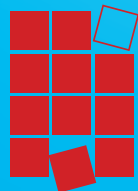


Semesterprogramm Herbst 2024



Volkshochschule
Essen

Frieden,
Gerechtigkeit
und starke
Institutionen



Lass dich nicht stressen, Essen

Stadtwerkessen
Wir sind Zuhause.

Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen

In einer Welt, die von Unruhen und Ungerechtigkeiten gezeichnet ist, erinnert uns der Semesterschwerpunkt „Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen“ daran, dass Stabilität und Harmonie keine Selbstverständlichkeiten sind. Sie sind das Ergebnis beharrlicher Arbeit und des unermüdlichen Strebens nach einem besseren Morgen. „Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen“ ist eines der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen. Wir möchten diese Nachhaltigkeitsziele stärker in den Fokus rücken, denn das Erreichen dieser Ziele ist unerlässlich für eine Zukunft, in der wir und nachkommende Generationen gut und in Frieden miteinander leben können. Aus diesem Grund werden wir uns in den nächsten Semestern mit den Nachhaltigkeitszielen eingehender befassen.

Viele von Ihnen haben liebgewonnene Dauerbrenner in unserem Programm. Lassen Sie mich Ihnen trotzdem unsere Veranstaltungen besonders ans Herz legen, die wir mit dem Logo „gemeinsam nachhaltiger“ hervorheben, darunter auch die nachfolgenden Beispiele aus unserem Semesterschwerpunkt:

„Frieden beginnt ...“ – unter diesem Motto laden wir Sie zusammen mit dem Essener Diözesan Caritasverband ein, sich durch die kraftvollen Worte des Poetry Slams und die eindrucksvollen Bilder der begleitenden Fotoausstellung inspirieren zu lassen. Hier wird deutlich, dass Frieden mehr ist als die Abwesenheit von Krieg. Er ist ein Zustand des Verstehens und der Akzeptanz, der in jedem von uns beginnt.

Mit dem aus dem „Philosophischen Radio“ (WDR 5) bekannten Journalisten Jürgen Wiebicke und seinem „Leitfaden für Demokratie-Retter“ bieten wir eine Anleitung, wie wir alle zur Stärkung unserer Demokratie beitragen können.



Die deutsch-französische Geschichte ist geprägt von Konflikten und Versöhnung. In unserem französischen Mitsingabend „Chansons erzählen deutsch-französische Geschichte“ erleben Sie, wie Musik Brücken baut und Menschen verbindet. Dieser Abend ist ein Zeugnis dafür, dass kultureller Austausch und gemeinsames Erleben zum Frieden beitragen.

Wir laden Sie herzlich ein, sich mit uns für Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen einzusetzen. Bildung ist ein wesentlicher Faktor, um diese Ziele zu erreichen und eine bessere Welt für alle zu schaffen. Das Team Ihrer Volkshochschule freut sich darauf, Sie bald in unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Ihr Stephan Rinke,
Direktor der Volkshochschule Essen

**Stadt Essen
Volkshochschule Essen
Burgplatz 1
45127 Essen**

**Unsere Hotline
0201 88-43100**

**Fax: 0201 88-43003
E-Mail: info@vhs.essen.de
Internet: 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, vom 23. Dezember bis 1. Januar 2025 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 15 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.

SO MELDEN SIE SICH AN

Online

unter 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 15 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 160) und auf unserer Internetseite unter
www.vhs-essen.de.

DIE VHS OHNE BARRIEREN



(G)ehbehinderung



(S)ehbehinderung



(H)örbehinderung



Ohne Barrieren

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:



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	

September 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						

Oktober 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			

November 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	

Dezember 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					

Januar 2025						
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 2025						
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		

Unterrichtsfreie Tage:

8. Juli bis 20. August
Sommerferien

14. bis 26. Oktober
Herbstferien

23. Dezember 2024 bis
6. Januar 2025
Weihnachtsferien

Die VHS ist geschlossen am:

29. Juli bis 16. August
Sommerferien

3. Oktober
Tag der deutschen Einheit

1. November
Allerheiligen

23. Dezember 2024 bis
1. Januar 2025
Weihnachtsferien

Wir sind auch am
Wochenende für Sie da...

28. und 29. September

9. und 10. November

30. November und
1. Dezember

25. und 26. Januar 2025

Alle Veranstaltungen zum
offenen Wochenende finden Sie
unter www.vhs-essen.de

(Kurse und Veranstaltungen
> besondere Angebote
> Wochenendseminar)

Inhaltsverzeichnis

ALLGEMEINE INFORMATIONEN	
Vorwort	1
Anmeldung und Termine	2
Inhaltsverzeichnis	4
Junge VHS – Übersicht	5
Bildungsurlaube – Übersicht	7
Allgemeine Geschäftsbedingungen	160
Datenschutz und Widerrufsbelehrung	162
Anfahrtsbeschreibungen	164
Ihre Fragen beantworten	166
1 GESELLSCHAFT	
1A Politik / Bürgerschaftliches Engagement	10
1B Geschichte	16
1C Soziologie / Philosophie	17
1D Verbraucherfragen	18
2 KUNST UND KULTUR	
2A Exkursionen	26
2B Länderkunde	27
2C Kunst / Kunstgeschichte / Architektur	29
2D Plastisches und textiles Gestalten	32
2E Design / Fotografie	35
2F Malen / Zeichnen / Gestalten	39
2G Musik	44
2H Tanz	51
2J Theater / Literatur	55
3 MENSCH, GESUNDHEIT, NATUR UND UMWELT	
3A Psychologie / Lebenshilfe / Gedächtnistraining	60
3C Gesundheit / Medizin	63
3D Entspannung / Bewegung	66
3E Umwelt / Natur	72
4 SPRACHEN	
GRUNDBILDUNG	
4A Alphabetisierung und Rechtschreibung für Deutschsprachige	82
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE	
4E Alphabetisierung / A1 bis B1	87
4F B1+ bis C2 / Berufsbezogene Deutschförderung / Integrationskurse / Prüfungen	90
GEBÄRDENSPRACHE / FREMDSPRACHEN	
4D Gebärdensprache	99
4G Arabisch	100
4G Englisch	100
4H Französisch	107
4K Italienisch	111
4M Kroatisch / Bosnisch / Serbisch / Montenegrinisch	116
4N Niederländisch	116
4P Portugiesisch	119
4Q Russisch	120
4S Spanisch	121
4T Türkisch	129
5 EDV/IT, BERUF UND WIRTSCHAFT	
5A Tastschreiben / EDV-Grundlagen / IT	132
5C Rhetorik & Schlüsselqualifikationen	144
5D Managementtechniken	153
6 SCHULABSCHLÜSSE	
6 Schulabschlüsse	158

Junge VHS!

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

- Seite 132 **10-Finger-Tastschreiben Basics**
Herbstferienkurs: Mo-Do, 21.-24. Oktober,
10:00-12:00 Uhr, 56 €
Herbstferienkurs: Mo-Do, 21.-24. Oktober,
12:30-14:30 Uhr, 56 €
Ort: VHS, Stadtmitte
- Seite 46 **Cajon Workshop für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene**
Samstag, 30. November, 10:00-16:00 Uhr, 46 €
Ort: VHS im Kulturforum
- Seite 46 **Workshop: E-Gitarre für Einsteiger/-innen**
Samstag, 23. November, 10:00-16:00 Uhr, 46 €
Ort: Folkwang Musikschule
- Seite 133 **Programmieren mit SCRATCH**
Samstag, 25. Januar, 10:00-14:00 Uhr, 44 €
Sonntag, 26. Januar, 10:00-14:00 Uhr, 44 €
Ort: VHS, Stadtmitte
- Seite 79 **WHS Jugend-Vortrag: Urknall, Exoplaneten und Aliens**
Freitag, 6. September, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte

- Seite 79 **WHS Kinder-Vortrag: Reise ins Weltall**
Freitag, 20. September, 17:00-18:30 Uhr, entgeltfrei
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte
- Seite 79 **WHS Kinder-Vortrag: Die Mondlandung**
Freitag, 4. Oktober, 17:00-18:30 Uhr, entgeltfrei
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte
- Seite 79 **WHS Kinder-Vortrag: Wo sind all die Sterne hin?**
Freitag, 29. November, 17:00-18:30 Uhr, entgeltfrei
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte
- Seite 30 **Ansgar Alm: young residents building workshop**
Samstag, 9. November, 10:45-17:45, 30 €
Ort: VHS im Kulturforum
- Seite 83 **Sicherheit im Umgang mit der deutschen Rechtschreibung**
Kursbeginn 30. September, 14 Termine
Ort: Virtuelles Klassenzimmer und VHS (Stadtmitte)

Veranstaltungen exklusiv für Euch!
Infos und Anmeldung unter www.vhs-essen.de
Die angegebenen Kursentgelte sind bereits um
den Schülerrabatt von 30% ermäßigt.



**WIR TRAGEN
DIE VERANTWORTUNG,**

**DAMIT SIE DAS
TRAGEN KÖNNEN,
WAS SIE
AM LIEBSTEN
MÖGEN.**

Wir tragen mit zukunftsgerichteten Investitionen dazu bei, unseren Bestand stets auf dem aktuellen Stand der Technik zu halten, um ihn guten Gewissens an künftige Generationen übergeben zu können.

www.essen-nord.de



Essen-Nord
FREUDE AM WOHNEN



Bildungsurlaub

- **Rechtsprechung im Ehrenamt: Fortbildung für Schöffinnen und Schöffen**
Siehe Bildungsurlaub 242.1D234K, S. 22
- **Ruhrgebiet im Wandel (mit Busexkursion)**
Siehe Bildungsurlaub 242.2A120N, S. 26
- **Ruhrgebiet im Wandel**
Siehe Bildungsurlaub 242.2A122N, S. 27
- **Fotografieren- und Filmen mit dem Smartphone**
Siehe Bildungsurlaub 242.2E008R, S. 35
- **Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6**
Siehe Bildungsurlaub 242.2E009R, S. 35
- **Diversity-Kompetenz für Alltag und Berufsleben**
Siehe Bildungsurlaub 242.2J109G, S. 55
- **Resilienz – erlernen und vermitteln**
Siehe Bildungsurlaub 242.3C330B, S. 65
- **Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln**
Siehe Bildungsurlaub 242.3C336B, S. 65
- **Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team**
Siehe Bildungsurlaub 242.3C338B, S. 66
- **Stressbewältigung mit Yoga**
Siehe Bildungsurlaub 242.3C340B, S. 66
- **English Refresher B1 Business – Boot Camp I**
Siehe Bildungsurlaub 242.4G122E, S. 100
- **English Refresher B1 Business – Boot Camp II**
Siehe Bildungsurlaub 242.4G124E, S. 100
- **Heads Up! – Spoken English for Business**
Siehe Bildungsurlaub 242.4G128E, S. 101
- **English Refresher B2 Business – Boot Camp I**
Siehe Bildungsurlaub 242.4G130E, S. 101
- **English Refresher B2 Business – Boot Camp II**
Siehe Bildungsurlaub 242.4G132E, S. 101
- **Französisch A1 – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**
Siehe Bildungsurlaub 242.4H020T, S. 108
- **Intensivkurs Niederländisch I für Anfänger/-innen (ohne Vorkenntnisse)**
Siehe Bildungsurlaub 242.4N010M, S. 116

- **Intensivkurs Niederländisch III– A 2.1**
Siehe Bildungsurlaub 242.4N016M, S. 117
- **Spanisch I (ohne Vorkenntnisse)**
Siehe Bildungsurlaub 242.4S000M, S. 121
- **Spanisch II (mit Vorkenntnisse)**
Siehe Bildungsurlaub 242.4S001M, S. 121
- **Spanisch I (ohne Vorkenntnisse)**
Siehe Bildungsurlaub 242.4S002M, S. 121
- **Spanisch II (mit Vorkenntnisse)**
Siehe Bildungsurlaub 242.4S003M, S. 121
- **Office Grundlagen**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A304H, S. 136
- **Office Grundlagen**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A306H, S. 136
- **Podcasting leicht gemacht – Schritt für Schritt zum eigenen Podcast**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A400H, S. 138
- **Künstliche Intelligenz**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A454H, S. 140
- **HTML & CSS**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A512H, S. 141
- **WordPress**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A556H, S. 142
- **JavaScript**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A632H, S. 142
- **Python-Programmierung: Von den Grundlagen zur Praxis**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A640H, S. 142
- **Machine Learning mit Python**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A648H, S. 143
- **Python meets KI**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A650H, S. 143
- **Coding und Kreativität mit Typescript: Dein eigenes Adventure Game**
Siehe Bildungsurlaub 242.5A680H, S. 143
- **Intensivkurs praktische Rhetorik**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C020K, S. 144
- **Stand.Punkt! Ganzheitliche Rhetorik im Yoga-Stil – für den Beruf**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C022K, S. 144
- **Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C024K, S. 144

- **So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C028K, S. 145
- **Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen!**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C030K, S. 145
- **Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C042K, S. 146
- **Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C044K, S. 146
- **Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C054K, S. 146
- **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C062K, S. 147
- **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C064K, S. 147
- **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Praxistraining**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C066K, S. 147
- **Einführung in die systemisch-integrative Gesprächsführung im Coaching**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C070K, S. 147
- **Grundlagen der Beratungsarbeit**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C072K, S. 147
- **Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C274K, S. 151
- **Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C276K, S. 151
- **Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?**
Siehe Bildungsurlaub 242.5C400K, S. 152
- **Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team**
Siehe Bildungsurlaub 242.5D032K, S. 153
- **Besser Schreiben im Beruf**
Siehe Bildungsurlaub 242.5D040K, S. 153
- **Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt**
Siehe Bildungsurlaub 242.5D272K, S. 154

Gesellschaft

Inhaltsverzeichnis:

1A POLITIK / BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT		1C SOZIOLOGIE / PHILOSOPHIE	
Einbürgerungstests	10	Soziologie.....	17
Politik	10	Philosophie.....	17
Reden von Morgen	11	Das philosophische Gespräch	17
Essener Friedensforum (EFF).....	12	Café Philosophique	18
Deutsch-Indische-Gesellschaft.....	14	1D VERBRAUCHERFRAGEN	
Tibet-Initiative Deutschland (TID)		Verbraucherfragen.....	18
Regionalgruppe Essen	14	Ratgeber Geld	19
1B GESCHICHTE		Ratgeber Recht	21
Geschichte	15		
Stadtteilgeschichte	16		

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):

Beratung vor Ort nach
vorheriger Vereinbarung

Service:

Annette Volmer

Raum 5.34

☎ 0201 88-43102

annette.volmer@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags

10-12 Uhr und 14-15 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):

Beratung vor Ort nach
vorheriger Vereinbarung

Service:

Annette Volmer

Raum 5.34

☎ 0201 88-43102

annette.volmer@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags

10-12 Uhr und 14-15 Uhr

freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

Gesellschaft – Politik – 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 einbuengerung@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. August, 5. September, 8. & 29. Oktober, 7. & 21. November, 3. Dezember 2024 sowie 16. Januar und 6. Februar 2025

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

POLITIK

■ Lesung & Gespräch: „Geboren, aufgewachsen und ermordet in Deutschland“ von und mit Çetin Gültekin und Mutlu Koçak

Mit seinem Buch „Geboren, aufgewachsen und ermordet in Deutschland“ erzählt Çetin Gültekin zusammen mit Mutlu Koçak eine bewegende Geschichte. Am 19. Februar 2020 ermordete ein Attentäter in Hanau neun Menschen aus rassistischen Motiven, darunter der Bruder des Autors, Gökhan

Gültekin. Für die Angehörigen begann damit ein Albtraum, zerrissen zwischen Trauer und dem Kampf um Gerechtigkeit. Çetin Gültekin setzt sich dafür ein, dass die Opfer und deren Geschichten nie vergessen werden. Er kämpft gegen Rassismus und möchte klarstellen, dass er und seine Familie ein Teil der deutschen Gesellschaft sind und nicht „die Anderen“.

■ **242.1A000N** Çetin Gültekin / Mutlu Koçak
Donnerstag, 31. Oktober, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Buchpräsentation: Philipp Peyman Engel: „Deutsche Lebenslügen – Der Antisemitismus wieder und immer noch“

Im Buch „Deutsche Lebenslügen – Der Antisemitismus wieder und immer noch“ vertritt Philipp Peyman Engel die These, dass der Terroranschlag der Hamas 2023 längst zu einer Nagelprobe politischer und moralischer Haltung in Deutschland geworden ist. Sein Buch ist eine schonungslose Beschreibung einer moralischen Krise im Land. Es fordert dazu auf, nicht zu schweigen, sondern Haltung zu zeigen. Der Journalist Peyman Engel ist im Ruhrgebiet aufgewachsen. Er ist Chefredakteur der Wochenzeitung Jüdische Allgemeine. Für den Spiegel, die FAZ und den Deutschlandfunk schreibt er über jüdisches Leben, Antisemitismus und Israel.

■ **242.1A004N** Philipp Peyman Engel
Donnerstag, 14. November, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Vortrag & Gespräch: Griff nach den Sternen – Die Geschichte der Europäischen Union

1941 entwarf der Antifaschist Altiero Spinelli die Vision eines demokratischen und grenzenlosen Europas. Heute existiert tatsächlich eine überstaatliche Organisation, in der Grenzen durch gegenseitige Vernetzung überflüssig gemacht werden: die Europäische Union. Ihre Geschichte erzählt der Historiker und Journalist Christoph Driessen in seinem Buch „Griff nach den Sternen“ auf „ungemein anschauliche und kurzweilige Art“, wie das Geschichtsmagazin DAMALS schreibt. In seinem Vortrag gibt der erfolgreiche Sachbuchautor jetzt einen fesselnden Überblick über den Verlauf dieses einzigartigen weltgeschichtlichen Experiments.

■ **242.1A006N** Dr. Christoph Driessen
Donnerstag, 21. November, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Buchpräsentation: „Die deutsche Russland-Illusion“ von Dr. Jörg Himmelreich

Putins Krieg hat alle bislang als unumstößlich geltenden Grundannahmen unserer Beziehungen zu Russland zunichtegemacht, konstatiert der renommierte Historiker und Politikwissenschaftler Dr. Jörg Himmelreich in seinem jüngsten Buch. Darin erläutert er auch die Frage, wie mit einer geopolitischen Macht auf dem europäischen Kontinent umgegangen werden muss, deren DNA darauf ausgerichtet ist, mit kriegsverbrecherischer Gewalt Staatsgrenzen zu verändern.

Dr. Jörg Himmelreich, Volljurist, Historiker und Politikwissenschaftler, lehrt als Honorarprofessor in Berlin und Paris Geschichte und Internationale Beziehungen.

- **242.1A008N** Dr. Jörg Himmelreich
Donnerstag, 28. November, 18:30-20:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

Lesung & Gespräch: „Angela Merkel ist Hitlers Tochter: Im Land der Verschwörungstheorien“

Die BRD existiert nicht. Angela Merkel ist Hitlers Tochter. Und Chemtrails sollen uns vergiften. Deutschland ist verrückt geworden. Christian Alt und Mitautor Christian Schiffer zeigen, wie es so weit kommen konnte. Auf ihrer Reise durch ein paranoides Land treffen sie Verschwörungstheoretiker, Aussteiger und Opfer. Sie decken die Mechanismen auf, die zu solchen Theorien führen, erklären, warum das Internet nur zum Teil Schuld hat und tragen Regeln zusammen, mit denen wir den Wahnsinn aufhalten können. Ein aufklärerisches Manifest und ein Road Trip – auf dem sie dann einen großen Fehler machen: Sie erfinden eine eigene Verschwörungstheorie.

- **242.1A014N** Christian Alt / Nikolaos Georgakis
Sonntag, 26. Januar, 16:30-18:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

Vortrag: Judenhass – Erzählungen, Codes, Symbole

Seit 1.700 Jahren leben Jüdinnen und Juden in Deutschland. Laut aktuellen Befragungen stimmen dennoch 21 Prozent der Bevölkerung in Deutschland klassischen antisemitischen Aussagen zu. Sowohl der klassische als auch der sekundäre

Antisemitismus haben in den vergangenen Jahren zugenommen. Antisemitismus ist eine tief verwurzelte und sich ständig wandelnde Form der Diskriminierung und des Hasses.

Doch was ist Antisemitismus darüber hinaus und in welchen Erscheinungsformen begegnet er uns? Um diese Frage zu beantworten, muss eine historische Auseinandersetzung erfolgen, sagt Lena Zimmermann. Auch müsse ein Blick auf die Kontinuität antisemitischer Stereotype geworfen werden. Welche Codes, Symbole und Erzählungen des Judenhasses werden dabei bis heute gezeichnet? Von welchen gesellschaftlichen Gruppierungen und politischen Spektren werden sie aufgegriffen und teilweise ideologisch verwendet?

Die Referentin Lina Zimmermann arbeitet in der Extremismusprävention.

In Kooperation mit Amnesty International / Gruppe Essen-Süd

- **242.1A016N** Lina Zimmermann
Freitag, 31. Januar, 18:00-19:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

Kulturgeschichtliche und religiöse Einflüsse der vorislamischen Zeit auf die des Islam und dessen Entwicklung

Dieser Kurs bietet einen Einblick in die kulturgeschichtlichen und religiösen Einflüsse der vorislamischen Zeit auf den Islam, wie sie nicht nur vom Judentum, Christentum oder Jesidentum ausgingen. Welche Rolle spielten diese Religionen und Gruppen für die kollektive als auch individuelle Identitätsbildung und -findung des Islam? Wie wirkten sich deren Traditionen auf das Verhältnis des Islam zur westlichen Wissenschaft und Moderne, Modernisierung und dem Modernismus aus?

Der Kursleiter ist Lehrbeauftragter an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

- **242.1A018N** Dr. Mahmoud Rambod
mittwochs, 18:20-19:50 Uhr
Beginn 18. September, 10 Termine, 18 €

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. Nikolaos Georgakis (VHS Essen) stellt im Gespräch 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: Marcel Lewandowsky: „Was Populisten wollen“

Sei es Meloni in Italien, Trump in den USA, die FPÖ in Österreich oder in Deutschland die AfD: Der Aufstieg des Populismus scheint unaufhaltsam. Dass immer mehr Menschen populistisch wählen, erklärt der Politikwissenschaftler Marcel Lewandowsky so: Viele Wähler sind nicht deshalb schwer zu gewinnen, weil sie die Demokratie ablehnen, sondern weil sie sich selbst für die wahren Demokraten halten. Sie sehen sich als Teil einer „schweigenden Mehrheit“ und sehen die Demokratie in der Krise. Lewandowsky, Autor des Buches „Was Populisten wollen“, zeigt Strategien, wie der populistischen Welle begegnet werden kann.

- **242.1A022N** Marcel Lewandowsky
Sonntag, 29. September, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6

Reden von morgen: Christian Uhle – Künstliche Intelligenz und echtes Leben

Die Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz faszinieren mit großer Strahlkraft und entwickeln sich rasend schnell. Mit Sicherheit wird die KI die Gesellschaft und die Welt, in der wir leben, nachhaltig verändern. Aber in welche Richtung? Gängige Praxis ist, neue Technologien mit der Aussicht auf eine bessere Zukunft zu verbinden: Mehr Zeit für das Wesentliche dank smarter Apps! Entlastung und Begleitung durch KI – rund um die Uhr! Der Berliner Philosoph und Autor Christian Uhle untersucht, wo sich tatsächlich Potenziale für ein erfüllteres Leben und eine gute Zukunft eröffnen – und wo wir in die Irre geleitet werden.

- **242.1A024N** Christian Uhle
Sonntag, 10. November, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

Reden von morgen: Jürgen Wiebicke – Leitfaden für Demokratie-Retter

Unsere liberale Demokratie ist in Gefahr. Rechtsradikale Abgeordnete und Sympathisanten haben keine Hemmungen mehr, völlig unverhohlen ihre Gesinnung zu zeigen, und sie treiben die demokratischen Kräfte vor sich her. Doch wie können wir unsere offene Gesellschaft gegen diese Verächter der Demokratie verteidigen, die immer radikaler und dreister werden? Der Kölner Journalist, Philosoph und Autor Jürgen Wiebicke gibt uns hierfür griffige Regeln für den Alltag an die Hand. Denn, und daran müssen wir uns immer wieder erinnern: Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit, wir müssen sie immer wieder aufs Neue verteidigen.

- **242.1A026N** Jürgen Wiebicke
Sonntag, 1. Dezember, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei, VHS



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: Sara Weber: Das kann doch jemand anderes machen! Wie KI uns alle sinnvoller arbeiten lässt

Stell dir vor, es ist Arbeit – und keiner muss hin. Denn deinen Job übernimmt die Künstliche Intelligenz. Die KI hat das Potential für große Veränderungen, nicht zuletzt in der Arbeitswelt, die von allgemeiner Erschöpfung und einem zunehmenden Mangel an Arbeitskräften geprägt ist. Hierbei besteht die Sorge, dass die KI einem gleich den ganzen Job wegnehmen könnte. Sara Weber ist davon überzeugt, dass KI nicht nur Risiken besitzt, sondern vor allem Chancen eröffnet: Wenn wir sie für eine positive und gerechte Veränderung nutzen, schaffen wir uns die Arbeitswelt unserer Träume – und können endlich besser arbeiten als je zuvor.

- **242.1A028N** Sara Weber
Sonntag, 26. Januar, 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. 02 01 42-5620 oder: kontakt@essener-friedensforum.de und www.essener-friedensforum.de.

EFF: Frieden ist keine Illusion – Frieden ist machbar

Die Welt scheint immer gewaltbereiter zu werden. Konflikte können angeblich nur noch durch Waffengewalt gelöst werden. Dr. Margot Käbmann, die

bekannte, sich für den Frieden engagierende evangelische Theologin, erkennt hier eine zunehmende Militarisierung in Sprache, Politik und in der medialen Öffentlichkeit. „Kriegstüchtig“ sollen wir sein und nicht „kriegsmüde“ werden. Doch wie würde es aussehen, „friedenstüchtig“ zu sein, des Krieges überdrüssig, des Friedens fähig? Margot Käbmann ist sich sicher: Frieden ist möglich, am Ende wünschen ihn sich alle Menschen dieser Welt. Wenn wir diese Hoffnung verlieren, wird die Welt zu einem trostlosen Ort. Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **242.1A042N** Dr. Margot Käbmann
Mittwoch, 18. September, ausnahmsweise 18:00-20:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

EFF: Die völkerrechtliche Bewertung des sog. Antiterrorkrieges

Seit dem 11. September 2001, dem Angriff auf das World Trade Center in New York, ist der „Antiterrorkrieg“ zur politischen Legitimation vor allem westlicher militärischer Interventionen geworden. Prof. Dr. Norman Peach, Jurist und emeritierter Professor für Politikwissenschaften und Öffentliches Recht an der Universität Hamburg, ordnet Israels Krieg im Gazastreifen in diese Entwicklung ein. Er weist darauf hin, dass die Definition des Begriffs Terrorismus hochumstritten ist, ebenso die Rechtfertigung militärischer Interventionen als Verteidigung gem. Art. 51 UNO-Charta. Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **242.1A044N** Prof. Dr. Norman Peach
Mittwoch, 20. November, ausnahmsweise 19:15-21:15 Uhr, entgeltfrei, VHS

EFF: Künstliche Intelligenz (KI) und globale Sicherheit

Große Fortschritte auf dem Gebiet „Künstliche Intelligenz“ haben auch zu entsprechenden Fortschritten in der Militärtechnik geführt. Wie Prof. Dr. Karl Hans Bläsius, emeritierter Professor für Künstliche Intelligenz an der Hochschule Trier, feststellt, gilt dies nicht nur für Waffensysteme mit immer mehr Autonomie, sondern auch für Frühwarnsysteme nukleare Bedrohungen. Er sieht die Gefahr, dass KI-Entscheidungen hierbei häufig in unsicherem Kontext fallen und daher falsch sein können. Dies könnte mit gravierenden Folgen verbunden sein und sogar die Gefahr eines Atomkriegs aus Versehen in sich bergen. Weitere Risiken könnten in Zusammenhang mit Systemen der generativen KI entstehen.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **242.1A048N** Prof. Dr. Karl Hans Bläsius
Mittwoch, 15. Januar, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Transition Town – Essen im Wandel! Treffpunkt für Stadtveränderungen!



gemeinsam nachhaltiger

Die Initiative „Transition Town – Essen im Wandel“ fördert gemeinschaftlich Nachhaltigkeit in Essen. In Gemeinschaftsgärten bauen wir Lebensmittel an und unterstützen Bildung durch Dokumentarfilme, einen Lebensmittelführer und ein Handbuch zur Nachhaltigkeit. In unseren Repaircafés praktizieren wir das Motto „Reparieren statt wegwerfen“, während die Gruppe „Zero Waste“ Müllvermeidung und kreative Projekte vorantreibt. Neue Schwerpunkte entstehen fortlaufend. Jeden dritten Dienstag im Monat treffen wir uns in der VHS, um weitere Projekte zu diskutieren. Unser erstes Treffen am 17. September ist ein Kennenlernetreffen.

- **242.1A050N** verschiedene Moderatoren des Transition-Town-Teams
Dienstag, 17. September, 19. November,
17. Dezember, 21. Januar 2025,
jeweils 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

Transition Town Essen: Exkursion zu „Alternative Wohnformen in Essen“



gemeinsam nachhaltiger

In Essen haben sich Akteure vom liberal-kapitalistischen Wohnungsmarkt losgelöst. Sie leben in bezahlbaren Wohnprojekten, in denen das gemeinschaftliche, soziale, ökologische und nachhaltige Handeln und Leben im Vordergrund steht. An diesem Themenabend werden einige dieser unterschiedlichen alternativen Wohnformen, wie z. B. die Raumteiler, das GeKu-Haus oder auch das Beginen Hausprojekt u. a. von den jeweiligen Akteuren in Kurzvorträgen vorgestellt. Wenn noch zeitliche Kapazitäten übrig sind, folgt im Anschluss eine Führung durch das Wohnprojekt „Raumteiler“.

In Kooperation mit Transition Town – Essen im Wandel

- **242.1A054N** Estelle Fritz / Dr. Susanne Wiegel
Dienstag, 15. Oktober, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, Treffpunkt im Wohnraumprojekt
„Die Raumteiler“, Oberstr. 55, Essen-Stadtwald

Transition Town Essen: „Die erste Solidarische Landwirtschaft in Essen“. Bericht von der Evergreenfarm in Essen-Heidhausen



gemeinsam nachhaltiger

Wir füttern den Boden, der Boden die Pflanze und die Pflanze füttert uns. Ausgehend davon hat sich die Bewegung „Solidarische Landwirtschaft“ formiert, der sich alle anschließen können, die sich selbst als Teil der Natur begreifen. Menschen von der Evergreenfarm in Essen-Heidhausen verraten, wie wir leckeres, frisches und gesundes Gemüse bekommen und gleichzeitig der Erde helfen, am Leben zu bleiben. Es werden erste Einblicke in regenerative Landwirtschaft geboten, ebenso Methoden und ethische Grundsätze der Permakultur und Techniken des Market Gardenings vorgestellt.

In Kooperation mit Transition Town – Essen im Wandel

- **242.1A055N** Rebekka Tschech / Jonathan Schutt
Mittwoch, 6. November, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Transition Town Essen & Attac – Filmabend mit Gespräch: „LÜTZERATH – gemeinsam für ein gutes Leben“



gemeinsam nachhaltiger

Vor genau zwei Jahren erlangte Lützerath Bekanntheit durch Proteste gegen den Braunkohleabbau und die damit verbundenen Eingriffe in die Umwelt und lokale Gemeinschaft. Der Film „LÜTZERATH – gemeinsam für ein gutes Leben“ schildert eine andere Facette dieses Ortes, die über den Widerstand hinausgeht. Carmen Eckhardt und Gerardo Milsztein dokumentieren das Entstehen eines außergewöhnlichen Laboratoriums für ein solidarisches Zusammenleben. Selbstorganisiert und kreativ bauen Aktive an ihrer Utopie vom guten Leben.

In Kooperation mit Transition Town – Essen im Wandel

- **242.1A056N** Estelle Fritz / Dr. Susanne Wiegel / Renate Henscheid
Donnerstag, 16. Januar, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

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.

■ 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 wirtschaftlicher 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 diese konkrete Utopie teilen und sich an der Entwicklung und Erreichung der nächsten Ziele beteiligen möchten.

In Kooperation mit Attac Essen

- **242.1A058N** Birgit Dinkelbach-Schlegel / Renate Henscheid
Donnerstag, 12. September, 10. Oktober, 14. November, 12. Dezember, 9. Januar 2025, jeweils 19:30-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

■ Attac & Transition Town Essen – Filmabend mit Gespräch: „SOLD CITY – Wenn Wohnen zur Ware wird“ – ein Film von Leslie Franke und Herdolor Lorenz in zwei Teilen

gemeinsam nachhaltiger

Wir zeigen den Film „SOLD CITY – Wenn Wohnen zur Ware wird“ in zwei Teilen, an zwei Abenden:

Der 1. Teil „Eigentum vor Menschenrecht?“ befasst sich mit dem System der Umwandlung von Wohnraum in Konzern-Eigentum. Kaum jemand scheint mehr sicher vor dem Verkauf seiner Wohnung. Aber Wohnen ist Daseinsvorsorge und Menschenrecht. Doch die Politik scheint sich völlig von ihrer Versorgungspflicht zu verabschieden.

Der 2. Teil „Enteignung statt Miete für die Rendite“ widmet sich dem Prinzip, nach dem große Wohnkonzerne mit der Miete hauptsächlich die Dividen-

**Bildung schenken mit dem
Geschenkgutschein der VHS Essen!**

Siehe Seite 159

den der Aktionäre finanzieren, und beschreibt die Prozesse der Gentrifizierung, gar „Sterilisierung“ (Anna Minton) der Städte. Der Film schildert aber auch eindrucksvolle Alternativen und fragt, welche Perspektiven sich daraus für uns ergeben.

In Kooperation mit Attac Regionalgruppe Essen und Transition Town Essen

- **242.1A059N** Estelle Fritz / Dr. Susanne Wiegel / Renate Henscheid
Mittwoch, 25. September & 2. Oktober, jeweils 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

■ Workshop: Wie wollen wir wohnen? Wohnkonzepte für gute Nachbarschaft gemeinsam entwickeln

gemeinsam nachhaltiger

Die meisten von uns wohnen in Mietwohnungen und haben wenig Einfluss auf ihre Umgebung. Wir versuchen, Konzepte für Veränderung zu entwickeln, die unter den gegebenen Verhältnissen möglich sind. Dazu wollen wir unser Bewusstsein für die bestehende Wohnsituation im Haus, in der näheren Umgebung und im Stadtteil schärfen, um ein Abwägen, von Gewinn und Verlust durch Veränderung, möglich zu machen. Der Workshop ist entgeltfrei, eine Anmeldung ist jedoch aufgrund der begrenzten Platzzahl erforderlich.

In Kooperation mit Attac Essen

- **242.1A060N** Birgit Dinkelbach-Schlegel / Kirsten Neumann / Renate Henscheid
Samstag, 9. November, 14:00-18:00 Uhr, Sonntag, 10. November, 10:00-12:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

DEUTSCH-INDISCHE-GESELLSCHAFT

Die Deutsch-Indische Gesellschaft (DIG) hat sich als Ziel die „Pflege der Beziehungen zwischen Indien und der Bundesrepublik Deutschland“ gesetzt. Dabei stehen besonders die kulturellen, die wirtschaftlichen und die menschlich-persönlichen Beziehungen im Mittelpunkt des Engagements. Ansprechpartner der Gesellschaft: Familie Gupta, Tel. 0201 678466, Frau Dr. Thakkar, Tel.: 02045 6825, E-Mail: dr.thakkar@t-online.de.

■ Indientag in der Volkshochschule

Ein Tag rund um den indischen Subkontinent – zum Kennenlernen, Wiedersehen, Genießen...

In Kooperation mit der Deutsch-Indischen Gesellschaft Essen

- **242.1A062N** Dr. Usha Thakkar
Samstag, 28. September, 16:00-20:30 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 Krahle-Ewers, Westpreußenstr. 43, 45259 Essen, Tel.: 0201 540089, E-Mail: essen@tibet-initiative.de

■ Geistesschulung im Tibetischen Buddhismus – Meditation im (Arbeits-)Alltag

Im (Arbeits-)Alltag, der von Hektik und Reizüberflutung geprägt ist, kann Meditation hilfreich sein, um zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Dabei ist es aus buddhistischer Sicht vor allem wichtig, den eigenen Geist zu schulen und positive Emotionen zu stärken. Meditation ist ein wirksames Mittel, um Achtsamkeit, Konzentration, Mitgefühl und Einsicht zu entwickeln.

Besonders die konzentrierte Meditation (Shamata) führt zu einem gesammelten, heiteren Geisteszustand, der auch die Gesundheit positiv beeinflusst. Der Referent Oliver Petersen leitet Studienkreise und Meditationskurse am Tibetischen Zentrum Hamburg.

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

- **242.1A065N** Oliver Petersen
Freitag, 27. September, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

„Tibet, China und der Kampf ums Wasser Asiens“ – Vortrag und Filmvorführung mit Marek Felten

Das tibetische Hochplateau besitzt die größten Gletscher- und Schneemassen jenseits des Nord- und Südpols. Aus ihnen entspringen einige der größten Flüsse Asiens. Vier Millionen Tibeter sind hier sesshaft; fast zwei Milliarden Menschen sind vom Wasser des tibetischen Hochplateaus abhängig. Steigende Temperaturen, schmelzende Gletscher, Erosion der Böden und Verschmutzung der Gewässer setzen den Menschen in der Region und den umliegenden Ländern extrem zu. Der chinesische Staat beutet die Wasserressourcen Tibets aus. Der Referent Marek Felten ist Geologe, Buchautor und Übersetzer.

