

Von virtuellen Meetings und Konferenzen über den Einzelhandel bis hin zur Unterhaltungsindustrie – das Metaverse eröffnet eine Vielzahl von Anwendungen und Chancen für verschiedene Branchen.

Unser Referent Herr Schröder erklärt, was das Metaverse ist, wie es funktioniert und wie es unsere zukünftige digitale Realität gestalten wird.

- **241.5A418H** Gerhard Schröder  
Mittwoch, 5. Juni, 19:00-20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Digitales Projektmanagement und Kommunikation mit MS Teams meistern: Onlineworkshop

#### Bildungsurlaub

Erleben Sie in unserem dreitägigen Onlineworkshop die Welt des digitalen Projektmanagements mit MS Teams. Lernen Sie agile Grundlagen, optimieren Sie die Teamkommunikation und entdecken Sie praxisnahe Methoden für erfolgreiche Onlinezusammenarbeit. Mit interaktiven Übungen heben Sie Ihre digitalen Projektmanagementfähigkeiten auf das nächste Level und werden zum MS Teams Experten.

- **241.5A430H** Jana Piske / Nadja Mühlhäuser  
Mittwoch bis Freitag, 22.-24. Mai,  
9:00-16:30 Uhr, 3 Termine, 160 €

### Canva für Anfänger/-innen: Designen leicht gemacht

Siehe 241.5A392H, Seite 126

Kurse zum Thema Instagram finden Sie in unserer Kategorie Social Media & Gestaltung, S. ab S. 31

### Suchmaschinenoptimierung – Durch die Erfüllung der Suchintention Webseiten in Suchmaschinen besser platzieren – Grundlagenworkshop

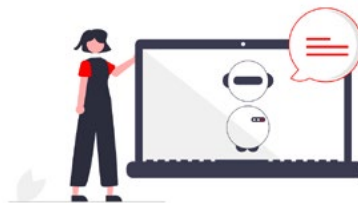
Suchmaschinenoptimierung („Search Engine Optimization“, SEO) bezeichnet Maßnahmen zur Optimierung einer Website, um deren Sichtbarkeit und Platzierung in den Suchergebnissen von Suchmaschinen wie Google zu verbessern.

In unserem SEO-Workshop lernen Sie die dafür notwendigen Grundlagen und Techniken, um eine Website zu optimieren und mehr Sichtbarkeit zu generieren. Der Workshop ist ideal für Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen vertiefen möchten.

Unser SEO-Experte Robin Matthäi wird im Workshop sowohl theoretische Inhalte als auch praktische Tipps und Tricks zeigen.

Auch ohne eine eigene Website können Sie am Workshop teilnehmen!

- **241.5A440H** Robin Matthäi  
Freitag, 28. Juni, 9:00-12:30 Uhr, 24 €, VHS



## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### Künstliche Intelligenz leichtgemacht: 5 Abende, 5 Perspektiven

Kostenlose Webinarreihe im Juni

Die digitale Transformation hat durch den zunehmenden Einsatz generativer Modelle der Künstlichen Intelligenz erheblich an Geschwindigkeit und Komplexität gewonnen. Sicherlich sind Ihnen im Alltag schon KI-generierte Kunstwerke oder Texte begegnet. Aber was steckt dahinter? Diese Webinarreihe bietet Einsteiger/-innen bis Neugierigen

eine grundlegende Einführung in die Welt der (generativen) KI. Unser Dozent Thomas Hendele gibt jeden Abend zu einem anderen Teilaspekt einen Überblick über Grundlagen und Anwendungen dieser Technologie, wobei die Verständlichkeit im Vordergrund steht. Am Ende sind Sie nicht nur informiert, sondern auch inspiriert, wie Sie generative KI in Ihrem Alltag oder Beruf einsetzen können. Diese Webinar-Reihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg. Alle Webinare sind kostenlos.

- **241.5A461H** Einführung in die Generative KI – Webinar  
Montag, 3. Juni, 18:00-19:00 Uhr, entgeltfrei
- **241.5A462H** ChatGPT & Co. – Text-generierende Tools und ihre Anwendungen – Webinar  
Dienstag, 4. Juni, 18:00-19:00 Uhr, entgeltfrei
- **241.5A463H** Midjourney & Co. – Die Magie Bild-generierender KI-Tools – Webinar  
Mittwoch, 5. Juni, 18:00-19:00 Uhr, entgeltfrei
- **241.5A464H** Rechtliche und ethische Aspekte generativer KI – Webinar  
Donnerstag, 6. Juni, 18:00-19:00 Uhr, entgeltfrei
- **241.5A465H** Künstliche Intelligenz jenseits von Text & Bild – Webinar  
Freitag, 7. Juni, 18:00-19:00 Uhr, entgeltfrei

Unter Angabe der Kursnummer 241.5A460H können Sie sich direkt für die gesamte Kursreihe anmelden; alternativ natürlich auch zu einzelnen Abenden mit der jeweiligen Kursnummer. Weitere Informationen zu den Inhalten der einzelnen Abende finden Sie unter vhs-essen.de

### Künstliche Intelligenz (KI) in Alltag und Beruf einsetzen – Praxisworkshop

Wir geben Ihnen eine praktische Einführung in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz! Dabei zeigen wir Ihnen verschiedene KIs sowie praktische Anwendungen und Beispiele aus verschiedenen Bereichen, in denen KI bereits erfolgreich eingesetzt wird. Zum Ausprobieren von diversen Webseiten und Tools legen wir dazu bei Bedarf kostenlose Nutzerkonten an. Bringen Sie dazu bitte Ihr Handy und Zugang zu Ihrem E-Mail Account mit.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mehr über ChatGPT, DeepL und weitere Künstliche Intelligenzen erfahren und lernen möchten, wie sie diese Technologie in ihrem beruflichen oder persönlichen Umfeld nutzen können.

- **241.5A450H** Christiane Biederbeck  
Montag, 8. April, 17:30-20:30 Uhr, 25 €, VHS

### Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

– Onlineworkshop/Vortrag –

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

- **241.5A452H** Hartmut Nehme  
Dienstag, 5. März, 18:30-21:00 Uhr, 16 €

### Künstliche Intelligenz

 **Bildungsurlaub**

Künstliche Intelligenz – kontrovers oder innovativ? Was verbirgt sich hinter dem Phänomen KI, wie funktioniert sie und welchen Einfluss hat sie auf meinen Beruf?

Neben einem grundlegenden Überblick zeigen wir Ihnen, welche Tools und Technologien in diesem Bereich aktuell zum Einsatz kommen und was Big Data, Datenanalyse und Machine Learning bedeutet.

KI ist nicht nur ein Technologie-Wunder, sondern auch ein bedeutender Faktor für den Arbeitsmarkt. Wir diskutieren Chancen und Risiken, die KI für unsere Arbeitswelt bereithält und werden uns mit ethischen und rechtlichen Aspekten von KI befassen, wie Datenschutz und Verantwortlichkeit.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur wenige Vorkenntnisse haben. Für verschiedenste Berufsgruppen bietet der Kurs die Möglichkeit, das eigene Berufsfeld in Bezug zu KI kritisch zu reflektieren.

Sie können Ihre eigenen Geräte mitbringen oder unsere Computer im EDV-Raum nutzen.

Dieses Angebot wurde mit Unterstützung einer Künstlichen Intelligenz basierend auf einem Large Language Model entwickelt.

- **241.5A454H** Ralf Bendig  
Dienstag bis Freitag, 13.-16. Februar,  
9:00-16:30 Uhr, 4 Termine, 199 €, VHS

### Machine Learning mit Python

 **Bildungsurlaub**

Siehe 241.5A648H, S. 131

### Python meets ChatGPT

 **Bildungsurlaub**

Siehe 241.5A650H, S. 131

## WEBSEITEN & CMS-SYSTEME

### Webdesign für Einsteiger: HTML und CSS im Fokus

Die Basis des Internets bilden die Webseiten, also mit Texten, Bildern, Video und weiterführenden „Hyperlinks“ gefüllte Seiten. HTML ist die verwendete Makrosprache, die zusammen mit CSS über die Gestaltung und Darstellung der jeweiligen Seite entscheidet. Der Kurs ermöglicht es, – ohne Vorkenntnisse im Programmieren und ohne kostspielige Webdesign-Software – eigene Web-Pages zu erstellen und gibt Gelegenheit, Gestaltungswünsche bei der Erstellung einer Homepage umzusetzen. Kenntnisse in der Bedienung eines PCs werden vorausgesetzt. Das Kursentgelt enthält Unterrichtsmaterial aus dem Herdt-Verlag.

- **241.5A510H** Hans Wittek  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
9:30-16:30 Uhr, 16 Ustd., 104 €,  
inkl. Schulungsunterlagen, VHS

### Einführung in HTML und CSS

 **Bildungsurlaub**

Wir zeigen Ihnen alle wichtigen HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors. Sie verlinken Webseiten, setzen Grafiken ein, erstellen Listen und Formulare und erhalten Hinweise zu Datei- und Ordnerstruktur, Fehler-

suche und Veröffentlichung. Die erlernten HTML-Elemente werden mit CSS-Eigenschaften wie Selektoren, Vererbung, Positionierung und Elementfluss formatiert und zu einem einsatzfähigen Website-Layout zusammengeführt. Mit diesem Wissen werden Sie auch fremden HTML- und CSS-Code, wie den einer Vorlage eines Content-Management-Systems oder eines Webeditors, verstehen, verändern und erweitern können.

Einen Ablaufplan finden Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

- **241.5A512H** Niklas Kanthak  
Montag bis Donnerstag, 22.-25. April,  
9:00-16:30 Uhr, 4 Termine, 199 €, VHS



### Webseiten gestalten und pflegen für Anfänger/-innen – WordPress Schnelleinstieg

Dieses 2-tägige Seminar ist perfekt für z. B. Kleinunternehmer/-innen und Start-ups geeignet, die noch keine eigene Webseite haben oder ihre WordPress Webseite selbst pflegen möchten. WordPress ist das mit Abstand populärste Content-Management-System.

Lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Redaktionsoberfläche kennen: Legen Sie Beiträge, Seiten und Menüs an, verwalten Sie Medien und passen Sie das System über verschiedene Layoutvorlagen (Themes) an. Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt. Zu Beginn werden Unterschiede zwischen [wordpress.com](http://wordpress.com)/[wordpress.org](http://wordpress.org) und einem gemieteten Webhosting-Paket besprochen.

- **241.5A552H** Niklas Kanthak  
Samstag/Sonntag, 20./21. April,  
9:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

1

2

3

4

5

6



## WordPress – Schnelleinstieg – Onlinewochenende –

WordPress ist das mit Abstand populärste Content-Management-System. Ursprünglich für den Betrieb eines Blogs konzipiert, eignet es sich heute für alle möglichen Einsatzzwecke. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Redaktionsoberfläche für den Betrieb Ihrer eigenen Website kennen: Legen Sie Beiträge, Seiten und Menüs an, verwalten Sie Medien und passen Sie das System über verschiedene Layoutvorlagen (Themes) an.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung. Videokonferenzsystem: Zoom.

- **241.5A554H** Niklas Kanthak  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
10:00-13:15 Uhr, 8 Ustd., 52 €

## WordPress-Themes verstehen, bearbeiten und erweitern

In der Version 6 von WordPress wurde mit dem Website-Editor die Möglichkeit eingeführt, die Design-Vorlagen (Themes) der Website auch ohne Eingriff in den Code bearbeiten zu können. Damit eröffnet sich jedoch ein neuer, umfangreicher Bereich zur Bearbeitung in diesem bisher einfach verständlichen Content-Management-System. Im Seminar werden die wichtigsten Bestandteile eines Themes (Stile, Seitenvorlagen, Vorlagenteile und Menüs) vorgestellt und deren Möglichkeiten zur Erstellung, Bearbeitung und Erweiterung im Website-Editor praktisch erprobt. Grundsätzliche Kenntnisse der WordPress-Benutzung sollten vorhanden sein.

- **241.5A555H** Niklas Kanthak  
Sonntag, 30. Juni, 9:00-16:30 Uhr, 52 €, VHS

## WordPress: Redaktion, Administration, Design

### Bildungsurlaub

WordPress ist das mit Abstand populärste Content-Management-System. Ursprünglich für den Betrieb eines Blogs konzipiert, eignet sich WordPress mit seinem großen Funktionsumfang heute für alle möglichen Einsatzzwecke. Hier lernen Sie die Redaktionsoberfläche kennen, legen Beiträge, Seiten und Menüs an und verwalten Medien, Kommentare, Tags und Kategorien. Schließlich passen Sie das System über verschiedene Themes an und erwei-

tern es mit Plugins. Gute Kenntnisse in der PC- und Internetnutzung werden vorausgesetzt.  
Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden

- **241.5A556H** Niklas Kanthak  
Mittwoch bis Freitag, 22. bis 24. Mai,  
9:00-16:30 Uhr, 24 Ustd., 160 €, VHS

## TYPO3 – Schnelleinstieg Onlinewochenende

In diesem Onlineseminar erlernen Sie die wichtigsten Operationen für eine reibungslose Onlineredaktion mit dem häufig eingesetzten Content-Management-System TYPO3. Sie erstellen und bearbeiten die unterschiedlichen Seitentypen und Inhaltselemente, platzieren Bilder und Dateien und schützen Bereiche der Website vor Zugriff. Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt. Für die Videokonferenz wird Zoom verwendet.

Empfehlung: ungestörter Raum, gute Internetverbindung, Computer mit möglichst großem Bildschirm (oder zwei Bildschirme), Headset, Kamera.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden

- **241.5A570H** Niklas Kanthak  
Samstag/Sonntag, 16./17. März,  
10:00-13:15 Uhr, 8 Ustd., 52 €

## TYPO3 Einführung

In diesem Seminar erhalten Sie eine strukturierte Einführung in die Handhabung des Content-Management-Systems TYPO3. Sie lernen die Benutzeroberfläche und alle für eine reibungslose Onlineredaktion nötigen Operationen kennen: Sie erstellen, bearbeiten und kopieren die unterschiedlichen Seitentypen und Inhaltselemente, platzieren Bilder und Dateien, fertigen Übersetzungen an und schützen Bereiche der Website vor Zugriff. Dazu erhalten Sie nützliche Tipps, z. B. für die effiziente Arbeit mit dem Rich-Text-Editor und die Suchmaschinenoptimierung. Gute PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden

- **241.5A572H** Niklas Kanthak  
montags, 17:45-20:10 Uhr  
Beginn 27. Mai, 5 Termine, 90 €, VHS

## PROGRAMMIEREN

### Java Grundkurs

Java ist eine Programmiersprache und eine Laufzeitumgebung, die zuerst im Jahre 1995 von Sun Microsystems veröffentlicht wurde. Es gibt eine täglich wachsende Anzahl von Anwendungen und Websites, die nur funktionieren, wenn auf dem Endgerät Java installiert ist. Java ist schnell, sicher und zuverlässig. Angefangen bei Laptops bis hin zu Rechenzentren, Spielekonsolen, wissenschaftlichen Supercomputern, Mobiltelefonen und dem Internet, Java wird überall verwendet. Detailliertere Kursinhalte finden Sie auf unserer Homepage.

- **241.5A620H** Hans Witte  
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr  
Beginn 11. April, 10 Termine, 92 €, VHS

### Einführung in die Programmierung mit JavaScript

#### Bildungsurlaub

JavaScript macht es Programmierneulingen leicht: Ein Texteditor und ein Webbrowser genügen, um JavaScript-Programme zu schreiben und ausführen zu lassen. Schließlich interpretiert jeder moderne Webbrowser diese Programmiersprache und macht aus statischen Webseiten interaktive Anwendungen. Lernen Sie die grundlegenden JavaScript-Befehle und -Strukturen in aufeinander aufbauenden Lektionen kennen und anwenden. Themen: Variablen, Kontrollstrukturen, Funktionen, Objekte, Document Object Model (DOM), Events. Der Kurs richtet sich an Programmierinteressierte, die noch keine oder nur wenige Programmierkenntnisse haben. HTML- und CSS-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Begleitende Plattform: Moodle

- **241.5A632H** Niklas Kanthak  
Montag bis Donnerstag, 1.-4. Juli,  
9:00-16:30 Uhr, 4 Termine, 206 €, VHS

### Einführung in die Programmierung mit Python

#### Bildungsurlaub

Die Programmiersprache Python findet wegen ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig weiten Einsatzmöglichkeiten immer mehr Freunde. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skrip-

te schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte – wie z. B.: Objektorientierung – kennen. Genau diese Konzepte und Sprachelemente werden wir während des Kurses kennenlernen und anhand verschiedener Beispiele einüben.

Kursinhalte finden Sie im Ablaufplan zur Veranstaltung auf unserer Homepage.

Grundkenntnisse einer Programmiersprache sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Im Kurs wird mit der Online-Entwicklungsumgebung Colab von Google gearbeitet. Sie benötigen für den Kurs eine Google-Mailadresse bzw. ein Google-Konto (beides kostenlos).

Sie können Ihre eigenen Geräte mitbringen oder unsere Laptops im EDV-Raum nutzen.