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

- **242.1A067N** Marek Felten
Freitag, 8. November, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

1B GESCHICHTE



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

GESCHICHTE

75 JAHRE GRUNDGESETZ

Vortrag und Ausstellung zu 75 Jahre Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland: „Die Würde des Menschen ist unantastbar. Das Grundgesetz und seine Mütter und Väter aus Essen“

Das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland wird in diesem Jahr 75 Jahre alt. Aus diesem Anlass hat das Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv eine Wanderausstellung erarbeitet, die das Grundgesetz mit seinen wesentlichen Inhalten in seiner Bedeutung als historische Errungenschaft von bleibender Aktualität darstellt. Dabei arbeitet die Ausstellung erstmals die bislang unbekannten Bezüge zwischen der Entstehung des Grundgesetzes und der Essener Stadtgeschichte auf. Denn mit dem ersten, von den Alliierten ernannten Essener Oberbürgermeister Heinz Renner (KPD), der katholischen Frauenrechtlerin und Sozialpolitikerin Helene Weber (CDU) und dem Volkswirt und späteren Oberstadtdirektor Friedrich Wolff (SPD) stammten allein drei Mitglieder des verfassungsgebenden Parlamentarischen Rates aus Essen. An ihren Beitrag zur Mitgestaltung unserer demokratischen Ordnung will die Ausstellung erinnern. Der Vortrag von Dr. Claudia Kauertz führt in die Ausstellung ein, die vom 1. November 2024 bis zum 8. Januar 2025 in der VHS gezeigt wird. Dr. Claudia Kauertz leitet seit 2019 das Haus der Essener Geschichte / Stadtarchiv der Stadt Essen.

In Kooperation mit dem Haus der Essener Geschichte / Stadtarchiv und dem Historischen Verein für Stadt und Stift Essen e.V.

- **242.1B001N** Claudia Kauertz
Donnerstag, 12. Dezember, 18:00-19:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS



Oberbürgermeister Heinz Renner in seinem Büro im zerstörten Essener Rathaus (1946)

Lesung & Gespräch: Miriam Gebhardt: Die kurze Stunde der Frauen – Zwischen Aufbruch und Ernüchterung in der Nachkriegszeit

Für keine Phase in der deutschen Geschichte wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als für die Nachkriegszeit. Welche Hoffnungen hegten sie damals? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfun-

ne Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste? Die Journalistin und Historikerin Miriam Gebhardt beschreibt das Lebensgefühl deutscher Frauen nach dem Zweiten Weltkrieg eindringlich, persönlich und mit viel Empathie. Dazu hat sie in bis dahin unerreichter Dichte Selbstzeugnisse von Frauen ausgewertet und stellt konsequent deren Erleben in den Fokus.

- **242.1B012N** Miriam Gebhardt
Donnerstag, 5. Dezember, 18:30-20:00 Uhr,
9 €, Abendkasse, VHS

Vortrag: 100 Jahre Parkfriedhof Essen

Das Kreuz in der Einsegnungshalle des Parkfriedhofs gehört zu den wenigen Werken des Künstlers Will Lammert, die nicht von den Nationalsozialisten zerstört wurden. Der Beigeordnete Ernst Bode entwarf die bis 1926 erstellte Gebäudegruppe, die neben der Halle auch den Eingangsbereich, die Leichenzellen und die Verwaltungsräume umfasst. Bis heute ist die Innenausstattung erhalten, ebenso wie das Bronzeportal der Halle von Adolf O. Holub. Der Friedhof selbst wurde ab 1923 von Gartenbaudirektor Rudolf Korte gestaltet und vor 100 Jahren eröffnet.

In Kooperation mit dem Historischen Verein für Stadt und Stift Essen e.V.

- **242.1B003N** Robert Welzel
Donnerstag, 14. November, 18:00-20:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Vortrag: Archäologie der Moderne in Essen

Das Ruhrgebiet erlebte im 19. und 20. Jahrhundert den Wandel zu einem der größten Industriegebiete in Europa. Es ist der Zeitraum, mit dem sich das junge Fach der Archäologie der Moderne befasst. Vor etwa 25 Jahren rückten in Essen zunächst die Überreste von Industrieanlagen, später auch Kriegsrelikte, Zwangsarbeiterlager und selbst Müllhalden in das Blickfeld der Archäologie. Viele Fragen, die sich den Archäologen seither stellen, sind neu: Wie soll mit den Relikten der jüngsten Vergangenheit umgegangen werden? Was ist zu dokumentieren, was nicht? Welche Objekte gehören in ein Museum, welche nicht?

Dr. Detlef Hopp war 1992 bis 2021 Stadtarchäologe von Essen. Er ist Lehrbeauftragter am Institut für Archäologische Wissenschaften der Ruhr-Universität Bochum.

- **242.1B004N** Dr. Detlef Hopp
Donnerstag, 9. Januar, 18:00-19:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Workshop: Archäologie der Moderne in Essen

Das junge Fach der Archäologie der Moderne umfasst den Zeitraum des 19. bis 21. Jahrhunderts. Seit etwa 25 Jahren befasst sich die Essener Stadtarchäologie mit den Überresten von Industrieanlagen, Bunkern, Kriegsrelikten, Orten der NS-Zeit und sogar des Kalten Krieges. Der Workshop gibt einen Überblick über das Arbeitsfeld der Archäologie der Moderne, das alle Bereiche des Lebens umfasst und von großer Bedeutung ist, wenn historische Quellen fehlen.

Dr. Detlef Hopp war 1992 bis 2021 Stadtarchäologe von Essen. Er ist Lehrbeauftragter am Institut für Archäologische Wissenschaften der Ruhr-Universität Bochum.

- **242.1B005N** Dr. Detlef Hopp
Samstag, 25. Januar, 10:00-15:00 Uhr, 26 €, VHS

■ Geschichte des antiken Roms – Das Kaiserreich bis zur Reichsteilung im Jahre 395

Unter Augustus konnte die innere Verfassung des Römischen Reiches nach etwa 100 Jahren Bürgerkrieg zeitweise stabilisiert werden, wobei nach außen die Bedrohung durch Germanen und Parther (Neuperser) allerdings bestehen blieb. Ab 68 sollten die Wechsel der Dynastien regelrechte Erbfolgekriege auslösen, was später, mit der Ära der Soldatenkaiser, in eine tiefgehende Reichskrise mündete. Dieser Zustand wurde ab 284 oberflächlich durch die Aufteilung der Macht entschärft, was eine endgültige Teilung des Römischen Reiches 395 aber nicht verhindern konnte. Oder wäre eine andere Geschichte möglich gewesen?

- **242.1B006N** Rüdiger Kühn
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 12 Termine, 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 bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

■ Die Wiederkehr des Kalten Krieges (Fortsetzung)

Die Spannungen zwischen Russland, China und dem Iran einerseits und dem sogenannten Westen andererseits haben sich in den vergangenen drei Jahren deutlich verschärft. Diese Konflikte treten besonders in Osteuropa, Ostasien, dem Nahen Osten und auf dem afrikanischen Kontinent hervor. Fatale Auswirkungen, die im politischen und militärischen, aber auch im ökonomischen, ökologischen und sozialen Bereich immer deutlicher zutage treten. Die Folgen dieser brisanten Entwicklungen will dieser Kurs reflektieren und beleuchten.

- **242.1B008N** Rüdiger Kühn
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 16. September, 12 Termine, 52 €, VHS

■ Franklin Roosevelt – eine Biografie

Franklin Delano Roosevelt (1882-1945) ist gemeinsam mit Georg Washington und Abraham Lincoln wohl der berühmteste Präsident der USA. Er amtierte von 1932 bis zu seinem Tod 1945. Während seiner Präsidentschaft bekämpfte er aktiv und mit radikalen Methoden die Folgen der Weltwirtschaftskrise und begründete 1941 mit Churchill und Stalin die Anti-Hitler-Koalition. Seine rastlose Tätigkeit übte Roosevelt als körperbehinderter Rollstuhlfahrer aus und kommunizierte mit dem Volk vor allem durch sachliche, einfühlsame und ermutigende Radioansprachen.

- **242.1B010N** Rüdiger Kühn
freitags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 20. September, 12 Termine, 52 €, 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, Erinnenswertes festzuhalten und zu veröffentlichen.

- **242.1B046N** Christoph Wilmer
montags, 9. & 23. September, 7. & 21. Oktober, 4. & 18. November und 2. Dezember, jeweils 18:00-21:05 Uhr, 26 €
ALTENESEN, 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.

- **242.1B054N** Arnd Hepprich
mittwochs, 25. September, 9. & 30. Oktober, 6. & 20. November, 4. & 18. Dezember 2024 sowie 15. Januar 2025, 18:15-19:45 Uhr, 26 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ 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.

- **242.1B056N** Dr. Jürgen Nolte
dienstags, 17. September, 1. & 29. Oktober, 12. & 26. November, 10. Dezember 2024 sowie 7. & 21. Januar 2025, jeweils 18:00-20:20 Uhr, 26 €
STOPPENBERG, Altes Rathaus, Stoppenberger Platz 6

1C SOZIOLOGIE / PHILOSOPHIE

**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

SOZIOLOGIE

■ **In welcher Gesellschaft leben wir eigentlich?**

Wir stehen vor einem Gewirr an Herausforderungen: die zunehmende Polarisierung unserer Debattenlandschaft, die Dringlichkeit des Klimawandels, soziale Disparitäten, die Digitalisierung und das ständige Donnern der Kriege. Diese Themen bilden nicht nur das Panorama unserer Zeit, sondern sind auch zentrale Diskussionspunkte unseres Kurses. Wir werden die globalen Krisen tiefergehend betrachten und Lösungsansätze diskutieren. Dieser Kurs ist eine Einladung, sich aktiv in die Gestaltung unserer Gesellschaft einzubringen. Unser Kursleiter hat am Institut für Politikwissenschaft der TU Darmstadt geforscht und gelehrt.

- **242.1C000N** Nikolaos Georgakis
montags, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 16. September, 12 Termine, 29 €, VHS

PHILOSOPHIE

■ **Einführung ins philosophische Denken**

Was ist Philosophie? Welche Fragen stellen 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.

- **242.1C002N** Thomas Holtbernd
mittwochs, 16:00–17:30 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 79 €, VHS

■ **Vortrag: Kann man im philosophischen Denken Orientierung finden?
Eine Antwortsuche in Kants Philosophie
(zu seinem 300. Geburtstag).**

Immanuel Kant (1724 –1804) war einer der bedeutendsten Philosophen der Neuzeit. Für ihn gilt: Selbstdenken heißt den obersten Probestein der Wahrheit in sich selbst (d. i. in seiner eigenen Vernunft) suchen; die Maxime, jederzeit selbst zu denken, ist die Aufklärung. Die „wichtigste Revolution im Innern des Menschen“ sah er im „Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“. Im Vortrag werden einige Thesen Kants vorgestellt, die als Orientierungsversuche verstanden werden können. Eine Diskussion über Kants Philosophie kann sich daran anschließen.

- **242.1C004N** Peter Leitzen
Donnerstag, 31. Oktober, 18:30–20:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ **Vortrag: Du darfst!
Zu einer Philosophie des Genusses**

Der aktuelle Trend, das Leben nach Regeln der Fitness, der Gesundheit, einer korrekten Ernährung, einer Work-Life-Balance wie auch einer korrekten Sprache und eines korrekten Denkens zu gestalten, erscheint vielen erstrebenswert. Aus dem Verzicht auf die Lust kann aber durchaus eine Lust am Verzicht erwachsen. Der Vortrag zeigt, wie eine Philosophie der Lust und des Genusses zu einer guten und heilsamen Lebenskunst beitragen kann.

Thomas Holtbernd studierte Theologie, Psychologie und Philosophie. Neben seiner Tätigkeit als Psychotherapeut, Dozent und Autor bietet er auch philosophische Weinseminare an.

- **242.1C006N** Thomas Holtbernd
Freitag, 13. Dezember, 18:00–19:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ **Vortrag:
Chiara Zamboni – Denken in Präsenz**

„Von uns selbst ausgehend zu denken und sich in der Alltagssprache mit anderen über Gefühle, Erfahrungen und Träume auszutauschen, lässt Wahrheiten entdecken“, schreibt Chiara Zamboni. Die italienische Philosophin untersucht, wie das Miteinander-Denken funktioniert und wie dieses Denken eine andere Qualität annimmt, wenn Menschen gemeinsam in einem Raum sind. Ein hochaktueller Beitrag zu der Frage: Wie wollen wir in dieser Welt leben und han-

deln? Marit Rullmann, Autorin von „Philosophinnen I und II“, und „Denken, um zu leben“, stellt Zambonis Buch und deren Denkpraxis vor.

- **242.1C007N** Marit Rullmann
Freitag, 10. Januar, 18:00–19:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

DAS PHILOSOPHISCHE GESPRÄCH

In dieser Veranstaltungsreihe bieten wir philosophische Gespräche anstelle von traditionellen Vorträgen an. Nikolaos Georgakis (VHS Essen) diskutiert mit Philosophinnen und Philosophen über neu erschienene und wiederzuentdeckende Bücher.



■ **Das philosophische Gespräch:
Hanno Sauer – Die Erfindung von Gut
und Böse**

Woher kommt Moral und wie zeigt sie sich heute? Angesichts aktueller Krisen erscheinen die universellen Werte erodiert. Doch der Schein trügt: Tatsächlich gibt es moralische Werte, die wir miteinander teilen. Der Philosoph Prof. Hanno Sauer erzählt die Geschichte unserer Moral von der Entstehung menschlicher Kooperationsfähigkeit vor 5 Millionen Jahren bis zu den jüngsten Krisen moralischer Polarisierung. Welche Prozesse biologischer, kultureller und historischer Evolution formten die moralische Grammatik unserer Gegenwart. Woran können wir uns orientieren? Wie wollen wir leben? Wie können wir miteinander auskommen?

- **242.1C009N** Hanno Sauer
Montag, 13. Januar, 18:30–20:00 Uhr,
9 €, Abendkasse, VHS

1

2

3

4

5

6

Café PHILOSOPHIQUE

Gemäß der Konzeption des französischen Philosophen Marc Sautet trifft sich bereits seit über zwanzig Jahren regelmäßig ein philosophisches Café 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 oder Tee 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.

■ Café philosophique

- **242.1C020-40N** Thomas Holtbernd / Marit Rullmann / Dr. Anselm Vogt
Sonntag, 15. und 22. September, 6. und 13. Oktober, 3., 17. und 24. November, 15. Dezember, 12. und 19. Januar 2025, jeweils 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 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. Voll-Elektrisch, 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.

- **242.1D040K** Reiner Strehlke
Donnerstag, 21. November, 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.

- **242.1D042K** Ansgar Alm
Montag, 4. November, 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 Wundermaschine 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, Angebotsanfrage, Montage und Betrieb sowie der Beantragung staatlicher Fördermittel achten sollte. Fragen aus dem Publikum sind herzlich willkommen.

- **242.1D044K** Ansgar Alm
Mittwoch, 20. November, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

- **Ökologisch bauen – mit ressourcenschonenden und organischen Baumaterialien**



gemeinsam nachhaltiger

Sowohl im Neubau als auch bei Sanierung, Umbau und Erweiterung von bestehenden Gebäuden können umwelt- und klimafreundliche Ausgangsstoffe wie Lehm, Stroh, Holz und andere Naturfasern eingesetzt werden. In den meisten Fällen bieten diese Materialien einen besonderen Mehrwert durch ihre natürliche Schönheit und die Verbesserung des Raumklimas. Der Vortrag stellt ökologische Baustoffe sowie ihre möglichen Einsatzfelder vor und geht auf die Voraussetzungen für ihre Nutzung ein. Fragen sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Interesse genügt. Der Dozent ist Architekt und Energieberater.

- **242.1D046K** Ansgar Alm
Mittwoch, 11. Dezember, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

- **Workshop: Organische und ressourcenschonende Baumaterialien kennen lernen**



gemeinsam nachhaltiger

Ökologische Baustoffe bieten viele Vorteile. Sie lassen sich angenehm und ohne Gesundheitsrisiken verarbeiten. Sie sind altbewährt und zugleich modern, mit positiver Wirkung auf die Umwelt und das globale Klima. Zudem hat die Arbeit mit Stroh, Holz oder Lehm echten Erlebniswert! Im Workshop werden die Materialien vorgestellt sowie handgreiflich erfahren und erprobt. Dabei wird Wissen zur regionalen Verfügbarkeit und zur Planung und Umsetzung vermittelt. Die Teilnahme ist unabhängig vom vorausgehenden Vortrag möglich und bietet ergänzende Inhalte. Der Dozent ist Architekt und Energieberater.

- **242.1D048K** Ansgar Alm
Samstag, 25. Januar, 10:00-15:15 Uhr, 22 €, Anmeldung erforderlich, VHS

- **Nachhaltiger wohnen und leben: Die Genossenschaft Raumteiler eG**



gemeinsam nachhaltiger

Anfang 2023 zogen die ersten Mitglieder der Raumteiler eG in ihr Gebäude in Essen Rellinghausen. Die Genossenschaft errichtete das sozial gemischte, generationenübergreifende, nachbarschaftliche

Wohnprojekt unter Berücksichtigung ökologischer Grundsätze. Es ermöglicht eine Kombination von Privat- und Gemeinschaftsleben sowie kulturellen Austausch, auch in das örtliche Umfeld hinein. Wolfgang Nötzold und Katharina Goretzka erläutern das Wohnkonzept, zeigen das Haus, berichten von ihren Erfahrungen und beantworten interessierte Fragen. Details zu Treffpunkt und Anreise erfahren Sie etwa eine Woche vor dem Termin.

- **242.1D050K** Dr. Reimund Evers / Wolfgang Nötzold / Katharina Goretzka
Mittwoch, 9. Oktober, 17:30-20:00 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 wenigen 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 gerne Ihren Fragen. Details zu Treffpunkt und Anreise erfahren Sie eine Woche vor dem Termin.

- **242.1D052K** Dr. Reimund Evers / Frauke Wimmer-Mätzkow
Dienstag, 12. November, 14:30-17:30 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, Ort wird nach der Anmeldung mitgeteilt

Nachhaltiger produzieren: KRONENKREUZ Kreativwerkstätten in Essen



gemeinsam nachhaltiger

KRONENKREUZ ist eine Designmarke der NEUE ARBEIT der Diakonie Essen. Unter Anleitung eines multiprofessionellen Teams fertigen langzeitarbeitslose und geflüchtete Menschen Möbel, Dekoartikel, Textil- und 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.

Jessica Knipp leitet zwei der Werkstätten und entwirft gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen alle Produkte. Sie zeigt den Betrieb und beantwortet Fragen. Details zu Treffpunkt und Anreise erfahren Sie etwa eine Woche vor dem Termin.

- **242.1D054K** Dr. Reimund Evers / Jessica Knipp
Mittwoch, 20. November, 10:00-12:00 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!“

Faszination Gold

Gold ist ein faszinierendes Material mit spannender Historie. Es ist selten, wertvoll und dient als Zeichen von Reichtum und Macht. Der Vortrag illustriert verschiedene Aspekte des Edelmetalls, beginnend mit der physischen Entstehung vor 5 Mrd. Jahren bis in die Gegenwart. Sie erfahren, wie der glänzende Sternstaub zum Schmuck der Pharaonen wurde, dann Tausch- und Zahlungsmittel sowie lange Zeit Kern internationaler Währungen war und noch heute eine wichtige, teils aber umstrittene Rolle als Asset im Geld- und Finanzsystem spielt. Der Dozent ist Diplom-Ingenieur-Ökonom.

- **242.1D110K** Jörg Metzger
Mittwoch, 4. Dezember, 19:00-21:15 Uhr, 10 €, Anmeldung erforderlich, 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



Keine Zauberei: Geldanlage bei sinkenden Zinsen

Zur Bekämpfung der massiven Inflation 2022 und 2023 erhöhte die europäische Zentralbank mehrfach ihren Leitzins. Das bescherte Anlegerinnen und Anlegern deutlich höhere Zinserträge. Mit der erfolgreichen Eindämmung der Geldentwertung kehren aber nun möglicherweise die niedrigen Zinsen zurück. Stephan Heuser erläutert, wie man sich dennoch angemessene Renditen sichern kann. Dazu enthüllt er das „Magische Dreieck der Geldanlage“ und macht vertraut mit den Phänomenen von Zins, Zinsniveau und Zinskurve. Zudem erfahren Sie, welche Finanzprodukte erfahrungsgemäß Renditen bringen, die mindestens den Geldwert sichern.

- **242.1D122K** Stephan Heuser
Donnerstag, 28. November, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



Keine Zauberei: Geldanlage bei sinkenden Zinsen – 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.

- **242.1D123K** Stephan Heuser
Donnerstag, 28. November, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

Basics der Geldanlage: Mit Strategie und Struktur Vermögen aufbauen

Schnell reich werden mit dem super Börsentipp? Hohe Rendite – Null Risiko? So simpel funktioniert Geldanlage natürlich nicht. Aber sie ist auch keine Geheimwissenschaft. Dirk Schrief vermittelt Grundwissen und erklärt, wie Laien eine individuell passende Strategie entwickeln können. Am Anfang steht die persönliche Selbsteinschätzung bezüglich Risikobereitschaft, Renditeappetit und Anlagedauer. Erst

danach geht es um mögliche Finanzprodukte, die richtige Mischung und die Frage, ob Sie sich dauerhaft aktiv mit allen Details befassen oder diese lieber anderen überlassen wollen.

- **242.1D124K** Dirk Schrief
Donnerstag, 5. Dezember, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

Basics der Geldanlage: Mit Strategie und Struktur 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.

- **242.1D125K** Dirk Schrief
Donnerstag, 5. Dezember, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

Ausblick: Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2025

Ein bewegtes Jahr geht zu Ende. Die Inflation sank und mit ihr die Zinsen. Die deutsche Wirtschaft ächzt. Die US-Wahl sowie diverse globale Krisen beschäftigen die Politik und die Finanzmärkte. Was erwartet uns wohl 2025? Zwar besitzt Joachim Klein keine Glaskugel. Gleichwohl wird er auf Basis einer volkswirtschaftlichen Einschätzung an sogenannten Chart-Diagrammen die Verläufe von Aktienkursen darstellen und analysieren. Dabei geht es darum, Muster zu finden oder Trends zu ermitteln. All das kann als Entscheidungshilfe für die persönliche Anlagestrategie dienen. Der Vortrag versucht so einen Blick in die nächsten Monate zu werfen.

- **242.1D126K** Joachim Klein
Donnerstag, 12. Dezember, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

Ausblick: Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2025 – 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.

- **242.1D127K** Joachim Klein
Donnerstag, 12. Dezember, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten



gemeinsam nachhaltiger

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Wer sein Leben nachhaltig ausrichten möchte, will vermutlich auch bei den eigenen Finanzen ansetzen. So können ökologische und soziale Kriterien sowie gute Unternehmensführung in die kleinen und großen finanziellen Entscheidungen des Lebens einbezogen werden. Der Vortrag gibt Anregungen, wie sich eine nachhaltige Strategie beim Vermögensaufbau und bei der Altersvorsorge angehen und umsetzen lassen. Die Referentin ist Bankkauffrau und Dipl.-Betriebswirtin.

- **242.1D130K** Beate Dünnebacke
Donnerstag, 16. Januar 2025, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten – Online-Vortrag per Videokonferenz



gemeinsam nachhaltiger

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.

- **242.1D131K** Beate Dünnebacke
Donnerstag, 16. Januar 2025, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

Umweltbewusst leben, Geld sparen



gemeinsam nachhaltiger

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Unsere täglichen Konsumententscheidungen bestimmen nicht nur den eigenen Lebensstil, sondern beeinflussen auch die Art und Weise, wie Produkte hergestellt werden. Damit haben wir indirekt Einfluss auf die Arbeits- und Lebensbedingungen anderer Menschen und gestalten den Zustand der Umwelt mit. Der Vortrag zeigt auf, wie sich der eigene Haushalt zukunftsfähig machen lässt, um damit bewusst umweltschonend zu handeln. Die Referentin ist Bankkauffrau und Dipl.-Betriebswirtin.

- **242.1D132K** Beate Dünnebacke
Donnerstag, 23. Januar 2025, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

Umweltbewusst leben, Geld sparen – Online-Vortrag per Videokonferenz



gemeinsam nachhaltiger

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.

- **242.1D133K** Beate Dünnebacke
Donnerstag, 23. Januar 2025, 18:30–20:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

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)

Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, aber wissen nicht, wie? Dann sind Sie hier genau richtig. In kompakter Form zeigt ein unabhängiger Berater der DRV auf, wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rententaler gelingt. Was können Sie von der gesetzlichen Rente erwarten? Wie ermitteln Sie Ihre Versorgungslücke? Können Sie diese mit Riester, Rürup und Co. schließen? Was bringt das geplante Generationenkapital? Sie erhalten einen schnellen Überblick

und fundiertes Grundwissen. – Die Veranstaltung findet per Videokonferenz statt. Sie erhalten einige Tage vor dem Termin per Mail die Zugangsdaten.

- **242.1D136K** Marco Langfeldt
Donnerstag, 30. Januar, 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.

- **242.1D220K** Thomas Hillebrand
Montag, 18. November, 18:30–20:45 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 einer Wohnung: 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.

- **242.1D222K** Anne Kathrin Kitschenberg
Montag, 25. November, 18:45–21:00 Uhr, 10 €, Anmeldung erforderlich, VHS

LESEN

MACHT STARK

ASCHENPUTTEL
MUSSTE
LINSEN LESEN

Unterstützen
auch Sie
Kinder als
Lesementor*in



die Lesernhelfer



MENTOR®
ESSEN e.V.

mentor-essen.de
0178 1076105
info@mentor-essen.de

■ Aktuelles Mietrecht: Regeln für die Kündigung

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

- **242.1D226K** Christian Methner
Montag, 9. Dezember, 18:30-20:00 Uhr, 7 €, Anmeldung erforderlich, VHS

■ Schenken, Erben und Vererben

Die Veranstaltung führt in die gesetzliche Erbfolge und die Gestaltungsmöglichkeiten durch Testamenten ein. Erläutert werden auch die Möglichkeiten von Schenkungen im Wege der vorweggenommenen Erbschaft. – Der Referent ist Rechtsanwalt und Notar a. D. Im Dialog mit den Teilnehmenden beantwortet und diskutiert er Einzelfragen von allgemeinem Interesse.

- **242.1D230K** Harald Haakshorst
Montag, 2. Dezember, 19:00-21:15 Uhr, entgeltfrei, 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.

- **242.1D232K** Christian Methner
Montag, 16. Dezember, 18:30-20:00 Uhr, 7 €, Anmeldung erforderlich, VHS

■ Rechtsprechung im Ehrenamt: Fortbildung für Schöffinnen und Schöffen

■ Bildungsurlaub

Ehrenamtliche Schöffinnen und Schöffen tragen gleichberechtigt mit Berufsrichterinnen und -richtern Verantwortung bei der Rechtsprechung und Urteilsfindung. Als Laien ohne juristische Ausbildung sind sie ein Bindeglied zwischen Staat und Gesellschaft. Der Kurs wendet sich exklusiv an gewählte Schöffinnen und Schöffen. Er erörtert das komplette Verfahren von Ermittlungen durch Polizei und Staatsanwaltschaft, den Gerichtsprozess bis zum

Strafvollzug. Fachleute geben Einblick in die Praxis. Dazu zählt eine Exkursion in die JVA Essen. Wir machen vertraut mit Rechten, Pflichten, Herausforderungen und Chancen des Ehrenamts. Es moderiert Andreas Gebauer (www.schoeffen-nrw.de).

- **242.1D234K** Team
Montag bis Mittwoch, 25.-27. November,
10:00-17:00 Uhr, 3 Termine, 102 €, Anmeldung erforderlich, VHS



■ Schöffennamt – Ehrenamt – eine Einführung

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

- **242.1D236K** Gerd Richter / Michael Haßdenteufel
montags, 18:30-20:45 Uhr
Beginn 20. Januar 2025, 3 Termine, 28 €, Anmeldung erforderlich, VHS

Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

- Sie sind erwerbstätig und wollen sich beruflich fortbilden?
- Sie möchten einen Zuschuss von bis zu 500 € erhalten?

BILDUNGSSCH€CK
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

Mehr Infos unter:
www.vhs-essen.de/bsbp





Stadtkultur in Essen entdecken!

KulturLinie 107

kulturlinie107.de



Stadtnatur in Essen entdecken!

NaturLinie 105

naturlinie105.de

Kunst und Kultur

Inhaltsverzeichnis:

2A EXKURSIONEN	2F MALEN / ZEICHNEN /GESTALTEN
Stadtgänge 26	Drucken & Kalligraphie 39
2B LÄNDERKUNDE	Gestalten mit Papier 40
Aus der Ferne – aus der Nähe	Zeichnen Workshops 40
länderkundliche Bildervorträge 27	Zeichnen Kurse 41
Aus aller Welt 28	Malen & Gestalten Workshops 41
Studium Culturale 28	Orientierungskurse Malen / Zeichnen/ Gestalten 43
2C KUNST / KUNSTGESCHICHTE / ARCHITEKTUR	2G MUSIK
Die neue Galerie der VHS 29	Musiksessions 44
Architektur und Nachhaltigkeit 29	Klassik / Jazz 45
Schule des Sehens 31	Elektronische Musik 45
Unsere Zeitgeister zu Gast im Museum Folkwang 32	Musikworkshops am Wochenende 45
2D PLASTISCHES UND TEXTILES GESTALTEN	Ensembles / Stimmbildung / Chöre / Gruppenunterricht 48
Schmuckdesign 32	Ukulele und Gitarre 49
Plastisches Gestalten 33	Musikalische Veranstaltungen 50
Textiles Gestalten 34	2H TANZ
2E DESIGN / FOTOGRAFIE	Tanz und Improvisation 51
Ausstellungen 35	Ballett / Modern / Jazz 52
Berufsbegleitende Kurse im	Gesellschaftstanz 52
Bereich Kunst und Design 35	Tanzworkshops 53
Social Media & Gestaltung 35	Ethnischer Tanz 54
Fotografie Workshops 36	2J THEATER / LITERATUR
Fotoexkursionen 37	Schauspiel und Theater 55
Fotokurse 38	Literarische Veranstaltungen 56
	Schreib- und Lektürekurse 57

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):
Beratung vor Ort nach
vorheriger Vereinbarung

Service:

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

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-15 Uhr
freitags 10-12 Uhr



Nikolaos Georgakis

Exkursionen • Länderkunde

Programmbereichsleiter:

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

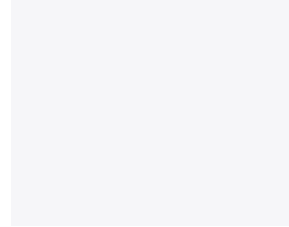
Persönliche Beratung
(nicht in den Schulferien):
Beratung vor Ort nach
vorheriger Vereinbarung

Service:

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

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-15 Uhr
freitags 10-12 Uhr



N. N.

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

Programmbereichsleiterin:

N. N.
Raum 4.20
☎ 0201 88-43210

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 14-15 Uhr
freitags 10-12 Uhr



Lydia Doliva

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

Programmbereichsleiterin:

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

Persönliche Beratung
(nicht in den Schulferien):
Beratung vor Ort nach
vorheriger Vereinbarung

Service:

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

Anmeldung / Servicezeiten:

dienstags und donnerstags
10-12 Uhr und 14-15 Uhr
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

Naturkundliche Exkursionen ab sofort unter Programmereich 3 auf den Seiten 65, 73 und 75.

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

STADTGÄNGE



Beratung / Programmereichsleiter

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 25

■ Stadtteilrundgang in Stoppenberg: Zwischen Rathaus und Hallo

Die Exkursion vermittelt zahlreiche Informationen zu Kirchen, privaten Gebäuden, Bauernhöfen und interessanten Begebenheiten innerhalb der Stoppenberger Geschichte. Der Rundgang beginnt am Rathaus, das ab 1874 für die Bürgermeisterei Stoppenberg errichtet wurde. Anschließend geht es über den Barbarossaplatz mit Blick auf die Thomaskirche durch die ehemalige Zechensiedlung Stiftsdamenwald zum Hallo Park mit Informationen zu den Friedhöfen und dem ehemaligen Hallo Turm. Weiter geht es durch die Straße „Im Natt“ und über die „Gelsenkirchener Straße“ zurück zum Rathaus-Treff und Endpunkt.

- **242.2A100N** Dr. Jürgen Nolte
Samstag, 12. Oktober, 15:00–17:30 Uhr, 14 €

■ Wanderexkursion: Gladbeck – der unbekannte Nachbar? Zwischen Schloss und alter Bergbauherrlichkeit

Entdecken Sie Essens nördliche Nachbarstadt auf grünen Wegen. Der Spaziergang führt durch den Wittringer Wald zum alten Beamtenviertel am Jovy-Platz. Bewundern Sie die Stadtgründungsärbauten und die attraktive Fußgängerzone der City. Entdecken Sie das alte und das neueste Rathaus des Ruhrgebiets. Der Weg führt vorbei an Arbeitersiedlungen, dem renaturierten Haarbach und attraktiven Parks zur ehemaligen Bergbaudirektion der preußischen Staatszechen und beeindruckenden Villen. Rückkehr gegen 18 Uhr, Streckenlänge ca. zehn km. Einkehr geplant.

- **242.2A112N** Dr. Vera Bückler
Sonntag, 29. September, 11:00–18:00 Uhr,
23 €

■ 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.

- **242.2A115N** Christoph Wilmer
montags, 2., 9., 23. & 30. September,
7., 14., 21. & 28. Oktober sowie
4. & 11. November, jeweils 9:00–12:10 Uhr,
40 Ustd., 99 €
- **242.2A116N** Astrid Heger
dienstags, 10., 17. 24. September, 1., 8., 15.,
22. & 29. Oktober, sowie 5. & 12. November,
jeweils 10:00–13:10 Uhr, 40 Ustd., 99 €

■ Ruhrgebiet im Wandel (mit Busexkursion)

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 Industrieregionen in England oder Frankreich noch gut da. Offenbar gibt es hier Strategien, die einen ungebremsten Abstiegstau verhindern. Dazu zählen eine neue Rolle der Kultur und der ökologischen Ausrichtung, wie die RUHR.2010 – Kulturhauptstadt Europas sowie 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, der nicht im Seminarraum stattfindet, sondern unterwegs in der Region, untersucht den Wandel von Industrie zu Industriekultur im Ruhrgebiet u. a. auf einer Busexkursion in eine vergleichbare Region (Ziel wird noch festgelegt). 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.

- **242.2A120N** Christoph Wilmer / Paul Hofmann
Montag bis Freitag, 18. bis 22. November,
jeweils 9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 169 €
Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

■ 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 Industrieregionen in England oder Frankreich noch gut da. Offenbar gibt es hier Strategien, die einen ungebremsten Abstiegstaukel verhindern. Dazu zählen eine neue Rolle der Kultur und der ökologischen Ausrichtung, wie die RUHR.2010 – Kulturhauptstadt Europas sowie 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, der nicht im Seminarraum stattfindet, sondern unterwegs in der Region, untersucht den Wandel von Industrie zu Industriekultur im Ruhrgebiet. 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.

- **242.2A122N** Christoph Wilmer / Paul Hofmann
Montag bis Freitag, 2. bis 6. Dezember,
jeweils 9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 119 €
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 25

AUS DER FERNE – AUS DER NÄHE LÄNDERKUNDLICHE BILDERVORTRÄGE

■ Bildervortrag: Die Lofoten – Inselparadies über dem Polarkreis

Entdecken Sie die Lofoten, eine Inselkette oberhalb des Polarkreises: Diese Region, bekannt als „die Alpen im Nordmeer“, verzaubert mit ihrer wilden Natur und einer beeindruckenden Geschichte. Der Vortrag richtet sich an alle Norwegen-Enthusiasten, Kulturliebhaber und Umweltinteressierte, die mehr über die Schönheit und die ökologische sowie wirtschaftliche Bedeutung der Lofoten erfahren möchten. Inhaltlich umfasst der Vortrag eine Einführung in die geografischen Besonderheiten der Lofoten, ihre Rolle in der Geschichte von der Wikingerzeit bis zum Hansehandel und die gegenwärtigen Herausforderungen durch den Klimawandel.

- **242.2B001N** Karin Horn
Donnerstag, 7. November, 18:30-20:00 Uhr,
9 €, Abendkasse, VHS

■ Bildervortrag: Feuer, Wasser, Eis und Stein – Faszination Island

„Wenn dir das Wetter nicht gefällt, dann warte 5 Minuten“ – so lautet ein gängiger Spruch auf Island. Doch genauso abwechslungsreich wie das Wetter ist die Landschaft auf dieser faszinierenden Insel. Mal fährt man durch eine Steinwüste, im nächsten Moment grasen Schafe in grünen Tälern, bizarre Basaltfelsenformationen wechseln sich mit rauschenden Wasserfällen ab und hinter der nächsten Kurve wartet wieder etwas ganz anderes. Wer Island mit dem Auto erkundet, der bekommt viel zu sehen. Und wer Tiere liebt, kann sich auf Wale, Papageientaucher und Islandpferde freuen.

Begleiten Sie Anuschka Dinter-Mathei auf ihrem Abenteuer und entdecken Sie gemeinsam in einem spannenden Reisevortrag, warum Island eine solche Faszination ausübt.

- **242.2B002N** Anuschka Dinter
Donnerstag, 16. Januar, 18:30-20:00 Uhr, 9 €, Abendkasse, VHS

■ Bildervortrag: Mystisches Griechenland

In den Fotos, die Konrad Langer mit der Kamera einfängt, lebt die Erzählung Platons von Atlantis auf; ebenso wie die Hommage an einen Ölbaum, den Erhart Kästner als Baum aller Bäume rühmt; oder die winzige Kykladen-Insel Delos, wie sie uns in einem Text von Walter Jens als Erlebnis von Abgeschiedenheit begegnet. Aus Literatur und Bildern entsteht eine AudioVision, mit der Langer den Sehnsuchtsort Griechenland heraufbeschwört. Für ihn ist es das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können.

In Kooperation mit dem Deutsch-Griechischen Studienclub an der VHS Essen.

- **242.2B015N** Konrad Langer
Mittwoch, 27. November, 19:00-20:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS



■ Bildervortrag: Athos: Klöster, Mythos, Landschaften

Immer noch gehört die Mönchsrepublik Athos zu den faszinierendsten Orten in Europa. Athos ist Teil des UNESCO-Welterbes. Der Zugang ist sehr schwierig und nur mit einem Visum möglich. Für Frauen ist der Zutritt seit mehr als 1.000 Jahren verboten. Die fotografische Reise durch die Landschaft des Athos ist atemberaubend, ein Besuch der Klöster wie eine Reise in eine andere Welt. Der Vortrag gibt auch Einblick in den Alltag der Mönche, deren „Stunde null“ mit dem Sonnenaufgang beginnt und deren Kalender hinter unserem um zwei Wochen zurückbleibt.

In Kooperation mit dem Deutsch-Griechischen Studienclub an der VHS Essen.

- **242.2B016N** Lothar Hoppen
Mittwoch, 22. Januar, 19:00-20:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6

AUS ALLER WELT



Beratung / Programmbereichsleiter

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 25

Chansons erzählen deutsch-französische Geschichte

Eineinhalb Jahrhunderte deutsch-französische Beziehungen, drei Kriege mit ihren Leiden, Annexionen, Besatzung, Terror und Widerstand. Und dann eine kaum erwartbare Versöhnung, eine vor 60 Jahren besiegelte Freundschaft, Hunderttausende Begegnungen beim Jugendaustausch, in Städtepartnerschaften und deutsch-französische Ehen.

Walter Weitz, kabarettprobter Französisch- und Geschichtslehrer, präsentiert deutsche Lieder und französische Chansons, die diese Geschichte beleuchten – satirische, einfühlsame, bittere, nachdenkliche, aber auch witzige und fröhliche. Er begleitet die Lieder auf der Gitarre, erläutert die Liedtexte und Entstehungszusammenhänge. Einige Zeitdokumente in Bild und Ton ergänzen die Präsentation.

Dauer des Programms: 2 Stunden mit 20-minütiger Pause

Auch Abendkasse; Anmeldung dringend empfohlen!

- **242.2B090T** Walter Weitz
Freitag, 15. November, 19:00-21:20 Uhr, 13 €, Abendkasse, VHS



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

STUDIUM CULTURALE



Studium Culturale kompakt: Auf den Spuren des Ruhrgebiets

Das kompakte Format wird in diesem Semester zum Studium Regionale: Entdecken Sie das Ruhrgebiet historisch und kulturell.

Das Studium Culturale bietet Wissenschaft für alle: Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau! Die Abteilung „Gesellschaft und Kultur“ gibt Ihnen einen fundierten und fachkompetenten Überblick über die Bereiche Geschichte, Philosophie, Kunst, Musik und Literatur. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, so dass Zeit und Raum für Fragen und Diskussionen bestehen.

Neue Kursteilnehmende sind herzlich willkommen, solange Plätze frei sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **242.2B099G** Sigrig Godau / Dr. Ulrich Morgenroth / Annika Rothstein / Charlotte Schönebeck / Maximilian Lippert
mittwochs + montags, 17:45-20:15 Uhr
5 Termine: 21./26./28. August sowie
2./4. September, 55 €, VHS

Studium Culturale: Von der Antike bis zum Mittelalter

Wissenschaft für alle: Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau!

- Sie möchten einen Überblick über das Wissen unserer Zeit gewinnen und 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 Zeit 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 und 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 zwingend erforderlich.

- **242.2B100G** Sigrig Godau / Annika Rothstein / Dr. Ulrich Morgenroth / Charlotte Schönebeck / Maximilian Lippert
mittwochs, 17:45-20:15 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 195 €, VHS

Studium Culturale: Hochmittelalter

Wissenschaft für alle: Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau!

- Sie möchten einen Überblick über das Wissen unserer Zeit gewinnen und 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 Zeit sinnvoll gestalten?

Herzlich willkommen beim Studium Culturale!

Die Abteilung „Gesellschaft und Kultur“ gibt Ihnen einen fundierten und fachkompetenten Überblick über die Bereiche Geschichte, Philosophie, Kunst, Musik und 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, solange Plätze frei sind. Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich.

- **242.2B101G** Sigrig Godau / Dr. Ulrich Morgenroth / Ingvild Oesterschulte / Charlotte Schönebeck / Maximilian Lippert
montags, 15:45-18:15 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 195 €, VHS

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 25

DIE NEUE GALERIE DER VHS

Besuchen Sie die Neue Galerie und gehen Sie auf Tuchfühlung mit zeitgenössischer Kunst. Vier Ausstellungen im Jahr öffnen Ihnen neue Türen: überraschend, vertraut und fremd, einzigartig und schön. Mitten in der Essener Innenstadt, ein Ort zum Verweilen, für Begegnungen, Kontroverse und mehr. Kunst auf Augenhöhe. Die VHS heißt Sie herzlich willkommen!



Milton Camilo: Erleuchtung garantiert. Neue Bilder

„Malen heißt die Welt neu erzählen.“ (Milton Camilo) Kunst bedeutet für den Maler Milton Camilo, alles neu zu verkörpern. „Komm spielen.“ Wer spielt, ist nicht negativ. Im Spiel befinden wir uns im Zustand der Unschuld. In der Malerei liegt für Camilo das Versprechen, dass wir von der Kindheit bis zum Alter eben nicht dieselben sind, sondern frei sind. Es ist für ihn eine Freiheit und die Malerei ist ein Spiegel dieser unendlichen Metamorphosen, die wir in unserem Leben gemeinsam durchlaufen. In Camilos großformatigen Bildern werden wir mit dieser Offenheit konfrontiert. „Das Leben ist ein großes Fest.“ Wir bekommen eine Einladung zu einem Ball. Wir treten gemeinsam in einen Rhythmus, der in der Handschrift

des Pinsels spürbar wird: als Versprechen, unser Leben mit anderen zu teilen, mich mit dem Anderen zu verbinden. Camilos Bilder erzählen davon und beginnen zu leuchten.

Eröffnung der Ausstellung: Freitag, 13. September 2024 um 18 Uhr (Neue Galerie). Die Ausstellung ist vom 13.09. bis 10.11.2024 in der Neuen Galerie der VHS montags bis freitags von 9 bis 21 Uhr zu sehen.

MITREDEN Erleuchtung garantiert Gespräch mit Milton Camilo

Ebenso wichtig wie die Ausstellungen selbst sind die Gespräche und Aktionen, die daraus und darüber entstehen.

Die Künstler/-innen interessieren Ihre Meinungen, Ihre Fragen und Ihre Rückmeldungen. Wie würde ein perfekter Tag für Sie aussehen? Können Sie Musik in einem Gemälde spüren? Glauben Sie an Schönheit? Wünschen Sie sich manchmal, unersättlich zu sein?

Milton Camilo lebt und arbeitet als Maler und Performer in Wuppertal. Er hat zudem zahlreiche Projekte im Bereich der kulturellen Bildung entwickelt.

- 242.2C002J Milton Camilo
Sonntag, 29. September, 11:00-12:30 Uhr,
entgeltfrei

Ernesto Herrera Orta: Unter der Kuppel. Vom Zirkus und dem Rest der Welt

„... mit Recht hat Serna in einer berühmten Rede, die er in einem Mailänder Zirkus vom Trapez herab hielt, gesagt, der wahre Völkerfriede werde dereinst in einem großen Zirkus besiegelt.“ (Walter Benjamin 1927)

Unser Mindset braucht dringend ein Update. Der Allround-Künstler, Artist, Weltenbummler und Live-Zeichner Ernesto H. Orta wird die Neue Galerie der VHS Essen in ein Multiversum aus Gedankenblitzen, noch nicht gelegten Eiern und fantastischem Übermut verwandeln. Der alte neue Zirkus leitet ihn. Wir schwingen uns in die Höhe, unsere Gedanken heben ab und behalten doch Bodenhaftung. Was hat Karl Marx mit dem Zirkus zu tun? Wie fassen wir Mut? Warum hat der Clown weiße Farbe im Gesicht? Was lernen wir von Akrobaten über die Welt? Wie bündeln wir unsere Energien und bauen das Morgen?

Ernesto sammelt unsere Fragen. Die Antworten liegen häufig unter der Hand. Wir geben sie uns selbst. Es wird RUND. Dem Anderen zugewandt. Wir sind im Zirkus?

Ernesto Herrera Orta ist in Mexiko geboren. Er lebt in Berlin und performt, jongliert, zaubert und zeichnet auf der ganzen Welt. Ernesto ist zudem ein virtuoser

Livezeichner und Kalligraph. Seine Leidenschaft für die Welt des Zirkus und die darstellenden Künste verleiht ihm Flügel.

Eröffnung der Ausstellung: Freitag, 15. November 2024, 16 bis 21 Uhr (Neue Galerie). Die Ausstellung ist vom 15.11. bis 07.02.25 in der Neuen Galerie der VHS montags bis freitags von 9 bis 21 Uhr zu sehen.

MITMACHEN unter der Kuppel Aktion mit Ernesto Herrera Orta

Ebenso wichtig wie die Ausstellungen selbst sind die Aktionen, die daraus und darüber entstehen.

Wollen Sie mit Ernesto Geheimnisse tauschen oder sich magisch fühlen? Wollen Sie eine gemeinsame Geschichte unter der Kuppel kreieren, die bleibt? Trauen Sie sich und staunen Sie. Wir laden Sie zur Mitmach-Aktion unter die Kuppel der Essener Volkshochschule ein.

- 242.2C004J Ernesto Herrera Orta
Samstag, 24. Januar, 15:00-18:00 Uhr,
entgeltfrei



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.

1

2

3

4

5

6

■ Ansgar Alm: Bunker für nachhaltige Entwicklung

Die deutsche Zivilgesellschaft ist so stark wie nie zuvor, das zeigt sich gerade in diesem Jahr. Nachhaltige Entwicklung profitiert von dieser Stärke und begründet ihre Weiterentwicklung.

Bunker, die vom nationalsozialistischen Regime für den totalen Krieg errichtet und benutzt wurden, sind in den letzten Jahren zu Orten nachhaltiger Entwicklung geworden, in der näheren Umgebung mit einem Wohnprojekt in Herne und einem Kulturzentrum in Düsseldorf.

Der Vortrag stellt diese Bunker-Projekte vor und macht deutlich, warum Bauen für nachhaltige Entwicklung mehr ist als „nur“ nachhaltiges Bauen.

Ansgar Alm, Essener Architekt und Aktivist für ökologisches Bauen, stellt das Bauen in den Dienst der nachhaltigen lokalen und regionalen Entwicklung.

- **242.2C030J** Ansgar Alm
Donnerstag, 26. September, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Ansgar Alm: young residents building workshop

JUNGE VHS

In meiner Kita gab es eine Bauecke, in der man mit Bauklötzen aus Holz die Städte der Zukunft bauen konnte. Wenn wir das Klima und die Umwelt schützen wollen, ist klar: Die Städte der Zukunft sollen wirklich aus Holz gebaut sein, und aus Lehm, Stroh, Bambusstangen und anderen ökologischen Materialien. Wer Lust hat, die Ideen aus der Bauecke weiterzuentwickeln oder was ganz Neues auszuprobieren und mit Lehm, Ton, Stroh und Bambus zu experimentieren, kommt zum young residents building workshop und bringt gut waschbare Kleidung mit. Offen für alle von 12 bis 18 Jahren mit Anmeldung.

- **242.2C040J** Ansgar Alm
Samstag, 9. November, 10:45-17:45 Uhr, 30 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Dr. habil. Sabine Kampmann: „Was steht denn da? Stadt Wandel und Erinnerungskultur in Essen“

Wie bildet sich das kulturelle Gedächtnis der Stadt Essen? Wo zwischen offizieller Geschichtsschreibung und individuellem Erleben entstehen die Erzählungen über die Stadt und ihre Bewohner/-innen? Der Vortrag präsentiert die Ergebnisse eines Schreibwork-

shops, dessen Teilnehmende sowohl Ruhrgebietsliteratur als auch Kunstwerke im öffentlichen Raum zum Ausgangspunkt für eigene Texte zum Thema Stadtwandel genommen haben. Die generationenübergreifende Gruppe hat unter anderem danach gefragt, wie Lebensalter, Herkunft oder Lebensweise die Stadtwahrnehmung beeinflussen. Beispielhafte literarische und bildende Kunstwerke, die zum Weiterschreiben und Weiterdiskutieren anregen, werden vorgestellt.

- **242.2C038J** Sabine Kampmann
Donnerstag, 5. Dezember, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Andre Günther: Über Strohhäuser, Neuroarchitektur, Greenwashing und reaktionäre Fassadenkämpfe

Zwischen Boom und Bust derzeitiger Immobilienentwicklung zeichnen sich auch neue Erkenntnisse zur Ästhetik des Gebauten ab. Während einerseits stereotype Fassaden mit visualisiertem Grün „ökologisiert“ werden, werden andernorts historische Fassaden zur immobilientechnischen Aufwertung und Absage an soziale Wohnraumentwicklung genutzt.

Was sagt der neue Wissenschaftszweig der Neuroarchitektur über die visuelle Gesundheit unserer Metropolen aus? Entspringt vielleicht aus der wiederentdeckten Nutzung von Naturbaumaterialien wie Stroh, Lehm und Holz eine neue klimagerechte Ästhetik?

Diesen Fragen gehen wir im Vortrag nach und besuchen unter anderem Bauprojekte und Kontroversen in Amsterdam, Nijmegen und Berlin.

- **242.2C031J** André Günther
Donnerstag, 23. Januar, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS



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 25

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

1894 sorgte Oberbürgermeister Erich Zweigert für den Ankauf des Haumannshofes, unter dem Vorwand, einen Friedhof anlegen zu wollen. Tatsächlich beabsichtigte er, das Gelände als künftiges Bauland zu sichern. Nach der Eingemeindung Rüttenscheids 1905 löste die Stadt Essen auf dem Gelände ein gezieltes und geschickt gesteuertes „Massenbauen“ aus, „wie es Essen an einer Stelle noch nicht gesehen hatte“ (Paul Brandi). Auf der Grundlage eines Bebauungsplanes des renommierten Stadtplaners Robert Schmidt entstanden allein bis 1911 auf Haumannshof 20 Villen und etwa 150 „hochherrschaftliche“ Ein- und Mehrfamilienhäuser. Zur besonderen Attraktivität des Viertels trugen Promenaden, Gartenstraßen und Schmuckanlagen mit Teichen, Spiel- und Tennisplätzen bei (Gartengestaltung Otto Linne).
Treffpunkt: Haupteingang Landgericht, Zweigertstraße 52

- **242.2C032J** Robert Welzel
Montag, 2. September, 11:00-13:15 Uhr,
entgeltfrei

■ Das Moltkeviertel und der Architekt Edmund Körner

Das Essener Moltkeviertel (ursprünglich „Brüdlingshaushof“) entstand nach Gestaltungsideen von Robert Schmidt unter Beteiligung des bedeutenden Garten- und Landschaftsarchitekten Otto Linne. Mit seiner Baugewerkschule und mehreren Wohnhäusern prägte der Architekt Professor Edmund Körner das Viertel, in dem er selbst lange wohnte. Besucht werden auch die Wiebeanlage und die Kirche der Selbständigen Evangelisch-Lutherischen Kirche am Moltkeplatz, ein wichtiges Frühwerk des Architekten Otto Bartning.
Treffpunkt: Hauptportal der Baugewerkschule (Robert-Schmidt-BK), Robert-Schmidt-Straße 1

- **242.2C033J** Robert Welzel
Sonntag, 29. September, 11:00-13:15 Uhr,
entgeltfrei

■ Parkwanderung: Kunst im Grugapark

Der Essener Grugapark hat sich in seiner fast hundertjährigen Geschichte zu einem Freiluftmuseum bedeutender Kunst des 20. Jahrhunderts entwickelt. Anlässlich vier großer Gartenschauen wurden Skulpturen aufgestellt, die teils dauerhaft im Park blieben. Bei einem umfangreichen Parkspaziergang wollen wir uns mit diesen Kunstwerken genauer beschäftigen und danach fragen, was Kunst im Freien so besonders macht.

Treffpunkt: An der Skulptur „Tänzerin“, Eingang Orangerie, Virchowstr. 167, 45147 Essen

- **242.2C034J** Sabine Kampmann
Samstag, 21. September, 15:00-17:15 Uhr,
entgeltfrei

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: Illusion, die Kunst der Täuschung

Aus der Faszination am Spiel mit der Wahrnehmung, der Uneindeutigkeit dessen, was wir zu sehen glauben, haben Künstler schon in Pompeji verblüffende Werke geschaffen. Das Phänomen der Augentäuschung in Malerei und Architektur wird im 16. und 17. Jahrhundert zu einem neuen Höhepunkt. Mit „erzwungenen“ Perspektiven können wir Räume größer oder kleiner erscheinen lassen und mit illusionistischen Deckenmalereien sowie Stilleben lässt sich die Wirkung des Raums verändern. Das Phänomen existiert bis in die Kunst der Gegenwart.

Die Hamburger Kunsthalle widmet dem Thema „Illusion“ vom 6.12.2024 bis zum 6.4.2025 eine epochenübergreifende Schau.

- **242.2C036J** Bärbel Messing
Mittwoch, 30. Oktober, 19:00-21:00 Uhr,
9 €, VHS

■ Volker Steinkamp:

Mona Lisa auf Staatsbesuch – Leonardo da Vincis Meisterwerk in der Neuen Welt

Am 9.1.1963 eröffnet der amerikanische Präsident John F. Kennedy in der Washingtoner National Gallery eine Ausstellung, die nur ein Bild präsentiert: Leonardo da Vincis Mona Lisa. Als Freundschaftsgeste Frankreichs war die Mona Lisa streng bewacht aus dem Louvre nach Washington gebracht worden, um dort und später im New Yorker Metropolitan Museum fast 2 Millionen Besucher/-innen anzuziehen. Der Vortrag zeichnet die Geschichte einer außergewöhnlichen Ausstellung nach, in der mitten im Kalten Krieg Kunst und Diplomatie eine enge Allianz eingingen.

- **242.2C037J** Volker Steinkamp
Mittwoch, 13. November, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Burg Vondern in Oberhausen – eine Grenzburg des Essener Damenstifts

Burg Vondern wirkt bei der ersten Annäherung wie eine spätgotische Bilderbuch-Burg. Eine mächtige Toranlage ragt aus dem Wassergraben der Emscher. Bereits im 12. Jh. legten die Stiftsdamen eine Mote zur Sicherung des Flussübergangs an, die Mitte des 14. Jh. in den Besitz der Grafen von Kleve überging. In mehreren Bauphasen entstand eine wehrhafte Wasserburg, die Ende des 15. Jh. zu einem wohnlichen Ansitz umgestaltet wurde. Nach Kriegszerstörungen wurde die Hauptburg Anfang des 18. Jh. als barockes Herrenhaus wiederhergestellt. Der Rundgang geht dieser komplexen und noch offenen Baugeschichte in den Kellern und Gräben der Burg nach. Treffpunkt: vor dem Tor der Vorburg von Burg Vondern, Arminstraße 65, 46117 Oberhausen

- **242.2C035J** Rainer Mentel
Sonntag, 22. September, 11:00-12:30 Uhr,
entgeltfrei

■ Dr. Rainer Mentel: Otto Dix: Der Schrecken des Krieges

Otto Dix Gemälde „Der Schützengraben“ zeigt die Grausamkeit des Krieges, so wie sie der MG-Schütze Otto Dix (1891-1969) in den blutigen Schlachten des Ersten Weltkrieges erlebt hat. Es löste bei der Präsentation 1923 in Köln wütende Debatten aus und verschwand während der NS-Diktatur. Denn es zeigt nicht den Heldenkampf, sondern das erbärmliche Sterben. Abstrakter, aber ähnlich schonungslos

zeigt Picasso die schreckliche Wirkung von Flächenbombardements in seinem Gemälde „Guernica“. Die Grausamkeit des Krieges wird auch heute gerne verschwiegen. Angesichts der gegenwärtigen Kriege ist umso wichtiger hinzuschauen, was Krieg wirklich bedeutet.

- **242.2C039J** Rainer Mentel
Dienstag, 14. Januar, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Eine aufregende Reise beginnt ... Malerei, Skulptur und Architektur – bekannte und unbekannte Kunstwerke aus verschiedenen Epochen

Wie nähert man sich bekannten und unbekannten Kunstwerken aus Vergangenheit und Gegenwart? Zuerst scheinen diese uns verschlossen. Gibt es ein „Sesam öffne Dich“ für alle? Oder braucht es einen Spezialschlüssel für jedes individuelle Kunstwerk? Bei aller Verschiedenheit haben die Werke der bildenden Kunst doch eines gemeinsam. Es sind die Augen, mit denen wir sie „wahrnehmen“. Allerdings haben wir das Sehen genau so wenig gelernt wie hören oder schmecken. Komplexe Kunstwerke erfordern ein Hinschauen, das über unsere Alltagswahrnehmung hinausreicht.

Im Gespräch und Austausch mit anderen Betrachter/-innen finden wir gemeinsam Wege, uns bisher verschlossene Türen zu öffnen. Eine aufregende Reise beginnt: wir schärfen unseren Sehsinn und entdecken Unerwartetes ...

Diesmal geht es um Botticellis Primavera, den Portinari Altar von Hugo van der Goes, Goyas Erschießung der Aufständischen, Barnett Newmans Bilder mit dem „Zip“ sowie um Artemisia Gentileschis Susanna und die beiden Ältesten.

- **242.2D100J** Bärbel Messing
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 19. September, 8 Termine, 62 €, VHS

BILDUNG VERSCHENKEN – GEHT DAS?

Aber klar! Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Essen. Geschenkgutscheine, siehe Seite 159, können Sie einfach und bequem online bestellen unter www.vhs-essen.de oder Sie kaufen sie direkt an der Information der Volkshochschule Essen, Burgplatz 1.

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 laufen auf den Spuren unserer Vergangenheit in die Zukunft und stellen Meisterwerke des Museum Folkwang in einen aktuellen Kontext. Wir 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 am Mittwoch

Ulrike Rosenbach, Reflexionen über die Geburt der Venus, 1976: Braucht die Kunst noch nackte Frauen?
Ferdinand Georg Waldmüller, Großmutterfreuden, 1852: Best Ager oder böse Boomer? Wie wollen wir im Alter leben?

Piet Mondrian, Komposition in Rot, Gelb und Blau, 1927: Gibt es ein Oben und ein Unten? Kann Abstraktion als Bild einer idealen Welt dienen?

Marc Chagall, Champ de Mars, 1954/55: Dekorative Kalenderblatt-Kunst, Balsam für die Seele in schwierigen Zeiten? Worin liegt das Versprechen der Bilder von Marc Chagall?

Alexander Calder, L'Apostrophe, 1958: Die Welt ist aus dem Gleichgewicht geraten – finden wir ein besseres?

- **242.2D101J** Sabine Kampmann / Bärbel Messing / Ansgar Alm
mittwochs 6., 13., 20., 27. November,
12. Dezember, jeweils 12:00-14:15 Uhr,
12 Ustd., 60 €, Treffpunkt Infotheke Museum Folkwang, Museumsplatz 1

■ Unsere Zeitgeister am Sonntag

Alexander Calder, L'Apostrophe, 1958: Die Welt ist aus dem Gleichgewicht geraten – finden wir ein besseres?

Paul Gauguin, Contes babares, 1902: Wieviel Paradies brauchen wir?

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

Max Beckmann, Perseus Triptychon: Wie gestalten wir die Zeitenwende? Was opfern wir?

- **242.2D102J** Ansgar Alm / Bärbel Messing / Sabine Kampmann / Angela Weber
sonntags 10., 17., 24. November, 1. Dezember,
jeweils 12:00-14:15 Uhr,
12 Ustd., 46 €, Treffpunkt Infotheke Museum Folkwang, Museumsplatz 1

2D PLASTISCHES UND 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 25

SCHMUCKDESIGN

■ Experimentelle Schmuckarbeiten

In diesem Kurs haben Sie, neben dem Erlernen grundlegender Goldschmiedetechniken, die Möglichkeit, ein oder mehrere ganz persönliche Schmuckstücke zu gestalten. Dabei werden gestalterische Grundsätze angewendet und ein Bewusstsein für künstlerische Prozesse gefördert. Es dürfen Fehler gemacht und neue Dinge ausprobiert werden!

IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

online	unter www.vhs-essen.de
schriftlich	per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes
persönlich	in der VHS

Für die Entwurfsarbeit sind eigene Zeichenutensilien sinnvoll. Falls vorhanden, bringen Sie gern eigenes Werkzeug – feine Zangen, Feilen, Sägebögen etc. – und Materialien mit, die Sie verarbeiten möchten. Alle weiteren Materialien werden im Kurs abgerechnet.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **242.2D104J** Frederic Zirbes
montags, 18:00-21:10 Uhr
Beginn 16. September, 12 Termine, 192 €, VHS

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **242.2D105J** Janine Awater
mittwochs, 9:30-12:40 Uhr
Beginn 11. September, 10 Termine, 160 €, VHS

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **242.2D110J** Janine Awater
donnerstags, 18:00-21:10 Uhr
Beginn 12. September, 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 sind, bitte mitbringen. Materialien werden bereitgestellt und im Kurs abgerechnet.

- **242.2D115J** Janine Awater
Samstag/Sonntag, 9./10. November,
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 74 €, VHS

■ Flakon aus Beton

Kleinen Parfümschätzen eine Aufwertung geben und dem Duftcharakter Ausdruck verleihen: im Kurs gestalten Sie Ihren Flakon mit Bezug zum Ruhrpott. In Beton gegossen und anschließend weiterbearbeitet lernen Sie, aus einfachen Taschenzerstäubern kleine Kunstwerke zu fertigen. Diese dürfen Ihre ganz persönliche Handschrift tragen, z. B. durch ein aufgemaltes Graffiti oder – in Anlehnung an die Industriekultur – eingearbeitete Metallfragmente. Schaffen Sie ein phantasievolles neues Behältnis für Ihren Lieblingsduft.

- **242.2D116J** Barbara Josfeld
Samstag/Sonntag, 30. November/1. Dezember,
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 64 €, 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 €. KATERNBERG, 45327, Bullmannau 18. Fr: 18-21 Uhr; Sa: 11-18 Uhr; So: 10-17 Uhr

- **242.2D130J** Christine Ermer
Freitag, 13. Dezember, 18:00-21:00 Uhr,
Samstag, 14. Dezember, 11:00-18:00 Uhr,
Sonntag, 15. Dezember, 10:00-17:00 Uhr,
20 Ustd., 166 €

Einführung in die Steinbildhauerei

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.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **242.2D200J** Christina Clasen
montags, 17:50-21:00 Uhr
Beginn 9. September, 14 Termine, 185 €
Berufskolleg Mitte, Schwanenkampstr. 53

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **242.2D208J** Christina Clasen
freitags, 15:00-18:10 Uhr
Beginn 8. November, 10 Termine, 139 €
Berufskolleg Mitte, Schwanenkampstr. 53

Faszination Ton

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.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **242.2D220J** Doris Brändlein
montags, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 162 €, VHS
- **242.2D223J** Doris Brändlein
montags, 11:40-14:00 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 162 €, VHS
- **242.2D227J** Doris Brändlein
montags, 14:20-16:40 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 162 €, VHS
- **242.2D230J** Doris Brändlein
dienstags, 16:50-19:10 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 162 €, VHS
- **242.2D231J** Doris Brändlein
dienstags, 19:30-21:50 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 162 €, VHS

Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter www.vhs-essen.de/newsletter

Intuitives Gestalten mit Ton für Anfänger/-innen

Seit jeher bietet Ton faszinierende Möglichkeiten für kreative Formen und Gefäße. In diesem Kurs erlernt man einfache Techniken, die einen schnell mit dem Material vertraut machen oder den Einstieg erleichtern.

Anhand von Beispielen werden Aufbautechniken, Pinch-Methode und Modellieren genauer erläutert. Daraus können z. B. Gebrauchskeramik oder auch abstrakte Gefäße entstehen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, einfach die Hände schmutzig machen und am Ende einen selbst getöpften Gegenstand und ein Lächeln mit nach Hause nehmen.

- **242.2D232J** Nadine Naujoks
mittwochs, 14:00-16:20 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 144 €, VHS
- **242.2D233J** Nadine Naujoks
mittwochs, 16:30-18:50 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 144 €, 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.

- **242.2D240J** Ute Seidel-Hartung
donnerstags, 9:00-12:10 Uhr
Beginn 19. September, 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 Offenbrand 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!

- **242.2D242J** Detlef Riedel
Freitag, 13., 20. September, 11. Oktober,
8. November, 22. November, 6. Dezember,
10. Januar, jeweils 9:00-12:10 Uhr,
38 Ustd., 141 €, VHS

1

2

3

4

5

6

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 25



■ Nähmaschinenbedienung und kleine Stoffkunde

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 Gewebarten, Einlage- oder Futterstoffe, und wir besprechen, für welches Kleidungsstück sich diese eignen. Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene kann gerne mitgebracht werden.

Zur Vorbereitung der Anfänger und Anfängerinnen aller Nähkurse

- **242.2D317J** Sigrid Lachnitt
Samstag/Sonntag, 28./29. September,
10:00-15:45 Uhr, 14 Ustd., 77 €, VHS
- **242.2D318J** Sigrid Lachnitt
Samstag/Sonntag, 25./26. Januar,
10:00-15:45 Uhr, 14 Ustd., 77 €, VHS

■ Nähen kompakt für Fortgeschrittene

Wir verfeinern und vertiefen die Techniken des Schneiderns. 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.

- **242.2D320J** Sigrid Lachnitt
Samstag, 12. Oktober, 10:00-16:30 Uhr, 32 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Nähen kompakt für Fortgeschrittene

Wir verfeinern und vertiefen die Techniken des Schneiderns. 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.

- **242.2D321J** Sigrid Lachnitt
Samstag, 23. November, 10:00-16:30 Uhr, 32 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7
- **242.2D322J** Sigrid Lachnitt
Samstag, 11. Januar, 10:00-16:30 Uhr, 32 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Nähen – Oberteile, Kleider und Röcke

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.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **242.2D332J** Sigrid Lachnitt
mittwochs, 17:30-19:45 Uhr
Beginn 18. September, 14 Termine, 134 €, VHS

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **242.2D333J** Sigrid Lachnitt
montags, 17:45-20:00 Uhr
Beginn 16. September, 14 Termine, 134 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ 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.

- **242.2D334J** Annelore Herzberg
mittwochs, 17:30-20:40 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 198 €
KETTWIG, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Hauptstr. 148

■ Schritt für Schritt zum nachhaltigen Kleidungsstück für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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.

- **242.2D337J** Alexandra Zimmermann
dienstags, 18:00-21:10 Uhr
Beginn 17. September, 10 Termine, 128 €, VHS

2E DESIGN / FOTOGRAFIE



Beratung / Programmbereichsleiterin
N. N.
☎ 0201 88-43210
Service
Angelia Hohloch
angelia.hohloch@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43212
Nähere Informationen siehe Seite 25

AUSSTELLUNGEN

■ Mit Mut und Verstand zu mehr Nachhaltigkeit in Essen

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

Sie präsentiert eindrucksvolle Aufnahmen der Fotografin Tina Umlauf, die Menschen und Initiativen aus Essen und der umliegenden Region porträtiert hat, 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 Freitag, 27. September, um 18:00 Uhr, im Foyer der 3. Etage laden wir Sie und Ihre Freunde und Freundinnen herzlich ein.

Zu sehen vom 27. September bis 31. Januar 2025 in den Foyers der 3. bis 4. Etage.

■ Die hohe Kunst der Fotografie

Aktuelle Kursarbeiten zum Thema Nachhaltigkeit

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.

Zur Eröffnung der Ausstellung am Freitag, 27. September, um 18:00 Uhr, im Foyer der 3. Etage laden wir Sie und Ihre Freunde und Freundinnen herzlich ein.

Zu sehen vom 27. September bis zum 20. Dezember 2024 in den Foyers der 1. bis 2. Etage.

BERUFSBEGLEITENDE KURSE IM BEREICH KUNST UND DESIGN

■ Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone

■ Bildungsurlaub

Viele technische Innovationen machen die Verwendung von Smartphones für die professionelle Foto- und Videografie heute sehr interessant. Ziel des Bildungsurlaubs ist es, einen individuellen Workflow vom ersten Impuls vor Ort, über das Arbeiten mit der Smartphonekamera, bis hin zur effektiven Bildaufbereitung der Daten zu erlernen, damit dieser visuelle Content im beruflichen Kontext eingebracht werden kann. Sie erlernen das entsprechende Know-how über die Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung, Präsentation und wenden verschiedene Apps an. Die Veranstaltung bietet genug Raum, das Erlernte mit dem eigenen Smartphone, idealerweise auch mit zusätzlichem Tablet, vor Ort umzusetzen. Der Bildungsurlaub eignet sich für Teilnehmer/-innen, die die Fotografie beruflich nutzen wollen oder sich in dem Berufsfeld orientieren möchten.

- **242.2E008R** Roland Artur Berg
Montag bis Mittwoch, 17.-19. Februar,
9:30-16:30 Uhr, 3 Termine, 168 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS 6

■ Bildungsurlaub

Sie erlernen den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop CS 6. Grundlegende Inhalte sind: Werkzeuge, Protokoll, Tonwertkorrektur, Kontrast, Filter, Auswählen und Text. Sie arbeiten intensiv mit Kanälen, Masken und Einstellungsebenen. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Sie lernen Fotos zu retuschieren, diese kreativ miteinander zu kombinieren und in Belichtung und Farbigkeit zu korrigieren. Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse. Im Entgelt sind die Kosten für das Skript und die Nutzung des Video-Tutorials enthalten. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von NRW anerkannt.

- **242.2E009R** Thomas Bocian
Montag bis Freitag, 27.-31. Januar,
9:00-16:00 Uhr, 5 Termine, 320 €, VHS

SOCIAL MEDIA & GESTALTUNG

■ Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch starken Content!

Mit eigenem Instagram-Profil können Sie schnell und einfach digital präsent sein. Als Unternehmer, Freiberufler, Künstler oder als Privatperson. Sie können Ihre Gedanken, Überzeugungen oder Dienstleistungen und Produkte teilen, um die Sichtbarkeit und den Wiedererkennungswert zu steigern. Sie können auch Ihr Image und das Image Ihres Unternehmens durch hochwertigen Content (Inhalt) aufbauen. Sie müssen kein Fotograf sein, um selbst Bilder zu erstellen. Mit ganz einfachen Mitteln geht es auch mit Ihrem Smartphone. 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 Content-Plan.

- **242.2E017R** Xenia Gromak
Samstag/Sonntag, 28./29. September,
10:00-17:15 Uhr, 18 Ustd., 99 €, VHS

■ 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.

- **242.2E018R** Gina Wittlich
Sonntag, 10. November, 10:00-16:00 Uhr,
52 €, VHS

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiterin
N. N.

☎ 0201 88-43210

Service

Angelia Hohloch
angelia.hohloch@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 25

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 mitgebrachten Negativen eigenhändig Vergrößerungen an. Bei der Optimierung Ihrer Vergrößerungen erhalten Sie fachliche Unterstützung. Die Kosten für Fotochemie und -papier von 30 € sind im Kursentgelt enthalten. Voraussetzung: Schwarz-Weiß-Negative.

- **242.2E049R** Sebastian van den Akker
Samstag/Sonntag, 28./29. September,
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 126 €, VHS

■ 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.

- **242.2E055R** Hans Laczny
Samstag, 9. November, 9:30-16:30 Uhr,
44 €, VHS

■ Analoge Fotografie mit Laborarbeit – Eine Reise durch die Welt der Fotografie

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der analogen Fotografie! In dem zweitägigen Kurs lernen Sie die grundlegenden fotografischen Techniken kennen, um analoge Schwarz-Weiß-Fotografien zu erstellen. Nach einer kurzen Einführung in die manuelle Bedienung Ihrer analogen Kamera belichten Sie einen Schwarz-Weiß-Film, den Sie anschließend mit fachkundiger Anleitung selbst entwickeln. In der Dunkelkammer lernen Sie am zweiten Tag von diesen Negativen selbständig Fotos zu vergrößern. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, die ihre fotografischen Fähigkeiten erweitern oder auffrischen möchten. Voraussetzung: Eine analoge und funktionsfähige Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten. Die Materialkosten für einen S/W-Film, Chemie und Fotopapier von 30 € sind im Entgelt enthalten.

- **242.2E072R** Ralf Roller
Samstag/Sonntag, 9./10. November,
10:00-16:00 Uhr, 126 €, VHS

■ Die klassische Aktfotografie Ästhetische und respektvolle Darstellung des weiblichen Körpers

Wir tauchen in die Welt der klassischen Aktfotografie ein und entdecken die Schönheit der menschlichen Form in verschiedenen Lichtsituationen. Wir legen besonderen Wert darauf, dass die Aktfotografie in einem respektvollen und professionellen Rahmen stattfindet. Unser Ziel ist es, ästhetische Bilder zu schaffen, ohne dabei in den Bereich der Unsicherheit oder der Unseriösität zu geraten. Der Workshop bietet die Gelegenheit, die Inszenierung eines Modells sowohl unter der Natürlichkeit des Tageslichts als auch in einem kontrollierten Studioumfeld zu erleben. Wir erlangen praxisnahe Einblicke in die Techniken beider Welten, dabei halten wir die Lichtsetzung (hartes und weiches) so einfach wie möglich. Weiterhin ist die Kommunikation mit Modellen entscheidend für die Erstellung authentischer und ausdrucksstarker Bilder. Unser erfahrenes Modell gibt uns eine Einführung in die Anleitung von Modellen und weitere wertvolle Tipps aus ihrer Sicht vor der Kamera.