- **241.5A640H** Ralf Bendig  
Montag bis Freitag, 26.-01. März,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €, VHS

### Programmiersprache Python

Die Programmiersprache Python ist wegen ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig weiten Einsatzmöglichkeiten inzwischen eine der wichtigsten Sprachen. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Anwendungen schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte kennen und können. Genau diese Konzepte und Sprachelemente werden wir während des Kurses kennenlernen und anhand verschiedener Beispiele einüben. Grundkenntnisse einer Programmiersprache sind von Vorteil, aber in keinem Fall Voraussetzung, da alle Inhalte von Grund auf erarbeitet werden.

Begleitende Kursplattform: Moodle

- **241.5A645H** Simone Opel  
Samstag, 20. April, 10:00-17:00 Uhr,  
Sonntag, 21. April, 10:00-17:00 Uhr,  
16 Ustd., 85 €, VHS

### Programmiersprache Python – Workshop für Fortgeschrittene –

Für diesen Kurs benötigen Sie Vorkenntnisse beispielsweise aus dem Grundlagenkurs Python.

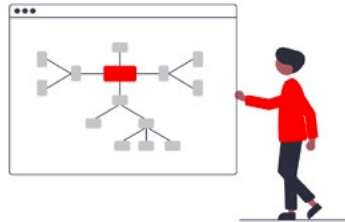
Wir werden eine der aktuell wichtigsten Anwendungen von Python betrachten – den Umgang mit und die Auswertung von großen Datenmengen als Einstieg in Data Science – sowie einen kleinen Ausflug in die Welt des Machine Learnings (Künstliche Intelligenz) unternehmen.

Die notwendigen Bibliotheken und Daten werden zur Verfügung gestellt oder sind in Python vorhanden.

Im Kurs wird mit der Online-Entwicklungsumgebung Colab von Google gearbeitet. Sie benötigen für den Kurs eine Google-Mailadresse bzw. ein Google-Konto (beides kostenlos).

Begleitende Lern-Plattform: Moodle

- **241.5A646H** Simone Opel  
Samstag, 25. Mai, 10:00-17:00 Uhr, 46 €, VHS



### Machine Learning mit Python

#### Bildungsurlaub

Nutzen Sie die Möglichkeiten der Digitalisierung, um aus intern und extern zur Verfügung stehenden Daten neue Erkenntnisse zu gewinnen. Aufgabenstellungen, wie die Bonitätsbewertung von Neukunden, autonomes Fahren, Übersetzung von Fremdsprachen, Kaufempfehlung für Kunden im Online-Shop, Prognose zu Ausfallzeiten von Maschinen können mit Hilfe von Data Analytics und Machine Learning effizienter gelöst werden. Der Kurs ist eine anwendungsorientierte Einführung. Kursinhalte finden Sie im Ablaufplan auf unserer Homepage.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse Python. Grundlagen Statistik erleichtern den Einstieg. Sie können Ihre eigenen Geräte mitbringen oder unsere Laptops im EDV-Raum nutzen.

Im Kurs wird mit der Online-Entwicklungsumgebung Colab von Google gearbeitet. Sie benötigen für den Kurs eine Google-Mailadresse bzw. ein Google-Konto (beides kostenlos).

- **241.5A648H** Ralf Bendig  
Montag bis Freitag, 24.-28. Juni,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €, VHS

### Python meets ChatGPT

#### Bildungsurlaub

Tauchen Sie in die Welt der Python-Programmierung ein und erfahren Sie, wie ChatGPT, eine der revolutionärsten künstlichen Intelligenzen unserer Zeit, Ihre Coding-Fähigkeiten auf das nächste Level heben kann!

Der Kurs kombiniert eine Einführung in Python mit den Möglichkeiten von ChatGPT, das Programmieren zu verändern und zu vereinfachen. Lernen Sie, wie ChatGPT bei der Dokumentation, Code-Optimierung, Fehlersuche und beim Prototyping hilft. Voraussetzungen: Verständnis für grundlegende Programmierkonzepte wie Variablen, Datentypen, Kontrollstrukturen (z. B. Schleifen, Verzweigungen). Ein kostenloses Google-Konto sowie OpenAI-Konto.

- **241.5A650H** Ralf Bendig  
Montag bis Mittwoch, 27.-29. Mai,  
9:00-16:30 Uhr, 3 Termine, 160 €, VHS

### Coding und Kreativität mit Typescript: Dein eigenes Adventure Game

Typescript, die typensichere Weiterentwicklung von Node.js und damit Javascript, wird immer öfter bei der Umsetzung interessanter Software-Projekte eingesetzt.

Wir werden nach der Installation von Node.js + Typescript unter Nutzung von Prisma eine lokale Datenbank aufbauen, um dann mithilfe des Express Web-Frameworks eine Web-Anwendung mit einfacher Benutzerverwaltung und – exemplarisch – ein kleines Browser-Game mit Adventure-Charakter zu programmieren.

Voraussetzungen: Javascript (Erfahrung mit Javascript Objects wünschenswert), HTML(5), CSS(3)

- **241.5A680H** Torsten Bolgeh  
mittwochs, 19:30-21:50 Uhr  
Beginn 10. April, 10 Termine, 139 €, VHS



#### Beratung / Programmereichsleiterin

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203

#### Service

Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 119

1

2

3

4

5

6

## Digital kreativ! Projekte mit dem Arduino

Die kleine Arduino-Platine lässt sich leicht programmieren und ist dadurch äußerst vielseitig in einer Vielzahl von Projekten einsetzbar. Sowohl die aus einem Mikrocontroller-Board bestehende Hardware als auch die Arduino-Entwicklungsumgebung (IDE) sind Open Source. Auch für technisch weniger versierte Anwender/-innen geeignet. Der Arduino ist ideal für alle möglichen Steuerungs- und Regelungsaufgaben (auch z. B. im Bereich Smart Home) geeignet. Wir werden mit dem Arduino Musik-, LED-Kunst- und weitere kreative Anwendungen in verschiedenen Projekten selbstständig erarbeiten. Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

- **241.5A690H** Hans Wittke  
Samstag/Sonntag, 29./30. Juni, 10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 86 €, VHS

## KRYPTOWÄHRUNGEN

### Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen – Onlineworkshop/Vortrag –

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

- **241.5A720H** Hartmut Nehme  
Montag, 22. April, 18:30-21:00 Uhr, 16 €
- **241.5C003K** Eva Grieskamp  
mittwochs, 18:15-21:20 Uhr  
Beginn 22. Mai, 6 Termine, 82 €, VHS

## 5C RHETORIK & SCHLÜSSEL-QUALIFIKATIONEN

### RHETORIK & SCHLÜSSEL-QUALIFIKATIONEN



#### Beratung / Programmabereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43202

#### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 119



### Grundkurs Rhetorik

Sie wollen lernen, privat wie beruflich überzeugend vor Publikum zu sprechen und für ein Thema zu begeistern? Der Kurs richtet sich an Interessierte mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Er bietet die Gelegenheit, Nervosität abzubauen, positive Erfahrungen zu sammeln und in entspannter Atmosphäre zu üben. Techniken der freien Rede werden vorgestellt und trainiert. Falls Sie eigene, konkrete Vorträge, Gespräche oder Reden planen, können diese im Kurs vorbereitet werden. Sie erhalten Feedback und Verbesserungsvorschläge, erproben und verbessern im geschützten Rahmen Ihre Wirkung. Die Dozentin ist Trainerin und Coach.

- **241.5C003K** Eva Grieskamp  
mittwochs, 18:15-21:20 Uhr  
Beginn 22. Mai, 6 Termine, 82 €, VHS

### Kommunikationstraining für genderleichtes Sprechen

Sie möchten Ihre Kommunikation wertschätzend für alle gestalten und deshalb gendergerechte Sprache nutzen? Dazu werden verschiedene Optionen geschlechtergerechten Sprechens vorgestellt. In praktischen Übungen experimentieren Sie mit Varianten und reflektieren deren Wirkung. Sie treffen eine eigene Auswahl, lernen sie sicher zu verwenden und sich dabei wohl zu fühlen. Zu typischen Schwierigkeiten werden kreative, geeignete Lösungen erörtert. Die Dozentin ist Mediatorin und GfK-Trainerin.

- **241.5C005K** Elisabeth Brachem  
dienstags, 18:15-21:25 Uhr  
Beginn 4. Juni, 4 Termine, 78 €, 8-12 TN, VHS

### Rhetorik für Frauen: Überzeugend auftreten – kommunikative Stärken nutzen

Ihre guten Sachargumente sind nicht wie gewünscht angekommen? Sie wurden mit persönlichen Angriffen verunsichert oder sogar schachmatt gesetzt? Selbstzweifel, Perfektionismus und die Befürchtung, sich selbst zu sehr in den Vordergrund zu drängeln, sind u. a. Gründe dafür, dass Frauen sich unter Wert verkaufen. In diesem Seminar lernen Sie, männliche Spielregeln und rhetorische Mittel zu durchschauen. Sie üben in geschütztem Rahmen, Ihre Meinung klar zu vertreten, Ihre Leistungen gut darzustellen und andere für Ihre Position zu gewinnen. Die Dozentin ist NLP-Trainerin und Business-Coach.

- **241.5C007K** Evelyn Lethaus  
Samstag/Sonntag, 20./21. April,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 78 €, 8-12 TN, VHS

### Schlagfertigkeit: intelligent reagieren auf verbale Herausforderungen

Wenn uns verbale Attacken unerwartet treffen, sind wir oft sprachlos. Sie kennen das? Dann bietet dieses Seminar Anregungen zur Entwicklung Ihrer Schlagfertigkeit. Dabei geht es nicht darum, zurückzuschlagen und das Gegenüber mundtot zu machen. Intelligente Schlagfertigkeit heißt, sich Respekt verschaffen ohne aufeinander loszugehen. Inhalte: Mechanismen verbaler Attacken. Warum machen dumme Sprüche sprachlos? Warum funktionieren Rechtfertigung und Gegenschlag nicht? Wie Sie eine individuell passende Strategie einsetzen! Erproben von 10 Methoden für schlagfertige

Reaktionen. Die Dozentin ist Kommunikationstrainerin und Coach.

- **241.5C009K** Evelyn Lethaus  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 84 €,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

### ■ Intensivkurs praktische Rhetorik

#### ■ Bildungsurlaub

Sie wollen überzeugend vortragen, Ihren Standpunkt wirkungsvoll vertreten, für ein Thema begeistern oder selbstsicher vor Publikum sprechen? Dieser Kurs bietet Interessierten mit keinen oder geringen Vorkenntnissen die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre positive Erfahrungen zu sammeln und Nervosität abzubauen. Techniken der freien Rede werden vorgestellt und geübt. Im geschützten Rahmen erhalten Sie Feedback und Verbesserungsvorschläge, erproben und verbessern Ihre Wirkung. Sie trainieren, Menschen mit der Macht des Wortes zu überzeugen, sich stilsicher zu präsentieren und insgesamt gelassener zu werden.

- **241.5C011K** Dr. Michael Gille  
Dienstag bis Freitag, 9.-12. April,  
9:00-16:00 Uhr, 4 Termine, 156 €, 8-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

### ■ Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag

#### ■ Bildungsurlaub

„Der Ton macht die Musik!“ Ihre Stimme ist das Werkzeug für eine erfolgreiche Kommunikation. Insbesondere Klang und Deutlichkeit der Artikulation sind entscheidend: Werden Sie als kompetent und aufrichtig angesehen? Glaubt man Ihnen, was Sie sagen? Das wird in hier gelernt und praxisnah geübt. Sie erleben den Einfluss der Stimme auf Persönlichkeit und Ihr Auftreten. Sie trainieren durch den bewussten Einsatz von Tempo, Pausen und Betonung. Wir werden uns mit Haltung, Atmung, Stimmfarbe, Artikulation und der Bewältigung von Stress befassen. Zudem wird gezeigt, wie man seine Stimme pflegt. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **241.5C013K** Sara Ruge  
Montag bis Donnerstag, 10.-13. Juni,  
10:00-16:30 Uhr, 4 Termine, 147 €,  
Kleingruppe 8-10 TN, VHS

### ■ Die Macht der Stimme: Sprechtraining für Atmung und Stimme

Eine ökonomische Atmung ist die Basis für eine gesunde und starke Stimme. Die meisten Menschen atmen jedoch falsch. Stress manifestiert sich in der gesamten Muskulatur und die Stimme wirkt gepresst. Ein gut trainierter Stimmgebrauch dagegen führt zu klangvollem Ausdruck und erzeugt Aufmerksamkeit. Hier wird gezeigt und geübt, wie Sie Ihre Atmung verbessern und angemessen führen sowie bei Lampenfieber kontrollieren können. Zudem lernen Sie, Ihre Stimme zu einem volleren Klang zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft zu körperorientierten Übungen. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **241.5C015K** Sara Ruge  
Samstag/Sonntag, 20./21. April,  
10:00-16:15 Uhr, 14 Ustd., 68 €,  
Kleingruppe 8-10 TN, VHS

### ■ So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache

#### ■ Bildungsurlaub

Gutes Sprechen und überzeugende Selbstpräsentation sind Erfolgsfaktoren in vielen beruflichen Situationen. Und dabei geht es vor allem um nonverbale Kommunikation. Denn egal wie gut Ihre Referenzen und Argumente sind: Mit einer leisen, zu hohen oder verhauchten Stimme und unsicherer Körpersprache werden Sie nicht überzeugen. Die Inhalte: Einüben gesunder Ruhe- und Sprechatmung; Erforschen der Resonanzräume; Umgang mit Lampenfieber und Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training sprecherischer Elemente wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragen einer Kurzrede mit Feedback. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **241.5C017K** Sara Ruge  
Montag bis Mittwoch, 27.-29. Mai,  
9:30-16:30 Uhr, 3 Termine, 123 €,  
8-12 TN, VHS

### ■ Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen!

#### ■ Bildungsurlaub

Eine Flipchart ist schnell und einfach nutzbar. Mit etwas Übung können Sie damit Ihr Publikum elektrisieren oder auf dem Papier mit anderen „gemeinsam denken“. Dies ist ein Erfolgsfaktor zur

Ideenfindung und Problemlösung, beim Erklären, Beraten oder Verkaufen. Sie lernen, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert werden der Umgang mit Stiften und Farben sowie der Einsatz von Signaturen. Die Inhalte: Grundlagen und kleine Materialkunde; Rahmen, Linien und Layout; Schrift und Lesbarkeit; Grundformen, Figuren und Farben; von der Idee zum Bild; Inhalte live visualisieren. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Die Dozentin ist Trainerin und Coach.

- **241.5C019K** N. N.  
Montag bis Donnerstag, 14.-17. Mai,  
10:00-17:00 Uhr, 4 Termine, 206 €,  
6-10 TN, inkl. Skript, Material und  
Teilnahmebescheinigung, VHS

### ■ Mein Körper kann sprechen! Tipps zur nonverbalen Kommunikation

Alle hätten gern die Macht des gesprochenen Wortes. Gleichwohl wird sie oft völlig überschätzt. Nach dem Prinzip „ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“ gilt auch im persönlichen Kontakt: Mimik und Gestik, Haltung und Stimme prägen meist ziemlich unbewusst den größten Teil der zwischenmenschlichen Kommunikation. Der Kurs vermittelt – natürlich in Wort und Tat – Einblick in die Wirkung und Bedeutung der nonverbalen Kommunikation. An praktischen Beispielen üben Sie das Senden, Empfangen und Interpretieren von nonverbalen Botschaften. Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

- **241.5C031K** Djamilia Lindemann  
Samstag, 20. April, 10:00-17:00 Uhr,  
30 €, VHS



1

2

3

4

5

6



## Sicher auftreten – mit bewusster Körpersprache und trainierter Sprechtechnik

Gutes Sprechen und eine überzeugende Selbstpräsentation sind im Beruf sehr wichtig. Dabei wird meist die Wirkung des gesprochenen Wortes überschätzt. Mindestens ebenso wirkmächtig ist die non-verbale Kommunikation, Gute Argumente verpuffen, wenn Sie unendlich mit verhauchter Stimme reden oder Ihre Körpersprache Unsicherheit verrät. Das Seminar wendet sich an Interessierte mit Vorerfahrung. Die Themen: Auftreten und äußeres Erscheinungsbild; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Umgang mit Lampenfieber und Stress; Erarbeiten der sprecherischen Kriterien; Training einer Kurzrede. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **241.5C033K** Sara Ruge  
Freitag, 31. Mai, 7. Juni, 14. Juni,  
17:45-20:50 Uhr, 3 Termine, 78 €, VHS

## SOZIALE KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 119

## Stand.Punkt! Selbstsicher auftreten trotz völliger Ahnungslosigkeit

Mitunter trifft man Menschen, die stets den Eindruck erwecken genau zu wissen, wo es lang geht. Ist das Ausdruck von Selbstüberschätzung und Arroganz? Oder sind das talentierte Profis, die hervorragend mit Unsicherheit umgehen können? Wir klären, wie man Wichtigtuerei von kommunikativem Genie unterscheidet, und vermitteln Techniken zum Umgang mit manipulativen Blender/-innen. In praxisnahen Übungen wird trainiert, wie Sie ohne Vorbereitung in schwierigen Situationen souverän agieren können. Allerdings explizit ohne andere zu blenden, sondern mit Selbstvertrauen und Respekt. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Berater.