Die angefertigten Aufnahmen sind nur für den privaten Gebrauch vorgesehen, eine Veröffentlichung jeglicher Art ist untersagt. Entgelt inkl. Modellkosten.

- **242.2E058R** Thomas Bocian
Sonntag, 1. Dezember, 10:00-17:00 Uhr,
166 €, 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.

- **242.2E060R** Roland Artur Berg
Sonntag, 8. Dezember, 10:00-16:15 Uhr, 69 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ 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 oder mit dem ebenfalls kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm GIMP kombiniert werden. Voraussetzung: Sie sollten Vorerfahrungen mit einem Bildbearbeitungsprogramm haben.

- **242.2E070R** Hans Laczny
Samstag, 25. Januar, 9:30-16:30 Uhr, 48 €, VHS

■ Blitzfotografie – das kreative Spiel mit dem Licht Workshop mit Modell

Wir beschäftigen uns mit den Funktionen von Aufsteckblitzen und wozu sie dienen. Die Themen: Synchronzeit, Farbtemperatur, Farbfolien, interner Blitz. Dieses Wissen vertiefen wir in praktischen Übungen. Weitere Themen sind das Stroboskop- und das entfesselte Blitzen, welches mit der Funktion „Master and Slave“ großen kreativen Freiraum schafft. Wir

lernen, was sinnvollerweise zum Equipment gehören sollte und wie man die Anschaffungskosten gering hält. Während des gesamten Kurstages steht ein Modell zur Verfügung, um gemeinsam verschiedene Lichtszenarien umzusetzen. Voraussetzungen: eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit Blitzschuh-Mittelenkontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und, wenn vorhanden, Blitzgeräte. Die Kosten für Modell und Equipment von 40 € sind im Entgelt enthalten.

- **242.2E076R** Thomas Bocian
Samstag, 25. Januar, 10:00-17:15 Uhr,
98 €, VHS

■ 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-Mittelenkontakt. Zusätzliche Kosten für Modell und Equipment werden im Kurs abgerechnet (50 € pro Person).

- **242.2E079R** Thomas Bocian
Sonntag, 26. Januar, 10:00-17:00 Uhr,
108 €, VHS



■ iPhone-Fotografie Die kleinen Geheimnisse smarter Fotografie

Das iPhone 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 iPhones, die oft ungenutzt bleiben, werden in praktischen Übungen erarbeitet. Zudem wird eine Auswahl beliebter Apple-Anwendungen, wie die unterschiedlichen Live-Foto-Modi, Belichtungs- und Schärfekontrolle, Einblicke in Filmschnitt mit I-Movie und die verschiedenen Videomodi, thematisiert und deren Nutzung vorgestellt.

- **242.2E082R** Roland Artur Berg
Sonntag, 2. Februar, 10:00-16:00 Uhr, 69 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

FOTOEXKURSIONEN

Allgemeine Informationen zu Fotoexkursion bei Nacht

Wir laden Sie ein, die Region im Dunkeln mit der Kamera neu zu entdecken. Jede Exkursion startet mit einer Einführung in das Thema Nachtfotografie/Langzeitbelichtung. Die Nachtfotografie folgt eigenen Gesetzen und wir lernen, wie uns die eigene Digitalkamera dabei viel Unterstützung geben kann, beeindruckende Fotos dieser einzigartigen Kulissen zu kreieren. In den praxisorientierten Workshops besprechen und analysieren wir die Fotos vor Ort. Wichtig ist, dass Ihre Kamera über manuelle Einstellungsmöglichkeiten (Zeit/Blende/ISO) verfügt.

Bitte zu den Touren mitbringen: Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, leere Speicherkarten, geladene Akkus, Weitwinkel und Teleobjektiv. Bitte denken Sie auch an festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, eigene Getränke und etwas zu essen.

■ Fotoexkursion bei Nacht Wuppertaler Schwebebahn

Diese Tour führt uns zu verschiedenen Haltestellen der Wuppertaler Schwebebahn. Gemeinsam bewegen wir uns mit der Schwebebahn entlang der Strecke und bearbeiten an verschiedenen „Fotospots“ die gestellten Fotoaufgaben. Wir kreieren gemeinsame Bildideen und setzen diese um. Themen werden unter anderem sein: Architekturfotografie, Mitzieher, Streetfotografie und weitere. Die Tour ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Fahrkosten Schwebebahn vor Ort in Höhe von 7,50 Euro.

- **242.2E120R** Torsten Thies
Freitag, 8. November, 17:00-23:00 Uhr, 48 €
Treffpunkt: Endhaltestelle Vohwinkel, vor der Bäckerei Backhaus, Wuppertal Vohwinkel

■ Fotoexkursion bei Nacht Medienhafen Düsseldorf

Inmitten der imposanten Kulisse des Medienhafens in Düsseldorf erforschen wir gemeinsam eine angenehme Mischung aus urbaner Landschaft und Architekturfotografie im Restlicht des schwindenden Tages und den aufflammenden Lichtern einer Metropole. Die Tour ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

- **242.2E124R** Torsten Thies
Samstag, 9. November, 16:30-22:30 Uhr, 48 €
Treffpunkt: Treppe Zugang zum Rheinturm, Parkplatz Stromstraße 20, 40221 Düsseldorf

■ Fotoexkursion bei Nacht Henrichshütte in Hattingen

Wir erkunden in einer Vollmondnacht fotografisch die Stahlindustrie. 150 Jahre lang wurde hier Eisen und Stahl erzeugt, gegossen, geschmiedet und gewalzt. Die Geschichte der Henrichshütte ist beispielhaft für Entstehung, Entwicklung und Niedergang der Schwerindustrie im Ruhrgebiet. Da wir uns die ganze Zeit auf dem Gelände bewegen werden, setzt dieses ein gewisses Maß an körperlicher Fitness voraus. Der Kurs ist nicht barrierefrei. Der Eintrittspreis (7,50 €) ist im Kursgeld enthalten! Wenn vorhanden, bitte ein Macroobjektiv oder Nahlinsen mitbringen.

- **242.2E128R** Torsten Thies
Freitag, 15. November, 18:00-22:30 Uhr, 44 €
Treffpunkt: Eingang Henrichshütte, Werksstraße 31-33, Hattingen

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: bewerbungen@vhs.essen.de

Fotoexkursion bei Nacht Zeche Zollverein – UNESCO Weltkulturerbe

Seit Dezember 1986 ist Schicht im Schacht auf Zollverein. Im Jahr 2001 schaffte die Zeche es, zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt zu werden. Liebevoll wird sie auch von vielen als die schönste Zeche der Welt bezeichnet. Wir erforschen fotografisch das Gelände.

- **242.2E132R** Torsten Thies
Samstag, 30. November, 16:30–21:00 Uhr, 36 €
Treffpunkt: Zollverein / große Rolltreppe zur Kohlenwäsche/zum Ruhrmuseum, Gelsenkirchener Str. 181, 45309 Essen

Allgemeine Informationen zu Fotoexkursion in die Region

Wir laden Sie ein, die Region mit der Kamera neu zu entdecken. Aus den ehemaligen Abraumhalden des Steinkohlenbergbaus, den Schlackenhalde der Montanindustrie und selbst aus alten Schutt- und Mülldeponien wurde eine spannende, grüne Landschaft von Halden. Sie wurden den Menschen zugänglich gemacht. In ihrer vielfältigen Gestaltung und mit der einmaligen Höhe in einer doch eher flachen Städtelandschaft sind sie Landmarken, Anziehungspunkte für Touristen, sportlich Aktive oder einfach nur Erholungssuchende. Aber auch die Natur hat Einzug gehalten und es hat sich eine spannende Fauna und Flora angesiedelt! Auf den Touren wollen wir all diesen Aspekten fotografisch nachspüren. Wichtig ist, dass Ihre Kamera über manuelle Einstellmöglichkeiten (Zeit/Blende/ISO) verfügt. Die Tour ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, leere Speicherkarten, geladenen Akku, Weitwinkel und Teleobjektiv. Bitte denken Sie auch an festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, eigene Getränke und etwas zu essen.

Fotoexkursion „Wildes Zollverein“

Industrienatur zwischen Zeche und Kokerei, auf Zollverein ist nicht nur der schnellste Vogel der Welt zuhause, auch viele Insekten, bedrohte Amphibienarten und bunt blühende Pflanzen aus der ganzen Welt haben sich auf dem Gelände niedergelassen. Es hat sich zu einem Hotspot für urbane Artenvielfalt entwickelt. Gerade die Industrienatur bietet mannigfaltige Motivmöglichkeiten. Wir lernen, wie man sich auf solche Touren vorbereitet und welche Ausrüstung man mitnehmen sollte.

- **242.2E130R** Torsten Thies
Sonntag, 15. September, 10:00–16:00 Uhr, 48 €

Fotoexkursion – Zeche Zollern

Die Zeche Zollern in Dortmund gehört zu den schönsten Zeugnissen der industriellen Vergangenheit in Deutschland. Eine Ikone der Industriekultur aus Stahl und Glas ist die Maschinenhalle mit dem bunt-verglasten Jugendstilportal. Entdecken Sie die „Schönste im ganze Land“ fotografisch, schauen Sie hinter die prunkvollen Backsteinfassaden, steigen Sie hinauf auf das Fördergerüst, folgen Sie dem Weg der Kohle und tauchen Sie ein in eine Welt harter Arbeit unter Tage. Wir erkunden die Zeche fotografisch, mit dem Schwerpunkt auf ihrer Architektur! Zusätzlich 5 € Eintritt.

- **242.2E134R** Torsten Thies
Donnerstag, 3. Oktober, 10:00–14:30 Uhr, 36 €
Treffpunkt: Navigation: Rhader Weg 5 (Parkplatz), 44388 Dortmund

Halden Saga – Schurenbachhalde in Essen

Die Schurenbachhalde ist eine der jüngsten renaturierten Halden der Region. 1986 nach der Stilllegung der Zeche Zollverein wurde sie zum „Waldpark Schurenbach“ umgestaltet. 1999 übernahm der Regionalverband Ruhr (RVR) die Halde und formte sie zur Landmarke. Sie zeichnet sich durch eine Kunstinstallation, eine besondere Fauna und Flora wie auch einen tollen Rundumblick aus, sodass es sich lohnt, den Sonnenuntergang hier zu genießen.

- **42.2E142R** Torsten Thies
Samstag, 14. September, 15:00–21:00 Uhr, 48 €
Treffpunkt: Schurenbachhalde / große Treppe / Emscherstraße 212, 45329 Essen

Halden Saga – Rheinelbe in Gelsenkirchen

Auf der industriellen Brache des alten Zechengeländes Rheinelbe hat sich im Laufe von Jahrzehnten auf natürlichem Wege eine Waldlandschaft entwickelt. Höhepunkt dieses Industriegeländes ist im wahrsten Sinne des Wortes die Halde Rheinelbe mit ihrer Himmelstreppe. Der Regionalverband Ruhr (RVR) kümmert sich um das üppige Grün und bringt Natur und Kunst in Einklang.

- **242.2E146R** Torsten Thies
Sonntag, 27. Oktober, 10:00–14:30 Uhr, 36 €
Treffpunkt: Zugang zur Halde Rheinelbe / Kreuzung Leithestraße/Kray-Wanner-Bahn, 45886 Gelsenkirchen

Halden Saga – Tetraeder in Bottrop

Die Tetraeder-Halde an der Beckstraße war 1995 eine der ersten, deren Gipfel ein Kunstwerk erhielt: Als weithin sichtbares Zeichen für den Wandel thront der Tetraeder auf dem Haldenplateau. Ende 2021 hat der Regionalverband Ruhr (RVR) der Lichtinstallation an der Spitze der Stahlpyramide zu neuem Glanz verholfen.

- **242.2E150R** Torsten Thies
Samstag, 16. November, 10:00–16:00 Uhr, 48 €
Treffpunkt: Parkplätze Tetraeder-Halde / Beckstraße, 46238 Bottrop

FOTOKURSE

Fotokurs mit Laborarbeit Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In der Schnelllebigkeit der digitalen Bilderflut erscheint das Arbeiten mit der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie erhaltenswert, geradezu meditativ. Hier erlernen oder vertiefen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie. Sie fotografieren zu verschiedenen Themen (Landschaft, Porträt, Stilleben) 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.

- **242.2E200R** Ralf Roller
dienstags, 18:40–21:50 Uhr
Beginn 10. September, 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.

- **242.2E202R** Karin Christoph
mittwochs, 9:30–12:40 Uhr
Beginn 11. September, 9 Termine,
119 €, 14-täglich, VHS

■ Fotografie-Aufbaukurs

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.

- **242.2E254R** Katrin Lingen
montags, 18:30–20:50 Uhr
Beginn 9. September, 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.

- **242.2E262R** Tina Delia Umlauf
montags, 12:00–14:15 Uhr
Beginn 9. September, 14-täglich,
10 Termine, 99 €
Online und in Präsenz

■ 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 beim 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.

- **242.2E270R** Klaus Baumers
donnerstags, 19:20–21:50 Uhr
Beginn 12. September, 14-täglich,
8 Termine, 89 €, VHS

■ Digitalkamera-Einsteigerkurs

Digitalkameras sind mit einer kaum überschaubaren Menge von Funktionen ausgestattet, die für Kameraneulinge 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.

- **242.2E310R** Hans Laczny
dienstags, 17:00–19:20 Uhr
Beginn 24. September, 10 Termine, 111 €, VHS
- **242.2E312R** Hans Laczny
freitags, 16:00–18:20 Uhr
Beginn 8. November, 10 Termine, 111 €, VHS

2F MALEN / ZEICHNEN / GESTALTEN



Beratung / Programmbereichsleiterin
N. N.

☎ 0201 88-43210

Service

Angelia Hohloch

angelia.hohloch@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 25

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. ca. 40 €, die im Kurs abgerechnet werden.

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmende. Fr. 18.00–21.00 Uhr, Sa/So je 10.30 – 17.00 Uhr

- **242.2F010R** Susanne Faber
Fr, 20. September, 17:00–20:00 Uhr,
Sa/So, 21./22. September, 10:30–17:00 Uhr,
21 Ustd., 105 €
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt, Zeche
Zollverein, Halle 12, Gelsenkirchener Str. 181

1

2

3

4

5

6

■ 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.) max. 40 €, die im Kurs abgerechnet werden.

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmende

- **242.2F012R** Susanne Faber
Freitag – Sonntag, 1./2./3. November,
10:30–16:00 Uhr, 22 Ustd., 110 €
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.

- **242.2F013R** Susanne Faber
Freitag, 22. November, 17:00–20:00 Uhr,
Sa/So, 23./24. November, 10:30–17:00 Uhr,
21 Ustd., 105 €
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt, Zeche
Zollverein, Halle 12, Gelsenkirchener Str. 181

■ Workshop: Kalligraphie 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 im Kurs benötigten Materialien sind zur freien Nutzung

im Entgelt begriffen. So haben Sie Gelegenheit, die Vorzüge und Nachteile einzelner, ausgesuchter Schreibwerkzeuge in der Praxis kennenzulernen. Selbstverständlich dürfen Sie auch Ihre eigenen Federn oder Schreib-Sets mitbringen. Ein umfangreiches Handout ist ebenfalls im Entgelt begriffen. Für Anfänger/-innen und diejenigen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

- **242.2F023R** Simone Rahn
Sonntag, 26. Januar, 10:30–16:45 Uhr, 69 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin
N. N.

☎ 0201 88-43210

Service

Angelia Hohloch
angelia.hohloch@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 25

GESTALTEN MIT PAPIER

■ Papierwerkstatt: Handwerklich hergestellte Buntpapiere

Der Workshop gibt Ihnen einen Einblick in die verschiedenen traditionellen Techniken zur Herstellung von Buntpapieren, wie z.B. Öltunkpapiere, Marmorpapiere und Kleisterpapiere. Sie können Farben und Muster ausprobieren. Dafür werden Ihnen geeignete Papiersorten, sowie Öl- und Acrylfarben zur Verfügung gestellt. Am zweiten Termin erhalten Sie Anregungen zur Verarbeitung Ihrer Buntpapiere. Sie können Leporellos mit Ihrem Papier beziehen, Karten gestalten und Origamischachteln falten. Sie erhalten auch Tipps beim Umsetzen eigener Ideen. Materialkostenbeitrag von 5 Euro sind bereits im Entgelt enthalten. Bitte Schutzkleidung mitbringen.

- **242.2F025R** Eva Hackler
samstags 16./23. November, 10:00–13:00 Uhr,
8 Ustd., 53 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Papierwerkstatt: Kartengestaltung

Sie lernen das Gestalten von Gruß- und Glückwunschkarten für Ihre persönlichen Anlässe, Freunde und Familie. Sie können von romantisch bis nüchtern verschiedene Farbgebungen, 3D-Gestaltung oder Pop-up-Karten, in einfacher oder schwieriger Ausführung ausprobieren. Karton und Papiere werden für einen Materialkostenbeitrag von 5 € gestellt

und sind im Entgelt enthalten. Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Lineal, Klebestift.

- **242.2F027R** Eva Hackler
Samstag, 14. Dezember, 10:00–13:00 Uhr, 29 €
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. Im Kern geht es hierbei um die kreative Auseinandersetzung mit urbaner Architektur, ihrem Umfeld und den Menschen darin sowie 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 selbst gewählte 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 rund um die Zeche Carl

- **242.2F030R** Sascha Gademann
Samstag, 26. Oktober, 10:00–16:00 Uhr, 52 €
Treffpunkt: Vor dem Café Malakow, Zeche Carl, Wilhelm-Nieswandt-Allee 100, 45326 Essen

■ Urban Sketching in der und rund um die Domschatzkammer

- **242.2F033R** Sascha Gademann
Samstag, 16. November, 10:00–16:00 Uhr, 52 €
Treffpunkt: Domschatz Essen, Burgplatz 2, 45127 Essen

■ Urban Sketching im Museum Folkwang

- **242.2F036R** Sascha Gademann
Sonntag, 19. Januar, 10:00–16:00 Uhr, 52 €
Treffpunkt: Haupteingang Museum Folkwang, Museumsplatz 1, 45128 Essen

Urban Sketching im Ruhr-Museum

- **242.2F039R** Sascha Gademann
Sonntag, 9. Februar, 10:00-16:00 Uhr, 52 €
Treffpunkt: Haupteingang des Ruhr-Museums
(Vor der Rolltreppe)

Porträtzeichnen

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.

Für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

- **242.2F042R** Christoph Benedikt Heine
Samstag/Sonntag, 9./10. November,
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 96 €, VHS
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
- **242.2F045R** Christoph Benedikt Heine
Samstag/Sonntag, 25./26. Januar,
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 96 €, VHS

Spannungsfelder gestalten Workshop Zeichnen

An diesem Wochenende erforschen wir mit Stift und Papier das Spannungsfeld zwischen Vorder- und Hintergrund. Zeichnerische und malerische Elemente im Spiel von Flächeigkeit und Linearem. Aus gestalterischen Freiräumen in der Darstellung entstehen spannende Möglichkeiten, die neue Perspektiven zur Weiterentwicklung der eigenen Darstellungsideen eröffnen. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, Malutensilien und Untergründe, ob Skizzenblöcke, Zeichenpapier oder Karton.

- **242.2F058R** Harald Arimont
Sa./So., 10:00-16:00 Uhr
11./12. Januar, 2 Termine, 96 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

ZEICHNEN KURSE

Das Finden der eigenen Linie Grundkurs Zeichnen

Zeichnen lernen, seine Linie finden, Formen umreißen – das sind die ersten Schritte beim Entdecken der eigenen zeichnerischen Möglichkeiten. Die Li-

nie – 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.

- **242.2F050R** Harald Arimont
dienstags, 18:40-20:55 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 148 €, VHS

Neugier auf die eigene künstlerische Entwicklung Aufbaukurs Zeichnen

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 eigene 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.

- **242.2F056R** Harald Arimont
montags, 18:40-20:55 Uhr
Beginn 16. September, 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. Entgelt inklusive Modellkosten.

- **242.2F059R** Ulrich Wittke
donnerstags, 17:30-20:40 Uhr
Beginn 19. September, 10 Termine, 223 €, VHS



MALEN & GESTALTEN WORKSHOPS

Traumlandschaften – Ein Acrylmalerei-Workshop für alle

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Landschaftsmalerei! In diesem Workshop beschäftigen Sie sich mit der künstlerischen Darstellung von Landschaften. Dabei ist es egal, ob Sie nach einem mitgebrachten Foto malen möchten oder einen Ort Ihrer Fantasie kreieren. Sie lernen, wie man diese Orte mittels Bildkomposition, Licht und Farben auf eine künstlerische Weise abbilden kann. Durch das kreative Gestalten entstehen einzigartige Kunstwerke. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

- **242.2F104R** Anna Borisova-Emilova
Samstag, 21. September, 10:00-16:30 Uhr, 48 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 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.

- **242.2F110R** S. Sherin Mocek
Samstag, 28. September, 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.

- **242.2F113R** Anna Borisova-Emilova
Samstag, 5. Oktober, 10:00-16:30 Uhr,
48 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Workshop: Aquarellmalerei

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Workshop lernen Sie die Techniken des Aquarellierens 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. Durch flüssige Farbe kann man abstrakte Bilder malen und sich überraschen lassen: Die Techniken der Aquarellmalerei sind vielseitig und ideenreich. Die Resultate fallen je nach Beschaffenheit des Papiers und der Auswahl des Pinsels individuell aus. Sie verfeinern Ihr Handwerk und üben, indem Sie Landschaften oder auch Stillleben aquarellieren und den eigenen Kunststil ausbauen und kennenlernen.

- **242.2F115R** S. Sherin Mocek
Samstag, 9. November, 10:00-16:30 Uhr,
48 €, VHS

Intuitives Malen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Hier entdecken Sie die pure Lust am Malen. Während des kreativen Prozesses dürfen Sie auf Ihr Bauchgefühl vertrauen. Es wird Sie auf eine Entdeckungsreise in Ihr Innerstes schicken, wo Sie eine Verbindung zu Ihren Gefühlen bekommen. Ohne die Vorstellung eines Motivs oder den Anspruch, etwas besonders gut malen zu müssen, können Sie sich mit Ihren ausgewählten Farben und Pinseln frei entfalten und ausdrücken. Sie werden überrascht sein, wie lebendig und kraftvoll diese malerische Herangehensweise

se für Sie sein wird. Spüren Sie in sich hinein und folgen Sie Ihrer inneren Stimme, alles andere ergibt sich von selbst.

- **242.2F126R** S. Sherin Mocek
Sonntag, 10. November, 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.

- **242.2F120R** Anna Borisova-Emilova
Sonntag, 17. November, 10:00-16:30 Uhr, 48 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 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.

- **242.2F128R** Anja Steffen
Samstag/Sonntag, 30./1. November,
10:00-16:45 Uhr, 16 Ustd., 96 €, VHS

Magisches Winterland

Acrylmalerei – Workshop

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene tauchen ein in die Welt der Acrylmalerei. Wir erforschen malerische Darstellungen von Winter und Schnee. Dabei lernen wir verschiedene Techniken der Acrylmalerei kennen und beschäftigen uns mit dem Mischen von Farben. So kreieren wir Bilder, die nicht nur eine kreative Ausdrucksform sind, sondern sich auch wunderbar als persönliches und einzigartiges Geschenk für Ihre Lieblingsmenschen eignen.

- **242.2F130R** Anna Borisova-Emilova
Samstag, 7. Dezember, 10:00-16:30 Uhr, 48 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Selbstdarstellungen in Abstraktion

Acrylmalerei – Workshop

Die Herausforderung, sich selbst durch Farben darzustellen, kann eine faszinierende und amüsante kreative Übung sein. Statt eines konventionellen Selbstporträts bietet die Erstellung eines abstrakten Selbstbildes die Möglichkeit, sich von Lieblingsfarben, Musik oder gewünschter Stimmung inspirieren zu lassen. Sie experimentieren mit Formen, Linien und Mustern, um die eigene Persönlichkeit und Stimmung darzustellen. Sie wählen Farben aus, die Ihre verschiedenen Facetten und Emotionen widerspiegeln. Dabei betrachten Sie auch die Assoziationen, die diese Farben für Sie haben.

- **242.2F134R** Anna Borisova-Emilova
Sonntag, 19. Januar, 10:00-16:30 Uhr, 8 Ustd.,
48 €, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Meditation und Malerei

Meditation führt zu innerem Frieden und eröffnet die Quellen der Kreativität und Intuition. Dies ist eine gute Basis für wunderbare kreative Prozesse, die wir in der Malerei zum Ausdruck bringen werden. In der Meditation finden wir durch Atemtechniken, Achtsamkeit und die Beobachtung unserer Gedanken in einen ruhigen und ausgeglichenen Zustand.

Er verhilft uns dazu, entspannter und bewusster kreativ zu sein. Sie lernen unterschiedliche Meditationstechniken kennen, die zur Vorbereitung auf den malerischen Prozess dienen. Hier können Sie motivisch oder intuitiv arbeiten. Oft zeigen die malerischen Ergebnisse, was die Meditation in uns bewirkt hat. Bitte mitbringen: kleines Kissen, eine Yogamatte, eine Decke, Malblock, eine Leinwand, Pinsel und Acrylfarben.

- **242.2F138R** S. Sherin Mocek
Samstag, 25. Januar, 10:00-16:30 Uhr, 48 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin
N. N.

☎ 0201 88-43210

Service

Angelia Hohloch
angelia.hohloch@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 25

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 Anfängern/Anfängerinnen 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.

■ Künstlerische Praxis 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.

- **242.2F208R** Rainer Engelke
montags, 15:00-18:10 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 198 €, VHS

■ Von der Skizze zum durchgearbeiteten Bild Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Angestrebt ist ein mit künstlerischen Mitteln reflektierter Weg zum fertigen Bild. Bildthemen können individuell festgelegt werden. Sie lernen technische Möglichkeiten der Blei- und Farbstiftzeichnung kennen und farbiges Gestalten mit wasserlöslichen Farben. Am Ende steht die Realisation Ihres Bildes in angemessenem Format auf Karton oder Leinwand in freigewählter Technik. Es entstehen Materialkosten von ca. 15 € p. P.

- **242.2F211R** Rainer Engelke
montags, 18:30-21:30 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 198 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Zeichnen und Malen lernen 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 Phantasie und Vorstellungskraft wird mit speziellen Verfahren gefördert, die Ihnen den Einstieg in das Entdecken einer eigenen Bildsprache ermöglichen.

- **242.2F212R** Cornelia Fichtner
dienstags, 18:00-21:00 Uhr
Beginn 10. September, 12 Termine, 158 €, VHS

■ 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 Teilnehme-

rinnen und Teilnehmern profitieren. Wir heißen alle willkommen, die kontinuierlich an ihren Bildideen arbeiten möchten.

Frau Borisova spricht neben Deutsch auch Russisch und Bulgarisch.

- **242.2F226R** Anna Borisova-Emilova
dienstags, 10:00-13:10 Uhr,
Beginn 24. September, 15 Termine, 198 €, VHS

■ Von Konkret bis Abstrakt Acrylmalkurs 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 Werke zu entwickeln. Wir tauschen uns konstruktiv in der Gruppe aus und kommen so Schritt für Schritt der eigenen Bildsprache näher.

Frau Borisova spricht neben Deutsch auch Russisch und Bulgarisch.

- **242.2F229R** Anna Borisova-Emilova
mittwochs, 11:00-14:00 Uhr
Beginn 25. September, 15 Termine, 198 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7



1

2

3

4

5

6

■ 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. In diesem Kurs praktizieren wir ein offenes Zeitkonzept. Das bedeutet, Sie können in der Zeit zwischen 9:45 Uhr und 15:00 Uhr kommen und 3 Zeitstunden in offener Atelieratmosphäre unter individueller Anleitung arbeiten.

- **242.2F230R** S. Sherin Mocek
freitags, 9:45-15:00 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 198 €, VHS

■ 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.

- **242.2F235R** Anja Steffen
mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 198 €, VHS

■ Aquarellieren – Spagat zwischen Zeichnung und Malerei

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 systematisch 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.

- **242.2F250R** Robert Horn
montags, 11:30-14:40 Uhr
Beginn 16. September, 12 Termine, 158 €, VHS
- **242.2F252R** Robert Horn
montags, 17:00-20:10 Uhr
Beginn 16. September, 12 Termine, 158 €, 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/-innen und Fortgeschrittene können ihr Wissen nutzen, um eigene Bildideen umzusetzen. Wir reflektieren unsere Arbeit in Einzel- und Gruppengesprächen, um unsere Fortschritte zu verfolgen.

- **242.2F254R** Susanne Herdick
dienstags, 13:30-16:40 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 198 €, 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, z. B. Spachteln/Schablonen und unkonventionellen Bildträgern, wie Styropor, Metalle, Folien. 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.

- **242.2F256R** Notburga Jenny-Niederprüm
mittwochs, 18:30-21:40 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 198 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Malen mit Ölfarben 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 beiden Ölmalerei-Kursen praktizieren wir ein offenes Zeitkonzept. Das bedeutet, Sie können in der Zeit zwischen 14 und 20.20 Uhr kommen und 3 Zeitstunden in offener Atelieratmosphäre unter individueller Anleitung arbeiten. Dieses Angebot ist besonders für Teilnehmende mit Vorkenntnissen interessant.

- **242.2F265R** Sebastian Walter-Lilienfein
freitags, 14:00-17:00 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 198 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7
- **242.2F266R** Sebastian Walter-Lilienfein
freitags, 17:00-20:00 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 198 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 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 25

MUSIKSESSIONS

■ VHS-Musiksession

Die neue VHS-Musiksession unter der Leitung von Ömer und Ahmet Bektaş freut sich auf Musik aus allen Ländern, allen Generationen, ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene! Mitmachen können alle, die Lust auf Musik und gemeinsames Musizieren haben. In der ersten Hälfte der Session werden verschiedene Rhythmen oder Melodien gemeinsam mit den beiden Dozenten arrangiert, die zweite Hälfte der

Session soll offen sein für Improvisation und selbst mitgebrachte Musik.

Die Brüder Ömer und Ahmet Bektaş lieben es, ihre Leidenschaft für Musik zu teilen. Ömer spielt Schlagzeug und Percussion-Instrumente, Ahmet ist auf Oud und Gitarre zuhause. Die Session findet auf Deutsch statt, die Dozenten sprechen auch Türkisch.

- **242.2G159G** Ömer Bektaş / Ahmet Bektaş
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Beginn 18. September, 12 Termine,
entgeltfrei, VHS



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 fünf Inszenierungen zu gewinnen. Geplant sind die Opern „Die Zauberflöte“ (Di., 03.09.2024), „La forza del destino“ (Di., 05.11.2024), „La Cenerentola“ (Mo., 25.11.2024), „The Listeners“ (Mi., 15.01.2025) sowie das Ballett „Car-men“ (Mi., 09.10.2024).

- **242.2G160G** Patricia Knebel / Laura Bruckner / Savina Kationi
Dienstag, 3. September, 18:30-20:00 Uhr,
Mittwoch, 9. Oktober, 18:30-20:00 Uhr,
Dienstag, 5. November, 18:30-20:00 Uhr,
Montag, 25. November, 18:30-20:00 Uhr,
Mittwoch, 15. Januar, 18:30-20:00 Uhr,
10 Ustd., 32 €
ZENTRUM, Bühneneingang des Aalto-Theaters,
Cafeteria, Opernplatz 10

■ All That Jazz – Mare nostrum: Jazz im Mittelmeerraum

„Mare nostrum“, so nannten die Römer „ihr“ Mittelmeer, so hieß eine Operation zur Seenotrettung und so heißt ein Erfolgsprojekt dreier Protagonisten des europäischen Jazz. Bei uns ist es das Semestermotto für einen jazzmusikalischen Streifzug durch den Mittelmeerraum.

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.

- **242.2G180G** Dr. Berthold Klostermann
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 10. September, 14 Termine, 105 €,
Kleingruppe, VHS

ELEKTRONISCHE MUSIK

■ Workshop: Elektronische Musik und Synthesizer – Grundkurs

Hier lernen Sie als absolute/r Einsteiger/-in die Grundlagen von Synthesizern und elektronischer Musik im Allgemeinen.

Nach Abschluss des Workshops kennen Sie 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.

Bringen Sie gerne Ihre eigenen Geräte mit und stellen Sie Ihre Fragen. Falls Sie ein Leihinstrument benötigen, geben Sie bitte bei der Anmeldung Bescheid.

- **242.2G189G** Lukas Hermann
Sonntag, 10. November, 10:00-17:00 Uhr,
49 €, Kleingruppe, VHS

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

■ Workshop: Elektronische Musik und Synthesizer – Vertiefungskurs

Hier lernen Sie fortgeschrittene Techniken für das Sound Design und die Performance mit digitalen und analogen Synthesizern.

Nach dem Workshop können Sie 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 dazu, eigenständig Wissen über elektronische Musik und Komposition mit Klängen zu vertiefen.

- **242.2G191G** Lukas Hermann
Sonntag, 26. Januar, 10:00-17:00 Uhr,
49 €, Kleingruppe, VHS



MUSIKWORKSHOPS AM WOCHENENDE

■ Vorhang auf! Workshop für Gesang und Bühnenpräsenz

Dieser Workshop richtet sich an gesangsbegeisterte Laien und Amateure, die zum ersten Mal solo auf der Bühne stehen oder ihre Bühnenpräsenz ausbauen möchten. Voraussetzungen für die Teilnahme sind zwei bis drei gut vorbereitete Stücke, das Genre ist frei wählbar. Wichtig sind Freude und Interesse am Inszenieren und Darstellen. Zum Abschluss findet ein Konzert statt, bei dem die Ergebnisse des Workshops präsentiert werden. Der Workshop findet in der Kleingruppe mit maximal acht Teilnehmenden statt und wird durchgeführt von Nora Mosch (Sängerin) und Ainoa Padrón (Pianistin).

- **242.2G230G** Nora Mosch / Ainoa Padrón
Samstag, 28. September, 10:00-17:30 Uhr,
Sonntag, 29. September, 10:00-17:30 Uhr,
20 Ustd., 195 €, VHS

1

2

3

4

5

6

■ Maqamat / Makamlar – Tonskalen in arabischer, türkischer und persischer Musik

In dem Workshop lernen Sie mit Maqamat / Makamlar die Tonskalen kennen, auf denen die traditionelle arabische, türkische oder persische Musik basiert.

Der Workshop richtet sich an alle interessierten Instrumentalistinnen und Instrumentalisten, die ein Melodieinstrument spielen und mindestens zwei Jahren Spielerfahrung haben.

- **242.2G250G** Ömer Bektaş/ Ahmet Bektaş
Sonntag, 10. November, 10:00-16:00 Uhr,
8 Ustd., 30 €, VHS

■ Rhythmen arabischer, türkischer und persischer Musik

In dem Workshop lernen Sie die Rhythmen kennen, auf denen die traditionelle

arabische, türkische oder persische Musik basiert.

Der Workshop richtet sich an alle Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich. Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben, falls Sie ein Instrument benötigen.

- **242.2G250G** Ömer Bektaş / Ahmet Bektaş
Samstag, 9. November, 10:00-16:00 Uhr,
8 Ustd., 30 €, VHS

■ 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.

- **242.2G255G** Andreas Brunk
Samstag, 23. November, 11:00-15:00 Uhr,
40 €, Kleingruppe
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

■ Sambarrhythmen für Trommler/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Workshop richtet sich an Trommler/-innen mit Vorkenntnissen im Bereich Sambatrommeln. Brasilianische Rhythmen wie Sambareggae oder Baiao werden vorgestellt und geübt. Die einzelnen

Stimmen werden mit Intro, Breaks und Outro in einem Arrangement zusammengefügt.

Ein einfacher Gehörschutz aus Watte oder Schaumstoff kann evtl. sinnvoll sein. Die Instrumente werden gestellt.

- **242.2G257G** Andreas Brunk
Samstag, 25. Januar, 11:00-15:00 Uhr, 40 €, Kleingruppe, 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 Arrangements für unsere Trommelcombo. Alles vermittelt mit Hirn, Herz und Humor!

Die Instrumente werden gestellt.

- **242.2G256G** Andreas Brunk
Samstag, 30. November, 11:00-15:00 Uhr,
40 €, Kleingruppe, VHS

■ Cajon Workshop für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

JUNGE VHS

Die Cajon ist eines der beliebtesten Schlaginstrumente und ist als Schlagzeugersatz in Unplugged Bands nicht mehr wegzudenken: Der erfahrene Instrumentalist und Pädagoge Martin Hesselbach zeigt, was man mit dem universellen Instrument von klassischen Popsongs bis zu modernsten Grooves alles anstellen kann.

Sie erlernen Solotechniken, spezielle Sounds und Techniken der Klangoptimierung. In mehrstimmigen Arrangements trainieren Sie die rhythmischen Fähigkeiten. Neue musikalische Bereiche werden erobert, wobei Phänomene wie Shuffle/Halftimeshuffle, ungerade Taktarten, 12/8, beat-offbeat-backbeat spielend kennengelernt werden.

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

- **242.2G261G** Martin Hesselbach
Samstag, 30. November, 10:00-16:00 Uhr, 46 €
Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet.
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Workshop: E-Gitarre für Einsteiger/-innen JUNGE VHS

Egal ob Sie schon ein wenig Erfahrung gesammelt haben, oder noch nie eine E-Gitarre in der Hand gehalten 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, Einführung in Effektgeräte und Verstärker.

Bitte ein eigenes Instrument und falls möglich einen kleinen, tragbaren Verstärker mitbringen.

- **242.2G263G** Claus Michael Siodmok
Samstag, 23. November, 10:00-16:00 Uhr,
46 €, Kleingruppe
Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet.
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23



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 25

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.

- **242.2G264G** Beate Freis
Samstag/Sonntag, 25./26. Januar,
10:00-11:30 Uhr, 4 Ustd., 53 €, VHS
- **242.2G265G** Beate Freis
Samstag/Sonntag, 25./26. Januar,
12:00-13:30 Uhr, 4 Ustd., 53 €, VHS

Sie wollen wöchentlich Klavier lernen? Unseren Semesterkurs „Meine ersten Klavierstunden“ finden Sie auf Seite 48.

Ukulele für Anfänger/-innen

Entertainer wie Stefan Raab und Götz Alsmann 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.

- **242.2G292G** Michael Völkel
Sonntag, 29. September, 10:00-17:00 Uhr,
55 €, Kleingruppe,
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7
- **242.2G294G** Michael Völkel
Sonntag, 10. November, 10:00-17:00 Uhr,
55 €, Kleingruppe, VHS

Ukulele für Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits etwas Ukulele spielen und vertieft Akkorde und Schlagtechniken.

Teilnahmevoraussetzungen: Die Griffe C, F, G und A-moll sowie ein paar einfache Anschlagsarten sollten geläufig sein. Von Vorteil ist es, wenn Sie ein oder zwei Lieder komplett mit Begleitung und Gesang im Repertoire haben.

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.

- **242.2G295G** Michael Völkel
Sonntag, 26. Januar, 10:00-17:00 Uhr, 55 €, Kleingruppe, VHS

Sie wollen wöchentlich Ukulele lernen? Unseren Ukulele-Semesterkurs finden Sie auf Seite 49.



Didgeridoo zum Selberbauen

Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo! Das traditionelle Musikinstrument der indigenen Bewohner 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!

- **242.2G296G** Anton Nachbauer
Samstag, 25. Januar, 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 indigenen Bevölkerung abrunden.

Daneben hat das Didgeridoo-Spielen 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 €).

- **242.2G297G** Anton Nachbauer
Samstag, 25. Januar, 16:00-18:00 Uhr,
15 €, VHS

Indigene 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 €.

- **242.2G298G** Anton Nachbauer
Sonntag, 26. Januar, 9:30-15:30 Uhr,
42 €, VHS

**Bildung schenken mit dem
Geschenkgutschein der VHS Essen!**

Siehe Seite 159

■ Indigene Flöte: Gemeinsames Musizieren

In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames Erlernen der basalen Spieltechniken und das musikalische Erleben des Klanges. Die Flöte der indigenen Völker Nordamerikas 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!

- **242.2G299G** Anton Nachbauer
Sonntag, 26. Januar, 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.

- **242.2G300G** Beate Freis
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 17. September, 10 Termine, 162 €, Kleingruppe, VHS

■ 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 Rosenberg, 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!

- **242.2G304G** Polina Rosenberg
montags, 16:45-18:15 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 270 €, Teilzahlung möglich, Kleingruppe, 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 Rosenberg, 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!

- **242.2G306G** Polina Rosenberg
montags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 270 €, Teilzahlung möglich, Kleingruppe, 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:

Kursreihe

- **242.2G307G** Annette Laufs
8 Ustd., 20 €, VHS

Einzeltermine

- **242.2G308G** Annette Laufs
Dienstag, 24. September, 19:30-21:00 Uhr, 6 €, VHS

- **242.2G309G** Annette Laufs
Dienstag, 5. November, 19:30-21:00 Uhr, 6 €, VHS
- **242.2G310G** Annette Laufs
Dienstag, 17. Dezember, 19:30-21:00 Uhr, 6 €, VHS
- **242.2G311G** Annette Laufs
Dienstag, 28. Januar, 19:30-21:00 Uhr, 6 €, VHS

■ Stimmbildung und Bühnentraining – für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an gesangsbegeisterte Laien und Amateure, die neben der Stimmbildung, die den Schwerpunkt dieses Angebots bildet, auch Freude daran haben, die erarbeiteten Songs in Szene zu setzen.

Auf der Basis allgemeiner Körperübungen schulen Sie außerdem die Körperhaltung, die Atmung und die Stimme (Resonanzräume, Tragfähigkeit, Stimmumfang). Dabei sind auch Umgang mit Lampenfieber und Souveränität in Auftrittssituationen Thema dieses Kurses.

- **242.2G312G** Nora Mosch
dienstags, 17:00-18:00 Uhr
Beginn 3. September, 15 Termine, 66 €, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Bella Voce – Stimmbildung für Anfänger/-innen

Singen kann jeder, Singen macht Spaß! Sie haben noch nie gesungen, wollten es aber schon immer ausprobieren? Oder Sie wollen nach einer langen Pause Ihre Stimme wieder finden? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Sie entdecken mit Hilfe klassischer Gesangstechnik die versteckten Möglichkeiten Ihrer Stimme. Themen: Gesangsübungen und einfache einstimmige Lieder.

- **242.2G314G** Diana Petrova
donnerstags, 17:30-18:30 Uhr
Beginn 19. September, 10 Termine, 42 €, VHS

■ Bella Voce – Ensemblesang für Fortgeschrittene

Sie singen regelmäßig im Chor, brauchen neue Impulse oder wollen in einer kleineren Gruppe Ihre Gesangsfähigkeiten ausprobieren? Der Kurs verbindet Stimmbildung und Ensemblesang: Sie erhalten neue Ideen, wie Sie Ihre Stimme optimal einsetzen können und studieren als vierstimmiges gemischtes A-Capella-Ensemble Chorliteratur ein. Dieses Semes-

ter liegt der thematische Schwerpunkt auf Vokalmusik der Renaissance.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Ensemblegesang und Grundkenntnisse im Notenlesen. Wer neu dazukommen möchte, ist herzlich willkommen! Bitte melden Sie sich vorher mit Ihrer Stimmlage bei Diana Petrova: diana.soprano@gmail.com

- **242.2G320G** Diana Petrova
donnerstags, 15:50-17:20 Uhr
Beginn 19. September, 10 Termine, 120 €, Kleingruppe, VHS

■ Songchor Cantaré

Wir singen uns durch die musikalische Vielfalt der Stilrichtungen und der Jahrhunderte mit einem breit gefächerten Programm von Klassik bis Pop. Dabei bringen wir auch völlig neue Arrangements und Lieder aus der „hauseigenen Kreativwerkstatt“ zum Klingen.

Sänger/-innen aller Stimmlagen sind uns willkommen, wobei wir für dieses Semester insbesondere Verstärkung im Tenor und Bass gebrauchen können. Chorerfahrung und Notenkenntnis sind wünschenswert, aber nicht Voraussetzung. Vor der Anmeldung können Sie gerne Kontakt mit Theo Brammen aufnehmen: E-Mail brammen@freenet.de, Tel. Nr. 0201/270576.

- **242.2G322G** Julia Wendel
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 29. August, 20 Termine, 122 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Chor: 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.

- **242.2G332G** Jevgeni Vitovski
mittwochs, 10:00-12:15 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 140 €, 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“.

- **242.2G341G** Ulrike Diekmann
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 95 €, VHS

■ 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.

- **242.2G350G** Dr. Michael Weigelt-Liesenfeld
freitags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn 13. September, 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.

- **242.2G354G** Moritz Micha
montags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 119 €, Kleingruppe, VHS

■ VHS-Bigband

Das engagierte Ensemble wurde im Herbst 2002 gegründet und hat mittlerweile ein für Amateur/-innen 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.

- **242.2G355G** Moritz Micha
montags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 95 €, VHS



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 25

UKULELE UND GITARRE

■ Ukulele – Semesterkurse

Im wöchentlichen Ukulelekurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre Lieblingslieder auf der Ukulele zu begleiten. Es werden Begleit-Akkorde und Schlagtechniken erarbeitet.

Voraussetzung: Bitte ein eigenes Instrument mitbringen.

Grundkurs

- **242.2G368G** Claus Michael Siodmok
montags, 18:00-19:00 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 105 €, Kleingruppe
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule, Thea-Leymann-Str. 23

Aufbaukurs 2. Semester

- **242.2G369G** Claus Michael Siodmok
montags, 16:50-17:50 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 105 €, Kleingruppe
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule, Thea-Leymann-Str. 23

■ Liedbegleitung auf der Gitarre

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.

Grundkurs

- **242.2G370G** Claus Michael Siodmok
montags, 20:00-20:45 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 79 €, Kleingruppe
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule, Thea-Leymann-Str. 23

Aufbaukurs 2. Semester

Voraussetzung: Einfache Grundakkorde (keine Barré-Griffe).

- **242.2G371G** Claus Michael Siodmok
montags, 19:10-19:55 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 79 €, Kleingruppe
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule, Thea-Leymann-Str. 23



■ 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 Gitarre als Pädagoge oder Jugendgruppenleiter/-innen beruflich einsetzen wollen.

- **242.2G372G** Uli Pergher
freitags, 17:00-17:45 Uhr
Beginn 13. September, 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.

- **242.2G373G** Uli Pergher (ca. 2. Semester)
freitags, 19:00-19:45 Uhr
Beginn 13. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **242.2G374G** Uli Pergher (ca. 3. Semester)
mittwochs, 18:00-18:45 Uhr
Beginn 11. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

- **242.2G376G** Uli Pergher (ca. 5. Semester)
donnerstags, 20:00-20:45 Uhr
Beginn 12. September, 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.

- **242.2G382G** Uli Pergher
mittwochs, 20:00-20:45 Uhr
Beginn 11. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **242.2G383G** Uli Pergher
freitags, 18:00-18:45 Uhr
Beginn 13. September, 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.

- **242.2G388G** Uli Pergher
mittwochs, 19:00-19:45 Uhr
Beginn 11. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **242.2G392G** Uli Pergher
donnerstags, 18:00-18:45 Uhr
Beginn 12. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **242.2G393G** Uli Pergher
donnerstags, 19:00-19:45 Uhr
Beginn 12. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

MUSIKALISCHE VERANSTALTUNGEN

■ Vorhang auf! Abschlusskonzert

Mit Nora Mosch (Sopran), Ainoa Padron (Klavier) und den Teilnehmenden des Workshops „Vorhang auf!“

Das abwechslungsreiche Programm wartet mit einigen Überraschungen auf, denn hier werden die Ergebnisse des vorausgegangenen Bühnenpräsenz-Workshops präsentiert.

Die Kursleiterinnen Ainoa Padron (Klavier) und Nora Mosch (Gesang) verfeinern das Ganze mit einigen ihrer Lieblingsstücke, so dass Sie sich auf einen humorigen, dramatischen und melancholischen Nachmittag freuen dürfen!

- **242.2G459G** Nora Mosch / Ainoa Padron
Sonntag, 29. September, 15:00-17:00 Uhr,
Eintritt frei, vorherige Anmeldung erwünscht,
VHS

■ Musikalische Lesung: Vincent van Gogh – Ein Leben in Farben Ein Porträt in Bild, Wort und Ton.

Vincent van Gogh, einer der maßgeblichen Künstler der Moderne, schuf in ständigem Ringen und von Leidenschaft beseelt ein beeindruckendes Lebenswerk – gekennzeichnet durch seine Vielfalt und eine bis dahin nicht gekannte Leuchtkraft der Farbe ...

Im Rahmen der szenischen Lesung werden wesentliche Lebensstationen van Goghs skizziert. Neben Biographischem gibt es an diesem Abend Briefauszüge von Vincent van Gogh, eine durchgehende Bildpräsentation und eigens dazu komponierte Live-Musik. So entsteht kaleidoskopartig ein stimmungsvolles, akustisch-visuelles Gesamtbild als Annäherung an Vincent van Gogh als Mensch und Maler.

Josef Schoenen ist professioneller Sprecher, Rezitator, Musiker und Referent. Mit seinem Repertoire musikalisch inszenierter Lesungen, Vorträge und Live-Hörspielen reist er durch NRW.

- **242.2G460G** Josef Schoenen
Donnerstag, 10. Oktober, 19:00-21:30 Uhr,
Eintritt frei, vorherige Anmeldung erwünscht,
VHS

■ Klavierabend mit dem Ehepaar Vitovski

Ein außergewöhnlicher Klavierabend erwartet Musikliebhaber/-innen am 30. November um 17 Uhr in der Volkshochschule Essen (VHS). Larissa und Jevgeni Vitovski präsentieren ein abwechslungsreiches

Programm und stellen von Solo bis vierhändig ihr Können unter Beweis. Die beiden teilen die Liebe zum Klavier und begeistern bei ihren Konzerten.

Hintergrund:

Jevgeni Vitovski lebt seine Leidenschaft für die Tasten als Konzertpianist und Klavierpädagoge zusammen mit seiner Frau Larissa. Daneben komponiert er leidenschaftlich gerne und unterrichtet an der VHS Essen den Essener Volksliederkreis und den Chor „Lieder der Welt“.

- **242.2G461G** Jevgeni Vitovski
Samstag, 30. November, 17:00-18:30 Uhr, Eintritt frei, vorherige Anmeldung erwünscht, VHS



■ Jazzkonzert: Natures Dream

Seit über 15 Jahren sind Erich Leininger (Saxophon/Klarinette), Marius Pietruszka (Klavier/Gitarre) und Andreas Brunk (Percussion) perfekt aufeinander eingespielt und ihre Spielfreude überträgt sich schnell aufs Publikum. Die drei Musiker spielen Musik, die inspiriert ist vom Blues, Jazz der 50er, Bossa Nova und traditioneller Musik aus Spanien, der Ägäis, Nordafrika, Israel und Südamerika. Mal kommen die Stücke geheimnisvoll und mystisch daher wie der Orient der 20er Jahre, mal fetzig und ausgelassen wie auf einem Volksfest auf dem Balkan, mal bluesig oder mit einem Hauch von Copacabana.

- **242.2G462G** Andreas Brunk
Sonntag, 10. November, 15:00-17:00 Uhr, Eintritt frei, vorherige Anmeldung erwünscht, VHS

■ Konzert: Lewone – Mit Klezmermusik in den Advent!

Das VHS-Ensemble Lewone lädt Sie ein, mit neuen und alten jüdischen Liedern in die Adventszeit zu starten. Lewone nimmt die Zuhörenden auf eine Reise durch die unterschiedlichen Regionen der Klezmermusik mit. In dem Konzert geht es von West- bis hin nach Osteuropa und über den Ozean in die USA.

Das Publikum kann im Programm den Spuren der Verbreitung der Klezmermusik begegnen und ihren unterschiedlichen Strömungen folgen.

- **242.2G463G** Dr. Michael Weigelt-Liesenfeld
Sonntag, 1. Dezember, 15:00-17:00 Uhr, VHS
Eintritt frei, vorherige Anmeldung erwünscht

■ 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.

- **242.2G467G** Moritz Micha
Montag, 20. Januar, 19:30-21:00 Uhr, Eintritt frei, vorherige Anmeldung erwünscht, VHS

■ „Ich weiss nicht, zu wem ich gehöre“ – Musik jüdischer Komponierender

Diana Petrova Darnea (Gesang)
Denis Ivanov (Klavier)
Eugen Poljak (Klarinette & Saxophon)

Der Liederabend feiert die künstlerische Hingabe jüdischer Komponierender, die während schwieriger Zeiten im Exil oder in der Verbannung lebten. Sie hören z. B. zeitlose Melodien aus George Gershwins „Porgy and Bess“, Leonard Bernsteins „West Side Story“, sozialkritische Lieder von Kurt Weill oder die unvergesslichen Filmmelodien von Friedrich Holländer aus dem Repertoire von Marlene Dietrich. Ihre Musik spiegelt die Vielfalt der menschlichen Erfahrungen wider und durchdringt die Grenzen von Raum und Zeit.

- **242.2G468G** Diana Petrova / Denis Ivanov / Evgueni Poliak
Sonntag, 26. Januar, 15:00-17:00 Uhr, Eintritt frei, vorherige Anmeldung erwünscht, VHS

Einen Poetry-Slam und weitere literarische Veranstaltungen finden Sie auf Seite 56.

**Bildung schenken mit dem
Geschenkgutschein der VHS Essen!**

Siehe Seite 159

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 25

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!

TANZ UND IMPROVISATION

■ Bewegen und Sein – Kreative Entfaltung durch Tanzimprovisation und Feldenkrais

Möchten Sie neue Leichtigkeit und Ausdrucksfreude in Ihren Bewegungen erleben? Dann ist diese Kombination von Feldenkrais und Tanz ideal für Sie! Der Kurs lädt Sie ein, kreativ in der eigenen freien Bewegungsgestaltung zu sein. In einem bewertungs-freien und achtsamen Raum sensibilisieren Sie Ihre Wahrnehmung. Koordination und Beweglichkeit finden sich beinahe von selbst. Jede Stunde besteht aus einem Warm-up, einer Feldenkrais-Einheit, etwas Einüben von Tanztechnik und – natürlich im Mittelpunkt – improvisierter Bewegung mit Musik.

Voraussetzung: Freude an Bewegung.
Elisabeth Lepsius ist Körpertherapeutin / Feldenkrais-Lehrerin und Lehrerin für Tanzimprovisation, Körper-symbole und Tanztheater nach Dr. Kappert.

- **242.2H112G** Elisabeth Lepsius
montags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn 30. September, 10 Termine, 75 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

Sie sind sich unsicher, ob der Kurs zu Ihnen passt? Belegen Sie vorher den Tagesworkshop bei Elisabeth Lepsius. Mehr Infos auf Seite 53.

1

2

3

4

5

6

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, sodass Ihr Wunsch endlich in Erfüllung gehen kann. Wenn Sie über sich hinauswachsen wollen, wird die Kursleiterin Veronika Nagy Sie entsprechend herausfordern.

- **242.2H115G** Veronika Nagy
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 95 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 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!

- **242.2H116G** Veronika Nagy
donnerstags, 18:35-20:05 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 95 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

Modern Dance für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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/-innen aller Fächer und Leistungsstufen, die ihre Körpermitte finden und festigen, Kraft entwickeln und sich kreativ und mit Freude bewegen wollen.

- **242.2H122G** Elena Kofina
dienstags, 18:45-20:15 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 95 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 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!

- **242.2H123G** Veronika Nagy
donnerstags, 20:10-21:40 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 95 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

GESELLSCHAFTSTANZ

Gesellschaftstanz/Paartanz für fortgeschrittene Anfänger/-innen

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 Modetänzen wie Discofox, Salsa oder Tango Argentino hineingeschnuppert werden. Keine Angst, trotz Gründlichkeit steht der Spaß im Vordergrund! Jede/r ist herzlich willkommen.

Wer als Tanzpaar mit entsprechender Erfahrung einsteigen möchte, bitte vorher unter Angabe der

Tanzerfahrung bei Stefanie Drensek melden: steffi@steffismovingart.de

- **242.2H130G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
montags, 20:10-21:40 Uhr
Beginn 23. September, 14 Termine, 133 €, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

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.

Wer als Tanzpaar mit entsprechender Erfahrung einsteigen möchte, bitte vorher unter Angabe der Tanzerfahrung bei Stefanie Drensek melden: steffi@steffismovingart.de

- **242.2H131G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
montags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 23. September, 14 Termine, 133 €, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7
- **242.2H132G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
freitags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 20. September, 13 Termine, 124 €, 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, Paarbalancen, Führen/Folgen) als auch komplexere Figurenkombinationen. Das Level ist offen gehalten und geht von Bronzekurs- bis Breitensport/Tanzkreis-Niveau. Jede/r ist willkommen.

Wer als Tanzpaar mit entsprechender Erfahrung einsteigen möchte, bitte vorher unter Angabe der Tanzerfahrung bei Stefanie Drensek melden: steffi@steffismovingart.de

- **242.2H134G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
freitags, 20:10-21:40 Uhr
Beginn 20. September, 13 Termine, 124 €, 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 Anfänger/-innen-Tanzkurs und sind auf das heimische Platzangebot ausgelegt. Also: Jogginghose angelassen, 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.

- **242.2H136G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
Beginn jederzeit ab dem 16. September, 8 Lerneinheiten, 49 €



TANZWORKSHOPS

■ 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 anmelden und Karten zusammenheften. Das Entgelt gilt pro Person.

- **242.2H160G** Stefanie Drensek
Samstag/Sonntag, 28./29. September, 11:00-14:00 Uhr, 8 Ustd., 40 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ 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 dem beide Tanzpartner die Führung übernehmen dürfen und die Rollenverteilung nicht geschlechtsspezifisch 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. Die Anmeldung ist auch ohne feste/-n Tanzpartner/-in möglich, das Entgelt gilt pro Person.

- **242.2H164G** Carsten Schmitz-Grafe
Samstag, 25. Januar, 15:00-18:00 Uhr, 18 €, VHS

■ 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. Schwerpunktartig 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

- **242.2H181G** André Amberge / N. N.
Sonntag, 29. September, 15:30-18:30 Uhr, 30 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7
- **242.2H182G** André Amberge / N. N.
Samstag, 16. November, 15:30-18:30 Uhr, 30 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7
- **242.2H183G** André Amberge / N. N.
Samstag, 18. Januar, 15:30-18:30 Uhr, 30 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Der Sommer ist Ihnen zu lang? Im August findet noch ein Workshop statt. Mehr Infos www.vhs-essen.de

■ Bewegen und Sein – Kreative Entwicklung durch Tanzimprovisation und Feldenkrais

Möchten Sie neue Leichtigkeit und Ausdrucksfreude in Ihren Bewegungen erleben? Dann ist diese Kombination von Feldenkrais und Tanz ideal für Sie! Der Kurs lädt Sie ein, kreativ in der eigenen freien Bewegungsgestaltung zu sein.

In einem bewertungsfreien und achtsamen Raum für Ihre Entwicklung sensibilisieren Sie Ihre Wahrnehmung. Koordination und Beweglichkeit entfalten sich beinahe von selbst.

Jede Stunde besteht aus einem Warm-up, einer Feldenkrais-Einheit, etwas Einüben von Tanztechnik und – natürlich im Mittelpunkt – improvisierter Bewegung mit Musik.

Voraussetzung: Freude an Bewegung.

- **242.2H189G** Elisabeth Lepsius
Sonntag, 15. September, 10:30-17:00 Uhr, 35 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule, Thea-Leymann-Str. 23

■ 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 Körperhaus 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.

- **242.2H190G** Simone Götz
Sonntag, 26. Januar, 11:00-17:30 Uhr, 35 €



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 25

■ 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-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

- **242.2H191G** Morched Gira
Samstag, 25. Januar, 10:00-12:30 Uhr, 15 €, VHS

■ American Tribal Style zum Auffrischen

Engeladen sind alle Tänzer/-innen, die American Tribal Style bereits einmal ausprobiert haben und nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir trainieren klassische Cues und Kombis (Fat Chance Belly Dance/Gypsy Caravan u. a.) und je nach Zeit und Lust auch ein paar neue.

- **242.2H192G** Andrea Homersen
Samstag, 14. September, 15:00-18:00 Uhr, 20 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23
- **242.2H194G** Andrea Homersen
Samstag, 23. November, 15:00-18:00 Uhr, 20 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

ETHNISCHER TANZ

■ Albanische Volkstänze

Lernen Sie die lebendige Tanzkultur aus Kosovo und Albanien kennen und entdecken Sie die Vielfalt regionaler Tänze. Sie üben gemeinsam die beliebtesten Tänze wie Vallja e Rugovës, Valle Kosovare und Vallja e Tropojës und werden Schritt für Schritt mit den Bewegungen und Abläufen vertraut gemacht.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Freude am Tanzen haben, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **242.2H203G** Teuta Gashi
freitags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 20. September, 10 Termine, 63 €, VHS

■ 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.

- **242.2H204G** Norbert Schilke
donnerstags, 18:45-20:15 Uhr
Beginn 12. September, 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. Wir sind eine bestehende Gruppe und freuen uns über neue Teilnehmende.

- **242.2H205G** Norbert Schilke
montags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 93 €, VHS

■ 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 Hardshoe-Tanz im sogenannten Beginner-Level. Alle Inhalte sind auf ein begrenztes Platzangebot ausgelegt, sodass 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.

- **242.2H208G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
Beginn jederzeit ab dem 16. September,
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. Materialkosten von 15 € sind als Lernmittelgebühr im Kursentgelt enthalten.

- **242.2H210G** Leonidas Efthymiadis
dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 3. September, 15 Termine, 89 €, 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. Materialkosten von 15 € sind als Lernmittelgebühr im Kursentgelt enthalten.

- **242.2H213G** Leonidas Efthymiadis
dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn 3. September, 15 Termine, 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!

- **242.2H320G** Andrea Homersen
mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 11. September, 13 Termine, 102 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

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-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

- **242.2H124G** Morched Grita
donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 95 €, VHS

Sie haben Lust auf Zumba®, aber nur am Wochenende Zeit? Besuchen Sie unseren Wochenendworkshop. Mehr Infos auf Seite 54.

**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 Schüchterne, die Energische, die Verführerische, die Stolz – das alles 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.

- **242.2H324G** Andrea Homersen
mittwochs, 18:35-20:05 Uhr
Beginn 11. September, 13 Termine, 102 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

2J THEATER / LITERATUR


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 25

SCHAUSPIEL UND THEATER

**Diversity-Kompetenz für Alltag und
Berufsleben – Eine theaterpädagogische
Erarbeitung**
Bildungsurlaub

Was macht Diskriminierung aus? Wie bestimmen Stereotype unseren (Berufs-)Alltag? Welche Wirkung hat die eigene Wortwahl? In diesem Bildungsurlaub setzen Sie sich nachhaltig mit den Diversitäts-Dimensionen „Geschlecht und geschlechtliche Identität“ sowie „Ethnische Herkunft und Nationalität“ auseinander. Anhand konkreter Beispiele aus Ihrem Alltag und Berufsleben üben Sie mit theaterpädagogischen Methoden in kritischen Situationen handlungsfähig zu bleiben und Stellung zu beziehen. Dabei wird außerdem an Körperhaltung und Stimme gearbeitet, um ein überzeugendes und selbstsicheres Auftreten zu trainieren.

- **242.2J109G** Diyana Nicolaus
Mittwoch bis Freitag, 06.-08. November,
9:30-17:00 Uhr, 3 Termine, 160 €,
Kleingruppe, VHS

Diyana Nicolaus ist Theaterpädagogin (BuT) und Sozialwissenschaftlerin. Sie liebt es, andere Menschen mit ihrer Begeisterung für Schauspiel und Theater anzustecken.

**Workshop: Schauspielen?
Wollte ich schon immer mal!**

Ein Theaterkurs für erwachsene Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Im Rampenlicht stehen und sich in verschiedenen Rollen ausprobieren – egal ob lustig, dramatisch, gruselig oder auch ganz anders. Schauspielen macht Freude, trainiert das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung. Darüber hinaus können die Teilnehmenden im wohlwollenden Rahmen auf der Bühne experimentieren und herausfinden: Wie fühle ich mich im Rampenlicht? Was macht mir Spaß? Welche Talente bringe ich mit? Was möchte ich noch lernen? Und (wie) möchte ich auf der Bühne weitermachen? Der Schnupperkurs kann als Vorbereitung für weitere Schauspiel-Angebote genutzt werden. Wer möchte, kann eigene Texte, Monologe oder Gedichte mitbringen. Die Kurslei-

tung hält zudem immer eine Auswahl an Texten bereit.

- **242.2J110G** Diyana Nicolaus
Samstag/Sonntag, 12./13. Oktober,
11:00-17:30 Uhr, 16 Ustd., 80 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Szenarium – Literatur in Szene

Theatergruppe der Volkshochschule (Jahreskurs)

Wir sind das Amateurtheater-Ensemble der Volkshochschule Essen. Wir spielen traditionelles Theater, Sketche und Improvisationen. In unserer Theatergruppe stehen Gruppendynamik, Einsatz, Kreativität und Engagement im Vordergrund. Wir möchten uns gemeinsam an ein neues Stück wagen. Hierzu suchen wir Mitwirkende, Menschen mit Humor und Spaß am Spiel. Bühnenerfahrung ist dabei nicht erforderlich, aber willkommen.

Wir proben im Herbst- und Frühjahrssemester ein selbst verfasstes Stück ein, das vor den Sommerferien im Theater Courage aufgeführt wird. Selbst wenn der Kurs ausgebucht ist: Lassen Sie sich auf die Warteliste setzen, es kommt immer wieder vor, dass eine Rolle frei wird.

- **242.2J112G** Gabi Dauenhauer
montags, 19:00-21:15 Uhr
Beginn 9. September, 30 Termine, 284 €, Teilzahlung 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.

- **242.2J120G** Gisela von Löhneysen
mittwochs, 18:15-20:30 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 140 €, VHS

1

2

3

4

5

6

■ 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.

- **242.2J124G** Gisela von Löhneysen
Samstag, 25. Januar, 10:00-16:30 Uhr,
8 Ustd., 40 €, Kleingruppe
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ 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 er auf Entdeckungsreise, um in allem etwas Wunderbares zu finden. Mutig verwirklicht der Clown seine Ideen und Wünsche. Gern schlüpft er in andere Identitäten, um neue Perspektiven zu gewinnen und alle 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 üabend erforschen und erleben, wie uns dies bei der persönlichen und beruflichen Entfaltung mehr Leichtigkeit, Humor und Selbstvertrauen schenkt.

- **242.2J126G** Gisela von Löhneysen
Sonntag, 26. Januar, 10:00-16:30 Uhr,
8 Ustd., 40 € Kleingruppe
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ Von der Stückerlektüre 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.

- **242.2J142G** Andreas Linne
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 95 €, VHS

■ Literatur lebendig vortragen – Ein Seminar zur Vermittlung von Grundlagen des Sprechens

In diesem Seminar geht es darum, unterschiedliche Wege und Möglichkeiten des Sprechens zu entdecken und auszuprobieren. Dabei werden Grundlagen des Sprechens wie Atmung, Haltung, Artikulation, Betonung und Sprachmelodie vermittelt. Der Kurs bewegt sich in einem weit gesteckten Rahmen und schließt schauspielerische Elemente und Übungen mit ein. Zur Entwicklung und Einübung des Vortrags dienen unterschiedliche Textvorlagen, angefangen beim Nachrichtentext bis hin zu literarischen Texten. Ziel ist eine Umsetzung, die dem jeweiligen Text und der eigenen Persönlichkeit entspricht. Der Experimentierfreude der Kursteilnehmenden sind dabei keine Grenzen gesetzt ...

- **242.2J174G** Josef Schoenen
Samstag, 9. November, 9:30-16:30 Uhr,
Sonntag, 10. November, 10:00-15:00 Uhr,
14 Ustd., 70 €, VHS



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 25

LITERARISCHE VERANSTALTUNGEN

■ „Frieden beginnt ...“ – Poetry Slam und Fotoausstellung

Am 30. Oktober laden die Volkshochschule Essen (VHS) und der Essener Diözesan Caritasverband von 18 bis 21 Uhr in den Großen Saal der VHS Essen zum Poetry Slam ein. Im Mittelpunkt steht das Thema Frieden und Versöhnung. Passend dazu können die Gäste des Poetry Slams die Fotoausstellung „Frieden beginnt ...“ sehen, die ab dann für vier Wochen im Vorraum des Großen Saals hängt. Sie zeigt 20 Menschen, die durch ihre Arbeit oder ehrenamtliches Engagement bei der Caritas zum Frieden in unserer Gesellschaft beitragen. Einige von ihnen werden an diesem Abend zu Gast sein und auch zu Wort kommen.

men. Geplant ist neben dem Poetry Slam ein kurzwelliges Rahmenprogramm.

- **242.2J197G** Christoph Grätz-Kraft
Mittwoch, 30. Oktober, 18:00-21:00 Uhr,
Eintritt frei, Anmeldung notwendig, VHS



■ 20 Jahre Essener Anthologien – Buchpremiere „Zwischen meinen Stühlen“

Das wichtigste Buchprojekt im Ruhrgebiet für Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren mit und ohne Migrationsgeschichte wird 20 Jahre alt. Das wollen wir feiern! Neugierig? Das neue Thema heißt „Zwischen meinen Stühlen“. Was die Jugendlichen dazu wohl zu sagen haben? An diesem Abend stellen einige von ihnen das neue Buch zusammen mit dem Herausgeber Artur Nickel vor. Ein Projekt vom Kulturzentrum Grend Essen, dem Geest-Verlag Visbek, der VHS Essen und vielen weiteren Kooperationspartnern. Anmeldung über den Veranstalter. Kontakt: arturnickel@web.de

- **242.2J198G** Dr. Artur Nickel
Dienstag, 19. November, 17:30-19:00 Uhr,
Eintritt frei, Anmeldung notwendig, VHS

■ Exkursion in die Buchbinderei: Vom Zettel zur Bindung – Wie entsteht ein Buch?

Besuchen Sie die Buchbinderei in der Künstlersiedlung Halfmannshof und erleben Sie vor Ort die Kunst des Buchbindens von Hand. Die Buchbindermeisterin Regina Klein gibt Einblicke in die Werkstattarbeit hinter den Kulissen und führt Ihnen die traditionelle Kulturtechnik des Buchbindens vor. Zum Abschluss dürfen Sie selbst eine kleine Broschüre binden. Regina Klein liebt Bücher, Schriften und die Geschichten, die sich in ihnen verstecken. Sie ist Buchbindermeisterin und zertifizierte Genealogin (Institut für Genealogie, Frankfurt a. Main).

- **242.2J201G** Regina Klein
Samstag, 16. November, 10:00-12:30 Uhr, 15 €

SCHREIB- UND LEKTÜREKURSE

Alte Schriften lesen: Fraktur – Kurrent – Sütterlin

Fraktur, Kurrent und Sütterlin sind Schriften, die man kaum noch kennt. Wer alte Briefe, Poesiealben oder Urkunden lesen möchte, Kirchenbücher und Gesetzestexte bearbeiten will, um vielleicht in seiner Ahnenforschung weiterzukommen, für den ist die Kenntnis der alten Schriften wichtig. In dem Kurs werden die verschiedenen Buchstaben gelernt, Merkmale und Unterschiede erklärt sowie Texte in den Schriften geschrieben und gelesen.

Die Kursleiterin Regina Klein liebt Bücher, Schriften und die Geschichten, die sich in ihnen verstecken. Sie ist Buchbindermeisterin und zertifizierte Genealogin (Institut für Genealogie, Frankfurt a. Main).

- **242.2J202G** Regina Klein
donnerstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 7. November, 4 Termine, 35 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Workshop: Kreatives Schreiben – Keine Angst vor dem weißen Blatt!

Der Workshop bietet eine Einführung in die Grundlagen des kreativen Schreibens. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben und ihre Schreibfertigkeiten verbessern möchten, sei es für persönliche Projekte, berufliche Zwecke oder einfach aus Spaß am Schreiben. Die Teilnehmenden lernen, Starthemen und Schreibblockaden zu überwinden und anhand von Übungen Schreib- und Kreativtechniken zu nutzen. Außerdem geht es um die Grundlagen des Storytellings und den Aufbau guter Geschichten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder, der Freude am Schreiben hat, kann hier dazulernen. Der darauffolgende Workshop „Erlebtes Festhalten“ bietet die Möglichkeit, die erlernten Techniken zu vertiefen und anzuwenden. Die Kurse können aber unabhängig voneinander gebucht werden.

Berit Hullmann ist Journalistin (u. a. für die WAZ und SPIEGEL online) und Autorin der Bücher „Das Möhrchen-Massaker“ und „Ein kleines Stück Leben“.

- **242.2J210G** Berit Hullmann
Samstag, 28. September, 10:00–16:00 Uhr,
35 €, Der Kurs findet in einer Kleingruppe von
max. 12 Personen statt, VHS

Schreibworkshop: Erlebtes festhalten

Sie haben etwas Besonderes erlebt und möchten darüber schreiben? Ein Erlebnis festhalten und die Erfahrung weitergeben? Im Schreibworkshop „Erlebtes festhalten“ lernen die Teilnehmenden, Gedanken, Gefühle und Erlebnisse zu strukturieren und zu Papier zu bringen. Der Kurs gibt Anregungen dazu, persönliche Erlebnisse in lebendige Geschichten zu verwandeln. Es gibt theoretischen Input und Zeit für praktische Schreibübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder, der Freude am Schreiben hat, kann hier dazulernen. Der vorangehende Kurs „Kreatives Schreiben“ bietet eine gute Grundlage für diesen Kurs, ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

- **242.2J211G** Berit Hullmann
Sonntag, 29. September, 10:00–16:00 Uhr,
35 €, Kleingruppe, VHS

Berit Hullmann ist Journalistin (u. a. für die WAZ und Spiegel online) und Autorin der Bücher „Das Möhrchen-Massaker“ und „Ein kleines Stück Leben“.

Unsere Familiengeschichte – Schreibkurs für Mütter und Väter mit der Autorin Berit Hullmann

Schwangerschaft, Geburt und Elternsein sind prägende und intensive Erfahrungen. Viele Eltern möchten die Geschichte der Geburt ihres Kindes oder der Entwicklung ihrer Familie aufschreiben. Sei es, um die Erinnerung festzuhalten, oder um zu reflektieren. Wir arbeiten konkret an eigenen Texten, sodass am Ende des Seminars jede/r eine persönliche Geschichte in den Händen hält. Im Seminar lernen die Teilnehmenden grundlegende Schreib- und Kreativtechniken, Storytelling-Basics und Erste Hilfe bei Schreibblockaden.

- **242.2J212G** Berit Hullmann
dienstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 29. Oktober, 8 Termine, 70 €,
Der Kurs findet in einer Kleingruppe von
max. 12 Personen statt, VHS

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.

- **242.2J213G** Werner Budde
dienstags, 9:00–10:30 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 99 €, VHS
- **242.2J214G** Werner Budde
dienstags, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 99 €, 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.

- **242.2J310G** Helmut Bauchmüller
Dienstag, 17.09., 29.10., 19.11., 17.12.,
21.01.25, 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.