- **241.5C037K** Dr. Michael Gille  
Samstag/Sonntag, 25./26. Mai,  
9:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 84 €, 8-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## Über eigene Stärken und Leistungen reden: Werbung in eigener Sache

Sich selbst loben – das kommt selten gut an. Andererseits ist es wichtig, dass unsere Talente wahrgenommen werden. Wie also kann man Fähigkeiten und Erfolge authentisch und sympathisch kommunizieren? Das Seminar zeigt, wie Sie Ihr Können positiv darstellen, ohne als Angeber/-in zu wirken. Dazu werden folgende Themen bearbeitet: Das bin ich: Vergewegenwärtigen Sie sich Ihre Werte. Das kann ich: Identifizieren Sie Ihre Stärken und Schwächen. Das mache ich gut: So stellen Sie Ihre Leistungen und Kompetenzen geschickt dar. Das Gelernte wird in praktischen Übungen erprobt. Die Dozentin ist NLP-Trainerin und Business-Coach.

- **241.5C039K** Evelyn Lethaus  
Samstag/Sonntag, 29./30. Juni,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 78 €, VHS



## Selbstsicher und überzeugend: Kommunikation im Beruf mit NLP

Beruflicher Erfolg braucht neben Fachwissen exzellente Kommunikationskompetenz sowie die Fähigkeiten, Ziele zu erreichen und kritische Situationen souverän zu meistern. Genau diese Fertigkeiten trainiert das Seminar. Es vermittelt Berufstätigen und Wiedereinsteiger/-innen Grundtechniken des „Neuro-Linguistischen Programmierens“ (NLP). Dabei handelt es sich um eine Methode zur effektiveren Gestaltung von Kommunikations- und Veränderungsprozessen. Das Ziel des Trainings ist die praktische Verwertbarkeit des Gelernten im Alltag. Daher machen praktische Übungen den größten Teil aus. Der Dozent ist NLP-Lehrtrainer und NLP-Lehrcoach.

- **241.5C041K** Dr. Michael Gille  
Samstag/Sonntag, 20./21. April,  
9:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 84 €, 8-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg

### Bildungsurlaub

Das Neuro-Linguistische Programmieren geht von einem Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Sprache, Denken und Verhalten aus. Das Seminar vermittelt NLP-Grundtechniken, die der Förderung von Empathie, Kommunikations- und Konfliktkompetenz dienen. Es richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, ist aber auch geeignet zur Auffrischung. Im Interesse der Verwertbarkeit im beruflichen Alltag dominiert der praktische Anteil. Einige Wochen nach der Veranstaltung können die Teilnehmenden in einer Videokonferenz ihre Erfahrungen beim Praxistransfer evaluieren. Der Dozent ist NLP-Lehrtrainer.

- **241.5C043K** Dr. Michael Gille  
Dienstag bis Freitag, 25.-28. Juni,  
Die-Do 9:00-16:15 Uhr & Fr 9:00-15:00 Uhr,  
181 €, 8-12 TN, 4 Tage plus ein  
Folgetermin per Videokonferenz, inkl.  
Teilnahmebescheinigung, VHS

## Stand.Punkt! Souverän Besprechungen leiten und moderieren

### Bildungsurlaub

Kooperative Arbeitsformen erfordern ein hohes Maß an interner Abstimmung. Dies geschieht meist in Besprechungen. Im Seminar lernen Sie Gespräche so zu moderieren, dass sie konstruktiv verlaufen und Lösungen liefern. Die Themen: Meetings vorbereiten, durchführen und nachbereiten. Training relevanter Methoden und kommunikativer Kompetenzen. Grundwissen der Rhetorik ist wünschenswert. Einige Wochen nach der Veranstaltung können die Teilnehmenden in einer Videokonferenz ihre Erfahrungen beim Praxistransfer evaluieren. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **241.5C047K** Dr. Michael Gille  
Montag bis Mittwoch, 6.-8. Mai,  
9:00-16:00 Uhr, 141 €, 8-12 TN,  
3 Tage plus ein Folgetermin per Video-  
konferenz, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



## Kommunikation für Frauen in schwierigen beruflichen Situationen

In der beruflichen Kommunikation mit Männern lassen sich Frauen häufig in die Defensive drängen. Sie reagieren frustriert, wütend, abwehrend, irritiert oder gar nicht. Für Erfolg und Wohlbefinden ist es entscheidend, in schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu behalten. Lernen und üben Sie sprachliche Methoden, mit denen Sie den beruflichen Alltag sicher und gelassen meistern: Forderungen stellen und „Nein“ sagen können, persönlichen Angriffen standhalten, Kritik üben und souverän annehmen können, rhetorische Machtmittel durchschauen und selbstbewusst darauf reagieren. Die Dozentin ist NLP-Trainerin und Business-Coach.

- **241.5C053K** Evelyn Lethaus  
Samstag/Sonntag, 8./9. Juni,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 78 €

## Manipulationstechniken erkennen und abwehren

Wie gelingt es manchen Menschen, uns zu etwas zu bringen, was wir eigentlich nicht wollen?

Warum übernehmen wir mitunter Standpunkte gegen unsere innere Überzeugung? Manchmal werden wir manipuliert und merken es nicht: Das können Diskussionen, Verhandlungen, Konflikt- und Kritikgespräche, aber auch Gespräche mit Freunden oder Familienmitgliedern sein. Doch wie funktionieren diese Manipulationstechniken? Was machen sie mit uns und wie können wir dagegen vorgehen? In diesem Kurs geben wir Einblick in die klassischen Manipulationstechniken und erarbeiten gezielte und effektive Gegenstrategien. Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

- **241.5C055K** Djamila Lindemann  
Samstag, 25. Mai, 10:00-17:00 Uhr, 30 €, VHS



## Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen

### Bildungsurlaub

Mitunter geraten wir beruflich in schwierige Gespräche oder an unangenehme Charaktere. Als Einzelfall ist das meist unproblematisch. Doch was tun, wenn Auseinandersetzungen dauerhaft schwelen und persönlich belasten? Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen und trainiert kommunikative Kompetenzen zum gelasseneren Umgang mit schwierigen Mitmenschen. Auf Wunsch werden anonymisierte Fälle der Teilnehmenden aufgegriffen, jedoch explizit ohne therapeutischen Charakter. Einige Wochen nach der Veranstaltung können Sie in einer Videokonferenz Ihre Erfahrungen beim Praxistransfer evaluieren. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **241.5C057K** Dr. Michael Gille  
Dienstag bis Freitag, 23.-26. April,  
9:00-16:00 Uhr, 181 €, 8-12 TN, 4 Tage plus  
ein Folgetermin per Videokonferenz,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## Deeskalierend und klar reagieren bei mündlichen Grenzverletzungen

Oft wird beklagt, das gesellschaftliche Miteinander sei aggressiver geworden. Laut DAK-Studie vom Mai 2023 bestätigen das 77 Prozent der Befragten. Typisch sind etwa mündliche Grenzverletzungen – am Arbeitsplatz, in der Schule, im öffentlichen oder privaten Leben. Das Spektrum reicht von abfälligen Bemerkungen bis zu rassistischen Äußerungen. Doch wie kann man reagieren? Wie lassen sich Grenzen klar und respektvoll kommunizieren und ein friedliches Miteinander fördern? Der Kurs vermittelt wirkungsvolle Strategien und Techniken, um ruhig, gelassen und dennoch bestimmt zu agieren. Die Dozentin ist Mediatorin und GfK-Trainerin.

- **241.5C059K** Elisabeth Brachem  
Samstag/Sonntag, 29./30. Juni,  
10:00-16:00 Uhr, 14 Ustd., 68 €, 8-12 TN, VHS

## Gelassenheit beginnt im Kopf – Basics der gewaltfreien Kommunikation

Unstimmigkeiten kommen beruflich wie privat immer wieder vor. Neben sachlich-rationalen Faktoren spielen dabei Emotionen eine große Rolle. Das Seminar beleuchtet zunächst das eigene Konflikt- und Kommunikationsverhalten. Im Anschluss

werden Methoden und Möglichkeiten im Umgang mit Konflikten in Zweier- und Gruppensituationen entwickelt. Am Modell zur gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lernen Sie, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu äußern. In praktischen Übungen erweitern Sie Ihr Handlungsrepertoire, um den nächsten Konflikt zu einer Gewinn-Situation für beide Seiten zu führen. Die Dozentin ist Mediatorin.

- **241.5C061K** Sabine Sauerborn  
montags, 18:15-20:30 Uhr  
Beginn 8. April, 4 Termine, 66 €, 8-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

### Bildungsurlaub

Konflikte Gespräche gehören zum Leben. Doch wenn gewohnte Kommunikationsmuster versagen und wir uns nicht verstanden fühlen, kommt es zum lauten Knall. Dabei ist selten der Konflikt selbst das Problem, sondern meist die Art, wie wir mit ihm umgehen. Das Seminar vermittelt die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg. Sie erkennen eigene Muster und verändern diese ggf. schrittweise. Sie erweitern Ihr Repertoire im Umgang mit Konflikten. Sie lernen, Kritik und Angriffe nicht mehr persönlich zu nehmen. Sie gehen mit sich selbst und anderen wertschätzend um. Sie können Gefühle und Bedürfnisse bei sich selbst und Mitmenschen besser heraushören und annehmen. Insgesamt gehen Sie künftig mit mehr Gelassenheit in schwierige Gesprächssituationen. Die Dozentin ist Mediatorin.

- **241.5C063K** Sabine Sauerborn  
Montag bis Freitag, 15.-19. April, 5 Termine,  
Mo-Do 9:30-17:00 Uhr & Fr 9:30-15:00 Uhr,  
196 €, 8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung,  
VHS
- **241.5C065K** Sabine Sauerborn  
Montag bis Freitag, 26.-30. August, 5 Termine,  
Mo-Do 9:30-17:00 Uhr & Fr 9:30-15:00 Uhr,  
196 €, 8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung,  
VHS

1

2

3

4

5

6

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Praxistraining

### Bildungsurlaub

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg fördert das friedliche Miteinander – beruflich wie privat. Das Seminar richtet sich an Personen mit Vorwissen und ersten Anwendungserfahrungen. Nach einer kurzen theoretischen Auffrischung liegt der Fokus auf dem Training lebensnaher Fälle. Hier sind auch eigene Beispiele willkommen. Die gemeinsame und individuelle Reflexion erweitert Ihre Fähigkeit mit Konflikten angriffsfrei umzugehen. Sie steigern Ihre Gelassenheit und Handlungskompetenz. Dabei sind Wertschätzung, Akzeptanz und Selbstwirksamkeit zentral. Die Dozentin ist Mediatorin und GfK-Trainerin.

- **241.5C067K** Zelal Kisin  
Montag bis Freitag, 17.-21. Juni, 5 Termine, Mo-Do 9:30-17:00 Uhr & Fr 9:30-15:00 Uhr, 196 €, 8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



## Wertschätzend und gelassen kommunizieren – GfK Praxistraining

Das Seminar eignet sich für Personen, die mit den Basics der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg vertraut sind und ihre Fähigkeiten verbessern wollen. Zunächst werden die vier Schritte des Stufen-Modells wiederholt, dann Gefühle und Bedürfnisse in verschiedene Kontexte, privat und beruflich, eingeordnet. Dadurch wird die Theorie allen wieder präsent. Anschließend beginnen wir die Schritte in verschiedenen Übungen und Rollenspielen zu festigen. Hier werden zum einen Übungsfälle vorgegeben, zum anderen bekommen alle die Gelegenheit, eigene Situationen einzubringen. Die Dozentin ist Mediatorin.

- **241.5C071K** Sabine Sauerborn  
Samstag, 25. Mai, 10:00-17:00 Uhr, 46 €, 8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## Einführung in die systemisch-integrative Gesprächsführung im Coaching: Zuhören – Verstehen – Lösungen finden

### Bildungsurlaub

Coaching gilt als Form der Personalentwicklung und Führung. Gegenstand können diverse Themen aus dem Berufskontext sein. Dabei wird durch Konzentration auf eine Problemlösung leicht die Person übersehen. Doch wenn der vereinbarte Weg nicht zur Person passt, können Vereinbarungen nicht nachhaltig umgesetzt werden. Das Seminar vermittelt Einblick in das systemisch-integrative Coaching. Durch praxisnahe Übungen erfahren Sie, wie es gelingen kann, Menschen dabei zu unterstützen, in Übereinstimmung mit ihren Motiven und Werten zu handeln und authentische Lösungen zu finden. Die Dozentin ist Führungskraft, Coach und Supervisorin.

- **241.5C073K** Tina Lachner  
Montag bis Donnerstag, 24.-27. Juni, 9:00-16:00 Uhr, 4 Termine, 376 €, 6-12 TN, VHS

## Grundlagen der Beratungsarbeit

### Bildungsurlaub

Sie streben eine Beratungstätigkeit an? Oder möchten Grundlagen auffrischen? Vielleicht beraten Sie bereits in Ihrem Umfeld und suchen ein qualifiziertes Fundament. Dieser Kurs vermittelt Beratungskompetenzen als Hilfe zur Selbsthilfe, betont Kommunikation im Beratungsprozess, fördert Veränderungskompetenz, Ressourcen- und Lösungsorientierung. Es beleuchtet das Setting und die Rolle, den roten Faden im Beratungsprozess sowie Techniken. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist Diplompädagogin, systemischen Beraterin und Coach.

- **241.5C075K** Susanne Marx  
Mittwoch bis Freitag, 22.-24. Mai, 9:30-17:00 Uhr, 3 Termine, 162 €, 8-12 TN, VHS

## Zum Traumjob bitte hier entlang: Workshop zur beruflichen Neu-/Orientierung

Ob durch Arbeitslosigkeit oder den Wunsch nach beruflicher Veränderung, das Neusortieren Ihrer beruflichen Karten bietet Chancen! Dieser Workshop hilft, Ihre wahren Leidenschaften und liebsten Tätigkeiten zu erkennen und zu überlegen, wie sie beruflich integriert werden können. Das ist relevant für alle, die

eine berufliche Veränderung in Betracht ziehen. Vorbereitende Unterlagen werden ca. 10 Tage vor dem Workshop zugesandt. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Coach.

- **241.5C077K** Susanne Marx  
Samstag/Sonntag, 29./30. Juni, 9:30-17:00 Uhr, 18 Ustd., 87 €, VHS

## Mein Ding! – Workshop zur Kompetenzerhaltung für das Privat- und Berufsleben

Die eigenen Fähigkeiten zu kennen, setzt Energie frei und ermöglicht neue Wege zu gehen. Letzteres auf persönlich stimmige Weise zu tun, ist nützlich wie freudvoll. Sie möchten sich vergewissern, was Sie können und wollen? Dieser Workshop bietet die Gelegenheit: Sie beschäftigen sich mit Ihren Stärken, Potenzialen und Hemmnissen und entwickeln einen Plan zur Realisierung beruflicher oder privater Ziele mit neuer Kraft. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Coach.

- **241.5C079K** Susanne Marx  
Samstag/Sonntag, 1./2. Juni, 9:30-17:00 Uhr, 18 Ustd., 87 € STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

## TRAIN THE TRAINER



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 119

## Train the Trainer – Informationsabend

Die Volkshochschule Essen bietet im Herbst 2024 wieder ihre langjährig erfolgreiche Fortbildung für Personen an, die als Lehrkraft, Trainer/-in oder Dozent/-in in der Weiterbildung tätig sind oder werden wollen. Ebenfalls angesprochen sind Fach- und Führungskräfte, die mit Personalentwicklung befasst sind oder Projektgruppen und Teams leiten. Weitere Details erfahren Sie an diesem kostenfreien Informationsabend oder bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 – 88 43 202).

- **241.5C211K** Dr. Reimund Evers  
Donnerstag, 20. Juni, 18:00-19:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

## NACHHALTIGER LEBEN UND ARBEITEN

Infoabend: Nachhaltigkeit schaffen –  
Veränderung gemeinsam gestalten

**gemeinsam nachhaltiger**

Angesichts des bedrohlichen Klimawandels findet das Konzept der Nachhaltigkeit enorme Beachtung. Viele Menschen wollen aktiv daran mitwirken, ökologische, soziale und ökonomische Interessen in eine Balance zu bringen. Die Volkshochschule bietet hierzu eine neuartige Fortbildung an. Sie soll Interessierte ermutigen und befähigen, sich für Veränderungsprozesse zu nachhaltigerem Leben und Arbeiten zu engagieren. Neben der Vermittlung von relevantem Wissen geht es primär um die Förderung von Schlüsselqualifikationen für den Wandel. Der Lehrgang umfasst sechs Workshops, die an Wochenenden zwischen November 2024 und Mai 2025 stattfinden. Weitere Details erfahren Sie an diesem kostenfreien Informationsabend oder bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 – 88 43 202).

Modul 1: Nachhaltigkeit: Was ist das? Wie geht das? Was heißt das für mich?

Modul 2: Psychologie der Nachhaltigkeit: Wie kann die Veränderung gelingen?