- **242.2J320G** Astrid Meirose
dienstags, 9:00–10:30 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 84 €, VHS
- **242.2J324G** Ute Hüfken
dienstags, 9:30–11:50 Uhr
Beginn 10. September, 13 Termine, 117 €
BORBECK, Schloss Borbeck Wirtschafts-
gebäude, Schlossplatz 1
- **242.2J330G** Regina E. G. Schymiczek
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 99 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7
- **242.2J333G** Lydia Doliva
dienstags, 12:30–14:00 Uhr,
Beginn 17. September, 13 Termine, 75 €, VHS

1

2

3

4

5

6

Mensch, Gesundheit, Natur und Umwelt

Inhaltsverzeichnis:

3A PSYCHOLOGIE / LEBENSHILFE / GEDÄCHTNISTRaining		3D ENTSPANNUNG / BEWEGUNG	
Psychologie und Lebenshilfe	60	Entspannung	66
Selbstorganisation und Gedächtnistraining ..	62	Yoga	67
		Qigong / Tai Chi / Selbstverteidigung	69
		Gesund durch Bewegung	70
3C GESUNDHEIT / MEDIZIN		3E UMWELT / NATUR	
Vorträge und Workshops zu		Umwelt	72
Gesundheitsthemen	63	BNE-Regionalzentrum Schule Natur	73
Ernährung	64	Biologische Gesellschaft Essen	74
Wohlbefinden im Beruf	65	Lokale Umweltverbände	75
		Geologie	76
		Astronomie	76

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):

Beratung vor Ort nach

vorheriger Vereinbarung

Service:

Gabriele Ojstersek

Raum 5.30

☎ 0201 88-43206

gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags

10-12 Uhr und 14-15 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 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 59

PSYCHOLOGIE UND LEBENSHILFE

„Das kannst ..., das darfst du nicht ...“ – oder doch? Zum konstruktiven Umgang mit (belastenden) Glaubenssätzen

Wir alle haben tiefsitzende Annahmen, „Glaubenssätze“ über uns selbst und die Welt. Diese leiten oftmals unser Handeln. Manche sind uns bewusst, andere wirken unerkannt, ohne dass wir uns darüber im Klaren sind. Manche sind nützlich und geben uns Sicherheit. Andere machen es uns schwer, unser Leben so zu gestalten, wie wir es am liebsten täten. An dem Wochenende beschäftigen Sie sich mit Ihren eigenen Glaubenssätzen, finden heraus, welche nützlich und welche hinderlich sind, und machen sich auf den Weg, Ihre belastenden Glaubenssätze zu entkräften. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Coach.

- **242.3A005B** Susanne Marx
Samstag und Sonntag, 28. und 29. September
9:30–17:00 Uhr, 18 Ustd., 77 €, VHS

Workshop: „People Pleasing“ – ein „Nein“ zu anderen kann ein „Ja“ zu mir selbst sein

Sind Sie oft unsicher, wenn es darum geht, „Nein“ zu sagen? Finden Sie es herausfordernd, die eigenen Bedürfnisse vor die der anderen zu stellen und stehen selbst lieber in der zweiten Reihe? Dann zählen Sie zu den Menschen, die man als „People Pleaser“ bezeichnet.

Wir erforschen im Seminar die Ursachen und Dynamiken dieses Phänomens. Lernen Sie klare Grenzen zu setzen und entdecken Sie praktische Wege, um die eigene Stimme zu finden! Wir behandeln auch die Angst vor Konflikten und bieten konkrete Übungen zur wirksamen Kommunikation der eigenen Bedürfnisse an. Dieses Seminar ersetzt keine therapeutische Intervention.

- **242.3A008B** Birgit Hölker-Schüttler
Sonntag, 29. September, 10:00–16:30 Uhr,
40 €, VHS

Workshop: Raus aus dem Hamsterrad – Stress verstehen, erkennen und bewältigen

Fühlen Sie sich auch gestresst? Dieser Workshop konzentriert sich auf das Verständnis von Stress, seiner Hintergründe sowie seiner schädlichen Formen und bietet eine erste Übersicht effektiver Strategien, basierend auf der neuesten neurowissenschaftlichen Forschung. Teilnehmende haben die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam erste Methoden zu entwickeln, um besser mit Stress umzugehen, belastende Muster zu durchbrechen und ein gesünderes Leben zu führen. Wer tiefer einsteigen und die Methoden nachhaltig in den Alltag integrieren möchte, kann zur Vertiefung am gleichnamigen Kurs teilnehmen.

- **242.3A010B** Frauke Stoermer
Sonntag, 29. September, 11:00–15:00 Uhr,
25 €, VHS

Kurs: Raus aus dem Hamsterrad – Stress verstehen, erkennen und bewältigen

Aufbauend auf dem gleichnamigen Workshop bietet dieser Kurs eine vertiefte Auseinandersetzung mit effektiver Strategien zum Umgang mit Stress, basierend auf der neuesten neurowissenschaftlichen Forschung. Teilnehmende haben die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen und ein eigenes Programm zu entwickeln, um besser mit Stress umzugehen, belastende Muster zu durchbrechen und ein gesünderes Leben zu führen. Der Wochenrhythmus der Sitzungen bietet Gelegenheit, nach und nach Gelerntes in den Alltag zu integrieren. Der Kurs kann auch ohne Besuch des vorherigen Workshops belegt werden.

- **242.3A012B** Frauke Stoermer
mittwochs, 19:30–21:00 Uhr
Beginn 30. Oktober, 5 Termine, 10 Ustd.,
50 €, VHS

Therapeutisches Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe

Ein „Von-der-Seele-Schreiben“ kann für viele Menschen eine unterstützende, entlastende und heilende Kraft darstellen. Begeben Sie sich auf die Reise, einige Spielarten des therapeutischen Schreibens kennenzulernen, zu üben und zu nutzen. Probieren Sie aus, ob das therapeutische Schreiben auch für Sie hilf-

reich sein kann, und erfahren Sie, was Akrostichons, Elfen und Pantouns sind, und wie Sie mit diesen Techniken Ihre Gedanken und Gefühle ausdrücken können. Die Kursleiterin hat während der palliativen Begleitung ihres Sohnes das „Von-der-Seele-Schreiben“ genutzt und ihre Aufzeichnungen 2023 in einem Buch veröffentlicht.

- **242.3A015B** Kerstin Klein
mittwochs, 17:45–21:00 Uhr, Beginn 30. Oktober, 3 Termine, 12 Ustd., 60 €, VHS



■ Workshop: Ein Wohlfühlboard gestalten – kreativ wahrnehmen, was ist

Es gibt Zeiten, in denen die Fürsorge für sich selbst hinten überfällt. An diesem Tag lernen Sie Methoden der Selbstreflexion: 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 für das sind, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun? Durch Impulse und Reflexionsanregungen der Kursleiterin steigen wir tiefer in das Thema ein. Die eigenen Wahrnehmungen werden im Laufe des Tages kreativ und intuitiv auf einem „Wohlfühlboard“ in Collagen-Form verarbeitet. Die Teilnahme ersetzt keine Therapie.

- **242.3A016B** Michaela Göddenhoff
Sonntag, 1. Dezember, 10:00–17:00 Uhr, 39 €, VHS

■ Workshop: Freundschaften stärken und pflegen – ein Wochenendkurs für Erwachsene

Entdecken Sie die Kunst, Freundschaften zu kultivieren! Zeitmangel oder Veränderungen in den persönlichen Lebensumständen führen häufig dazu, dass Freundschaften „einschlafen“ und verlorengehen, die wir eigentlich gern weiter geführt hätten. Im Kurs lernen Sie wertvolle Methoden aus Team-

Entwicklung und Coaching kennen, die dabei helfen können, solchen Herausforderungen zu trotzen, neue Freundschaften zu finden und bestehende zu stärken. Durch Einzel- und Gruppenübungen werden die Methoden praktisch eingeübt. Der Kurs ist ausdrücklich keine Dating-Plattform. Die Dozentin arbeitet als Team-Coach in der Softwarebranche.

- **242.3A017B** Theresa Lankes
Samstag, 9. November, 11:00–15:00 Uhr,
Sonntag, 10. November, 13:00–17:00 Uhr,
10 Ustd., 50 €, VHS

■ Workshop: Wege mit der Einsamkeit

Niemandem tut es gut, länger allein zu sein. Fehlen über längere Zeit soziale Kontakte, kann das krankmachen. Doch die Gründe für das Erleben von Einsamkeit sind vielfältig und von außen nicht immer nachvollziehbar. Fühlt man sich einsam, heißt das nicht zwangsläufig, dass man allein ist. Einsam kann man sich auch in der Menge oder in Beziehungen fühlen. Das Gefühl von Einsamkeit kann jeden treffen. An den beiden Terminen wollen wir uns achtsam und liebevoll dem Gefühl der Einsamkeit zuwenden. Inhalte werden u. a. sein: Auswirkungen und Umgangsweisen mit der Einsamkeit, Wege mit der Einsamkeit und die Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten.

- **242.3A018B** Michaela Göddenhoff
dienstags, 17:45–19:15 Uhr, Beginn 12. November, 3 Termine, 6 Ustd., 26 €, VHS

■ Vortrag zur Woche der seelischen Gesundheit: Arbeit und Psyche – Wenn der Körper reagiert

Die „Woche der seelischen Gesundheit“ beleuchtet in diesem Jahr die seelische Gesundheit am Arbeitsplatz. Belastungen und Stress im Berufsalltag können zu körperlichen und psychischen Erkrankungen führen. Betroffene leiden häufig unter Überforderungserleben, Konflikten am Arbeitsplatz und einer herabgesetzten Stresstoleranz. Dies geht nicht selten mit Gefühlen von Angst, Wut und Erschöpfung einher. Im Vortrag sollen neben dem Zusammenspiel von psychischen und körperlichen Erkrankungen mit der Berufstätigkeit Perspektiven aufgezeigt sowie die Bedeutsamkeit der psychischen Gesundheit im Arbeitskontext verdeutlicht werden. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Essener Bündnis gegen Depression.

- **242.3A020B** Prof. Dr. Martin Teufel / Michelle Boiting
Mittwoch, 9. Oktober, 18:00–20:00 Uhr, entgeltfrei, 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 Psychiatrieerfahrene, Angehörige und professionell in der Psychiatrie Tätige, um sich in der Tradition des Dialogs gleichberechtigt auszutauschen. Alle an der Thematik interessierten Menschen sind herzlich willkommen. Die Themen der einzelnen Termine lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Dazu 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

- **242.3A021B** Peter Kurka
Donnerstag, 12. September, 17:45–19:15 Uhr, entgeltfrei, VHS

■ SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 2

- **242.3A022B** Peter Kurka
Donnerstag, 26. September, 17:45–19:15 Uhr, entgeltfrei, VHS

■ SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 3

- **242.3A023B** Peter Kurka
Donnerstag, 10. Oktober, 17:45–19:15 Uhr, entgeltfrei, VHS

■ SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 4

- **242.3A024B** Peter Kurka
Donnerstag, 7. November, 17:45–19:15 Uhr, entgeltfrei, VHS

■ SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 5

- **242.3A025B** Peter Kurka
Donnerstag, 21. November, 17:45–19:15 Uhr, entgeltfrei, VHS

SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 6

- **242.3A026B** Peter Kurka
Donnerstag, 5. Dezember, 17:45-19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 7

- **242.3A027B** Peter Kurka
Donnerstag, 19. Dezember, 17:45-19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

SPE: Essener Seminar für seelische Gesundheit Termin 8

- **242.3A028B** Peter Kurka
Donnerstag, 16. Januar, 17:45-19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Vortrag: Die Auswirkungen von häuslicher Gewalt auf Kinder

Kinder sind die schwächsten Mitglieder in einem Familiensystem. Aufgrund ihrer physischen und psychischen Abhängigkeit sind Kinder in einem gewalttätigen familiären Umfeld besonders gefährdet. Ob sie Zeugen von Gewalt werden oder selber Gewalt erfahren, ist gleichermaßen traumatisierend und kann lebenslange Auswirkungen auf ihre seelische Entwicklung und alle weiteren Beziehungen in ihrem Leben haben. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten und Hilfsangebote auf, um Opfer zu schützen. Die Referentin ist Diplom-Pädagogin und Systemische Familientherapeutin.

- **242.3A029B** Nadja El-Ammarine
9. November, 14:00-16:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

Dieser Vortrag wird auch in arabischer Sprache angeboten, 242.4T990M, Seite 100.

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.

- **242.3A034B** Meike Suhre
Samstag, 9. November, 11:00-18:00 Uhr, 42 €, 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?

- **242.3A036B** Andrea Macher
Samstag, 9. November, 11:00-16:15 Uhr,
30 €, VHS

Neustart in den Ruhestand – Was bleibt? Was geht? Was kommt? Impulse für eine selbstbestimmte Gestaltung der späten Lebensphase

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, Trainerin und Coach.

- **242.3A038B** Eva Grieskamp / Anja Berlien
dienstags, 17:45-21:00 Uhr
Beginn 17. September, 4 Termine, 80 €, VHS

Tiny Habits® – zur schrittweisen Umsetzung von Veränderungen

Hatten Sie sich für das neue Jahr vorgenommen, gesünder zu leben, und sind – wie so Viele – kurz danach an Ihren eigenen Vorsätzen gescheitert? In diesem Workshop denken Sie über kurzfristige sowie über Lebensziele nach, lernen sie „smart“ zu formulieren und bekommen Methoden an die Hand, mit denen Sie sie nach und nach umsetzen können. Das Geheimnis der Tiny-Habits®-Methode etwa liegt darin, Ziele in machbare Einheiten zu unterteilen und diese an bestehende Gewohnheiten (wie etwa das Zähneputzen) zu koppeln. Außerdem gehen wir den Fragen nach, was uns eigentlich antreibt und wie wir uns für Veränderungen motivieren können.

- **242.3A039B** Birgit Hölker-Schüttler
Samstag und Sonntag, 9. und 10. November,
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 80 €, 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 Denkkorgan“ 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 – Einführungskurs

Einführungskurs mit nur drei Terminen zum Kennenlernen.

- **242.3A040B** Winfried Keul
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 11. September, 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.

- **242.3A042B** Winfried Keul
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 6. November, 9 Termine, 66 €, VHS

Ganzheitliches Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit! Ab 50 Jahren – Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Vor Anmeldung empfiehlt sich die Teilnahme am Einführungs- und / oder Grundkurs.

- **242.3A044B** Stefan Schulte
dienstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 95 €, VHS
- **242.3A046B** Stefan Schulte
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 95 €, VHS
- **242.3A047B** Winfried Keul
mittwochs, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 11. September, 12 Termine, 76 €, VHS

Schnupperkurs: Gedächtnistraining für Berufstätige

Wer kennt das nicht? In der Hektik des beruflichen Tagesablaufs werden schon mal Unterlagen verlegt, Namen verwechselt, Termine vergessen. Smartphones nehmen uns immer mehr Denkarbeit ab und lassen uns glauben, nun mehr Zeit für das Wesentliche zu haben. Dabei übersehen wir, dass die Merkfähigkeit unseres Gehirns durch die Nutzung „technischer Helferlein“ verkümmert. Vergleichbar mit unseren Muskeln will unser Gehirn ständig beschäftigt werden. Der Schnupperkurs bietet die Möglichkeit, mit praxisorientierten und direkt anwendbaren, wirksamen Übungen das Gehirn zu stimulieren. Die Umsetzung im Alltag ist unmittelbar möglich.

- **242.3A049B** Tamara Czoske
Samstag, 9. November, 14:00-17:00 Uhr,
20 €, VHS

Schach spielen lernen – für Anfängerinnen und Anfänger

Sie kennen die Regeln des „königlichen Spiels“ noch nicht oder sind noch unsicher? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Gangarten der Figuren. Zusätzlich werden wichtige Motive erlernt, wie zum Beispiel typische Mattbilder – denn Ziel ist ja das Mattsetzen des Spielpartners. Es gibt genügend Zeit zum Üben. Nebenbei wird das Denkvermögen trainiert und das erhält die geistige Fitness. Es werden auch die Konzentrations- und Merkfähigkeit, die Fähigkeit zur kritischen Analyse, zum logischen Denken und zu effektiver Vorausplanung gefördert.

Spielmaterial und Unterlagen werden bereitgestellt. Der Kursleiter ist B- und C-lizenzierter Schachtrainer.

- **242.3A050B** Michael Peters
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 17. September, 10 Termine, 80 €, VHS

Spielend Bridge lernen – kreativer Workshop zum Schnuppern

Bridge ist die Königin der Kartenspiele und trägt nachweislich zur Förderung und Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit bei. Im Gegensatz zu anderen Kartenspielen spielt der Glücksfaktor hier keine Rolle. Gefragt sind Kreativität und logisches Denken, weswegen Bridge auch als „Fitnessstudio für das Gehirn“, „Logikpuzzle“ oder „Schach mit Karten“ bezeichnet wird. In diesem Workshop wird nur eine Auswahl verkürzter Grundregeln vorgestellt. Für das vollständige Erlernen sind mehrere Anschlusskurse erforderlich, die auf Wunsch angeboten werden können. Nutzen Sie die Gelegenheit, dieses interessante Spiel kennenzulernen!

- **242.3A056B** Joachim Markwald
Dienstag, 3. September, 18:00-21:00 Uhr,
16 €, VHS

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 59

VORTRÄGE UND WORKSHOPS ZU GESUNDHEITSTHEMEN

Expertenrunde Demenz – Sie fragen, wir antworten: Prävention und Therapie von Demenz

Ist Demenz im Alter ein unabänderliches Schicksal, oder können wir uns davor schützen? Gibt es Möglichkeiten der Prävention, wie es sie bei vielen anderen Krankheiten gibt? Und was hilft auch dann, wenn bereits eine demenzielle Veränderung da ist? Antworten auf diese Fragen geben Expertinnen und

Experten aus den Bereichen Medizin, Pflege, Begleitung und Therapie. Nach den Impuls-Vorträgen können Sie Ihre Fragen an die Referentinnen und Referenten auf dem Podium sowie im Anschluss an die Fachleute an den Infoständen der Netzwerkpartner richten. 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. Gebärdensprach- und Schriftdolmetscher/-innen sind vor Ort.

- **242.3C002B** Netzwerk Demenz Essen
Mittwoch, 6. November, 16:00-18:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

34. Palliativ-Forum – Thema: Multiprofessionelles Team

Das Palliativ-Forum findet jedes Semester in Kooperation mit dem Netzwerk Palliativmedizin Essen (npe) statt. Dieses verfolgt dabei seinen Auftrag, alle in der Palliativversorgung beteiligten Berufsgruppen, Ehrenamtliche und Bürgerinnen und Bürger in Essen und Umgebung zu einem wechselnden Schwerpunktthema aus dem Bereich der Palliativversorgung zu informieren. Fachleute tragen aus der jeweiligen (Berufs-)Sicht vor und gehen mit den Teilnehmenden unmittelbar ins Gespräch. Die Themenabende werden vom Kompetenzzentrum Hörschädigung im Alter der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW unterstützt. Die Veranstaltung ist barrierefrei für Menschen mit Hörschädigung. Gebärdensprach- und Schriftdolmetscher/-innen sind vor Ort.

- **242.3C004B** Dr. Eva Reumkens
Mittwoch, 20. November, 17:00-19:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS



1

2

3

4

5

6

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.

■ **242.3C016B** Andreas R. Crüsemann
Samstag, 30. November, 14:00-19:00 Uhr,
45 €, VHS

■ **242.3C018B** Andreas R. Crüsemann
Samstag, 25. Januar, 14:00-19:00 Uhr,
45 €, VHS

Vortrag: Kryotherapie für Rheumakranke

Seit Jahren hat sich vor allem in Rheumakliniken und Rehakliniken die Behandlung von Rheumakranken in Kältekammern bewährt. Auch außerhalb von Kliniken wurden in den vergangenen Jahren vermehrt solche Einrichtungen zur Kryotherapie eröffnet. Der Referent wird in seinem Vortrag auf die Indikationen und möglichen Kontraindikationen der Kältekammerbehandlungen speziell für Schmerzpatienten mit Rheuma eingehen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Rheuma-Liga Essen.

■ **242.3C100B** Tekin Özdemir
Mittwoch, 18. September, 16:00-17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Vortrag: Aus dem rheumatischen Formenkreis – Polymyalgia rheumatica und Riesenzellarteriitis

Schmerzen und Versteifungen in Nacken-, Schulter-, Rücken- und Hüftmuskulatur sind charakteristisch für Polymyalgia rheumatica; die mit dieser Autoimmunerkrankung häufig zusammen auftretende Riesenzellarteriitis befällt als Entzündung die großen Blutgefäße, so dass Patienten oft von starken Kopfschmerzen neben anderen Symptomen betroffen sind. Die Oberärztin der Essener Rheumaklinik geht intensiv auf die Symptomatik, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten ein. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Rheuma-Liga Essen.

■ **242.3C102B** Dr. Elisabeth Vinnemeier-Laubenthal
Mittwoch, 9. Oktober, 16:00-17:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Vortrag: Osteoporose und Ernährung

Osteoporose wird oft zu spät erkannt, weshalb die Diagnose häufig ganz abrupt ins Leben tritt. Doch man kann präventiv aktiv werden, etwa im Bereich der Ernährung. Davon, was wir essen und trinken sollten oder besser nicht, berichtet eine DGE-Ernährungsberaterin. Neben den Grundlagen werden auch Ernährungsmythen, Normgewichte und die wichtigsten Nährstoffe auf einen Blick sowie Risikofaktoren in Hinblick auf Osteoporose thematisiert. Zusätzlich informiert die Leiterin der Essener Selbsthilfegruppe darüber, was man sportlich tun kann, um ein schnelles Fortschreiten der Krankheit zu verhindern oder um schon präventiv aktiv zu sein. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Essener Osteoporose-Selbsthilfegruppe.

■ **242.3C110B** Inga Mohr / Andrea Schwarz
Donnerstag, 19. September, 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. Die wichtigsten Grundprinzipien für das Training sind: 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.

■ **242.3C112B** Silke Mayer / Andrea Schwarz
Donnerstag, 7. November, 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, Gruppen-

leiterin 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.

■ **242.3C114B** Andrea Schwarz
Donnerstag, 28. November, 16:00-17:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Workshop: Sturzprophylaxe im Freien

Mit zunehmendem Alter nimmt das Risiko zu stürzen zu. Die Gründe für die Stürze sind vielfältig – von Stolperfallen über Sehestörungen zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen. Die gute Nachricht ist: Viele der Stürze sind vermeidbar! Mit gezielten Maßnahmen lässt sich das Sturzrisiko verringern, die Gangqualität verbessern und die für die Selbstständigkeit relevante körperliche Fitness erhöhen. Der Nachmittag mit Impulsvortrag und anschließender kleiner Wanderung durch den Kruppwald, bei welcher praktische Übungen zur Sturzprävention integriert werden, knüpft an das Thema an und eignet sich gut für ein älteres Publikum.

■ **242.3C120B** Michaela Göddenhoff
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 12. September, 3 Termine,
6 Ustd., 26 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar
Treffpunkt: Parkplatz Stadtwald,
Ägidiusstr./Ecke Frankenstraße, 45133 Essen
ÖPNV: Zweigertstein

ERNÄHRUNG

Workshop: Unsere Ernährung psychologisch betrachtet

Hier beschäftigen wir uns mit den psychologischen Aspekten unseres Essverhaltens. Wie und wann essen wir? Welche Gefühle und Stimmungen beeinflussen uns? Warum kommt es zu Heißhungerattacken, denen wir uns hilflos ausgeliefert fühlen? Warum führen Diäten zu keinem dauerhaften Erfolg? Genetisch bedingte Verhaltensweisen beeinflussen die Nahrungsaufnahme ebenso wie Erfahrungen, deren Wurzeln bis in die Kindheit reichen. Wie kann ich mein Ernährungsverhalten positiv beeinflussen und ändern? Mit Wahrnehmungsübungen und praktischen Beispielen

aus dem Ernährungsalltag kommen wir unserem persönlichen Ernährungsverhalten auf die Spur.

- **242.3C210B** Beate Freis
Samstag, 9. November, 11:00-17:00 Uhr,
8 Ustd., 40 €, VHS

■ Exkursion: Süßes und Saures – Leckereien und Rezepte aus der Natur



Kornelkirschen, Holunderbeeren, Hagebutten, Sanddorn und viele andere einheimische Beerenfrüchte bieten einen köstlichen Gaumenschmaus. Süßes steht neben Saurem. Mit ein wenig Geschick und Sammelmühe lassen sich schnell Marmeladen, Süßspeisen, Säfte oder Nektare selbst herstellen. Wichtig ist allerdings das Wissen um die Arten der Früchte, ihre Verbreitung und Giftigkeit. Das Erkennen der wichtigsten Arten sowie die Verwendung und Verarbeitung werden bei dieser Exkursion im Essener Norden vermittelt. Dazu gibt es einige vorbereitete Kostproben und Rezepte unserer heimischen Leckereien.

- **242.3C220B** Michael Godau
Samstag, 14. September, 10:00-13:00 Uhr, 12 €
TREFFPUNKT: Altenessen-Nord,
Emscherstr. / Ecke Heßlerstr. an der Haltestelle
„Kirche Heßlerstr.“ der Buslinie 173



■ Workshop: Einführung in die Chinesische Teekultur – Gongfucha oder das Geheimnis der kleinen Teekannen

Gongfucha ist eine chinesische Art der Teezubereitung und heißt soviel wie „Tee mit viel Können zubereiten“. Durch die Verwendung von hochwertigen, ganzblättrigen Tees und kleinen Gefäßen kommen die Aromen intensiv zur Geltung. Auch die Betrachtung der Aufgussfarbe oder die Wahrnehmung des Körpergefühls nach dem Teetrinken gehören zum

Gongfucha. Im Rahmen einer Teeverkostung erfahren die Teilnehmenden mehr über die traditionellen Teezubereitungstechniken, die zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO zählen. Im Entgelt sind Materialkosten enthalten. Die Kursleiterin beschäftigt sich freiberuflich mit chinesischer Teekultur.

- **242.3C230B** Liyang Sheng
Samstag, 28. September, 13:30-16:30 Uhr,
28 €, VHS

■ Workshop: Einführung in die Welt der weißen Tees aus China – von Silbernadell bis Augenbraue

In China sagt man über weiße Tees: „Nach einem Jahr Tee, nach drei Jahren Medizin, nach sieben Jahren ein Schatz“. Unscheinbar und mysteriös, werden weiße Tees oft in ihrer Vielfalt unterschätzt. Im Rahmen einer Teeverkostung lernen die Teilnehmenden mehr über Herkunft, Verarbeitung und Geschmack der weißen Tees. Gezeigt werden traditionelle Teesorten sowie modernere Trends. 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 chinesischer Teekultur.

- **242.3C232B** Liyang Sheng
Samstag, 25. Januar, 13:30-16:30 Uhr, 28 €, VHS

Slow Food Essen

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 Essener Ernährungsrat zusammen.

■ Die Milch macht's? Was macht sie denn genau?



Milch, Joghurt, Quark und vieles mehr ist ein fester Bestandteil unserer Speisepläne. In diesem Abend-Workshop stellen wir die heutige Herstellung tierischer Milchprodukte vor. Wir hinterfragen, welche Produkte sinnvoll sind für unsere Ernährung und welche wohl eher unsinnig. Unter Anleitung der Köchin und Ernährungswissenschaftlerin Michaela Wendel verkosten wir verschiedene Produkte und erleben auch die kulinarischen Genüsse von Milch-

produkten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Essener Sektion der Gruppe Slow Food.

- **242.3C240B** Michaela Wendel
Dienstag, 26. November, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

WOHLBEFINDEN IM BERUF

■ Resilienz – erlernen und vermitteln

📖 Bildungsurlaub

In dieser Fortbildung lernen Sie, Ihre gesundheitlichen Risiken und die Ihrer Klientinnen und Klienten zu identifizieren und so die Förderung der individuellen Resilienz durch ressourcenorientierte Methoden zu entwickeln. Sie erlernen, reflektieren und vermitteln (in der Folge) relevantes theoretisches und praktisches psychologisches Grundwissen darüber, wie die psychische Widerstandsfähigkeit von Erwachsenen gestärkt werden kann. Die Fortbildung wendet sich an die Angehörigen sozialer, beratender oder therapeutisch tätiger Berufsgruppen sowie an alle Interessierten. Die Kursleiterin ist zertifizierte Leadership-, Resilienz- und Mentaltrainerin.

- **242.3C330B** Marie Luise Richter
Montag bis Donnerstag, 28.-31. Oktober,
9:30-18:00 Uhr, 4 Termine, 32 Ustd., 160 €,
Bildungsurlaub in Kleingruppe – daher nicht
ermäßigbar, VHS

■ Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

📖 Bildungsurlaub

Warum musste mir das schon wieder passieren? Warum geschieht mir immer das Gleiche? In dieser Seminarwoche erforschen wir diese Fragen und entdecken, in welchem Ausmaß unser Leben von individuellen Lebensmustern bestimmt wird. Einem anderen Menschen passiert nicht das Gleiche, weil er mit anderen Themen verbunden ist. Man kann sich das so vorstellen, dass jeder Mensch einen individuell bepackten Rucksack mit sogenannten Schattenthemen herumträgt. Bei Schattenthemen kann es sich um verdrängte oder unterdrückte Gefühle sowie um abgespaltene oder nicht genügend gelebte Bedürfnisse handeln. Der Kursleiter ist als psychologisch orientierter Coach tätig.

- **242.3C336B** Bruno Martin
Montag bis Freitag, 13.-17. Januar, Mo.-Do.
9:30-17:00 Uhr, Fr. 10:00-15:00 Uhr, 40 Ustd.,
200 €, Bildungsurlaub in Kleingruppe – daher
nicht ermäßigbar, VHS

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

Bildungsurlaub

Die Fortbildung kombiniert zwei interessante und fruchtbare Methoden in der Begleitung anderer Menschen. Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken, welches sich in jeder Situation, zu jedem Thema im Körper bildet. Es kann sich dann in einer Weise entfalten, die uns neue, hilfreiche Erkenntnisse und weiterführende Entwicklungen ermöglicht. In der Arbeit mit dem „Inneren Team“ geben wir den inneren Stimmen Raum, welche uns in bestimmten Lebensfragen in unterschiedliche Richtungen ziehen „wollen“. Fast in jedem Fall können wir bei diesen Kräften positive „Absichten“ entdecken, die uns Wertvolles zu vermitteln haben. Das Seminar hat explizit keinen therapeutischen Charakter. Der Kursleiter ist als psychologisch orientierter Coach tätig.

- **242.3C338B** Bruno Martin
Montag bis Freitag, 27.-31. Januar, Mo.-Do. 9:30-17:00 Uhr, Fr. 10:00-15:00 Uhr, 40 Ustd., 200 €, Bildungsurlaub in Kleingruppe – daher nicht ermäßigbar, VHS

Stressbewältigung mit Yoga

Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub soll vertiefendes Wissen zu dem Wesen von Stress, zu seiner Entstehung und zum Umgang damit vermitteln sowie Stresskompetenz aufbauen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf einem lösungsorientierten Umgang und auf Strategien, um Stress zu bewältigen. Die Teilnehmenden lernen Yoga, Achtsamkeitsübungen und Meditation kennen und erfahren, wie diese Übungen sie unterstützen können, um gar nicht erst in die Stressfalle zu geraten oder um dem Stress zu begegnen und Burnout vorzubeugen. Der Bildungsurlaub hat explizit keinen therapeutischen Charakter.

- **242.3C340B** Brigitte Gareis
Montag bis Freitag, 03.-07. Februar, Mo.-Do. 9:30-17:00 Uhr, Fr. 10:00-15:00 Uhr, 40 Ustd., 200 €, 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 59

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.

- **242.3D001B** Tina Dudjan
Samstag, 28. September, 14:00-17:00 Uhr, Sonntag, 29. September, 10:00-13:00 Uhr, 8 Ustd., 49 €, Kleingruppe – daher nicht ermäßigbar, VHS
- **242.3D002B** Tina Dudjan
Samstag, 30. November, 14:00-17:00 Uhr, Sonntag, 1. Dezember, 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.

- **242.3D010B** Erika Reimann
Sonntag, 10. November, 10:00-15:00 Uhr, 42 €, VHS

Workshop: Nacken-Schulter-Kiefer – loslassen und entspannen

Der Nacken ist leistungsfähig, hoch spezialisiert – und leider auch störanfällig. Als Schlüsselverbindung zwischen dem Kopf und unserem Körper unterstützt er die Aufrichtung aus der Tiefe. Die Halswirbelsäule ist geschaffen zum Drehen und Wenden in alle Richtungen. Das Gewusst-Wie ist entscheidend, um Nackenproblemen effektiv vorzubeugen. Der Workshop begleitet Sie mit Wahrnehmung, Loslassen, Lockern, Mobilisieren, Kräftigen, muskulären Dysbalancen und natürlich Einblicken in die Anatomie. Denn: Das Verständnis steht am Anfang der Entspannung. Abgerundet wird der Workshop durch nützliche Tipps und Tricks für den Alltag. Die Kursleiterin ist Entspannungspädagogin und Trainerin in der Prävention.

- **242.3D020B** Heike Marzinek
Sonntag, 1. Dezember, 10:00-16:30 Uhr, 49 €, VHS

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, die zur Stressbewältigung bzw. Stressvorbeugung eingesetzt wird. Die Teilnehmenden erlernen stufenweise und gezielt, durch Selbstsuggestion 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 brin-

gen Sie zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen und eine Matte mit.

- **242.3D030B** Petra Fiedler
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Beginn 11. September, 8 Termine, 58 €, VHS

■ Relax-Mix – Klassiker neu interpretiert

Das Beste aus PMR (Progressiver Muskelentspannung) und AT (Autogenem Training) in sich vereint. So können Sie die Vorzüge dieser wissenschaftlich gut fundierten und bewährten Entspannungsmethoden gemeinsam erlernen und genießen. Angereichert ist dieser Kurs mit Techniken aus der Achtsamkeitspraxis, wie etwa dem Body-Scan, der Atembeobachtung oder Trancereisen. Auf diese Weise können Sie Körper und Geist unterstützen, wenn Sie bereits unter stressbedingten Kopf- und Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verspannungen, Schlafstörungen oder anderen Stresssymptomen leiden oder dies weiterhin vermeiden möchten.

- **242.3D035B** Natalie Weissberg
freitags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 20. September, 10 Termine, 73 €, 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.

- **242.3D040B** Ursula Bartlick
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 17. September, 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.

- **242.3D042B** Petra Fiedler
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Beginn 27. November, 8 Termine, 58 €, VHS

■ Einfach ICH – Ein Wohlfühltag von Kopf bis Fuß

Lernen Sie, sich zwischendurch etwas Gutes zu tun, und wenden Sie es direkt an. Sie können sich unter anderem auf eine Eigenfußmassage und Bewegungen, um die Sehnenplatte und die Zehen zu entspannen, freuen. Sie lernen Sequenzen aus dem Yin-Yoga sowie Dehnungsübungen der Release-Methode kennen. Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen sowie eine Augenentspannung runden den Tag ab. Die Dozentin bringt nicht nur Cremes, Düfte und andere Wohlfühlzutaten mit, sondern sorgt auch für einen kleinen Pausensnack in Form eines selbst gebackenen Brotes und zweier Sorten Aufstrich (Teilnehmende, die Unverträglichkeiten zu berücksichtigen haben, bringen sich bitte einen eigenen kleinen Pausensnack mit).

- **242.3D050B** Heike Marzinek
Sonntag, 26. Januar, 10:00-16:30 Uhr,
49 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht
ermäßigbar, 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.

- **242.3D100B** Joachim Buntrock
montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 9. September, 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.

- **242.3D102B** Joachim Buntrock
montags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 9. September, 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.

■ Yoga am Nachmittag

- **242.3D103B** Claudia Abmus
montags, 14:40-16:10 Uhr
Beginn 23. September, 12 Termine, 78 €, VHS

■ Yoga am Morgen

- **242.3D110B** Joachim Buntrock
dienstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 98 €, VHS

■ Yoga mit Vorkenntnissen

- **242.3D111B** Joachim Buntrock
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 98 €, VHS

■ Yoga am Vormittag im Kulturforum Steele

- **242.3D130B** Sarah Mollenhauer
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 31. Oktober, 10 Termine, 65 €, STEELE,
VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

**Bildung schenken mit dem
Geschenkgutschein der VHS Essen!**

Siehe Seite 159

1

2

3

4

5

6

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.

- **242.3D104B** Claudia Aßmus
montags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn 23. September, 12 Termine, 78 €, 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. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, staatlich anerkannte Motopädin, Yoga-Fitness-Lehrerin A-Class und Rückenschul-Lehrkraft.

- **242.3D114B** Andrea Hamme
dienstags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 98 €, VHS

Yoga – Bewegung und Ruhe

Diese Kurse wenden 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.

Yoga – Bewegung und Ruhe zum Feierabend

- **242.3D115B** Andrea Hamme
dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 98 €, VHS

Yoga – Bewegung und Ruhe für „Eulen“

- **242.3D116B** Sarah Mollenhauer
dienstags, 20:00-21:00 Uhr
Beginn 29. Oktober, 10 Termine, 51 €, 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 stress-reduzierend und steigern den Energielevel. Entspannungsübungen und kleine Meditationseinheiten helfen dabei, sich zu zentrieren, mehr Ruhe und Gelassenheit zu empfinden.

- **242.3D124B** Makarand Salaskar
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 11. September, 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/-innen wie für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung.

- **242.3D126B** Makarand Salaskar
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
Beginn 11. September, 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.

- **242.3D134B** Claudia Steckenborn
donnerstags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 98 €, VHS
- **242.3D135B** Claudia Steckenborn
donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 98 €, VHS

Hatha-Yoga im Kulturforum Steele

Dieser Kurs lädt ein, in einem Format von 12 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.

- **242.3D140B** Daria Pariwar
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 7. November, 12 Termine, 78 €, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

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 Prak-

tizieren 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.

- **242.3D160B** Sabine Schaar-Sökefeld
mittwochs, 20:15-21:30 Uhr
Beginn 18. September, 12 Termine, 94 €,
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.

- **242.3D162B** Sabine Schaar-Sökefeld
mittwochs, 20:15-21:30 Uhr
Beginn 8. Januar, 4 Termine, 31 €,
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 Yogahaltungen 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.

- **242.3D172B** Daria Pariwar
Samstag, 28. September, 16:00-18:15 Uhr,
17 €, 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 59

■ **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.

- **242.3D174B** Daria Pariwar
Samstag, 9. November, 16:00-18:15 Uhr, 17 €, VHS

■ **Schnupper-Workshop: Yoga – Meditation und Entspannung**

Lernen Sie in diesem Workshop die entspannende Wirkung von Yoga in Kombination mit Meditation kennen. Heute wollen wir in die Stille eintauchen, bis das assoziative Denken zunehmend in den Hintergrund tritt. Wir versinken in einen meditativen Zustand – der Puls verlangsamt sich, der Geist ist wach, fokussiert und im Anschluss an die Meditation aufgeräumt und klar. Zwischen den Meditationseinheiten wollen wir uns über das Einnehmen ausgewählter Yoga-Haltungen aktiv entspannen, die Muskulatur bewegen und dehnen. Erleben Sie, wie auch diese Art des Yoga ein Weg sein kann, bei sich selbst anzukommen und sich bewusster zu spüren.

- **242.3D178B** Daria Pariwar
Samstag, 25. Januar, 11:15-13:30 Uhr,
17 €, VHS

QIGONG / TAI CHI / SELBSTVERTEIDIGUNG

■ **Qigong am Morgen – aktiv in den Tag**

Qigong ist eine Methode, um mit relativ einfachen Mitteln Körper und Geist zu entspannen. Langsame und sanfte Bewegungen werden dabei mit Atemübungen und dem Einsatz der Vorstellungskraft kombiniert. Schritt für Schritt werden Sie in die Prinzipien des Qigong eingeführt und beim Üben begleitet. So lernen Sie eine Reihe von Möglichkeiten kennen, den alltäglichen Anforderungen entspannter zu begegnen. Der Kurs ist grundsätzlich für Anfänger/-innen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin ist ausgebildete Qigong- und Tai-Chi-Lehrerin mit jahrelanger Unterrichtserfahrung.

- **242.3D214B** Monika Venker
donnerstags, 9:30-11:00 Uhr
Beginn 12. September, 14 Termine, 98 €, 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 Ausführung. 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.

- **242.3D216B** Monika Venker
donnerstags, 11:15-12:45 Uhr
Beginn 12. September, 7 Termine, 49 €, VHS

IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

online	unter www.vhs-essen.de
schriftlich	per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes
persönlich	in der VHS

1

2

3

4

5

6

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.

- **242.3D217B** Monika Venker
donnerstags, 11:15–12:45 Uhr
Beginn 21. November, 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.

- **242.3D218B** N. N.
mittwochs, 16:15–17:45 Uhr
Beginn 30. Oktober, 8 Termine, 56 €, 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.

- **242.3D220B** Yingxian Wang
Sonntag, 10. November, 11:30–17:30 Uhr,
46 €, 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.

- **242.3D222B** Yingxian Wang
Samstag, 30. November, 13:00–19:00 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 Ausföhrung von Selbstverteidigungstechniken unter Stress.

- **242.3D224B** Bernd Irmischer
Samstag, 28. September, 9:15–15:00 Uhr,
Sonntag, 29. September, 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 einföhrend behandelt werden.

- **242.3D230B** Markus Rohde
mittwochs, 18:30–20:00 Uhr
Beginn 25. September, 10 Termine, 105 €
Kursort: HUTTROP, Aikidoschule Essen,
Steeler Str. 240 (Eingang im Hinterhof hinten
rechts), 45138 Essen; NICHT BARRIEREFREI
(Treppe); Haltestellen: Wöörthstraße,
Schwanenbuschstraße

GESUND DURCH BEWEGUNG

Zumba®

siehe 242.2H124G, S. 55 und 242.2H191G, S. 54.

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 herangeföhrt. Dabei wechseln Laufeinheiten und Gehpausen 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.

- **242.3D302B** Marcus Götz
samstags, 10:00–10:45 Uhr
Beginn 7. September, 12 Termine, 40 €,
Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar
STOPPENBERG: Zeche Zollverein, vor der
Treppe des Ruhr Museums. Straßenbahn 107,
Essen Zollverein.



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 59

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.

- **242.3D304B** Marcus Götz
samstags, 11:00-12:00 Uhr
Beginn 7. September, 12 Termine, 53 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar
STOPPENBERG: Zeche Zollverein, vor der Treppe des Ruhr Museums. Straßenbahn 107, Essen Zollverein.

Fitnesswanderung auf dem Baldeneysteig

Ausdauerndes Wandern hat viele positive Effekte: es stärkt nicht nur unser Herz-Kreislauf- und Immunsystem, senkt den Blutdruck und baut Muskulatur auf, sondern ist auch gut für unsere Psyche. Vor unserer Haustür liegen gleich vier attraktive Weitwanderwege, die beste Bedingungen für ausgedehnte Tagestouren bieten. Gemeinsam wollen wir diese im Abstand mehrerer Monate begehen. Den Anfang macht der Baldeneysteig. Die gewählte Strecke ist ca. 25 km lang und in einer Gehzeit von ca. 6,5 Stunden zu bewältigen. Die Wanderung ist herausfordernd, aber für Menschen mit Wandererfahrung und durchschnittlicher Kondition geeignet.

- **242.3D310B** Bernhard Jeucken
Sonntag, 6. Oktober, 10:00-17:30 Uhr, 12 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar
Treffpunkt: KUPFERDREH, Parkplatz Hespertalbahn, Prinz-Friedrich-Platz

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.

- **242.3D314B** Ulrich Herbeck
Sonntag, 1. Dezember, 11:30-17:30 Uhr, 48 €, VHS
- **242.3D316B** Ulrich Herbeck
Sonntag, 26. Januar, 11:30-17:30 Uhr, 48 €, 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 spiralig 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.

- **242.3D318B** Thomas Bergfeld
Freitag, 24. Januar, 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.

- **242.3D320B** Marianne Becker
freitags, 14:45-16:00 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 91 €, VHS
- **242.3D322B** Marianne Becker
freitags, 16:15-17:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 91 €, VHS

Pilates

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.



Pilates zum Feierabend

Der Kurs bietet ausreichend Zeit für eine abschließende Entspannungseinheit, um das Programm abzurunden.

- **242.3D352B** Tina Dudjan
montags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 98 €, VHS

Pilates für „Eulen“

Dieser Kurs bietet Pilates in einer etwas komprimierten Form.

- **242.3D354B** Tina Dudjan
montags, 20:00-21:00 Uhr
Beginn 9. September, 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. 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.

- **242.3D362B** Karen Zimmermann
donnerstags, 20:00–21:00 Uhr
Beginn 19. September, 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. Die Kursleiterin ist ausgebildete Pilates-Matwork-Trainerin und Mitglied im Deutschen Pilates-Verband.

- **242.3D364B** Karen Zimmermann
montags, 7:15–7:45 Uhr
Beginn 16. September, 8 Termine,
21 €, Gebühr nicht ermäßigbar

Schnupper-Workshop: Variationen des Pilates-Trainings

Tauchen Sie ein in die mannigfaltige Art des Pilates und lernen Sie ausgewählte Facetten dieser Sportart kennen! In diesem Schnupper-Workshop erfahren Sie, wie Sie basierend auf der Original-Pilates-Methode die tiefer liegenden Muskeln stärken können (klassisches Pilates). Sie bekommen einen Einblick, wie es möglich ist zu erlernen, Kontrolle über die Bewegungen zu erlangen (Pre-Pilates) und Spaß daran zu finden, den Bewegungsfluss aufzunehmen (Pilates Flow). Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Workshop-Programm mit vielen spannenden Impulsen. Der Workshop eignet sich für Anfänger/-innen ebenso wie für Fortgeschrittene.

- **242.3D370B** Karen Zimmermann
Samstag, 9. November, 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.

- **242.3D390B** Kornelia Vosmerbäumer
mittwochs, 9:00–10:30 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 98 €, VHS
- **242.3D392B** Kornelia Vosmerbäumer
mittwochs, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 11. September, 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.

- **242.3D394B** Bianca Howahr
freitags, 10:45–12:00 Uhr
Beginn 13. September, 12 Termine, 65 €, 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 59

UMWELT



Lesung Sophia Kimmig: „Von Füchsen und Menschen“



Roter Pelz, bernsteinfarbene Augen, grazile Statur – wer ihm einmal begegnet, vergisst diesen Anblick nicht mehr. Doch der Fuchs ist nicht nur für seine Schönheit, sondern auch als schlau, gerissen und neugierig bekannt – und er besiedelt zunehmend unsere Städte. Wildbiologin Sophia Kimmig

Flotte Karotte

DEIN KNACKIGER BIO-LIEFERSERVICE!

**100% BIO
REGIONAL
SAISONAL
BEQUEM
UNKOMPLIZIERT**

**SOZIAL UND FAIR
UNVERPACKT
NACHHALTIG
EMISSIONSARM
LECKER**

WWW.FLOTTEKAROTTE.DE

heftet sich dort an seine Fersen. Sie nimmt uns mit auf nächtliche Erkundungstouren, erzählt amüsant von den Tücken der Feldforschung und gewährt uns spannende Einblicke in das verborgene Leben unserer wilden Nachbarn. Lesung und Bildvortrag rund um Sophia Kimmigs Sachbuch-Bestseller zum Fuchs in den Städten und zum Nachtleben unserer heimischen Tierwelt.

- **242.3E000B** Dr. Sophia Kimmig
Donnerstag, 12. Dezember, 19:00-21:00 Uhr,
9 €, VHS

■ **Exkursion: Der Laacher See – das Kleinod der Osteifel und Zeuge eines spektakulären Vulkanausbruchs**

Mit der Herbstfärbung der Natur wird der Rundweg um den Laacher See (Naturschutzgebiet) zu einem unvergesslichen Erlebnis. Neben dem Naturerlebnis stoßen wir immer wieder auf teilweise verborgene Zeugnisse eines der größten nacheiszeitlichen Vulkanausbrüche in Mitteleuropa. In der Umgebung offener vulkanischer Ablagerungen ihre Herkunft. Wir werden einen „Hauch“ des Vulkanismus im See zu sehen bekommen und ihn in der Umgebung indirekt durch Zeigerpflanzen wahrnehmen. Es besteht Gelegenheit, das Kloster Maria Laach zu besuchen. Zum Abschluss wird ein in der Nähe liegender imposanter vulkanischer Aufschluss angefahren.

- **242.3E020B** Alfred Gräff
Samstag, 5. Oktober, 10:00-16:00 Uhr, 28 €
TREFFPUNKT: Der exakte Treffpunkt in der Eifel wird kurz vor dem Termin bekanntgegeben. Die Anfahrt (ca. 2 Std. von Essen mit dem Pkw) erfolgt privat.

■ **Exkursion: Mythos Baum – Über das Leben unserer Bäume**



gemeinsam nachhaltiger

In der deutschen Sagen- und Mythenwelt spielt der Wald eine ganz dominante Rolle. Zudem war er in fast allen Zeitaltern auch im Alltag der Menschen von großer Bedeutung. Heute sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Manche sagen, dass unser Wald stirbt, andere sehen in ihm nur ein Wirtschaftsgut, das man ausbeuten kann. Für andere wiederum ist der Wald ein Ort der Ruhe und der Entspannung oder ein profaner Ort zum Hunde-Ausführen und regelmäßigen Walking. Kaum einer kennt aber die Geheimnisse des Waldes, die Beziehungen von Tieren und Pflanzen untereinander oder das geheimnisvolle

Leben der Waldpilze. Und selbst bei der Frage „Welcher Baum ist denn das?“ müssen viele Menschen passen. All dies und noch viel mehr werden wir auf unserer Spätherbstexkursion kennenlernen.

- **242.3E030B** Michael Godau
Samstag, 12. Oktober, 10:00-13:00 Uhr, 13 €
TREFFPUNKT: Werden, Klemensborn / Ecke Pastoratsberg, an der Haltestelle „Essen Jugendherberge“

■ **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 siebenwöchige Online-Selbstlernkurs wird mit je einer Live-Videositzung begonnen und abgeschlossen. Für Fragen steht der Dozent jederzeit zur Verfügung.

- **242.3E040B** Thomas Oberländer
dienstags, 19:00-21:00 Uhr, Beginn 8. Oktober, 20 €, 7 Wochen Selbstlernphase plus Start- und Abschlussworkshops

■ **Nachhaltigkeit schaffen – Veränderung gemeinsam gestalten**

Infoabend siehe 242.5C250K, S. 149
Workshop siehe 243.5C252K, S. 150

■ **Unser CO₂-Handabdruck: Aktiv werden für eine nachhaltige Zukunft**

siehe 242.5C254K, S. 151

BNE-REGIONALZENTRUM SCHULE NATUR

BNE-Regionalzentrum Schule Natur im Grugapark

Das Umweltbildungszentrum „Schule Natur im Grugapark“ steht als städtische Einrichtung für hochwertige Umweltbildung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Essen und darüber hi-

naus. Seit 2017 ist sie eines von mehreren Regionalzentren im Landesnetzwerk Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in Nordrhein-Westfalen und wird mit Mitteln des Landes gefördert. Darüber hinaus verfügt sie seit 2018 über eine BNE-Zertifizierung. BNE soll allen Menschen ermöglichen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle, nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Nachhaltigkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Menschen weltweit, gegenwärtig und in Zukunft, würdig leben und ihre Bedürfnisse und Talente unter Berücksichtigung planetarer Grenzen entfalten können. Bei den Veranstaltungen sind die Teilnehmenden mit allen Sinnen aktiv, erleben und verstehen praxisnah ökologische Zusammenhänge und lernen den Einfluss des Menschen auf Tier-, Pilz- und Pflanzenwelt zu hinterfragen. Üblicherweise können Gruppen und Schulklassen die Angebote der Schule Natur buchen. Über die Kooperation mit der Volkshochschule ist auch Einzelpersonen die Teilnahme an ausgewählten Angeboten möglich. Weitere Informationen unter www.grugapark.de.

■ **VHS in der Gruga – Schule Natur: Wilde Tiere in der Stadt**



gemeinsam nachhaltiger

Wildtiere erobern unsere Städte. Auch in Essen leben Füchse, Marder, Waschbären, Wildschweine und zahlreiche Rehe mitten in der Stadt. Im Rahmen der inhaltlichen Auseinandersetzung mit dem Thema begeben wir uns im Park auf Spurensuche und begegnen, mit etwas Glück, einer Vielzahl an Wildtieren, die dauerhaft oder nur sporadisch im Park leben. Wir besuchen das Damwildgehege und die Vogelvolieren und entdecken Tierwohnungen von Igel, Fledermaus und Co. Oft lassen sich auch Spuren nachtaktiver Tiere finden. Außerdem stehen uns die Tiersammlungen des Hauses des Waldes und der Schule Natur zur Veranschaulichung des Themas zur Verfügung.

- **242.3E050B** Olav Mölleman
Samstag, 16. November, 14:00-16:00 Uhr, 8 €
Treffpunkt: Grugapark – Orangerie: am achteckigen Seerosenbecken; der Eintritt in den Park ist vor Ort zusätzlich zu entrichten (oder Sie nutzen Ihre Dauerkarte)



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 59

VHS in der Gruga – Schule Natur: Vom Korn zum Zimtbrot



gemeinsam nachhaltiger

Brot dient der Menschheit seit über 6000 Jahren als Nahrungsmittel. In Deutschland hat die einzigartige Vielfalt an Brotsorten eine lange Tradition und einen festen Platz auf dem täglichen Speiseplan. An unserem BNE-Aktionstag (BNE = Bildung für nachhaltige Entwicklung) erleben Familien mit allen Sinnen, wie aus Korn zunächst Mehl und später Brot entsteht. Beim Mehlmahlen mit Mörsern lernen Kinder (ab 5 J.) und Eltern die Unterschiede unserer wichtigsten Getreidearten kennen. Wir bereiten gemeinsam den Teig für ein „schnelles“ Gewürzbrot zum Mitnehmen und ein Pfannenbrot zu und stellen Energiebällchen mit weihnachtlichen Gewürzen her.

- **242.3E052B** Bettina Igelbrink
Samstag, 7. Dezember, 14:00-16:00 Uhr, entgeltfrei
Treffpunkt: Grugapark – Orangerie: am achteckigen Seerosenbecken; kostenfrei im Rahmen der BNE-Landesförderung der Schule Natur; es ist lediglich der Eintritt in den Park vor Ort selbst zu entrichten (oder Sie nutzen Ihre Dauerkarte)

VHS in der Gruga – Schule Natur: Tropische Pflanzen und Früchte – Der Regenwald im Supermarkt



gemeinsam nachhaltiger

Tropische Nutzpflanzen sind ein Schwerpunkt der Pflanzenschauhäuser im Grugapark. Sie helfen uns zu erfahren, woher die vielen Gewürze und Früchte kommen, denen wir täglich am Frühstückstisch, in unserer Küche und in zahlreichen Produkten verarbeitet begegnen. Zudem haben etwa Soja, Fleisch- und Wurstwaren, Kosmetika, Pflegeprodukte, Gewürze, Papierprodukte oder Kleidung direkt oder indirekt mit den Tropen zu tun. Kinder (ab 8 J.) und Erwachsene können beim Besuch der Pflanz-

zenschauhäuser eine Vorstellung vom Anbau und der Verarbeitung einiger Nutzpflanzen erlangen und deren Vermarktung in einer globalen Welt kennenlernen.

- **242.3E054B** Bernhard Demel
Samstag, 18. Januar, 14:00-16:00 Uhr, entgeltfrei
Treffpunkt: Grugapark – Orangerie: am achteckigen Seerosenbecken; kostenfrei im Rahmen der BNE-Landesförderung der Schule Natur; es ist lediglich der Eintritt in den Park vor Ort selbst zu entrichten (oder Sie nutzen Ihre Dauerkarte)

VHS in der Gruga – Schule Natur: Bauernhof im Grugapark



gemeinsam nachhaltiger

Welche Tiere leben auf einem Bauernhof und woher stammen Fleisch, Käse und Eier im Supermarkt? Wir machen uns Gedanken um das Tierwohl und überlegen, wie wir darauf Einfluss nehmen können. Neben den Tieren werden auf einem Bauernhof aber auch pflanzliche Lebensmittel produziert. Wir betrachten, welche Bedeutung die pflanzliche Ernährung in der Welt hat, und werden in einer Aktion herausfinden, was in Getreidekörnern steckt. Abschließend werden wir natürlich auch gemeinsam den Kleintiergarten besuchen und Zeit haben, die Tiere, vor allem die Ziegen und Kamerun-Schafe, aus nächster Nähe zu erleben. Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren.

- **242.3E056B** Anke Komoßa
Samstag, 25. Januar, 14:00-16:00 Uhr, 8 €
Treffpunkt: Grugapark – Kleintiergarten; der Eintritt in den Park ist vor Ort zusätzlich zu entrichten (oder Sie nutzen Ihre Dauerkarte)



BIOLOGISCHE GESELLSCHAFT ESSEN

Biologische Gesellschaft Essen

Die „Biologische Gesellschaft für das rheinisch-westfälische Industriegebiet“ wurde nach Recherchen im Essener Stadtarchiv 1921 als „Biologische Sektion“ der „Gesellschaft für Wissenschaft und Leben e.V.“ gegründet. Letzterer Verein war eng verknüpft mit dem Haus der Technik und bestand aus einer Reihe weiterer Sektionen – etwa zur Geschichte, zur Geographie oder zur Medizin. Zweck der Vereinigung war es, ein Angebot zur Weiterbildung der Einwohnerschaft des Ruhrgebiets, insbesondere der arbeitenden Bevölkerung, zu schaffen.

Nach einer längeren Unterbrechung wurde die Arbeit der Gesellschaft in den 1970er Jahren unter dem Wirken des Ehepaars Karin und Norbert Kessler aus Essen mit zahlreichen Vorträgen und Exkursionen wieder aufgenommen. Die Themen sind auch heute noch breit gefächert. So werden neben Vorträgen zur heimischen Fauna und Flora auch Ausstellungsbesuche (z. B. zu Museen) oder Exkursionen (z. B. in Naturschutzgebiete) durchgeführt. Dabei sind die Veranstaltungen immer auch für Nicht-Mitglieder offen und kostenlos. Weitere Informationen unter www.bg-essen.de.

Vortrag: Der Arnsberger Wald und sein Potential für einen zweiten Nationalpark in NRW



gemeinsam nachhaltiger

Der Arnsberger Wald ist Naturpark und überregionales Freizeitziel und Wandergebiet. Er bietet aber durchaus auch darüber hinaus wertvolle Naturschätze, die internationalen Rang haben und die Kriterien für einen zweiten Nationalpark in NRW erfüllen. Der Vortrag stellt dies anschaulich vor.

- **242.3E060B** Ulrich Cordes
Dienstag, 8. Oktober, 19:30-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

Vortrag: Das Zirpen des Klimawandels – zur Heuschreckenfauna in Nordrhein-Westfalen



gemeinsam nachhaltiger

Klima- und Landschaftswandel führen zu einer hohen Dynamik in der heimischen Fauna. Das ist gerade auch bei den Heuschrecken, zu denen im weiteren Sinn auch die Fangschrecken gehören, gut zu beobachten. Neue Arten tauchen auf, alteingesessene verschwinden. Der Vortrag gibt einen aktuellen Einblick in die Situation bei dieser Insektengruppe.

- **242.3E062B** Klaus-Jürgen Conze
Dienstag, 12. November, 19:30-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Biologe und Tierfotograf Peter Romanow: Naturimpressionen aus Armenien – seltene Blicke auf ein fernes Land

Armenien ist für uns in Mitteleuropa weit entfernt und kaum bekannt. Der Naturfotograf Peter Romanow konnte das Land im Mai 2024 besuchen und bringt uns aktuelle Bilder zur Fauna und Flora und der Situation der Natur im Land mit.

- **242.3E064B** Peter Romanow
Dienstag, 10. Dezember, 19:30-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

LOKALE UMWELTVERBÄNDE

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. Weitere Informationen unter www.nabu-ruhr.de

Obsterntezeit auf der Streuobstwiese – Wiesenrundgang (keine Obsternte)



gemeinsam nachhaltiger

Rundgang über eine unserer Streuobstwiesen 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. Außerdem besteht die Möglichkeit, verschiedene Apfel- und Birnensorten zu verkosten. Der Ort wird kurz vor dem Termin bekanntgegeben. Da die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung erforderlich. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Essen.

- **242.3E070B** Thomas Reichelt
Samstag, 21. September, 10:00-12:00 Uhr,
entgeltfrei



Apfelallergie – Vorstellung und Verkostung von für Allergiker/-innen geeigneten Apfelsorten



gemeinsam nachhaltiger

In einem gesunden Apfel steckt auch gewöhnlich ein gesunder Wurm! Viele Menschen leiden an einer Apfelallergie und bekommen nach dem Genuss von Äpfeln allergische Symptome. Alte Apfelsorten sind für Allergiker/-innen besser verträglich. Kurzvortrag zum Thema Apfelallergie, danach Verkostung von allergikergeeigneten alten Apfelsorten. Der Treffpunkt wird kurz vor dem Termin bekanntgegeben. Da die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung erforderlich. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Essen und dem Mülheimer Obstgarten e.V..

- **242.3E072B** Thomas Reichelt
Sonntag, 13. Oktober, 15:00-17:00 Uhr,
5 € vor Ort in bar

Pilzflora im Landsberger Busch – pilzkundlicher Spaziergang: Bedeutung, Ökologie, Vielfalt



gemeinsam nachhaltiger

Die Pilzwelt ist ein faszinierendes Universum. Die abwechslungsreichen Laub- und Mischwälder mit ihrem mittelgebirgsartigen Relief rund um Schloss Landsberg bieten einer Vielzahl interessanter Pilzarten Lebensraum. Es findet keine Speisepilz-Sammlung statt! Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Essen. Um Anmeldung wird gebeten.

- **242.3E074B** Bernhard Demel / Thomas Kalveram
Samstag, 19. Oktober, 14:30-17:30 Uhr,
entgeltfrei
Treffpunkt: KETTWIG, 45219 Essen,
August-Thyssen-Straße,
Parkplatz bei Schloss Landsberg

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. Näheres dazu sowie Termine, Aktionen und Ansprechpartner finden Sie auf der Website: www.bund-essen.de

Die Veranstaltungsangebote der BUND-Ortsgruppe Essen lagen zum Redaktionsschluss noch nicht vor. Bitte informieren Sie sich hierzu ab Semesterbeginn auf den Internetseiten der Volkshochschule unter www.vhs-essen.de.

Bildung schenken mit dem Geschenkgutschein der VHS Essen!

Siehe Seite 159

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 59

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. Beachten Sie für kurzfristig angesetzte Veranstaltungen auch die Internetseite der VHS.

Jeden 1. Dienstag im Monat findet ein Fossilienstammtisch von 18:30 bis 21:00 Uhr im Mineralien-Museum in Essen-Kupferdreh, Kupferdreher Straße 141-143, statt. Gäste sind immer willkommen. Das Programm der FossilienFreunde Essen und Kontaktmöglichkeiten unter www.fossilienfreunde-essen.de.

Saurierspuren in 250 Millionen Jahre alten roten Sand- und Tonsteinen

Dieser Vortrag befasst sich mit der Spurensuche im Oberrotliegend von Sachsen-Anhalt im Rahmen der wissenschaftlichen Grabungskampagne 2023 Wolfrode. Unter der Leitung der Uni Cork und des Magdeburger Naturkundemuseums wurden bei der zweiten Grabung weitere fossilreiche Fundhorizonte erreicht. Der Fokus richtete sich auf Insekten und Saurierfährten. Ein spannender Vortrag, der die lokale Geologie und die Arbeitsprozesse der Fossil auffindung, über die -bergung bis hin zum fertig präparierten Schaustück beleuchtet und der Frage nachgeht, welche Rückschlüsse sich auf die Paläo-Umwelt vor 250 Millionen Jahren ziehen lassen.

- **242.3E114B** Gordon Weiß
Samstag, 30. November, 15:30-17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Von Urpferdchen, Scheinraubtieren und falschen Ameisenbären: Die Grube Messel und ihre Säugetiere

Die Grube Messel bei Darmstadt ist eine von nur drei Weltnaturerbestätten in Deutschland und weltweit für die dort gemachten Fossilfunde bekannt. Vor 48 Millionen Jahren entstand im damals subtropischen Hessen im Zuge vulkanischer Aktivität ein See, dessen Sedimente unzählige Tiere und Pflanzen in herausragender Qualität konserviert haben. Der Vortrag gibt einen Überblick zur Geschichte und Geologie der Fundstätte, legt aber ein besonderes Augenmerk auf die dort gefundenen Säugetiere: Welche Gruppen sind in der Grube vertreten und was verraten sie uns über die Entwicklungs- und Ausbreitungsgeschichte dieser Tierklasse?

- **242.3E116B** Dr. Kai Caspar
Samstag, 25. Januar, 15:30-17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS



ASTRONOMIE

Die **Walter-Hohmann-Sternwarte** ist ein im Jahre 1969 gegründeter gemeinnütziger Verein von Amateurastronomen und -astronominen aus Essen und Umgebung. Das Ziel der Sternwarte ist es, astronomisches Wissen 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 Walter Hohmann. 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.

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.

Zu Kursen und Kinder-Vorträgen ist eine Anmeldung erforderlich. Zu den übrigen Vorträgen können Sie sich anmelden, um eine von 15 Platzreservierungen zu erhalten. Insgesamt stehen 40 Plätze zur Verfügung. Die Angemeldeten werden gebeten, spätestens eine Viertelstunde vor Beginn am Veranstaltungsort zu sein, da die Platzreservierungen sonst aufgehoben werden. Wir möchten Sie höflich darum bitten, Ihre Anmeldebestätigung mitzubringen.

Kurs: Einführung in die Astronomie

Der vierteilige Kurs gibt einen Überblick über das Wissen, welches für einen Einstieg in die Astronomie hilfreich ist. In einem Streifzug durch unsere kosmische Umgebung werden ihre Bausteine erklärt, von der Sonne, den Planeten und Monden über die Milchstraße bis zu fernen Galaxien. Die Referenten gehen dabei auch auf die Beobachtung und Fotografie dieser Objekte mit Amateurmitteln ein. Es werden Empfehlungen zur Beschaffung einer Ausrüstung gegeben. Eine Anmeldung ist erforderlich.

- **242.3E160B** Dr. Udo Siepmann / Helmut Metz
mittwochs + freitags, 20:00-21:30 Uhr, Beginn
11. Dezember, 4 Termine, 26 €, SCHUIR, Walter-
Hohmann-Sternwarte, Wallneyer Str. 159

Vortrag: Der Sternenhimmel über der Metropole Ruhr – astronomische Ereignisse von September 2024 bis März 2025

Nach einem kurzen Rückblick über astronomische Glanzpunkte des vergangenen Halbjahres fasst der Vortragende die Ereignisse am Sternenhimmel zusammen, welche uns in den kommenden Monaten bevorstehen. Außerdem wird gezeigt, welche Gestirne günstig zu sehen sind. Wann ist eine Sonnen- oder Mondfinsternis in Essen zu sehen? Welche Sternbilder sind sichtbar? Wo sind die Planeten am Himmel zu finden? Der Vortrag gibt Antworten und regt zu eigenen Beobachtungen an.

- **242.3E162B** Helmut Metz
Mittwoch, 11. September, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei, SCHUIR, Walter-Hohmann-
Sternwarte, Wallneyer Str. 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.

- **242.3E164B** Dr. Felicitas Mokler
Freitag, 13. September, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Remote Hosting Astrofotografie – Wenn das eigene Teleskop Langzeiturlaub macht

Die Astrofotografie ist eine spannende Beschäftigung, die hierzulande leider häufig mit schlechten Wetterbedingungen zu kämpfen hat. Es bieten sich daher Urlaube an entfernten Orten mit vielen dunklen und klaren Nächten an. Doch auch der schönste Urlaub geht einmal zu Ende. Wie wäre es da, wenn das Teleskop am Urlaubsort bliebe? Genau das ist die Idee von Remote Hosting. Dabei lässt sich die Ausrüstung mittels Fernzugriff genauso steuern, als stünde man daneben. Im Vortrag werden Ausrüstung, Planung und Vorbereitung sowie Aufbau und Einrichtung der Geräte und der Software besprochen und eine „Live-Aufschaltung“ demonstriert.

- **242.3E166B** Andreas Habermehl
Mittwoch, 18. September, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei, SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte, Wallneyer Str. 159

Vortrag: Amateurentdeckungen von Herbig-Haro-Objekten – ein Citizen-Science-Projekt

Im August 2023 entdeckte der Amateurastronom Peter Bresseler aus Hamburg ein Young Stellar Object (YSO) mit einer bipolaren Struktur, kurz darauf ein weiteres YSO. Die Morphologien und Eigenschaften der YSO deuten darauf hin, dass es sich um Herbig-Haro-Objekte (HHO) handelt. Herbig-Haro-Objekte sind die Stoßfronten von gebündelten Gas-

Jets, die von gerade entstehenden Sternen ausgehen und mit mehreren hundert Kilometern pro Sekunde in die Materiewolken der Umgebung rasen und so zu ihrem außergewöhnlichen Aussehen beitragen. Der Beschleunigungsmechanismus für die Gasstrahlen ist bis heute ein aktives Forschungsfeld.

- **242.3E167B** Peter Bresseler
Freitag, 27. September, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Radio Weltall – Nachrichten aus den Tiefen unseres Universums

Das bekannteste Ergebnis der Radioastronomie der letzten Jahre ist das Bild eines Schwarzen Loches, welches die Titelseiten der Weltpresse im Frühjahr 2019 schmückte und das in Deutschland entstand. Nicht etwa an einem Observatorium, sondern in den Rechnern des Jülich Supercomputing Center. Die Entwicklung der Radioastronomie ist ohne die Entwicklung leistungsfähiger Computer undenkbar. Welche atemberaubenden Erkenntnisse wir durch die Radio-Brille über unser Universum gewinnen, von seinen wunderlichsten Bewohnern bis hin zum Ursprung des Ganzen, davon berichtet dieser Vortrag wie gewohnt in allgemeinverständlicher und unterhaltsamer Weise.

- **242.3E168B** Dr. Peter-Christian Zinn
Mittwoch, 9. Oktober, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159



Vortrag: Das Universum im Computer

Was braucht es, um Planeten, Sterne, Galaxien und das ganze Universum in einem Supercomputer zu erschaffen? Was ist das tägliche Brot eines theoretischen Astrophysikers, und warum brauchen wir so

astronomisch große Computer? Diesen und weiteren Fragen geht Dr. Tim-Eric Rathjen von der Universität zu Köln auf den Grund!

- **242.3E170B** Dr. Tim-Eric Rathjen
Freitag, 11. Oktober, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Weltbild im Wandel – Von Copernicus bis Newton

Nikolaus Copernicus, Universalgelehrter, ist uns heute vor allem als Astronom bekannt. In seinem Werk „De Revolutionibus Orbium Coelestium“ (1543) beschrieb er erstmals das heliozentrische Weltbild mit der Sonne im Zentrum, wobei sich die Erde täglich um ihre eigene Achse dreht und zudem jährlich die Sonne umkreist. Der Übergang von der geozentrischen Vorstellung bis zur Rezeption der neuen heliozentrischen Weltsicht dauerte sehr lange. Der Vortrag behandelt mehrere Meilensteine auf dem Weg dorthin, von Tycho Brahe (Tychonisches Weltbild) über Galileo Galilei (Teleskop) bis hin zu Isaac Newton (Entdeckung der Schwerkraft, 1687).

- **242.3E172B** Prof. Dr. Gudrun Wolfschmidt
Mittwoch, 30. Oktober, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Unsichtbares sichtbar machen – mit Infrarotastronomie ins Weltall schauen

Beobachtungen über das sichtbare Licht hinaus liefern Erkenntnisse über verborgene Strukturen, legen etwa den Blick frei auf neugeborene Sterne. Dieser Vortrag gibt Einblick in die Möglichkeiten der Infrarotastronomie: Beobachtungen jener Wellenlängen, die sich an den Bereich des roten Lichts im Spektrum anschließen. Einen Schwerpunkt des Beitrags bildet das Stratosphärenobservatorium SOFIA der NASA und des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt, mit dem die Referentin mitgeflogen ist. Aus erster Hand erhalten Sie einen Einblick in die Abläufe rund um eine solche Forschungseinrichtung und die damit gewonnenen Erkenntnisse.

- **242.3E174B** Prof. Dr. Inga Gryl
Mittwoch, 6. November, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

1

2

3

4

5

6

Vortrag: Die Beobachtung von Exoplaneten und anderen Veränderlichen

Es wird erklärt, was veränderliche Sterne sind, welche verschiedenen Typen Veränderlicher es gibt, welche Instrumente zu ihrer Beobachtung benötigt werden und welche Voraussetzungen für eine erfolgreiche Beobachtung gegeben sein müssen. Wie wird ein Veränderlicher gefunden? Welche Software findet Anwendung?

- **242.3E176B** Volker Wickert
Freitag, 8. November, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159



Vortrag: Enthüllung des galaktischen Theaters

Die Erforschung der Sternentstehung und ihrer kosmischen Auswirkungen ist eine faszinierende Reise durch die numerische Astrophysik. Wir beginnen mit einer Einführung in die numerische Methodik und die MHD-Gleichungen. Anschließend beleuchten wir die verschiedenen Formen des stellaren Feedbacks, darunter Strahlung, Winde und den explosiven Tod von Sternen als Supernovae. Wir erkunden auch, wie moderne Supercomputer es uns ermöglichen, den Kosmos zu berechnen und den Lebenszyklus von molekularen Wolken und der Sternentstehung zu simulieren. Tauchen Sie ein in diese wunderbare Welt der Simulationen des galaktischen Theaters.

- **242.3E178B** Dr. Tim-Eric Rathjen
Mittwoch, 13. November, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Astrofotografie Interkontinental – „Warum ich Remote-Sternwarten nutze“

Seit 2018 nutzt der Referent ferngesteuerte Teleskope, die rund um den Globus verteilt sind. Was anfangs nur als Experiment gedacht war, hat sich fest in seinem amateurastronomischen Monatsablauf etabliert. Im Vortrag werden die verwendeten Aufnahmetechniken und Einsatzszenarien vorgestellt. Die Themen „Kosten“ und „Bildverarbeitung“ werden ebenso nicht außer Acht gelassen.

- **242.3E180B** Stefan Korth
Freitag, 22. November, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Das Licht der Sterne und Galaxien verstehen

Wir können (noch) nicht zu den Sternen – mit Ausnahme der Sonne – fliegen und direkt dort messen, wie groß ein Stern ist, wie weit er entfernt ist oder wie schnell er sich dreht. Bei den Galaxien gelingt uns das noch weniger. Und doch wissen wir heute schon so vieles über Sterne und Galaxien. Aber wie? Wir gehen dem dafür verwendeten Verfahren der Spektroskopie als Ferndiagnostik auf den Grund, lernen wichtige Prinzipien kennen und beschäftigen uns auch mit einigen Problemen, die wir bei diesen Messungen beachten müssen.

- **242.3E182B** Dr. Michael Werger
Mittwoch, 27. November, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Wissenschaftlich-astronomische Erkenntnisse im Zusammenspiel mit richtungsweisenden Zufällen in chaotischen Zeiten

Die Erkenntnis, dass am Himmel dieselbe Geometrie wie auf der Erde genutzt werden konnte, führte in Babylon um 500 v. Chr. zu einem wissenschaftlich begründeten Monotheismus. Die Griechen haben die Mathematik und Astronomie ausgebaut. Chaostheoretisch entstehen schon im anorganischen Bereich bei sich selbst organisierenden dynamischen Systemen Verzweigungen. Im menschlichen Bereich führen sie in instabilen Zeiten mit einem großen Ideengemisch zu neuen Denkweisen. Dieser Vortrag betrachtet die Wechselwirkungen zwischen neuen

Erkenntnissen und der Entwicklung religiöser Ideen. Wir sind mittendrin in einer solch turbulenten Entwicklung.