Modul 3: Grundlagen nachhaltiger Kommunikation und Konfliktlösung

Modul 4: Projektmanagement für nachhaltige Entwicklungsprozesse

Modul 5: Methodentraining für die Kooperation in Veränderungsprozessen

Abschlussworkshop

- **241.5C221K** Dr. Reimund Evers / Andreas Guderian  
Donnerstag, 27. Juni, 18:00-19:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

- Sie sind **erwerbstätig** und wollen sich **beruflich fortbilden?**
- Sie möchten einen **Zuschuss von bis zu 500 € erhalten?**

**BILDUNGSSCH** **ECK**  
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

Mehr Infos unter:  
[www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp)



## AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG (IHK)

Ausbildung der Ausbilder (IHK) –  
Informationsabend

Wer im Betrieb ausbilden will, muss eine Ausbildereignungsprüfung bei der IHK absolvieren. Zudem sind relevante berufliche Qualifikationen nachzuweisen. Aber auch wer nicht ausbilden möchte, sondern für andere Zwecke daran interessiert ist, kann einen diesbezüglichen Lehrgang besuchen und ggf. das IHK-Zertifikat erwerben. Dies sind etwa Personen, die nicht betrieblich ausbilden, sondern als Lehrkraft in der Weiterbildung arbeiten wollen. Die VHS Essen bereitet Sie auf die Prüfung bei der IHK Essen vor. Weitere Details erfahren Sie bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 – 88 43 202) oder an diesem Informationsabend.

- **241.5C231K** Dr. Reimund Evers  
Dienstag, 20. Februar, 17:30-18:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

Vorbereitungslehrgang zur  
Ausbildereignungsprüfung (IHK)

Die VHS bereitet seit vielen Jahren erfolgreich auf die theoretische und praktische Ausbildereignungsprüfung vor. Das Entgelt beinhaltet die Kosten für umfassendes Lehrmaterial, jedoch nicht die IHK-Prüfungsgebühr. Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % sparen. Der Dozent ist Bachelor in Business Administration.

- **241.5C233K** Ahmed Diya  
mittwochs, 18:15-21:25 Uhr  
Beginn 6. März, 14 Termine, 418 €,  
Kleingruppe 6-12 TN, inkl. Lehrmaterial,  
keine Ermäßigung, VHS

Vorbereitungslehrgang zur  
Ausbildereignungsprüfung (IHK)
 **Bildungsurlaub**

Dieser Kurs ist inhaltlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Die VHS-Dozentinnen Anja Berlien und Andrea Haaf bereiten seit vielen Jahren erfolgreich auf die theoretische und praktische Ausbildereignungsprüfung vor. Beide sind zudem als Prüferin bei der IHK Essen tätig. Das Entgelt beinhaltet die Kosten für umfassendes Lehrmaterial, jedoch nicht die IHK-Prüfungsgebühr. – Eine Woche nach dem Kurs beantworten die Dozentinnen

in einer Videokonferenz ggf. auftretende Folgefragen der Teilnehmenden.

- **241.5C235K** Anja Berlien / Andrea Haaf  
Montag bis Samstag, 15.-20. April, 6 Termine,  
je 9:00-17:00 Uhr, 418 €, 6-10 TN,  
inkl. Lehrmaterial, ohne IHK-Prüfungsgebühr,  
keine Ermäßigung, VHS
- **241.5C237K** Anja Berlien / Andrea Haaf  
Montag bis Samstag, 24.-29. Juni, 6 Termine,  
je 9:00-17:00 Uhr, 418 €, 6-10 TN,  
inkl. Lehrmaterial, ohne IHK-Prüfungsgebühr,  
keine Ermäßigung, STEELE,  
VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

Fit für die Praktische Ausbilder-  
eignungsprüfung (IHK) – Intensivtraining

Das Intensivtraining bereitet exklusiv auf den praktischen Teil der Ausbildereignungsprüfung (AdA) der IHK vor. Es wendet sich an Personen, die von der schriftlichen Prüfung befreit

sind oder diese bestanden haben und nun die praktische Prüfung wiederholen wollen. Sie erfahren Details zum Ablauf, üben die Durchführung einer Unterweisung und bereiten sich auf das sogenannte Fachgespräch vor. – Die Dozentin ist Kauffrau mit langjähriger Erfahrung in der IHK-Prüfungs-kommission. Bereits vor dem ersten Kurstermin wird sie vorab telefonisch Kontakt aufnehmen und Absprachen zur Vorbereitung treffen.

- **241.5C239K** Andrea Haaf  
Montag/Donnerstag, 8./11. April,  
je 18:15-21:10 Uhr, 198 €, 1-3 TN,  
keine Ermäßigung, VHS

1

2

3

4

5

6

## FIRMENSEMINARE UND INHOUSE-SCHULUNGEN

### Investieren Sie in die Zukunft Ihres Unternehmens!

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind ein wesentlicher Erfolgsfaktor im wirtschaftlichen Wettbewerb. Sachkompetenz und Zufriedenheit erhöhen die Motivation der Beschäftigten und steigern die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Seminare zu interessanten Konditionen in den Bereichen

- EDV-Schulungen
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Sprachen für den Beruf
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Führungskräfte-Training und -Coaching

Sie bestimmen Ort, Zeit, Dauer, Inhalte und Schwerpunkte selbst.

Wir erarbeiten Ihnen ein passgenaues Angebot, das von kompetenten Fachkräften mit modernen Schulungsmethoden umgesetzt wird.

Übrigens haben Sie sich schon über den Bildungsscheck NRW informiert?

Ohne großen bürokratischen Aufwand können Sie bis zu 50 Prozent der Kosten für Seminare der beruflichen Weiterbildung oder Sprachen für den Beruf sparen.

Wir beraten Sie gern.

Stephan Rinke

☎ 88-43220

## MONTESSORI-DIPLOM



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 119

### Montessori-Diplom – Vorankündigung

Die Montessori-Pädagogik ist ein reformpädagogischer Ansatz, in dessen Mittelpunkt die individuelle Förderung von Kindern in ihrem sozialen und kulturellen Umfeld steht. Immer häufiger findet dieses Erziehungsmodell Anwendung in Kindergärten, Tagesstätten und Schulen. Die Volkshochschule Essen führt in Kooperation mit der Deutschen Montessori-Vereinigung e. V. Lehrgänge zur Vorbereitung auf das Montessori-Diplom durch. Ein neuer Kurs startet voraussichtlich im Frühjahr 2025. Details dazu sind frühestens ab Herbst 2024 verfügbar. Interessierte können sich aber vormerken lassen, um zu gegebener Zeit Informationen zu erhalten.

## MEDIATION

### Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?

#### Bildungsurlaub

Arbeitsverdichtung sowie zwischenmenschliche Probleme führen zu Konflikten. Hier ist Mediation eine optimale Methode, um durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung die Explosivität zu nehmen und Lösungen zu finden, die alle zufriedenstellen. Das Seminar vermittelt einen praxisbezogenen Ansatz zur Moderation und Bewältigung von Konflikten. Sie erwerben Wissen zu Eskalationsstufen, Möglichkeiten der Deeskalation, Konflikttypen, -arten und -ursachen. Auf der Basis werden in praktischen Übungen und Rollenspielen Methoden des Spiegels, Reframings und Genauerns eingeübt. Die Dozentin ist Mediatorin und Schiedsfrau.

- **241.5C481K** Maria Nacke-Viedenz  
Montag bis Freitag, 22.-26. April,  
9:30-16:30 Uhr, 5 Termine, 208 €, 8-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

### Ausbildung in Mediation – Informationsabend

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Es ist auch als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung gesetzlich geregelt. Mediationsverfahren werden in juristischen, betrieblichen und privaten Zusammenhängen immer häufiger angewendet. Damit steigt der Bedarf an qualifizierten Mediator/-innen. Die VHS bietet ab April 2024 erneut eine Ausbildung an. Sie ist abgestimmt auf die gesetzlichen Anforderungen. Angesprochen sind alle, die ihre Konfliktkompetenz verbessern und diese privat oder beruflich nutzen wollen. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus den Bereichen Kommunikation und Psychologie sowie Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. An diesem Abend erfahren Sie weitere Details und lernen die Dozentin Monique Ridder kennen. Sie ist Personalreferentin, Coach und Ausbilderin in Mediation.

- **241.5C494K** Monique Ridder /  
Dr. Reimund Evers  
Mittwoch, 28. Februar, 18:30-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



### Ausbildung in Mediation

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Es ist auch als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung gesetzlich geregelt. Mediationsverfahren werden in juristischen, betrieblichen und privaten Zusammenhängen immer häufiger angewendet. Damit steigt der Bedarf an qualifizierten Mediator/-innen. Die VHS bietet ab April 2024 erneut eine Ausbildung an. Sie ist abgestimmt auf die gesetzlichen Anforderungen. Angesprochen sind alle, die ihre Konfliktkompetenz verbessern und diese privat oder beruflich nutzen



wollen. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus den Bereichen Kommunikation und Psychologie sowie Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. An diesem Abend erfahren Sie weitere Details und lernen die Dozentin Monique Ridder kennen. Sie ist Personalreferentin, Coach und Ausbilderin in Mediation.

#### **Modul 1: Wochenende 19. bis 21.04.2024**

##### **Historie, Begriffe und Merkmale der Mediation**

Was ist Mediation?; Historie & weitere Entwicklung; Anwendungsgebiete; Grundgedanken & Merkmale von Mediation; das Mediationsgespräch. Freitag 15:30-21:00 Uhr, Samstag 9:30-18:00 Uhr, Sonntag 9:30-16:00 Uhr

#### **Modul 2: Wochenende 24. bis 26.05.2024**

##### **Kommunikationstechniken, Konfliktanalyse und Gesprächsführung im Mediationsverfahren**

Die Phasen der Mediation; Merkmale und Besonderheiten in den Phasen; Konfliktanalyse; Positionen, Interessen, Bedürfnisse und Werte; Eskalationsstufen. Freitag 15:30-21:00 Uhr, Samstag 9:30-18:00 Uhr, Sonntag 9:30-16:00 Uhr

#### **Modul 3: Wochenende 28. bis 30.06.2024**

##### **Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in der Mediation**

Grundlagen der GfK nach Marshall B. Rosenberg; wertfreies Umformulieren; Benennen von Gefühlen; Unterscheidung von Interesse & Bedürfnis; Übersetzung von Beleidigungen. Freitag 15:30-21:00 Uhr, Samstag 9:30-18:00 Uhr, Sonntag 9:30-16:00 Uhr

#### **Modul 4: Kompaktwoche 26. bis 30.08.2024**

##### **Mediation in familiären Kontexten sowie in der Schule**

Familien in der Mediation; Paar-, Trennungs- & Scheidungsmediation; inhaltliche & strukturelle Besonderheiten; rechtliche Rahmenbedingungen; Schulmediation. Montag bis Freitag 9:00 bis 18:00 Uhr

#### **Modul 5: Wochenende 27. bis 29.09.2024**

##### **Mediation mit interkulturellem Kontext sowie Täter-Opfer-Ausgleich**

Kulturdimensionen & ihre Auswirkungen auf den Mediationskontext; interkulturelle Mediation; Täter-Opfer-Ausgleich bzw. Mediation in Strafverfahren. Freitag 15:30-21:00 Uhr, Samstag 9:30-18:00 Uhr, Sonntag 9:30-16:00 Uhr

#### **Modul 6: Wochenende 08. bis 10.11.2024**

##### **Moderation und Mediation in Gruppen**

Präsentation & Moderation; gruppendynamische Prozesse; Umgang mit Störungen; 50 Tools für Mediation in Gruppen. Freitag 15:30-21:00 Uhr, Samstag 9:30-18:00 Uhr, Sonntag 9:30-16:00 Uhr

#### **Modul 7: Kompaktwoche 13. bis 17.01.2025**

##### **Wirtschafts- und Betriebsmediation, Teamentwicklung und Bürgerbeteiligung**

Grundlagen & Besonderheiten für Mediationen in wirtschaftlichen Kontexten; rechtliche Rahmenbedingungen; Mediation im öffentlichen Raum & Bürgerbeteiligung. Montag bis Freitag 9:00 bis 18:00 Uhr

#### **Modul 8: Wochenende 21. bis 23.03.2025**

##### **Abschlussworkshop**

Fallvorstellungen; kollegiale Fallberatung; Zertifizierung. Freitag 15:30-21:00 Uhr, Samstag 9:30-18:00 Uhr, Sonntag 9:30-16:00 Uhr

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **241.5C496K** Monique Ridder / Sabine Sauerborn / Irmtraud Möslin  
Beginn 19. April, 28 Termine, 2.100 €, inkl. Unterrichtsmaterial, keine Ermäßigung, Teilzahlung möglich, VHS

## EINFÜHRUNG IN UNTERRICHTSTECHNIK FÜR KURSLEITENDE DER VHS ESSEN



### **Beratung / Programmbereichsleiter**

Stephan Rinke  
[stephan.rinke@vhs.essen.de](mailto:stephan.rinke@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43220

### **Service**

Selma Rochholz  
[selma.rochholz@vhs.essen.de](mailto:selma.rochholz@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

### **Unterrichtstechnik an der VHS Essen – Was geht wie?**

In fast allen Räumen der VHS Essen stehen Beamer und Audiokombis zur Verfügung, sowie interaktive Displays. Wer erfahren möchte, wie eigene Geräte mit den unterschiedlichen audiovisuellen Unterrichtslösungen verwendet werden können, erfährt das Wichtigste in diesem Workshop und kann das Gelernte auch direkt mit einem eigenen Gerät ausprobieren. So geht am Kurstag nichts schief und Sie gehen ganz entspannt in Ihren Unterricht. Denn: unser Technikteam kann nicht immer in allen Kursschichten Hilfestellung geben.

- **241.5C500E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner  
Montag, 29. Januar, 10:45-12:15 Uhr, entgeltfrei, VHS
- **241.5C502E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner  
Mittwoch, 31. Januar, 16:00-17:30 Uhr, entgeltfrei, VHS
- **241.5C504E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner  
Dienstag, 6. Februar, 16:00-17:30 Uhr, entgeltfrei, VHS
- **241.5C506E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner  
Donnerstag, 8. Februar, 10:45-12:15 Uhr, entgeltfrei, VHS

## **Betriebliche Schulungen maßgeschneidert? Geht!**

Infos zu unserem Firmenservice finden Sie auf

[www.vhs-essen.de/firmenservice](http://www.vhs-essen.de/firmenservice)

1

2

3

4

5

6



## 5D MANAGEMENTTECHNIKEN

### MANAGEMENTTECHNIKEN



#### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

#### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 119

#### Konfliktmanagement – konstruktiv mit Konflikten umgehen

Auseinandersetzungen sind ein normales Problem im Berufsleben. Der Umgang damit erfordert viel Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktkompetenz. Doch es gelingt nicht immer, kritische Punkte angemessen zu benennen und zu klären. Doch wie kommt das? Und wie kann es besser laufen? Das Seminar beleuchtet verschiedene Konfliktformen sowie typische Auslöser. An lebensnahen Beispielen werden erprobte Methoden vermittelt, mit denen man Konflikte konstruktiv begegnen kann. Das Gelernte wird praktisch geübt, um den Transfer in die Praxis zu trainieren. Der Dozent ist Geisteswissenschaftler und ausgebildeter Mediator.

- **241.5D011K** Thomas Kierstein  
Samstag/Sonntag, 1./2. Juni,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 87 €, 6-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, STEELE,  
VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

#### Nachhaltiges Projektmanagement – ressourcenorientiert und verantwortungsvoll

##### Bildungsurlaub

Nachhaltigkeit gewinnt an Relevanz im Umgang mit Ressourcen sowie als gesellschaftliches Leitbild. Damit notwendige Veränderungsprozesse eine Balance von Ökonomie, Ökologie und Sozialem erreichen, müssen solche Projekte selbst nachhaltig gemanagt und die Organisationskultur gefördert werden. Der Kurs vermittelt Grundwissen, Strategien und Tools für ressourcenorientiertes und verantwortungsvolles Projektmanagement. Nachhaltigkeit und SDG's, Hürden und Glaubenssätze, Basics der Projektarbeit, Ziele, Organisation

und Steuerung, Teamarbeit, Dokumentieren und Auswerten. Der Dozent hat über 25 Jahre Erfahrung im Strategie- und Projektmanagement.

- **241.5D015K** Dr. Daniel Zerweck  
Montag bis Donnerstag, 3.-6. Juni,  
10:00-17:00 Uhr, 4 Termine, 175 €, 6-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

#### Mit Zeitmanagement und Selbstorganisation raus aus dem Hamsterrad

Dieser Kurs vermittelt, wie Sie Ihre Arbeit selbstbestimmter organisieren. Sie durchleuchten Routinen und entwickeln neue. Sie kommen Ihren individuellen Zeitfressern auf die Spur, gewinnen Macht über Ihre Zeit zurück und entdecken vielleicht ungeahnte Energiereserven. Die Inhalte: sich selbst Ziele setzen und priorisieren, bewährte Planungswerkzeuge kennen und anwenden, den persönlichen Arbeitsprozess lenken, Termin- und Ablagemanagement systematisieren, Zeitdiebe identifizieren und reduzieren, die eigene Energie-Balance im Blick behalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Dozentin ist Trainerin und Coach.

- **241.5D021K** Eva Grieskamp  
donnerstags, 18:15-21:25 Uhr  
Beginn 6. Juni, 4 Termine, 87 €, 6-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



#### Auszeit vom Job: So gelingt das Sabbatical!

Ein Sabbatical bietet die Option, aus dem privaten und beruflichen Alltag auszubrechen, Prioritäten zu überdenken und seinem Leben eine neue Richtung zu geben. Haben Sie schon mal davon geträumt? Der Vortrag zeigt, wie es gehen kann: Für wen und zu welchem Zweck eignet sich eine solche Auszeit? Wie ist sie zu finanzieren? Worauf ist bei der Vereinbarung mit dem Arbeitgeber zu achten? Wie klappt es mit der Rückkehr? Sie erhalten praxiserprobte Tipps zur Planung und Umsetzung. Ihre

Fragen sind herzlich willkommen. Die Dozentin hat im Jahr 2022 selbst ein Sabbatical absolviert und gibt ihre Erfahrungen gern weiter.

- **241.5D023K** Carina Ingendae  
Montag, 22. April, 19:00-21:15 Uhr,  
9 €, Anmeldung erforderlich, VHS

#### Schreibtraining: Berufliche Texte ansprechend und verständlich formulieren

##### Bildungsurlaub

Attraktive, leicht verständliche sowie gut strukturierte Texte formulieren. Und zwar mit leichter Hand. Darum geht es in diesem Kurs. Er wendet sich an alle, die beruflich oder privat regelmäßig Mails, Briefe, Berichte und Ähnliches verfassen. Sie erhalten erprobte Tipps und verbessern Ihre Schriftsprache, damit man Ihre Texte gerne liest und Ihre Wortwahl Wirkung zeigt: Gemeinsam erkunden wir Wörter und Dokumente verschiedener Art – und wir werden schreiben, was das Zeug hält. Also bringen Sie Ihr Notebook oder Stift und Papier mit. Die Dozentin ist Kommunikationsdesignerin und Bloggerin.

- **241.5D025K** Christiane Biederbeck  
Montag bis Mittwoch, 27.-29. Mai,  
9:00-16:00 Uhr, 3 Termine, 145 €, 6-12 TN, VHS

#### Sprache mit Respekt: Texte fair und gendgerecht formulieren

Sprache ist lebendig. Sie spiegelt, formt und verändert unsere Wirklichkeit. Undogmatisch und praxisorientiert wird gezeigt, wie respektvolle Sprache gelingt und wirkt. Die Inhalte: Was bedeutet „gendern“ eigentlich? Welche sprachlichen Mittel und Werkzeuge gibt es dafür? Wie wird ein gendersensibler Text gut lesbar? Und was wird überhaupt gendert und was nicht? Das Gelernte wird an eigenen Texten geübt. Und es bleibt viel Raum für den Austausch. Angesprochen sind alle, die beruflich oder privat faire Sprache verwenden wollen oder sollen. Die Dozentin ist Kommunikationsdesignerin und Bloggerin.

- **241.5D027K** Christiane Biederbeck  
Samstag/Samstag, 22./29. Juni,  
9:30-12:45 Uhr, 8 Ustd., 52 €, 6-12 TN;  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

## BÜROMANAGEMENT / KAUFMÄNNISCHE PRAXIS



### Beratung / Programmabereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

### Service

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 119

### Fachkraft für Büromanagement (XB) – Informationsabend

Die VHS bietet ab Oktober 2024 erneut die bundesweit verbreitete Fortbildung zur „Fachkraft für Büromanagement“ an. Sie wendet sich an Berufstätige, Berufsrückkehrer/-innen, Interessenten ohne Ausbildung sowie an Existenzgründer/-innen. Der Lehrgang hat einen Umfang von 202 Unterrichtsstunden mit den folgenden Themen:

- Büroorganisation
- Unternehmensführung, Wirtschaftsrecht und Rechnungswesen
- Zeitmanagement
- Kommunikation, Kundenkontakt und Verhandlungsführung
- Tastschreiben und normgerechte Korrespondenz
- Bürokommunikation mit EDV und Internet

Einzelheiten erfahren Sie an diesem Informationsabend.

- **241.5D211K** Dr. Reimund Evers  
Donnerstag, 4. Juli, 18:00-19:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Wirtschaftswissen Basics: Recht, Organisation und Rechnungswesen

Der Kurs vermittelt betriebswirtschaftliche Grundlagen zu drei ausgewählten Themen. 1. Wirtschafts- und Vertragsrecht (Rechtsordnung, Rechtsgeschäfte, Besitz und Eigentum, Vertragsarten, Vertragsfreiheit, AGB, Störungen und Verjährung). 2. Unternehmensorganisation und -führung (Unternehmensformen, Ziele und Leitbilder, Standortfaktoren, Mitarbeiterführung, Kaufmannseigenschaft, Vollmachten, Aufbau- und Ablauforganisation). 3. Rechnungswesen und Kostenrechnung (Finanzbuchführung, Einnahmen-Überschussrechnung, Jahresabschluss, Umsatzsteuer,

Kosten- und Leistungsrechnung, Controlling). Der Dozent ist Diplom-Kaufmann.

- **241.5D214K** Ulrich Köllmann  
dienstags, 18:10-21:20 Uhr  
Beginn 5. März, 9 Termine, 118 €,  
8 – 12 TN, VHS

### Kosten erfassen, Preise kalkulieren – für Selbstständige ohne Vorkenntnisse

Sie sind nebenberuflich oder in Vollzeit selbstständig oder führen ein Kleinunternehmen? Sie möchten für Ihre Dienstleistungen und Produkte Preise festlegen, doch haben damit keine Erfahrung? In diesem Kurs lernen Interessierte, die keine oder nur geringe kaufmännische Vorkenntnisse haben, wie Sie mit einfachen Mitteln die wichtigsten Kosten Ihres Betriebes ermitteln und Preise kalkulieren können. – Die Inhalte: Einführung in das Kostenmanagement, Kosten ermitteln, Verkaufspreise kalkulieren, Hilfsmittel und Werkzeuge, Praktische Übungen. Die Dozentin ist Bilanzbuchhalterin IHK.

- **241.5D216K** Waltraud Rogge  
Samstag/Samstag, 1./8. Juni,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 84 €, 8-12 TN,  
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

### BU: Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt

#### Bildungsurlaub

Das Seminar wendet sich an Interessenten ohne Vorkenntnisse. Es vermittelt in leicht verständlicher Form die wichtigsten Arbeitsabläufe der doppelten Buchführung: Wie schaffe ich die Grundlagen für eine funktionierende Buchführung? Wie werden Belege sinnvoll und effektiv verwaltet? Was ist beim Kontieren und Buchen zu beachten? Was verbirgt sich hinter dem Grundsatz „Soll an Haben“? An typischen Geschäftsfällen und praktischen Beispielen können Sie das neu erworbene Wissen anwenden und festigen. Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung. Diese Fortbildung wurde 2010 von der Stiftung Warentest zum Testsieger gekürt.

- **241.5D251K** Achim Schröder  
Montag bis Donnerstag, 1.-4. Juli,  
10:00-17:00 Uhr, 4 Termine, 162 €,  
8-12 TN, VHS

## FACHKRAFT FINANZBUCHFÜHRUNG (XB)

### Fachkraft für Finanzbuchführung (XB)

Vermittelt werden theoretische und praktische Kompetenzen für die eigenständige Abwicklung der betrieblichen Finanzbuchführung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Angesprochen sind insbesondere auch Berufsrückkehrer/-innen, Selbstständige sowie Personen, die vor Längerem erworbene Kenntnisse auffrischen oder erweitern wollen. Der Lehrgang besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen. Nach jedem Modul können Sie eine schriftliche Prüfung ablegen, um das Zertifikat als Fachkraft für Finanzbuchhaltung (XB) zu erwerben (vgl. [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)):

#### Finanzbuchführung I – Praxisorientierte Einführung

Inhalte – siehe Kurs 241.5D304K

#### Finanzbuchführung II – Fortgeschrittene Anwendungen

Inhalte – siehe Kurs 241.5D312K

#### Finanzbuchführung III am PC – mit Lexware Financial Office

Das Entgelt umfasst die Teilnahme am Unterricht sowie die Kosten für Lehrmaterial. Die optionalen Prüfungen müssen bei Interesse zusätzlich gebucht werden. – Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % des Kursentgelts sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers.

- **241.5D302K** Achim Schröder  
montags, 18:15-21:25 Uhr (und 2x Samstag),  
Beginn 11. März, 38 x Montag  
18.15-21.25 Uhr plus 2 x Samstag 10-13 Uhr  
(am 16.3. und 20.4.2024), 792 €,  
keine Ermäßigung, Teilzahlung und  
50 % Zuschuss möglich, VHS

1

2

3

4

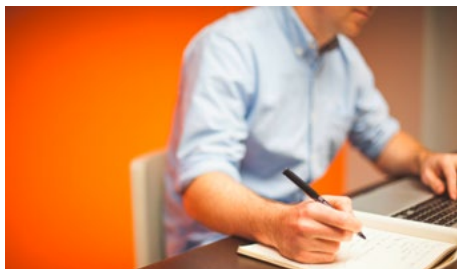
5

6

## Finanzbuchführung I (XB): Praxisorientierte Einführung

Der Kurs vermittelt Grundlagen der Buchführung sowie steuerliche Pflichten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In zahlreichen Praxisfällen wird das Gelernte eingesetzt und geübt. Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Bilanz und Inventur; Organisation der Buchführung; Geschäftsfälle buchen über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten; Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten und der Umsatzsteuer. Den ausführlichen Lernzielkatalog finden Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge). Wer sich für diesen Präsenzkurs anmeldet, kann wahlweise auch online per Videokonferenz teilnehmen. Damit gewinnen Sie zusätzliche Flexibilität.

- **241.5D304K** Achim Schröder montags, 18:15-21:25 Uhr (und 2 x Samstag), Beginn 11. März, 13 x Montag 18.15-21.25 Uhr und 2 x Sa 10-13 Uhr (am 16.3. und 20.4.2024), 228 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



## Finanzbuchführung I (XB): Praxisorientierte Einführung – Online-Videokonferenz

Dieser Kurs ist inhaltlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Die Veranstaltung findet per Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail die Zugangsdaten.

- **241.5D306K** Achim Schröder montags, 18:15-21:25 Uhr (und 2 x Samstag), Beginn 11. März, 13 x Montag 18.15-21.25 Uhr und 2 x Sa 10-13 Uhr (am 16.3. und 20.4.2024), 228 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, Online
- **241.5D307K** Achim Schröder mittwochs, 18:00-21:10 Uhr Beginn 10. April, 15 Termine, 228 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, Online

## XB-Prüfung: Finanzbuchführung I

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystems Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: [www.xpert-business.eu/pruefungsordnung](http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung).

- **241.5D308K** Achim Schröder Samstag, 6. Juli, 10:00-13:00 Uhr, 80 €, keine Ermäßigung, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

## Finanzbuchführung II (XB): Fortgeschrittene Anwendungen

Der Kurs setzt Kenntnisse auf Niveau von „Finanzbuchführung I“ voraus. Sie lernen, laufende Buchungen und Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten. Inhalte: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, Jahresabschluss und Bilanzierung, sachliche und zeitliche Abgrenzungen, Buchen der Umsatzsteuer, Umkehr der Steuerschuldnerschaft, geleistete und erhaltene Anzahlungen, Bewertungsgrundsätze (Anlage- und Umlaufvermögens sowie Verbindlichkeiten), Bilden und Auflösen von Investitionsabzügen, Ausweis des Eigenkapitals in der Bilanz, Rückstellungen. Den ausführlichen Lernzielkatalog finden Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge). Wer sich für diesen Präsenzkurs anmeldet, kann wahlweise

auch online per Videokonferenz teilnehmen. Damit gewinnen Sie zusätzliche Flexibilität.

- **241.5D312K** Achim Schröder dienstags, 18:15-21:25 Uhr Beginn 27. Februar, 15 Termine, 228 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## Finanzbuchführung II (XB): Fortgeschrittene Anwendungen – Online per Videokonferenz

Dieser Kurs ist inhaltlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Die Veranstaltung findet per Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail die Zugangsdaten.

- **241.5D314K** Achim Schröder dienstags, 18:15-21:25 Uhr Beginn 27. Februar, 15 Termine, 228 €, 15 x Die 18.15-21.25 Uhr, inkl. Teilnahmebescheinigung, Online

## XB-Prüfung: Finanzbuchführung II

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystems Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: [www.xpert-business.eu/pruefungsordnung](http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung).

- **241.5D318K** Achim Schröder Samstag, 6. Juli, 10:00-13:00 Uhr, 80 €, keine Ermäßigung, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstraße 7

## Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

- Sie sind erwerbstätig und wollen sich beruflich fortbilden?
- Sie möchten einen Zuschuss von bis zu 500 € erhalten?

**BILDUNGS**SCHÄCK  
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

Mehr Infos unter:  
[www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp)



# Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden.  
Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

# Schulabschlüsse

## Inhaltsverzeichnis:

6	SCHULABSCHLÜSSE	
	Erster, Erweiterter Erster und Mittlerer	
	Schulabschluss in integrierter Form .....	146
	Anmeldung .....	146
	Unser Unterrichtsprofil .....	146
	Digitalisierung .....	146
	Schulabschlusslehrgang für junge	
	Erwachsene mit psychischer Erkrankung	
	Professor-Eggers-Lehrgang .....	146
	Fortsetzung des zweiten Bildungsweges....	146
	Erster Schulabschluss und Berufseinstieg	
	Pflege oder Verkauf.....	147

**Unsere Hotline:**  
**0201 88-43100**





Dr. Sophia Schmidt

**Schulabschlüsse**

**Programmbereichsleiterin:**

Dr. Sophia Schmidt  
Raum 4.25  
☎ 0201 88-43219  
sophia.schmidt@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
montags 10-12 Uhr  
in Raum 4.25  
donnerstags 16-18 Uhr  
in Raum 3.12 bei Frau Klus

**Service:**

Volkan Ayar  
Raum 4.24  
☎ 0201 88-43137  
volkan.ayar@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10:30-12:30 Uhr und 14-15 Uhr



Cäcilia Klus

**Schulabschlusslehrgang  
für junge Erwachsene mit  
psychischer Erkrankung /  
Professor-Eggers-Lehrgang •  
Bfz-Lehrgang**

**Lehrgangsleiterin:**

Cäcilia Klus  
Raum 3.12  
☎ 0201 88-43216  
caecilia.klus@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

nach telefonischer Vereinbarung  
oder Terminanfrage per E-Mail



Margret Hörcher

**Schulabschlusslehrgang  
für junge Erwachsene mit  
psychischer Erkrankung /  
Professor-Eggers-Lehrgang**

**Lehrgangsleiterin:**

Margret Hörcher  
Raum 3.12  
☎ 0201 88-43201  
margret.hoercher@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

nach telefonischer Vereinbarung  
oder Terminanfrage per E-Mail

1

2

3

4

5

6

## 6 SCHULABSCHLÜSSE



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Dr. Sophia Schmidt  
sophia.schmidt@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43219

### Anmeldung

Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43137

Nähere Informationen siehe Seite 145

### ERSTER, ERWEITERTER ERSTER UND MITTLERER SCHULABSCHLUSS IN INTEGRIERTER FORM



Der Zweite Bildungsweg steht allen offen, die die allgemeine Schulpflicht erfüllt haben.

### ANMELDUNG

Wir beraten Sie gern.

Kommen Sie bitte in eine unserer Anmelde-sprechstunden. **Immer montags um 10 Uhr in Raum 4.25 und donnerstags um 16 Uhr Uhr in Raum 3.12 (nicht während der Schulferien).** Bringen Sie bitte Ihre letzten Schulzeugnisse, einen ausgedruckten tabellarischen Lebenslauf sowie gegebenenfalls ein B1-Sprachzertifikat mit.

Wir unterrichten Sie in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie, Berufsorientierung, Informatik und Wirtschaftslehre. Die Unterrichtszeit ist am Vormittag in der Zeit von 9 bis 14 Uhr und in den Turbolehrgängen in der Zeit von 12:30 bis 19:15 Uhr.

### UNSER UNTERRICHTSPROFIL

- Methoden der Erwachsenenbildung
- Erfahrene Lehrkräfte
- Projektunterricht
- ein interkultureller Bildungsbegriff
- Berufsorientierung
- Orientierung am Wissen und den Erfahrungen unserer Teilnehmenden
- Modernes Online-Lernen mit der Lernplattform Moodle

### DIGITALISIERUNG

Der technologische Wandel in der Arbeitswelt erfordert neue Qualifikationen. Deshalb arbeiten wir mit einer Lernplattform und vielen digitalen Tools. **Sie brauchen für den täglichen Unterricht einen eigenen Laptop.**

### SCHULABSCHLUSSLEHRGANG FÜR JUNGE ERWACHSENE MIT PSYCHISCHER ERKRANKUNG PROFESSOR-EGGERS-LEHRGANG

Überschaubare Lerngruppen (15 TN)

Ruhige Lernumgebung

Berufspraktika

Schulabschluss bis zum Mittleren Bildungsabschluss (Realschulabschluss)

Weitere Informationen:

Margret Hörcher  
Lehrgangsleiterin Professor-Eggers-Lehrgang  
Burgplatz 1, 45127 Essen

☎ 0201 88-43201

Mail: [margret.hoercher@vhs.essen.de](mailto:margret.hoercher@vhs.essen.de)

Beratung nach telefonischer Vereinbarung oder Terminvergabe per E-Mail.

Cäcilia Klus

Lehrgangsleiterin Professor-Eggers-Lehrgang  
Burgplatz 1, 45127 Essen

☎ 0201 88-43216

Mail: [caecilia.klus@vhs.essen.de](mailto:caecilia.klus@vhs.essen.de)

Beratung nach telefonischer Vereinbarung oder Terminvergabe per E-Mail.

### FORTSETZUNG DES ZWEITEN BILDUNGSWEGES

Nach erfolgreichem Abschluss unseres Hauptkurses steht Ihnen die Fortsetzung Ihres Bildungsweges zum Erwerb der (Fach)Hochschulreife an folgenden Schulen offen:

#### Nikolaus Groß Weiterbildungskolleg

Franziskanerstr. 67  
45139 Essen  
☎ 0201 274069

#### Weiterbildungskolleg der Stadt Essen

Abendrealschule Eiberg  
Sachsenring 301

45279 Essen

☎ 0201 88-470000

Mail: [info@abendrealschule-essen.de](mailto:info@abendrealschule-essen.de)

[www.abendrealschule-essen.de/](http://www.abendrealschule-essen.de/)

#### Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

abitur.online.nrw

Abendgymnasium und Kolleg  
der Stadt Gelsenkirchen

Middelicher Straße 289

45892 Gelsenkirchen (Resse)

Mail: [weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de](mailto:weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de)



Hauptschulabschluss

mit Berufseinstieg

## Nutzen Sie Ihre doppelte Chance

Schulabschlüsse sowie eine berufliche Grundbildung stellen in unserer Gesellschaft auch heute noch die Weichen für den beruflichen Erfolg.

Bei uns können Sie in nur **11 Monaten** den Ersten Schulabschluss nachholen und gleichzeitig an einer beruflichen Vorbereitung teilnehmen, die Ihnen den Einstieg erleichtert und Ihre nächsten beruflichen Schritte einleitet.

Wählen können Sie dabei zwischen den **Berufsfeldern „Pflege“ oder „Verkauf“**.

## Unsere berufliche Vorbereitung ebnet Ihnen den Weg!

In der insgesamt **6-monatigen beruflichen Vorbereitungsphase** in unserem Haus unterstützen wir Sie zunächst bei der Rückkehr ins Lernen und frischen mit Ihnen vorhandene Kenntnisse auf. Dies bereitet Sie ideal auf Ihre Zeit in der VHS Essen und den Erwerb des Ersten Schulabschlusses vor.

Zusammen mit einem Team aus erfahrenen Dozentinnen und Dozenten erweitern Sie Ihre auf das Berufsleben ausgerichtete Allgemeinbildung.

Schwerpunkte sind dabei:

- Berufsspezifischer Mathematikunterricht
- Berufsspezifischer Deutschunterricht
- EDV-Kenntnisse
- Lerntechniken
- Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Konflikttraining
- Bewerbungsmanagement, z. B. zur Aufnahme einer Ausbildung, Fortbildung oder Umschulung (entweder unmittelbar im Rahmen der 6-monatigen beruflichen Vorbereitung oder als separater Block nach Erwerb des Ersten Schulabschlusses)

## Der Erste Schulabschluss eröffnet neue Möglichkeiten

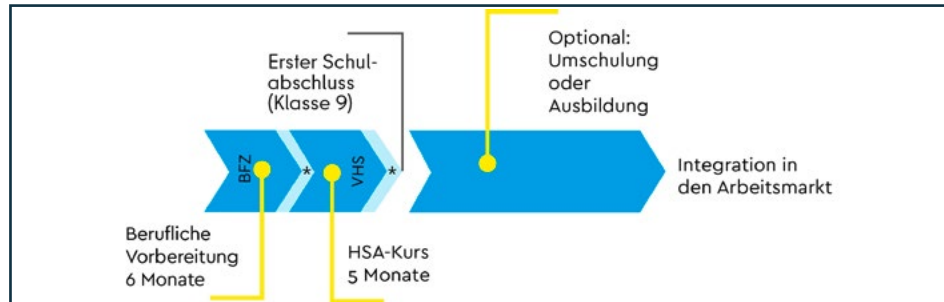
In der Volkshochschule Essen erwerben Sie in einer fünfmonatigen schulischen Weiterbildung den Ersten Schulabschluss.

Sie werden unterrichtet in den Fächern:

- Mathematik
- Deutsch
- Englisch
- Informatik
- Physik/Biologie
- Geschichte/Gesellschaftslehre

## ERSTER SCHULABSCHLUSS UND BERUFSEINSTIEG PFLEGE ODER VERKAUF

Seit 01.01.2009 besteht nach dem Sozialgesetzbuch III ein Rechtsanspruch auf den nachträglichen Erwerb des Ersten Schulabschlusses im Rahmen der Förderung durch Bildungsgutscheine der Agenturen für Arbeit und der JobCenter. Die gemeinsame schulische und berufliche Weiterbildung der Bfz-Essen und der Volkshochschule Essen bietet Ihnen eine doppelte Perspektive.



Zudem haben Sie Gelegenheit, Neues auszuprobieren und in berufliche Perspektiven hineinzuschmecken. Sie erwerben Grundwissen in zukunftssicheren Berufsfeldern. Wir unterstützen Sie zu Beginn bei der Wahl zwischen den **Berufsfeldern Pflege oder Verkauf**. In der beruflichen Vorbereitungsphase erlernen Sie auch den richtigen Umgang mit Kundinnen und Kunden oder Patientinnen und Patienten.

Interessante Exkursionen im Rahmen des berufsspezifischen Unterrichts runden unser Angebot ab.

## Ihre Perspektiven im Anschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme an unserem Angebot stehen Ihnen folgende Wege offen:

- Sie streben eine Ausbildung/Umschulung zum Erwerb des Berufsschulabschlusses an einer Pflegefachschule an:
  - Gesundheits- und Krankenpflegeassistent
  - Altenpfleger/-in

- Sie streben eine Ausbildung/Umschulung zum Erwerb des Berufsschulabschlusses bei einem Bildungsträger an:
  - Verkäufer/-in (IHK)
  - Kaufmann/-frau im Einzelhandel (IHK)
- Sie fassen alternative Berufsfelder für sich ins Auge und kennen bereits Ihre nächsten Schritte.
- Sie entscheiden sich für eine Arbeitsaufnahme und bewerben sich bei potenziellen Arbeitgebern.

1

2

3

4

5

6

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN GRUNDLAGEN DER VHS-ARBEIT

Die Volkshochschule der Stadt Essen ist ein Weiterbildungszentrum in kommunaler Trägerschaft. Die Volkshochschule wendet sich mit ihrem Weiterbildungsangebot auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes NW an Weiterbildungsinteressierte, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Die Grundsätze für die Arbeit der Volkshochschule Essen wurden vom Rat der Stadt Essen am 25.08.1999, die Satzung am 13.06.2018 beschlossen. Beide Texte und die aktuelle Entgeltregelung erhalten Sie an der Information und bei den Service-Teams in der Volkshochschule am Burplatz.

## ANMELDUNG

Die **persönliche Anmeldung** ist für alle **beratungspflichtigen** Weiterbildungsangebote und für die schulische Weiterbildung erforderlich. Die Anmeldung erfolgt nach einem Beratungsgespräch, in dem Ihre Erwartungen, Vorkenntnisse und die Kursinhalte geklärt werden. Wenn Sie sich für ein beratungspflichtiges Weiterbildungsangebot interessieren oder einen Schulabschluss erwerben möchten, kommen Sie bitte in die Beratung der Programmbereichsleiterinnen und Programmbereichsleiter.

Bei allen **beratungsfreien** Weiterbildungsangeboten ist die Anmeldung jederzeit schriftlich **mit Anmeldekarte**, persönlich oder online unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) möglich. Die Bearbeitung aller Anmeldungen geschieht in der Reihenfolge des Eingangs. Vormerkungen sind nicht möglich. Die verbindliche Anmeldung ist Voraussetzung, einen Veranstaltungsort zu erhalten. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie per Post bzw. Mail. Ist die Veranstaltung bereits ausgebucht, werden Sie informiert. Sie können sich auch bei unseren Service-Teams frühzeitig vergewissern.

**Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des im Programm ausgedruckten Entgelts.** Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, auch wenn Sie nicht an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen.

Wer fällige Entgeltforderungen der VHS (inkl. angefallener Bankgebühren) nicht begleicht, kann von der Kursteilnahme ausgeschlossen werden.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

Das Abbuchungsverfahren ist eine komfortable Lösung für Sie. Die Abbuchungsvollmacht entbindet Sie von dem Nachhalten des Überweisungstermins und erspart Ihnen Zeit. Der genaue Zeitpunkt der Abbuchung wird schriftlich oder per E-Mail mitgeteilt.

Falls Sie das Entgelt dennoch überweisen möchten, erhalten Sie die Rechnung unmittelbar nach der Anmeldung. Der Betrag ist dann innerhalb einer Woche fällig. Bankgebühren, die nicht durch Verschulden der Volkshochschule entstehen (z. B. Rücklastschriften durch

fehlerhafte Angabe einer Bankverbindung), werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Rechnung gestellt.

Mit der Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis, dass Ihre personenbezogenen Daten erhoben, verarbeitet und gespeichert werden. Die Volkshochschule Essen beachtet die einschlägigen Datenschutzvorschriften und verwendet die Daten ausschließlich zur Erbringung ihrer Dienstleistungen.

## ENTGELT

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Entgeltregelung der Volkshochschule Essen an. Das **Basisentgelt** beträgt für eine Unterrichtsstunde (45 Min.) 3,10 €, sofern keine andere Regelung besteht. Für bestimmte Weiterbildungsangebote kann das Entgelt ein Vielfaches des Basisentgelts betragen.

Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestbelegung zu Kursbeginn kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der Volkshochschule das Entgelt entsprechend erhöht oder bei gleichem Entgelt die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

Bei Weiterbildungsangeboten ab 6 Unterrichtsstunden im Bereich der Politischen Bildung, zur Vermittlung elementarer Grundbildung als Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe beträgt das Sonderentgelt für eine Unterrichtsstunde 0,70 €, mindestens jedoch 12 € je Angebot.

Für die Teilnahme an Kursen aus dem Bereich Deutsch als Zweitsprache beträgt das Entgelt pro Unterrichtsstunde für Basismodule 1,20 €, mindestens jedoch 12 € je Angebot.

Für die Teilnahme an Lehrgängen zum Erwerb schulischer Abschlüsse wird pro Semester eine **Kostenbeteiligung** von 75 € erhoben. Bei erfolgreicher Verzettelung in die nächsthöhere Stufe ermäßigt sich die Kostenbeteiligung auf 50 €. Es erfolgt keine Rückerstattung. Eine weitere Ermäßigung von der Zahlung der Kostenbeteiligung ist nicht möglich.

Bei Weiterbildungsangeboten unter 6 Unterrichtsstunden wird das Entgelt im Einzelfall festgelegt. Diese Angebote sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Bei Veranstaltungen, die im Rahmen von Kooperationen stattfinden, gelten die vereinbarten Kooperationsbedingungen.

Für Unterrichtsnebenkosten und Bescheinigungen werden kostendeckende Umlagen erhoben. Sie sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Die auf der Anmeldebestätigung im Bedarfsfall vorgesehene Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme durch die Kursleitung nach Kursabschluss ist ebenso wie die Erstbescheinigung für die schulische Weiterbildung entgeltfrei. Für das Ausstellen weiterer Teilnahmebescheinigungen sowie für zusätzliche von den Teilnehmenden geforderte Abschriften von Leistungs-

nachweisen und Zeugnissen wird jeweils ein Entgelt von 6 € erhoben. Die regelmäßige Teilnahme kann nur bescheinigt werden, wenn mindestens 75 % des Unterrichts besucht wurden.

Alle Entgelte werden nach den kaufmännischen Rundungsregeln auf volle €-Beträge gerundet.

Alle Entgelte für die Teilnahme an Weiterbildungsangeboten entnehmen Sie bitte den Ankündigungen zu den Veranstaltungen im Programm.

Die **Prüfungsentgelte für TELC-Sprachprüfungen** sind unterschiedlich für die an der VHS Essen eingeschriebenen Teilnehmenden und für externe Teilnehmende. Die in Klammern aufgeführten Entgelte gelten für externe Teilnehmende.

Stufe A1	70 € (80 €)
Deutschest für Zuwanderer	120 € (150 €)
Stufe B1	120 € (150 €)
Stufe B2	160 € (200 €)
Stufe C1	180 € (250 €)

Die Prüfungen für Sprachenzertifikate finden bei ausreichenden Anmeldezahlen vor Ort statt. Liegen nicht genügend Anmeldungen zur Prüfung vor, vermittelt die VHS an einen Prüfungsort in NRW. Die Höhe des Prüfungsentgelts der prüfenden Volkshochschule kann bei den Programmbereichsleiterinnen und Programmbereichsleitern erfragt werden.

**Prüfungsentgelte sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.**

Bei Rücktritt nach der abgelaufenen Anmeldefrist bis zu einer Woche vor der Prüfung ist in jedem Fall das halbe Entgelt fällig. Danach ist das volle Prüfungsentgelt zu entrichten.

## ENTGELTERMÄSSIGUNG

Das Teilnehmerentgelt wird auf Antrag **auf 20 %** ermäßigt für Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) II sowie nach Kapitel 3 und 4 des SGB XII (u. a. Arbeitslosengeld II; laufende Hilfe zum Lebensunterhalt) sowie von laufender Hilfe nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.

Das Teilnehmerentgelt wird auf Antrag **auf 70 %** ermäßigt für Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach Kapitel 6, 7, 8 und 9 des SGB XII sowie Arbeitslosengeld I nach SGB III, Wohngeld, Bafög und Eingliederungshilfe. Außerdem erhalten eine 30%ige Ermäßigung auf Antrag Auszubildende und Studentinnen und Studenten von Fachhochschulen und Hochschulen unter 27 Jahren, Schülerinnen und Schüler von allgemeinbildenden öffentlichen Schulen und allgemeinbildenden Ersatzschulen des ersten Bildungsweges sowie von berufsbildenden Schulen und Schulen des zweiten Bildungsweges in Vollzeitform.

Der Ermäßigungsanspruch wird pro Semester auf 3 Angebote begrenzt. Das zu zahlende ermäßigte Entgelt wird nach den kaufmännischen Rundungsregeln auf volle €-Beträge gerundet und beträgt mindestens 12 € je Belegung.

Der Antrag auf Entgeltermäßigung ist bei der Anmeldung zu stellen, ein Nachweis ist beizufügen, ggf. innerhalb von 7 Tagen nachzureichen. Danach wird dem Antrag nicht mehr stattgegeben.

Exkursionen, Studienreisen, speziell ausgewiesene Angebote, Schul- und Teilnahmebescheinigungen sowie Kostenumlagen für Unterrichtsmaterial sind von der Entgeltermäßigung ausgenommen.

Bei Kostenübernahme durch Dritte entfällt jedwede Ermäßigung.

## ERSTATTUNG DES ENTGELTS

Ein Anspruch auf vollständige Erstattung des Entgelts besteht bei Ausfall eines Weiterbildungsangebotes und bei Änderung von Ort und Zeit. Bei Ausfall einzelner Unterrichtseinheiten bietet die Volkshochschule in Absprache mit den Teilnehmenden Nachholtermine an; weitergehende Erstattungsansprüche bestehen nicht.

## RÜCKTRITT UND WIDERRUFSRECHT

Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Bei Rücktritt muss der Volkshochschule spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegen. In diesem Fall werden 10 % des Entgelts, mindestens jedoch 12 € bzw. bei Lehrgängen zum Erwerb schulischer Abschlüsse 50 € fällig. Wird die Rücktrittsfrist nicht eingehalten, bleibt die Zahlungspflicht in voller Höhe bestehen. Abweichende Regelungen bestehen bei Exkursionen, Studienreisen und Angeboten nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. Macht der/die Vertragspartner/-in von einem ihm/ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er/sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40 € trägt der/die Vertragspartner/-in die Kosten der Rücksendung.

## KURS-/UNTERRICHTSAUSFALL

Die Volkshochschule kann bei zu geringer Teilnehmerzahl Veranstaltungen ausfallen lassen, Kurse zusammenlegen und Sonderregelungen treffen. Bei Kursausfall machen wir von der uns gegebenen Abbuchungsermächtigung keinen Gebrauch.

Bei Unterrichtsausfall in laufenden Kursen wird in Absprache mit den Teilnehmenden der ausgefallene Unterricht nachgeholt. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

## STUDIENREISEN UND EXKURSIONEN

Die Volkshochschule Essen veranstaltet Studienreisen und Exkursionen. Für die Einhaltung bestehender Visa-, Devisen-, Gesundheits- und Zollvorschriften ist jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Das gilt auch für eine spezielle Reiseversicherung, z. B. für Krankheit, Unfall, Gepäck, Haftpflicht. Abmeldungen von Studienreisen und Exkursionen müssen der Volkshochschule spätestens 3 Wochen vor Reisebeginn – sofern keine andere Regelung ausdrücklich genannt ist – schriftlich vorliegen, andernfalls bleibt die Zahlungspflicht in voller Höhe bestehen. Bei Studienreisen und Exkursionen, die in Kooperation mit anderen Institutionen stattfinden und diese als Veranstalterin ausweisen, ist die genannte Institution Vertragspartnerin für die Teilnehmenden. Die VHS Essen vermittelt ausschließlich den Kontakt ohne Haftungs- und Gewährleistungsansprüche.

## BILDUNGSURLAUBSANGEBOTE

Die Volkshochschule bietet Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz an. Die von der Volkshochschule auszufüllende Mitteilung für den Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen, daher ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich. Sollte der Arbeitgeber die Teilnahme ablehnen, ist eine unverzügliche, schriftliche Benachrichtigung der Volkshochschule erforderlich. Die rechtzeitige Vorlage der schriftlichen Ablehnung des Arbeitgebers entbindet von der Zahlungspflicht.

## EINRICHTUNGEN FÜR KÖRPERBEHINDERTE MENSCHEN

Das VHS-Gebäude am Burgplatz ist von der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter in Essen e. V. mit dem ‚Signet Barrierefrei‘ ausgezeichnet worden. Die Veranstaltungsräume sind für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer erreichbar. Für schwerhörige Teilnehmerinnen und Teilnehmer befindet sich im großen und kleinen Vortragssaal jeweils eine Induktionsschleife für entsprechende Hörgeräte.

## HAUSORDNUNG

Die Volkshochschule ist ein Nichtraucherhaus. Das Rauchen ist nicht gestattet. In den von der Volkshochschule genutzten Schul- und öffentlichen Gebäuden gilt das vom Rat der Stadt beschlossene absolute Rauchverbot.

Tiere haben in allen von der Volkshochschule genutzten Gebäuden keinen Zutritt.

In allen von der Volkshochschule genutzten Gebäuden ist das Fahren mit Inline-Skates, Fahrrädern und Rollen nicht erlaubt.

## SCHADENSERSATZANSPRÜCHE

Schadensersatzansprüche der VHS-Vertragspartner gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Der Ausschluss gilt nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmenden.

## IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Für Kritik und Anregungen sind wir dankbar. Ihre Rückmeldung nehmen wir gerne persönlich entgegen, aber auch schriftlich: per E-Mail an [info@vhs.essen.de](mailto:info@vhs.essen.de) oder per Post an die Volkshochschule Essen, Öffentlichkeitsarbeit, Burgplatz 1, 45127 Essen.

Bitte geben Sie dabei nach Möglichkeit an, auf welche Veranstaltung sich Ihr Hinweis bezieht. So können wir gezielt darauf reagieren. Vielen Dank!



## TAGUNGSTERMINE DER VHS-GREMIEN

Die Termine werden auf unserer Homepage bekannt gegeben. Außerdem erfolgt eine schriftliche Einladung per E-Mail.



## FIRMENSEMINARE UND INHOUSE-SCHULUNGEN

### Investieren Sie in die Zukunft Ihres Unternehmens!

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind ein wesentlicher Erfolgsfaktor im wirtschaftlichen Wettbewerb. Sachkompetenz und Zufriedenheit erhöhen die Motivation der Beschäftigten und steigern die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Seminare zu interessanten Konditionen in den Bereichen

- EDV-Schulungen
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Sprachen für den Beruf
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Führungskräfte- und -Coaching

Sie bestimmen Ort, Zeit, Dauer, Inhalte und Schwerpunkte selbst.

Wir erarbeiten Ihnen ein passgenaues Angebot, das von kompetenten Fachkräften mit modernen Schulungsmethoden umgesetzt wird.

Übrigens haben Sie sich schon über den Bildungsscheck NRW informiert?

Ohne großen bürokratischen Aufwand können Sie bis zu 50 Prozent der Kosten für Seminare der beruflichen Weiterbildung oder Sprachen für den Beruf sparen.

Wir beraten Sie gern.

Stephan Rinke

☎ 88-43220

## DATENSCHUTZHINWEIS ZUR ANMELDUNG BEI DER VHS

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die angegebenen Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt in Ihrem Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie der VHS ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen.

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist der Oberbürgermeister der Stadt Essen, Volkshochschule, Burgplatz 1, 45127 Essen, gesetzlich vertreten durch den Direktor der VHS, Tel.: +49 (0)201 88 43 000, E-Mail: [info@vhs-essen.de](mailto:info@vhs-essen.de). Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Essen lauten:

E-Mail: [datenschutz@essen.de](mailto:datenschutz@essen.de), Tel.: +49 (0)201 88 11006 und Tel.: +49 (0)201 88 11005.

Weitere Infos zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung der VHS Essen/Datenschutzerklärung für den Newsletter der VHS Essen: [www.vhs-essen.de/datenschutz](http://www.vhs-essen.de/datenschutz).

**Unsere Hotline: 0201 88-43100**

## WIDERRUFSBELEHRUNG BEI FERNABSATZGESCHÄFTEN

### Widerrufsrecht

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

VHS Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen;  
Fax: 0201 88-43003; E-Mail: [info@vhs.essen.de](mailto:info@vhs.essen.de).

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

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

Die Volkshochschule Essen führt Seminare mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds durch.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



# Historischer Verein für Stadt und Stift Essen e.V. auch Kooperationspartner der VHS Essen



Alte Luisenschule, Geschäftsstelle des Historischen Vereins

Der 1888 gegründete Historische Verein für Stadt und Stift Essen e.V. gehört zu den ältesten Geschichtsvereinen im Ruhrgebiet. Geschichtsbewusstsein und bürgerschaftliches Engagement in der Vergangenheit und in der Gegenwart prägen seine Arbeit, die auch in die Zukunft wirkt.

In den vielen Jahren seines Bestehens hat der Verein das Kulturleben der Stadt bereichert. Er war 1904 ebenso an der Gründung des Museums (heute: Museum Folkwang und Ruhr Museum) beteiligt wie an der Errichtung eines Stadtarchivs, und seine Sammlung bildete einen wesentlichen Grundstock für die Fachbibliothek „Stadt & Region“ im Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv.

Seit 1880 gibt der Verein die „Beiträge zur Geschichte von Stadt und Stift Essen“ (Essener Beiträge) heraus. Sie vermitteln Kenntnisse, wie sich unsere Stadtregion von der Urzeit bis in die jüngste Vergangenheit entwickelt hat.

Der Verein bietet interessante Vorträge, Ausstellungsbesuche und Stadteinführungen an.

Der Denkmalpfad, die Projekte „Stolpersteine“, „Friedhofsguide“ und das seit 16. Januar 2015 online geschaltete „Historische Portal Essen“ werden von ihm maßgeblich entwickelt, gepflegt und fortgeführt.

Der Verein fördert Publikationen zur Stadtgeschichte und unterstützt das Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv.



Links die Ausgabe der Essener Streifzüge 4 – Mit der VHS auf den Spuren der Moderne.

Das Buch ist für 14,95 € im Buchhandel erhältlich.

Jedes Mitglied erhält die jährlich erscheinenden „Essener Beiträge – Beiträge zur Geschichte von Stadt und Stift Essen“, Preis im Buchhandel 29,95 €.

Sollten Sie an einer Mitgliedschaft interessiert sein, verwenden Sie bitte das Aufnahme-

formular unter [www.hv-essen.de](http://www.hv-essen.de) oder wenden sich an die Geschäftsstelle oder an die Vorstandsmitglieder.

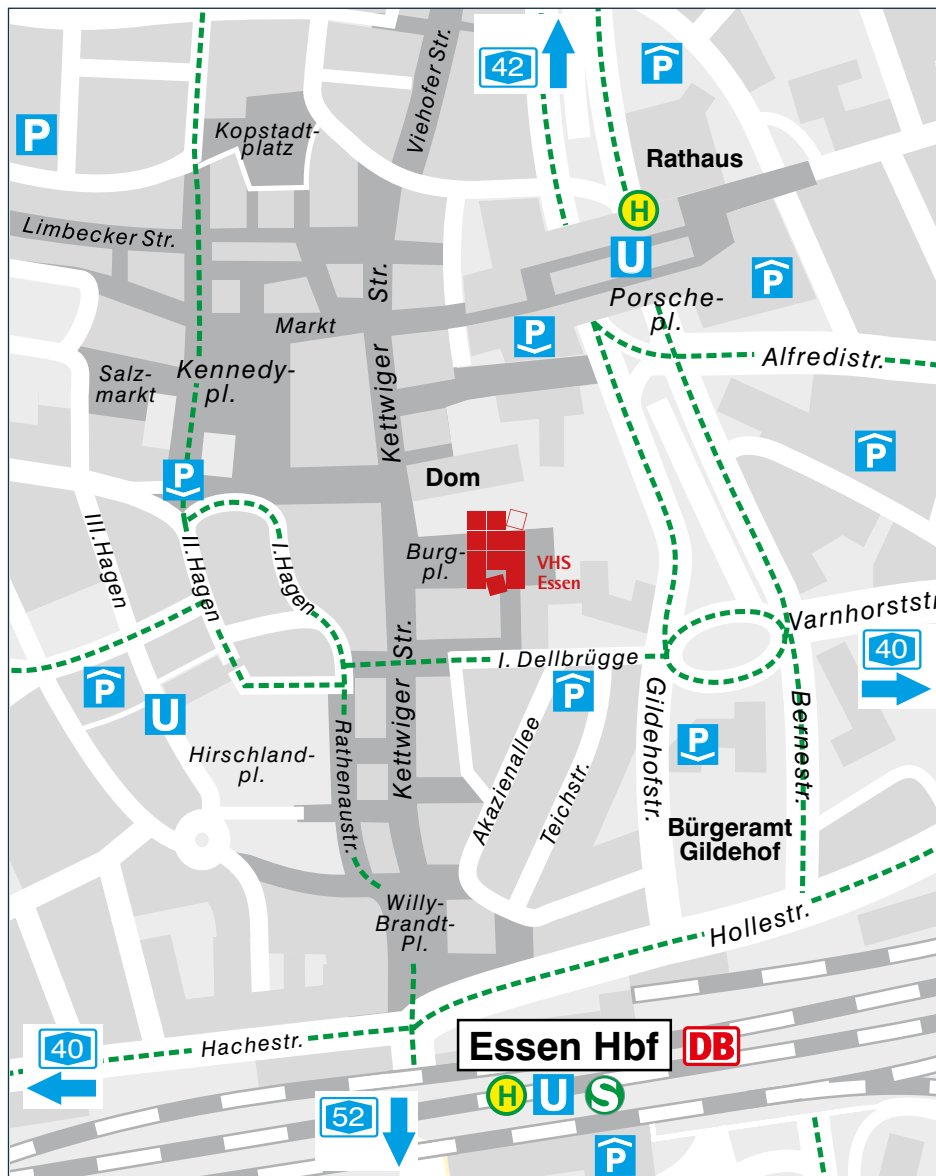
**Historischer Verein für Stadt und Stift Essen**

Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv

Ernst-Schmidt-Platz 1, **45128 Essen**, Fon 0201 / 5147550



Anlässlich des Herbstfestes 2022 im Deilbachtal übergeben Hans Schippmann, Ehrenvorsitzender des Historischen Vereins (l.), und Klaus Kaiser als ehemaliger Geschäftsführer (r.) dem Essener Oberbürgermeister Thomas Kufen ein Modell des Eisenhammers (Foto: Michael Gohl, Stadt Essen)



**Stadt Essen**  
**Volkshochschule**  
**Burgplatz 1, 45127 Essen**

### Anfahrt mit dem Rad

Fahrradparkplätze gibt es direkt am Haupteingang der VHS auf dem Burgplatz und an der Ecke Kettwiger Straße zur I. Dellbrücke.

### Anreise mit der Bahn

Es empfiehlt sich die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Hauptbahnhof ist mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Von dort sind es wenige Gehminuten durch die Fußgängerzone (Kettwiger Str.) bis zur Volkshochschule.

### Anreise mit dem PKW

#### Von Norden:

Über die A 42, Abfahrt „Autobahnkreuz Essen-Nord“, über die B 224 ca. 5 km Richtung Essen, später Richtung „Zentrum“ Hinweisschilder Richtung Rathaus. Nach der Unterführung Rathaus-Galerie 2. Ampel rechts in die Straße I. Dellbrücke.

#### Von Osten:

Über die A 40 bis Abfahrt „Essen-Huttrop“, 1. Ampel rechts abbiegen (Steeler Str.). 1. Ampel nach der Bahnunterführung geradeaus weiter auf die Varnhorststr., nach einer weiteren Ampel geradeaus in die Straße I. Dellbrücke.

#### Von Westen:

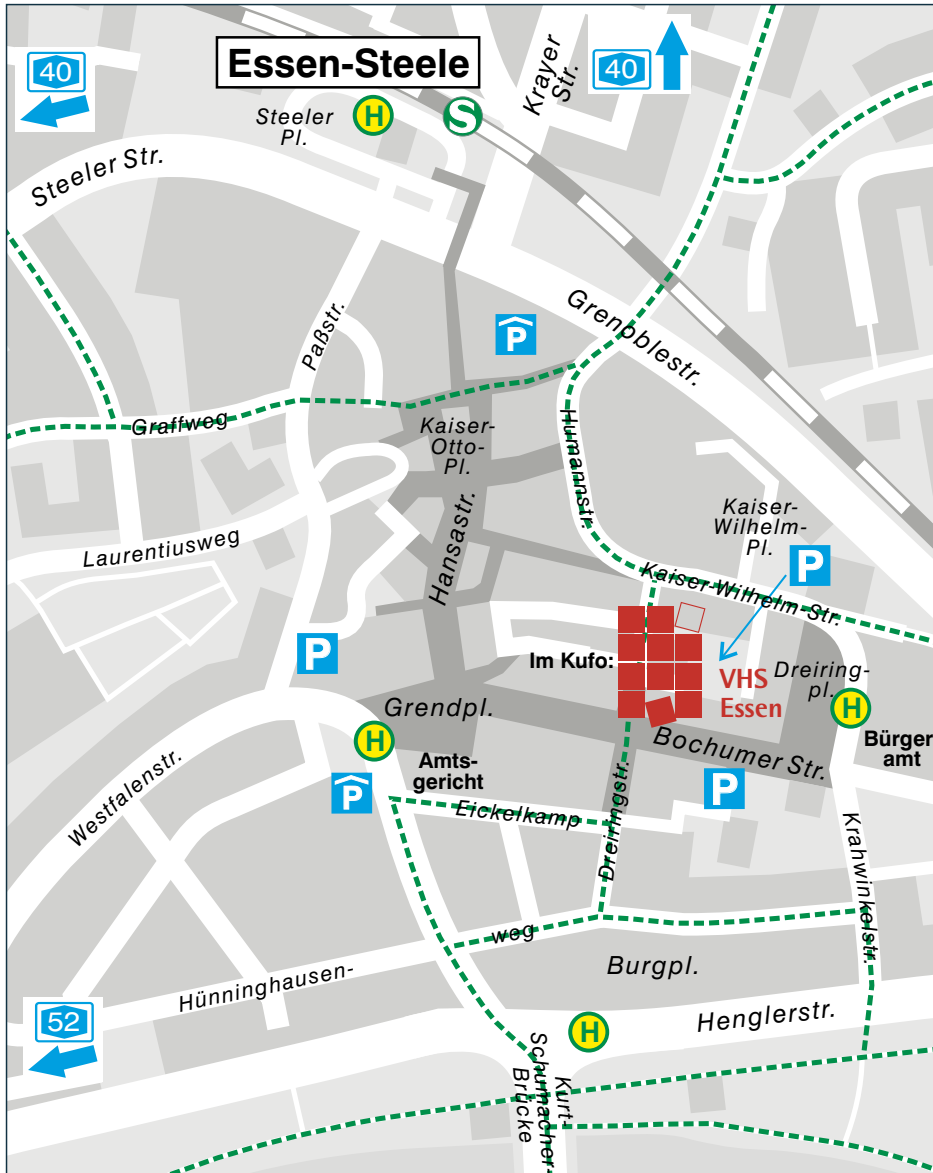
Über die A 40. Abfahrt „Essen-Zentrum“ direkt hinter Tunnelende auf die Helbingstr., nach der Unterführung 1. Ampel links in die Straße I. Dellbrücke.

#### Von Südwest:

Über „Autobahnkreuz Breitscheid“ auf die A 52 Richtung Essen bis Abfahrt „Essen-Süd“, ca. 3 km Richtung Zentrum. Nach der Bahnunterführung 1. Ampel links in die Straße I. Dellbrücke.

### Anfahrt mit dem Navigationssystem:

Akazienallee 1 (Parkhaus), 45127 Essen



**Kulturforum Steele (Kufo)**  
 Dreiringstraße 7, 45276 Essen  
 Telefon: 0201 519565

**Anfahrt mit dem Rad**  
 Radweg zum Haupteingang Dreiringstraße 7

**Anreise mit der Bahn**  
 Es empfiehlt sich die Anreise mit dem ÖPNV. Vom Hauptbahnhof Essen erreichen Sie den Bahnhof Steele mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln. Von dort ist das Kulturforum in wenigen Minuten zu erreichen.

**Anreise mit dem PKW**  
**Über die A 40:**  
 Ausfahrt 27, Ausfahrt Essen-Krey / Essen-Steele. Der Krayer Straße in Richtung Essen-Steele bis zum Ende folgen. Links abbiegen in die Grenoblestraße. Rechts in die Humannstraße und im weiteren Verlauf der Kaiser-Wilhelm-Straße bis zur Dreiringstraße (rechts) folgen.

**Über die A 52:**  
 Ausfahrt 30, Ausfahrt Essen-Bergerhausen / Essen-Kupferdreh. Der Ruhrallee in Richtung Kupferdreh / Bergerhausen folgen. Nach links abbiegen auf die Westfalenstraße. Weiter links der Westfalenstraße folgen. Über die Paßstraße, rechts über die Grenoblestraße. Anschließend rechts in die Humannstraße und im weiteren Verlauf der Kaiser-Wilhelm-Straße bis zur Dreiringstraße (rechts) folgen.

**Anfahrt mit dem Navigationssystem:**  
 Parkhaus Kaiser-Wilhelm-Platz,  
 Kaiser-Wilhelm-Platz 8, 45276 Essen

Leitung	Direktor	Michael Imberg	☎ 88-43000
	Stellvertretender Direktor	Stephan Rinke	☎ 88-43220
	Assistenz	Heike Hafke	☎ 88-43001
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit / Marketing		Nikolaos Georgakis	☎ 88-43215
Digitalisierung / Erweiterte Lernwelten		Stephan Rinke	☎ 88-43220
Qualitätsmanagement		Dr. Reimund Evers	☎ 88-43202

### Programmbereich GESELLSCHAFT

Politik / Bürgerschaftliches Engagement • Geschichte • Soziologie / Philosophie	Beratung Service	Nikolaos Georgakis Annette Volmer	☎ 88-43215 ☎ 88-43102
	Service Einbürgerungstest	Gabriele Ojstersek	☎ 88-43206
Wirtschaft / Verbraucherfragen • Recht	Beratung Service	Dr. Reimund Evers Annette Volmer	☎ 88-43202 ☎ 88-43102
	Service Bildungsberatung	Gabriele Ojstersek	☎ 88-43206

### Programmbereich KUNST UND KULTUR

Exkursionen • Länderkunde • Literatur	Beratung Service	Nikolaos Georgakis Annette Volmer	☎ 88-43215 ☎ 88-43102
Exkursionen • Länderkunde • Literatur • Kunst / Kunstgeschichte / Architektur • Plastisches und Textiles Gestalten • Zeichnen	Beratung Service	Dr. Angela Weber Angelia Hohloch	☎ 88-43207 ☎ 88-43212
Design / Fotografie • Malen • Ausstellungen	Beratung Service	Meike Altenkamp Angelia Hohloch	☎ 88-43210 ☎ 88-43212
Naturkundliche Exkursionen	Beratung Service	Dr. Björn Mastiaux Gabriele Ojstersek	☎ 88-43200 ☎ 88-43206
Musik • Tanz • Theater	Beratung Service	Lydia Doliva Angelia Hohloch	☎ 88-43211 ☎ 88-43212

### Programmbereich MENSCH, GESUNDHEIT, NATUR UND UMWELT

Lebenshilfe / Gedächtnistraining / Psychologie • Gesundheit / Medizin / Entspannung / Bewegung • Umwelt / Natur • Geologie • Astronomie	Beratung Service	Dr. Björn Mastiaux Gabriele Ojstersek	☎ 88-43200 ☎ 88-43206
--	---------------------	--	--------------------------

### Programmbereich SPRACHEN

Alphabetisierung und Rechtschreibung für Deutschsprachige	Beratung Service	Meike Altenkamp Volkan Ayar	☎ 88-43210 ☎ 88-43137
Deutsch als Fremdsprache			
Allgemeine Koordination / Drittmittelkoordination	Beratung	Heike Reintanz-Vanselow	☎ 88-43222
Alphabetisierung	Beratung	Anne Bisping	☎ 88-43101
A1 bis B1	Beratung	Dr. Angelika Hiegemann-Hahn	☎ 88-43221
B1+ bis C2	Beratung	Tatjana Carvajal	☎ 88-43141
	Service	Ursula Janisch-Wahl	☎ 88-43105
Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG	Beratung	Tatjana Carvajal	☎ 88-43141
	Service	N. N.	☎ 88-43142
Integrationskurse	Beratung	Mohammed Ouaiou	☎ 88-43140
	Service	Susanne Letzner	☎ 88-43138
Integrationskurse mit Alphabetisierung	Beratung	Anne Bisping	☎ 88-43101
	Service	Astrid Lösel	☎ 88-43112
Prüfungen	Beratung	Eric Peyron Huertas	☎ 88-43213



Fremdsprachen Gebärdensprache	Beratung Service	Katharina Graner Erich Maibaum	☎ 88-43203 ☎ 88-43218
Englisch	Beratung Service	Stephan Rinke Selma Rochholz	☎ 88-43220 ☎ 88-43223
Französisch • Italienisch • Portugiesisch	Beratung Service	Dr. Johanna Hellermann Selma Rochholz	☎ 88-43214 ☎ 88-43223
Arabisch • Kroatisch • Niederländisch • Russisch • Spanisch • Türkisch	Beratung Service	Heike Reintanz-Vanselow Selma Rochholz	☎ 88-43222 ☎ 88-43223

### Programmbereich EDV / IT, BERUF UND WIRTSCHAFT

Tastschreiben • Rhetorik / Schlüsselqualifikationen • Managementtechniken	Beratung Service	Dr. Reimund Evers Annette Volmer	☎ 88-43202 ☎ 88-43102
EDV / IT, Digital im Alltag	Beratung Service	Katharina Graner Erich Maibaum	☎ 88-43203 ☎ 88-43218

### Programmbereich SCHULABSCHLÜSSE

Schulabschlüsse Lehrgang für psychisch Erkrankte / Professor-Eggers-Lehrgang	Beratung Beratung Beratung	Dr. Sophia Schmidt Cäcilia Klus Margret Hörcher	☎ 88-43219 ☎ 88-43216 ☎ 88-43201
Bfz-Lehrgang	Beratung Service	Cäcilia Klus Volkan Ayar	☎ 88-43216 ☎ 88-43137

### Allgemeine Informationen

Öffentlichkeitsarbeit		Petra Ewald Robert Welzel	☎ 88-43021 ☎ 88-43020
Service-Team • Kursleiter- und Teilnehmerangelegenheiten Information	Leitung	N. N. Sabriye Akdemir Erich Maibaum	☎ 88-43107 ☎ 88-43100 ☎ 88-43100
Raumplanung • Besondere Teilnehmerangelegenheiten		Sabine Gawlitta Volkan Ayar	☎ 88-43108 ☎ 88-43137
Personal und Organisation IT-Administration und -koordination • Hausmanagement Administration Informations- und Veranstaltungstechnik	Leitung	Julia Gaca N. N. Harald Kirchhoff Marvin Köllner	☎ 88-43104 ☎ 88-43136 ☎ 88-43120 ☎ 88-43125
Hausmeister • Betriebsmanagement		Jochen Brochhagen Frank Steingens	☎ 88-43116 ☎ 88-43118
Hausdienst		Udo Nowak Thomas Kriesbach	☎ 88-43117 ☎ 88-43115
Finanzmanagement / -buchhaltung • Sitzungsgremien		Amin Alioui Jörg Fuest Heike Hafke Nicole Rauße	☎ 88-43115 ☎ 88-43103 ☎ 88-43001 ☎ 88-43113

Gastronomie

VHS / Fun-Food Factory: O. Müller ☎ 0201 43090470

## HERAUSGEBER:

Stadt Essen  
Volkshochschule  
Burgplatz 1  
45127 Essen  
☎ 0201 88-43100  
E-Mail: [info@vhs.essen.de](mailto:info@vhs.essen.de)

## REDAKTION:

Nikolaos Georgakis (V.i.S.d.P.)  
Petra Ewald  
Robert Welzel

## LAYOUT, SATZ & DRUCK:

Gesamtherstellung:  
Köllen Druck+Verlag GmbH  
53117 Bonn  
☎ 0228 98 98 2-0  
Webseite: [www.koellen.de](http://www.koellen.de)

Gestaltung Cover:  
Falk Bureau Mombouër

Anzeige „Junge VHS“ und  
„Newsletter“ sowie Anmeldekarte: Ilke Koop,  
[ilcodesign, Ehlscheid](mailto:ilcodesign, Ehlscheid)

## Anzeigen

Köllen Druck+Verlag GmbH, Bonn  
☎ 0228 98 98 2-0  
E-Mail: [druckverlag@koellen.de](mailto:druckverlag@koellen.de)

## BESONDERE HINWEISE:

Da im laufenden Semester gelegentlich aus aktuel-  
lem Anlass Kurs-/Veranstaltungszeiten oder Räum-  
lichkeiten geändert werden müssen, kann leider  
keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständig-  
keit der Angaben übernommen werden.

Für Folgen, die aufgrund fehlerhafter oder unter-  
bliebener Einträge entstehen, wird keine Haftung  
übernommen.

Auflage: 10.000



## BILDNACHWEISE

S. 1, 9, 21, 53, 61, 65-66, 73, 75-77, 89, 119, 145  
Peter Gwiazda/VHS-Essen  
S. 5 georgerudy/#113835128/Fotolia.com  
S. 7 EG Eul-Gombert & Gombert GmbH  
S. 11 Falk Bureau Mombouër  
S. 13, 29-30, 33-35, 39 (Mitte), 40-43, 45, 47-  
48, 55-60, 62-63, 67, 110-111, 134-135, 137-  
138, 74 (mit Schriftzug v. Meike Altenkamp)  
shutterstock  
S. 17, 108, 109 (links), 117 (Mitte), 120, 132-  
133, 136, 140, 142 Pixabay  
S. 20 Katharina Graner  
S. 24 Laftsidis-Krüger  
S. 25 Gaby Baltha

S. 36 S\_Mocek  
S. 37 Harald Arimont  
S. 38 Meike Altenkamp  
S. 39 (rechts), 117 (rechts) Monkey Business/  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)  
S. 41 Bernadette Grimmenstein  
S. 43 Elke Brochhagen, Stadt Essen  
S. 44 Klaus Reich  
S. 46 Aschendorff-Verlag  
S. 49 Karina Ter-Ovanesova  
S. 54 Beltz-Verlag, Weinheim (rechts: Foto Dirk  
Uhlenbrock)  
S. 79 Fotolia.de  
S. 85, 93-98 Stefan Rinke  
S. 91 (links) Lili Charlie

S. 91 (rechts), 112-115, 126-129, 131 undraw.co  
S. 92 Kateryna Onyshchuk  
S. 100-101, 104-105, 109 (rechts) Dr. Johanna  
Hellermann  
S. 116 Bartek Szewczyk  
S. 122 digitalcheck.nrw  
S. 146 Ulrich Püschmann  
S. 151-152 Amt für Geoinformation,  
Vermessung und Kataster  
S. 153 (links) HdEG (Collage Klaus Kaiser),  
(unten) Klaus Kaiser

Alle Rechteinhaber wurden sorgfältig  
recherchiert. Falls Rechteinhaber nicht ausfindig  
gemacht werden konnten, bitten wir um  
Kontaktaufnahme.

## IHRE MEINUNG ZUM VHS-PROGRAMM:

Wir möchten unser Programm ständig weiterentwickeln – dabei ist uns Ihre Zufriedenheit ein großes Anliegen. Gerne nehmen wir Ihre Wünsche, Kritik und Anregungen entgegen. Schreiben Sie uns an o. g. Adresse oder per E-Mail an: [nikolaos.georgakis@vhs.essen.de](mailto:nikolaos.georgakis@vhs.essen.de)

# ANMELDEKARTE

Stadt Essen  
Volkshochschule  
Burgplatz 1  
45127 Essen

Hotline für Rückfragen:  
0201 88-43100



Volkshochschule  
Essen

## Ermäßigung

Für die umseitige/n Veranstaltung/en beantrage ich entsprechend der gültigen VHS-Entgeltregelung eine Entgeltermäßigung. Den entsprechenden Nachweis über den aktuellen Leistungsbezug bzw. Status füge ich bei. Ohne Nachweis ist eine Ermäßigung nicht möglich.

- Leistung nach SGB II
- Leistung nach SGB XII, Kap. 3, 4
- Asylbewerberleistungsgesetz
- Arbeitslosengeld I nach SGB III
- Wohngeld / BAföG, Eingliederungshilfe
- Auszubildende/-r oder Student/-in
- Schüler/-in, Leistung nach SGB XII, Kap. 6, 7, 8, 9

### Interner Vermerk der VHS:

Keine Ermäßigung:

Beraten von:

### Datenschutz:

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden gespeichert. Weitere Infos zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung der VHS Essen unter [www.vhs-essen.de/datenschutz](http://www.vhs-essen.de/datenschutz).

Ich willige ein, ausgewählte Veranstaltungshinweise der VHS Essen zu erhalten und zu diesem Zweck per E-Mail/Briefpost angeschrieben zu werden. Diese Einwilligung kann nach Art. 7 Abs. 3 DSGVO jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. ([info@vhs-essen.de](mailto:info@vhs-essen.de) oder VHS Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen)

### Statistische Angabe:

Geburtsjahr:

Freiwillige Angabe, die Auswertung erfolgt anonym.

Eingeschrieben von:

Persönlich angenommen:

231

# ANMELDEKARTE

Stadt Essen  
Volkshochschule  
Burgplatz 1  
45127 Essen

Hotline für Rückfragen:  
0201 88-43100



Volkshochschule  
Essen

## Ermäßigung

Für die umseitige/n Veranstaltung/en beantrage ich entsprechend der gültigen VHS-Entgeltregelung eine Entgeltermäßigung. Den entsprechenden Nachweis über den aktuellen Leistungsbezug bzw. Status füge ich bei. Ohne Nachweis ist eine Ermäßigung nicht möglich.

- Leistung nach SGB II
- Leistung nach SGB XII, Kap. 3, 4
- Asylbewerberleistungsgesetz
- Arbeitslosengeld I nach SGB III
- Wohngeld / BAföG, Eingliederungshilfe
- Auszubildende/-r oder Student/-in
- Schüler/-in, Leistung nach SGB XII, Kap. 6, 7, 8, 9

### Interner Vermerk der VHS:

Keine Ermäßigung:

Beraten von:

### Datenschutz:

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden gespeichert. Weitere Infos zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung der VHS Essen unter [www.vhs-essen.de/datenschutz](http://www.vhs-essen.de/datenschutz).

Ich willige ein, ausgewählte Veranstaltungshinweise der VHS Essen zu erhalten und zu diesem Zweck per E-Mail/Briefpost angeschrieben zu werden. Diese Einwilligung kann nach Art. 7 Abs. 3 DSGVO jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. ([info@vhs-essen.de](mailto:info@vhs-essen.de) oder VHS Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen)

### Statistische Angabe:

Geburtsjahr:

Freiwillige Angabe, die Auswertung erfolgt anonym.

Eingeschrieben von:

Persönlich angenommen:

231

**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an (Bitte in Druckbuchstaben):**

Kursnummer:

-----  
-----  
-----

Name:

Vorname:

weiblich  männlich  divers

Straße / Hausnummer:

PLZ / Wohnort:

E-Mail:

Kurstitel:

Telefon / Festnetz:

Handy:

Um Sie bei Änderungen kurzfristig erreichen zu können, geben Sie bitte Ihre Handynummer an.

Mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (siehe Programmheft oder [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)) bin ich einverstanden. Sie sind Bestandteil des Vertrages.

Datum / Unterschrift



Bei Minderjährigen wird der oder die Erziehungsberechtigte mit der Unterschrift Vertragspartner/-in der Volkshochschule und haftet für das Entgelt.



**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an (Bitte in Druckbuchstaben):**

Kursnummer:

-----  
-----  
-----

Name:

Vorname:

weiblich  männlich  divers

Straße / Hausnummer:

PLZ / Wohnort:

E-Mail:

Kurstitel:

Telefon / Festnetz:

Handy:

Um Sie bei Änderungen kurzfristig erreichen zu können, geben Sie bitte Ihre Handynummer an.

Mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (siehe Programmheft oder [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)) bin ich einverstanden. Sie sind Bestandteil des Vertrages.

Datum / Unterschrift



Bei Minderjährigen wird der oder die Erziehungsberechtigte mit der Unterschrift Vertragspartner/-in der Volkshochschule und haftet für das Entgelt.

**SEPA-Mandat**

Ich ermächtige die Volkshochschule Essen, meine Teilnehmerentgelte für Kurse des aktuellen Semesters von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Mein Kreditinstitut weise ich zur Einlösung der Lastschrift an.

Gläubiger-ID:

DE13ZZZ00000031454

IBAN:

DE \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ |

Kontoinhaber/-in:

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum / Unterschrift:



**SEPA-Mandat**

Ich ermächtige die Volkshochschule Essen, meine Teilnehmerentgelte für Kurse des aktuellen Semesters von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Mein Kreditinstitut weise ich zur Einlösung der Lastschrift an.

Gläubiger-ID:

DE13ZZZ00000031454

IBAN:

DE \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ |

Kontoinhaber/-in:

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum / Unterschrift:



Diakoniewerk Essen



Aus  
**uns**  
könnte  
**was**  
werden!



[bewerbungsdate.diakoniewerk-essen.de](https://bewerbungsdate.diakoniewerk-essen.de)





# Rettungsdienstschule der Johanniter in Essen

Staatl. anerkannte Berufsfachschule für den Rettungsdienst

## Unser Leistungsangebot u .a.:

- Rettungshelfer NRW
- Rettungsanitäter
- Notfallsanitäter
- Erste-Hilfe-Kurse

Tel.: (0201) 8 96 46 - 220

Mail: [bildungsinstitut.essen@johanniter.de](mailto:bildungsinstitut.essen@johanniter.de)



**JOHANNITER**

**Regionalverband Essen**

Essen • Mülheim • Bottrop

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.** • Henricistraße 100 • 45 136 Essen • [www.johanniter.de/essen](http://www.johanniter.de/essen)