- **242.3E184B** Karl-Heinz Klapdorph
Freitag, 29. November, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Bewegungen der hellsten Sterne und Parallelen zur Himmelscheibe von Nebra

Lassen Sie sich an diesem Abend zu einem Ausflug in den Nachthimmel entführen. Zuerst wird die weltweit älteste Darstellung eines Sternenhimmels, die Himmelscheibe von Nebra, kurz vorgestellt. Danach lernen Sie anschaulich und nachvollziehbar die Himmelsmechanik anhand der mit bloßem Auge sichtbaren Bewegungen der Gestirne kennen. Und im Anschluss entdecken Sie durch die soeben erlernten Grundzüge der Astronomie gemeinsam mit der Forscherin Barbara Kupka Ähnlichkeiten zum Bildprogramm der berühmten Himmelscheibe von Nebra.

- **242.3E186B** Barbara Kupka
Mittwoch, 4. Dezember, 19:00-20:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Mysterium Gravitation – Was die Welt zusammenhält

Die Geschichte vom Apfel, der auf Newtons Kopf fiel, ist legendär und markiert den Beginn eines faszinierenden Kapitels in der Wissenschaft: die Entdeckung der Gravitation. Diese mysteriöse Kraft, die seit Äonen die Welt zusammenhält, ist Gegenstand unzähliger Studien und Forschungen. Von Isaac Newtons grundlegenden Beobachtungen bis hin zu Einsteins revolutionärer Relativitätstheorie hat die Gravitation stets Neugierde geweckt. Tauchen Sie tiefer in die Geheimnisse der Gravitation ein, von ihrer Geschichte bis hin zu den aktuellen Forschungsfragen, die unser Verständnis dieses fundamentalen Phänomens ständig erweitern.

- **242.3E188B** Dr. Philipp Heimann
Freitag, 6. Dezember, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 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! Youtuber 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 Staunen garantiert! Für Teilnehmende ab 14 Jahren.

- **242.3E190B** Tim Ruster
Freitag, 6. September, 19:00-20:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Kinder-Vortrag: Reise ins Weltall

JUNGE VHS

Hast Du Dich schon mal gefragt, woher die leuchtenden Punkte am nächtlichen Himmel kommen und was sie bedeuten? Wieso sind manche so groß und manche so klein? Was sagen uns ihre Farben? Wieso leuchtet die Sonne? Was ist ein Stern und was ein Planet? Und wieso werden wir immerzu vom Mond verfolgt? Fragen über Fragen, wenn man

nachts in den Himmel blickt. Komm' mit und begib Dich auf eine kleine Reise ins Weltall und erfahre, wie Sternschnuppen entstehen, woher die Milchstraße ihren Namen hat und dass der große Wagen eigentlich gar kein Wagen ist. Empfohlen ab etwa 5 Jahren. Nur mit erwachsener Begleitperson. Anmeldung erforderlich.

- **242.3E192B** Alexandra Piworun
Freitag, 20. September, 17:00-18:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 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 Neil Armstrong, der als erster Mensch am 21. Juli 1969 den Mond betrat. In diesem Vortrag erfährst Du, wer die Menschen waren, die auf dem Mond herum liefen, 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 54 Jahren. Empfohlen ab etwa 5 Jahren. Nur mit erwachsener Begleitperson. Anmeldung erforderlich.

- **242.3E194B** Alexandra Piworun
Freitag, 4. Oktober, 17:00-18:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 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? 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 Kinder-Vortrag. Ab 5 Jahren. Nur mit erwachsener Begleitperson. Anmeldung erforderlich.

- **242.3E196B** Alexandra Piworun
Freitag, 29. November, 17:00-18:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159



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 59

**Kluge Pläne –
saubere Stadt!**

DieBesten

www.25jahre-eb.de

FÜR ESSEN

e3e
Entsorgungsbetriebe
Essen GmbH

1

2

3

4

5

6

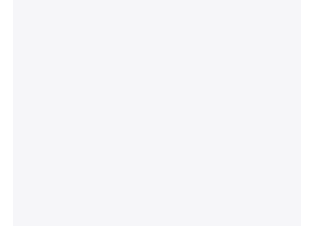
Sprachen

– Grundbildung

Inhaltsverzeichnis:

4A ALPHABETISIERUNG UND RECHTSCHREIBUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE Lesen und Schreiben lernen für Beruf und Alltag	82
--	----

**Unsere Hotline:
0201 88-43100**



N. N.

**Alphabetisierung und
Rechtschreibung für
Deutschsprachige**

Programmbereichsleiterin:

N. N.

Raum 4.20

☎ 0201 88-43210

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 und Grundbildung 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!

Information in den Beratungszeiten:

mittwochs, 11–13 Uhr,

donnerstags, 17–19 Uhr, Raum 4.20

Telefon (0201) 88-43 210

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:
N. N.
mittwochs, 11-13 Uhr,
donnerstags, 17-19 Uhr, Raum 4.20
Telefon (0201) 88-43210

Lesen und schreiben

Sie können gut Deutsch sprechen?

Sie können aber nicht gut lesen und schreiben?

An der Volks-hoch-schule Essen können Sie lesen und schreiben lernen.

Die Lern-gruppen sind klein.

Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.

Die Lerngruppe trifft sich einmal oder zweimal pro Woche.

Die Lehrer und Lehrerinnen helfen gerne.

Alle können gut lernen.

Für die Kurse muss man kein Geld bezahlen.

Sie möchten sich anmelden?

Dann können Sie in die VHS kommen.

Oder rufen Sie in der Volks-hoch-schule an:

02 01 / 88 43 210

- **242.4A100R** Holger Blumensaat
montags, 12:15-14:30 Uhr
donnerstags, 11:30-13:45 Uhr
Beginn 26. August, 27 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS
- **242.4A202R** Holger Blumensaat
montags, 9:00-12:10 Uhr
Beginn 26. August, 14 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS
- **242.4A204R** Florian Schudack
montags, 17:00-20:10 Uhr
Beginn 26. August, 14 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS
- **242.4A208R** Florian Schudack
dienstags, 17:00-20:10 Uhr
Beginn 27. August, 14 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS
- **242.4A210R** Florian Schudack
dienstags, 14:30 -16:45 Uhr
Beginn 27. August, 14 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS

- **242.4A212R** Holger Blumensaat
mittwochs, 17:00-20:10 Uhr
Beginn 28. August, 14 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS
- **242.4A214R** N. N.
donnerstags, 15:00-17:00 Uhr
Beginn 29. August, 13 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS
- **242.4A222R** Mareike Aalborn
freitags, 16:00-19:10 Uhr
Beginn 30. August, 13 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS



Sicherheit im Umgang mit der deutschen Rechtschreibung

Der Kurs findet abwechselnd in Präsenz und online statt.

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.

Schwerpunkte: Grammatik, Rechtschreibung und Zeichensetzung

Sie benötigen zur aktiven Teilnahme einen Computer mit Internetzugang, eine Kamera und ein Mikrofon. Bitte kaufen Sie das Buch:

Crashkurs Rechtschreibung. Ein Übungsbuch für Ausbildung und Beruf. Dudenverlag Berlin. ISBN: 978-3-411-73364-4

- **242.4A233R** Tanja Bergmann
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 30. September, 14 Termine, 70 €, VHS

Digitale Grundbildung für Alltag und Beruf

Onlinebanking, Autofahren mit Navi, Shoppen im Internet oder bargeldloses Bezahlen: Die Digitalisierung ist inzwischen ein 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) geht es in den Kursen um eine Steigerung der Medienkompetenz.

- **242.4A300R** Florian Schudack
montags, 15:00-16:30 Uhr
Beginn 9. September, 12 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6

Sprachen

– Deutsch als Fremdsprache

Inhaltsverzeichnis:

4E ALPHABETISIERUNG A1 BIS B1	
Alphabetisierung	87
Aufbaukurse	87
Deutsch als Fremdsprache A1-B1	88
Prüfungsvorbereitung telc-Zertifikat	
Deutsch A2	89
Prüfungsvorbereitung telc-Zertifikat	
Deutsch B1	89
Einstiegskurse – Sprachförderung	
im Quartier	90

4F B1+ BIS C2 / BERUFSBEZOGENE DEUTSCHFÖRDERUNG / INTEGRATIONSKURSE / PRÜFUNGEN	
Deutsch als Fremdsprache B1+ bis C2	90
Prüfungsvorbereitung telc-Zertifikat	
Deutsch B2	91
Berufsbezogene Deutschsprachförderung ...	92
Integrationskurse (BAMF)	92
Allgemeine Integrationskurse	92
Neue Kurse für Anfänger/-innen (A1)	92
Wiederholerkurse	93
Integrationskurse mit Alphabetisierung	93
Neue Alphabetisierungskurse für Anfänger/-innen	93
Wiederholerkurse mit Alphabetisierung	93
Kurse und Prüfungen	
„Leben in Deutschland“	94
Zertifikate Deutsch-Test für Zuwanderer ...	94
telc-Zertifikat Deutsch A2	94
telc-Zertifikat Deutsch B1	94
telc-Zertifikat Deutsch B2	94

Unsere Hotline:
0201 88-43100



Anne Bisping

**Deutsch als Fremdsprache
Alphabetisierung • A1 bis B1
Integrationskurse mit
Alphabetisierung**

Programmbereichsleiterin:

Anne Bisping
Raum 3.30
☎ 0201 88-43101
anne.bisping@vhs.essen.de

Persönliche Beratung
(nicht in den Schulferien):
mittwochs 14-16 Uhr
donnerstags 16-18 Uhr
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. 14-15 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 16-18 Uhr
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:**

Martina van Rieth
Raum 3.24
☎ 0201 88-43142

Anmeldung / Servicezeiten:
montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-15 Uhr
freitags 10-12 Uhr



Mohammed Ouiaou

Integrationskurse

Programmbereichsleiter:

Mohammed Ouiaou
Raum 3.29
☎ 0201 88-43140
mohammed.ouiaou@
vhs.essen.de

Persönliche Beratung
(nicht in den Schulferien):
mittwochs 14-16 Uhr
donnerstags 16-18 Uhr
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. 14-15 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 14-16 Uhr
mittwochs 14-16 Uhr
nach Vereinbarung

1

2

3

4

5

6

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

www.vhs.link/ger

Das können Sie am Ende der Stufen:

Kompetente Sprachverwendung	C2	- alles, was er/sie liest oder hört kann mühelos verstanden werden - sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken - alle Sachverhalte können zusammengefasst und wiedergegeben werden - alle Bedeutungsnuancen in Texten können deutlich gemacht werden
	C1	- anspruchsvolle Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen - sich spontan und fließend ausdrücken - die Sprache in fast allen Bereichen des Lebens wirksam und flexibel gebrauchen - sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern
Selbstständige Sprachverwendung	B2	- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen - im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen - sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist - sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken - einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben
	B1	- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht - die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet - sich zusammenhängend zu bekannten Themen und persönlichen Interessengebieten äußern - über Erfahrungen und Erlebnisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben
Elementare Sprachverwendung	A2	- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die sich auf Bereiche von ganz unmittelbarer Bedeutung beziehen - sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch über geläufige Dinge geht - mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die konkret zum täglichen Leben gehören, beschreiben
	A1	- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden - sich und andere vorstellen, anderen Personen Fragen zu ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten - sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen

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 85

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.

Lehrbücher: „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.

- **242.4E001F** Kerstin Vogelpoth
montags + freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 9. September, 25 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich, 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 Erlernte trainiert.

- **242.4E002F** Hans-Rainer Burisch
montags + mittwochs, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 9. September, 25 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich, VHS

Grundkurs Alphabetisierung 03

Die Teilnehmenden bearbeiten verschiedene Aufgabentypen zur Sicherung des Leseverstehens und kleine Schreibaufgaben. Übungen zu Phonetik und orthografischem Schreiben stehen im Vordergrund.

- **242.4E003F** Jacopo Bonosi
montags + mittwochs, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 10. September, 30 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich, VHS

Grundkurs Alphabetisierung 04

Ziel ist das Lesen und Verstehen längerer Texte sowie das selbstständige Schreiben kurzer Mitteilungen und weiterer kleiner Texte.

- **242.4E004F** Holger Blumensaat
dienstags + donnerstags, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 10. September, 30 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich, VHS

AUFBAUKURSE

Aufbaukurs 1

Teilnehmende vertiefen ihre Sprachkenntnisse und werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen. Der schriftliche Ausdruck wird besonders intensiv geübt.

- **242.4E401F** Kerstin Vogelpoth
mittwochs + donnerstags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

Aufbaukurs 2

Teilnehmende üben die Anwendung der Grammatik und erweitern ihren Wortschatz.

- **242.4E402F** Stefania Gebauer
dienstags + donnerstags, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 10. September, 30 Termine, 113 €, Beratung erforderlich, 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)

- **242.4E403F** Petra Paschen
montags + freitags, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 9. September, 30 Termine, 113 €, Beratung erforderlich, VHS

Abschlusskurs

Teilnehmende vertiefen ihre Sprachkenntnisse und werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen. Der schriftliche Ausdruck wird besonders intensiv geübt.

- **242.4E404F** Annegret Kocks-Hoffmann
dienstags + donnerstags, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 10. September, 30 Termine, 113 €, Beratung erforderlich, 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

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 85

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 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 im Alltag und Beruf sichert schnelle Erfolge in kurzer Zeit. Lehrwerk: Schritte plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-8

- **242.4E431F** Andreas Brähler
montags + freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 9. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS
- **242.4E449F** Astrid Schwanemeier
dienstags + mittwochs, 17:00-20:15 Uhr
Beginn 10. September, 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.

Lehrwerk: Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-5

- **242.4E433F** Salvatrice Golz
mittwochs + freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS
- **242.4E451F** Andreas Brähler
mittwochs + freitags, 17:30-20:40 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch als Fremdsprache A 1 intensiv

Die Stufe A1 können Sie in diesem Kurs innerhalb eines Semesters abschließen.

Lehrwerk: Schritte plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-8

Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-601081-5.

- **242.4E422F** Sebastian Lukasz Florczyk
montags + mittwochs + freitags,
17:45-21:00 Uhr
Beginn 9. September, 50 Termine, 252 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch als Fremdsprache A 1 Wiederholung und Sprechen üben

Sie haben die Stufe A1 abgeschlossen und möchten nun das Erlernte wiederholen, vertiefen und festigen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Im Mittelpunkt des Kurses steht die Kommunikation mit typischen Sprechansätzen aus dem Alltag. Wichtige Grammatikthemen aus A1 werden aufgegriffen und wiederholt.

Der Kurs ist eine optimale Vorbereitung für das weitere Erlernen der deutschen Sprache.

Lehrwerk: Deutsch als Fremdsprache, Grammatik Aktiv A1 – B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-023972-6 (Lehrwerk wird auszugsweise bearbeitet)

- **242.4E434F** Selin Bader
dienstags + donnerstags, 9:10-12:20 Uhr
Beginn 27. August, 15 Termine, 76 €
Der Kurs findet im Kulturforum in Essen Steele, Dreiringstraße 7, 45276 Essen statt.

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.

Lehrwerk: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-2

- **242.4E435F** Sebastian Lukasz Florczyk
dienstags + mittwochs, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 10. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS
- **242.4E452F** Viktorija Mousa
montags + dienstags, 17:00-20:15 Uhr
Beginn 9. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS
- **242.4E453F** Bartholomäus Minkowski
dienstags + donnerstags, 17:45-20:05 Uhr
Beginn 10. September, 30 Termine, 113 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch als Fremdsprache A 2.2

Die Inhalte des 2. Lernjahres werden wiederholt und vertieft. Kommunikation im Alltag ist der Schwerpunkt des Kurses.

Lehrwerk: Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-9

- **242.4E438F** Patrick Steffan
dienstags + freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 10. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS
- **242.4E454F** Patrick Steffan
mittwochs + donnerstags, 17:00-19:20 Uhr
Beginn 11. September, 30 Termine, 113 €, Beratung erforderlich, VHS
- **242.4E455F** Holger Blumensaat
donnerstags + dienstags, 17:00-20:15 Uhr
Beginn 5. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

Sprechen üben auf Niveau A2

Kommunikation im Alltag ist der Schwerpunkt des Kurses.

- **242.4E439F** S. Sherin Mocek
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 8. Oktober, 10 Termine, 25 €, VHS

Deutsch als Fremdsprache A 2 intensiv

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die schnell und intensiv lernen wollen. In nur einem Semester erreichen Sie das Sprachniveau A 2.

- **242.4E425F** Simone Schneider
dienstags + mittwochs + donnerstags,
9:00-12:10 Uhr
Beginn 21. August, 50 Termine, 252 €, Beratung erforderlich, VHS
Lehrwerk: Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch A2.1, ISBN 978-3-12-607162-8
Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch A2.2, ISBN 978-3-12-607163-5
Übungsgrammatik für die Grundstufe von Clamer/Heilmann, ISBN 978-3-922989-70-7 und das dazugehörige Lösungsheft ISBN 978-3-922989-71-4
- **242.4E426F** S. Sherin Mocek / Elisabeth Bisping
montags + dienstags + donnerstags, 17:45-21:00 Uhr
Beginn 9. September, 50 Termine, 252 €, Beratung erforderlich, VHS
Lehrwerk: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-501083-2
Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-801083-9

Deutsch als Fremdsprache B 1.1

Mit diesem Kurs starten Sie in die Stufe B 1. 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.

Lehrwerk: Schritte plus neu 5, Hueber, ISBN 978-3-19-301085-6

- **242.4E441F** Viktorija Mousa
montags + mittwochs, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 9. September, 25 Termine, 316 €,
Beratung erforderlich, VHS
- **242.4E457F** Andreas Brähler
montags + dienstags, 17:00-20:15 Uhr
Beginn 9. September, 25 Termine, 316 €,
Beratung erforderlich, VHS



Deutsch als Fremdsprache 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.

Lehrwerk: Schritte plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-3

- **242.4E442F** Nevenka Peters
dienstags + donnerstags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 10. September, 25 Termine, 316 €,
Beratung erforderlich, VHS
- **242.4E459F** Sabine Harder
montags + mittwochs, 17:00-19:20 Uhr
Beginn 9. September, 30 Termine, 284 €,
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.

Lehrwerk: Schritte Plus neu 5, Hueber, ISBN 978-3-19-301085-6

Schritte Plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-3

- **242.4E428F** Jacopo Bonosi
dienstags + donnerstags + freitags,
9:00-12:15 Uhr
Beginn 10. September, 50 Termine, 632 €,
Beratung erforderlich, VHS
- **242.4E430F** Elisabeth Bisping
montags + dienstags + mittwochs,
17:45-21:00 Uhr
Beginn 9. September, 50 Termine, 632 €,
Beratung erforderlich, VHS

Sprechen üben – Niveau B1

Sie haben die Sprachkurse bis A2 schon besucht, möchten wichtige Inhalte wiederholen und mündlich anwenden.

Hier haben Sie die Gelegenheit, das Sprechen in einer entspannten Atmosphäre zu üben und sich mit anderen über Ihren Alltag auszutauschen.

- **242.4E445F** Viktorija Mousa
mittwochs, 12:30-14:00 Uhr
Beginn 2. Oktober, 10 Termine, 25 €, VHS

B1 Sicher in Schriftsprache und Grammatik

Sie haben schon auf der Stufe B1 gelernt und können sich bereits gut auf Deutsch verständigen, haben aber noch Schwierigkeiten mit der deutschen Schriftsprache und Grammatik? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Im Kurs wird das Schreiben für den Alltag und Beruf auf B1-Niveau geübt.

Lehrwerk: Deutsch Intensiv Schreiben B1, ISBN 978-3-12 675038-4

- **242.4E443F** Astrid Lütje
dienstags, 17:30-20:40 Uhr
Beginn 3. September, 10 Termine, 164 €,
Beratung erforderlich, VHS
Der Kurs findet im Kulturforum in Essen
Steele, Dreiringstraße 7, 45276 Essen statt.

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 12. Februar 2025 statt.

- **242.4E460F** Petra Paschen
Mittwoch, 5. Februar, 17:30-20:40 Uhr,
Freitag, 7. Februar, 17:30-20:40 Uhr, Montag,
10. Februar, 17:30-20:40 Uhr, VHS
12 Ustd., 32 €,
Beratung erforderlich, 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.

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.

- **242.4E466F** Holger Blumensaat
Montag, 26. August, 16:40-19:50 Uhr,
Dienstag, 27. August, 16:40-19:50 Uhr,
Freitag, 30. August, 16:40-19:50 Uhr, VHS
12 Ustd., 38 €, Beratung erforderlich, VHS
Die Prüfung findet am 4. September 2024 statt.
- **242.4E462F** Holger Blumensaat
Montag, 21. Oktober, 16:20-19:40 Uhr,
Mittwoch, 23. Oktober, 16:20-19:40 Uhr,
Donnerstag 24. Oktober, 16:20-19:40 Uhr,
12 Ustd., 38 €, Beratung erforderlich, VHS
Die Prüfung findet am 5. November 2024 statt.
Der Kurs findet im Kulturforum in Essen
Steele, Dreiringstraße 7, 45276 Essen statt.

In der VHS-Musiksession wird Musik aus allen Ländern gespielt. Mehr Informationen auf Seite 44.

1

2

3

4

5

6



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 85

EINSTIEGSKURSE – 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

■ Einstiegskurs – Sprachförderung im Quartier – Kita an der Bergbrücke

- **242.4E602F** Salvatrice Golz
dienstags + donnerstags, 9:00-12:10 Uhr
Beginn 10. September, 25 Termine, entgeltfrei

■ Einstiegskurs – Friedensschule – Sprachförderung im Quartier

- **242.4E612F** Viktorija Mousa
freitags + dienstags, 8:00-10:15 Uhr
Beginn 3. September, 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.

- **242.4E680F** Sabine Gossens
dienstags + donnerstags, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 10. September, 30 Termine, entgeltfrei
GS Cranachschule, Rubenstr. 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 85

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE B1+ BIS C2

Sie haben das „Zertifikat Deutsch B1“ bzw. den „Deutsch-Test 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 Deutsch-Test für Zuwanderer oder einem vergleichbaren Zertifikat finden Sie hier den passenden Anschluss. Der Kurs leitet zur Niveaustufe B2 über, indem Grammatik wiederholt und die schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit erweitert werden.

Lehrwerk: Kompass DaF B1+ Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-670012-2

- **242.4F100D** Ulrike Hawickenbrauck
dienstags + donnerstags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 17. September, 25 Termine, 316 €, Beratung erforderlich, VHS
- **242.4F102D** N. N.
dienstags + donnerstags, 18:30-21:00 Uhr
Beginn 17. September, 33 Termine, 313 €, Beratung erforderlich, VHS

■ Sprechen Sie mit! Niveau B1+ (1. Semester)

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? 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.

- **242.4F106D** Cristina Schwarz-Dorra
donnerstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 26. September, 12 Termine, 76 €, VHS

■ Sprechen Sie mit! Niveau B2 (1. Semester)

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.

- **242.4F108D** Cristina Schwarz-Dorra
donnerstags, 17:45-20:10 Uhr
Beginn 26. September, 12 Termine, 114 €, 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

- **242.4F110D** Ines Kremer
dienstags + donnerstags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 17. September, 25 Termine, 316 €, Beratung erforderlich, VHS
- **242.4F112D** Natalja Sikora
dienstags + donnerstags, 18:30-21:00 Uhr
Beginn 17. September, 33 Termine, 313 €, Beratung erforderlich, VHS

**Vereinbaren Sie einen
Beratertermin per E-Mail an
termin.deutsch@vhs.essen.de**

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

- **242.4F116D** Ilona Müller
mittwochs + montags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 25. September, 25 Termine, 316 €, Beratung erforderlich, VHS
- **242.4F118D** Christoph Grevels
montags + mittwochs, 17:45-20:15 Uhr
Beginn 16. September, 30 Termine, 313 €, Beratung erforderlich, VHS

Online! B2 intensiv

Dieser Kurs richtet sich an angehende Studierende, die zügig Sprachkenntnisse der Stufen B2 und später C1 erwerben möchten. Das Lerntempo im Kurs ist sehr hoch und Sie sollten neben dem Onlineunterricht zuhause feste Lernzeiten im Umfang von mindestens 12 Stunden pro Woche einplanen. Sie sollten Erfahrungen mit Onlineunterricht und eine entsprechende technische Ausrüstung haben.

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

- **242.4F120D** Thomas Nennstiel
montags + dienstags + donnerstags,
17:00-20:10 Uhr
Beginn 23. September, 50 Termine, 632 €, Beratung erforderlich



PRÜFUNGSVORBEREITUNG TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH B2

Blended Learning! Fit für B2 Prüfungsvorbereitung!

In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf die Anforderungen der Prüfung zum telc-Sprachenzertifikat Deutsch B2 vorbereiten. Die Prüfung findet am 5. Februar 2025 in der VHS 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. Die ersten drei Termine finden als Onlineunterricht statt. Der letzte Termin findet in Präsenz statt.

Lehrwerk: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2 Testbuch, Klett, ISBN: 978-3-12-676824-5

- **242.4F124D** Sascha Gademann
Samstag, 11. Januar, 10:00-16:30 Uhr,
Sonntag, 12. Januar, 10:00-13:15 Uhr,
Samstag, 25. Januar, 17:30-20:45 Uhr,
Sonntag, 26. Januar, 10:00-16:30 Uhr,
24 Ustd., 88 €

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

- **242.4F130D** Natalja Sikora
montags + mittwochs, 17:45-21:00 Uhr
Beginn 16. September, 25 Termine, 316 €, Beratung erforderlich, VHS

Online! 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.

Lehrwerk: Kompass DAF C1.2, Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670008-5

- **242.4F132D** Thomas Nennstiel
mittwochs + freitags, 17:30-19:55 Uhr
Beginn 25. September, 33 Termine, 313 €, Beratung erforderlich

Online! Deutsch als Fremdsprache C2 – 4. 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.

Lehrbuch: Erkundungen C2, Schubert, ISBN 978-3941323223

- **242.4F150D** Sascha Gademann
dienstags, 18:30-20:50 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 166 €, Beratung erforderlich

Bessere Aussprache der deutschen Sprache – Intensivtraining

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die zwar gut Deutsch lesen und verstehen können, aber selbst nicht gut verstanden werden. In diesem Phonetik-Workshop werden intensiv typische Aussprachefehler besprochen und durch gezielte Übungen die Aussprache und das Hörverständnis verbessert. Dadurch erlangen die Teilnehmenden eine größere Sicherheit beim Sprechen. Auch die deutsche Sprachmelodie und der Sprachrhythmus werden geübt, um Missverständnissen bei falscher Betonung vorzubeugen und einen harmonischen Redefluss zu erlangen.

- **242.4F152D** Claudia Becker
Montag, 4. November, 17:00-20:10 Uhr,
Mittwoch, 6. November, 17:00-20:10 Uhr,
Donnerstag, 7. November, 17:00-20:10 Uhr,
Montag, 11. November, 17:00-20:10 Uhr,
Mittwoch, 13. November, 17:00-20:10 Uhr,
Donnerstag, 14. November, 17:00-20:10 Uhr,
Montag, 18. November, 17:00-20:10 Uhr,
Mittwoch, 20. November, 17:00-20:10 Uhr,
Donnerstag, 21. November, 17:00-20:10 Uhr,
36 Ustd., 113 €, Beratung erforderlich, VHS
Montags, mittwochs und donnerstags,
jeweils 17:00-20:10 Uhr
Kursbeginn 4. November, 36 Ustd, 9 Termine,
113 €, Beratung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiterin
Tatjana Carvajal
tatjana.carvajal@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43141

Service

Martina van Rieth
martina.vanrieth@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43142

Nähere Informationen siehe Seite 85



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHFÖRDERUNG

Im Anschluss an den Integrationskurs werden seit Juni 2016 berufsbezogene Sprach- und Weiterqualifizierungsmaßnahmen für arbeitssuchende Migranten und Geflüchtete angeboten. Diese Kurse werden bis zum Sprachniveau C2 angeboten und mit einer Zertifikatsprüfung der jeweiligen Stufe abgeschlossen. Die Bundesagenturen für Arbeit 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)

- **242.4F202D** Christoph Grevels / N.N.
montags bis freitags, 14:15-17:30 Uhr
Beginn 2. September, 100 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS
- **242.4F203D** Aysel Örnek / Veronika Riesner
montags bis freitags, 9:00-12:10 Uhr
Beginn 30. Oktober, 125 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS

■ Blended Learning! Berufsbezogene Sprachförderung C1 gem. § 45a AufenthG (400UE)

- **242.4F200D** Sabine Brandauer
montags + mittwochs + freitags,
9:00-13:00 Uhr
Beginn 28. August, 86 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich
Der Kurs findet im Kulturforum in Essen
Steele, Dreiringstraße 7, 45276 Essen statt.

■ Online! Berufsbezogene Sprachförderung C1

- **242.4F204D** Marion Keup
dienstags + mittwochs + donnerstags,
17:00-20:10 Uhr
Beginn 3. Dezember, 100 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich

INTEGRATIONSKURSE (BAMF)

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Die Volkshochschule Essen bietet fortlaufend Integrationskurse für Zugewanderte an. Eine aktuelle Übersicht finden Sie unter 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 genügende 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, II oder Sozialhilfe erhalten, können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden.

Kosten pro Modul (100 Stunden):
275,00 € für Selbstzahler
229,00 € mit Berechtigung durch das BAMF
0,00 € mit Berechtigung des BAMF und Kostenbefreiung



Beratung / Programmbereichsleiter
Mohammed Ouaiaou
mohammed.ouaiaou@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43140

Service

Susanne Letzner
susanne.letzner@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43138

Nähere Informationen siehe Seite 85

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:

- Deutsch-Test für Zuwanderer
- Test „Leben in Deutschland“

NEUE KURSE FÜR ANFÄNGER/-INNEN (A1)

Hier finden Sie eine Übersicht der Kurse, die im Herbstsemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-essen.de

■ Integrationskurs, Modul 1

- **242.4F301C** N.N.
montag bis freitags, 14:15-17:30 Uhr
Beginn 02. September, 25 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

■ Integrationskurs, Modul 1

- **242.4F311C** Aurelia Krusch / Bettina Hieming
montags bis freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 23. September, 25 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

■ Integrationskurs, Modul 1

- **242.4F321C** Marion Wachnowski / Petra Paschen
montags bis freitags, 12:30-15:45 Uhr
Beginn 26. November, 25 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

WIEDERHOLERKURS

Ein BAMF-Wiederholerkurs richtet sich an Teilnehmende, die zwar bereits die Integrationskursprüfung bestanden, aber das B1-Sprachniveau nicht erreicht haben. In diesem Kurs können sie ihre Sprachkenntnisse vertiefen, um das B1-Niveau zu erreichen.

Abschlussprüfungen:

- Deutsch-Test für Zuwanderer

Integrationskurs, Modul 4 (Wiederholer)

- **242.4F404C** Ute Erbach / Tim Christopher Schneider montags bis freitags, 14:15-17:30 Uhr Beginn 23. September, 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 85

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 1000 Unterrichtsstunden.

Aufbau der Integrationskurse mit Alphabetisierung:
Module 1-9: Sprachkurs (900 Unterrichtsstunden)
Modul 10: Kurs „Leben in Deutschland“ (100 Stunden)

NEUE ALPHABETISIERUNGSKURSE FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Hier finden Sie eine Übersicht der Kurse, die im Herbstsemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-essen.de

Integrationskurs mit Alphabetisierung, Modul 1

- **242.4F631F** Hatice Bagci / Sebastian Lukasz Florczyk montags bis freitags, 9:00-12:15 Uhr Beginn 30. September, 25 Termine, Beratung erforderlich, VHS

WIEDERHOLERKURS MIT ALPHABETISIERUNG

Ein BAMF-Wiederholerkurs mit Alphabetisierung richtet sich an Teilnehmende, die bereits 900 Stunden in einem Integrationskurs mit Alphabetisierung absolviert haben. Nach dem neunten Modul stellen wir in der Regel einen Antrag auf weitere drei Module, um Sie noch intensiver auf den „Deutsch-Test für Zuwanderer“ vorzubereiten. Ein Modul besteht immer aus hundert Unterrichtsstunden. Integrationskurs mit Alphabetisierung, Wiederholerkurs, Modul 1

- **242.4F711F** Bartholomäus Minkowski / Nicole Pelletier montags bis freitags, 14:15-17:30 Uhr Beginn 7. Oktober, 25 Termine, Beratung erforderlich, VHS

Integrationskurs mit Alphabetisierung, Wiederholerkurs, Modul 1

- **242.4F521F** Petra Paschen / Maria Friedrich montags bis donnerstags, 12:30-16:30 Uhr Beginn 25. November, 20 Termine, Beratung erforderlich, VHS



Arbeite mit Sinn für deine Stadt.
Weil's um mehr als Geld geht.



Wir freuen uns auf dich!
www.sparkasse-essen.de/karriere



**Sparkasse
Essen**

1

2

3

4

5

6

KURSE UND PRÜFUNGEN „LEBEN IN DEUTSCHLAND“

Am Ende eines Integrationskurses vertiefen die Teilnehmenden ihr Verständnis für die politische Struktur, Demokratie und die Geschichte Deutschlands. Nach Abschluss des Kurses absolvieren sie eine Prüfung und erhalten bei erfolgreichem Bestehen ein Zertifikat. **Aktuell bieten wir die Prüfung „Leben in Deutschland“ nicht für externe Teilnehmende an.**

Für Informationen zu Terminen und verfügbaren Plätzen stehen wir gerne zur Verfügung!

Hier gelangen Sie zu den Kursen:

www.vhs-essen.de/kurse/sprachen/kategorie/Integrationskurse/49#inhalt



Beratung

Eric Peyron Huertas
eric.peyron-huertas@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43213

Nähere Informationen siehe Seite 25

ZERTIFIKATE DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER

Der Deutsch-Test für Zuwanderer ist eine skalierte Zertifikatsprüfung auf den Niveaustufen A2 bis B1. Zugewanderte, 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. Zurzeit ist es nur für unsere Kursteilnehmenden möglich, die Prüfung abzulegen, da unsere Integrationskurse vollständig ausgebucht sind.

Der Anmeldeschluss ist immer 4 Wochen vor dem Prüfungstermin.

Hier gelangen Sie zu den Prüfungen:

www.vhs-essen.de/kurse/sprachen/kategorie/Pruefungen+Deutsch+als+Fremdsprache/187#inhalt



TELCCERTIFIKAT 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 91.

■ 242.4F950A N. N.

Mittwoch, 12. Februar, 9:00-18:00 Uhr,
100 €, VHS

Anmeldeschluss: 13. Dezember 2024

TELCCERTIFIKAT 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. 91.

■ 242.4F958A N. N.

Mittwoch, 4. September, 9:00-18:00 Uhr,
165 €, VHS

Anmeldeschluss: 19. Juli 2024

■ 242.4F957A N. N.

Dienstag, 5. November, 9:00-18:00 Uhr,
165 €, VHS

Anmeldeschluss: 20. September 2024

TELCCERTIFIKAT DEUTSCH B2

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 EUR.

Einen Vorbereitungskurs finden Sie auf der S. 91.

■ 242.4F960D N. N.

Mittwoch, 5. Februar, 9:00-18:00 Uhr,
220 €, VHS

Anmeldeschluss: 13. Dezember 2024

Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter www.vhs-essen.de/newsletter

Früh raus? Geht besser zusammen!

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Sprachen

– Fremdsprachen

Inhaltsverzeichnis:

4D GEBÄRDENSPRACHE	99	Standardkurse B1	110	4N NIEDERLÄNDISCH	
4G ARABISCH	100	Auffrischkungskurs B1	110	Bildungsurlaub Niederländisch	116
4G ENGLISCH	100	Konversationskurse	110	Wochenendkurse	117
Veranstaltungen in Kooperation mit der		Französisch für Seniorinnen und Senioren ..	111	Trainingstag	117
Deutsch-Britischen Gesellschaft Ruhr e.V. ..	100	4K ITALIENISCH		Niederländisch A1	117
5 Day Intensive Courses	100	Einzelveranstaltungen	111	Niederländisch A2	118
Business English Online	101	Schnupperkurse	111	Niederländisch B1-C1	118
English Online	101	Standardkurse A1.1	112	Lektürekurs	119
English reloaded – der Wiedereinstig ins		Schnellkurs A1	112	Fachtag	119
Englisch lernen	102	Standardkurse A1.2	113	4P PORTUGIESISCH	
Englisch Anfängerkurse	103	Auffrischkungskurs A1	113	Schnupperkurse	119
Englisch Grundkurse	104	Schnellkurs A2	113	Auffrischkungskurse	119
English Conversation and more	104	Standardkurse A2	114	Standardkurs	119
Englisch ab 60	105	Auffrischkungskurs A2	114	4Q RUSSISCH	
4H FRANZÖSISCH		Standardkurse B1	114	Russisch A1-B1	120
Einzelveranstaltungen	107	Auffrischkungskurs B2	115	Russisch B1	121
Schnupperkurse	108	Konversationskurse	115	Russisch ab B1+	121
Standardkurse A1	108	Italienisch für Seniorinnen und Senioren ..	115	4S SPANISCH	
Auffrischkungskurs A1	109	4M KROATISCH / BOSNISCH / SERBISCH /		Bildungsurlaub / Intensivkurs	121
Standardkurse A2	109	MONTENEGRINISCH		Einstieg in die spanische Sprache	122
Auffrischkungskurs A2	109	Kroatish A1-B1	116	Landeskunde	122
				Spanisch A1	123
				Spanisch A1 Intensiv	123
				Spanisch A2	125
				Spanisch A2 Intensiv	125
				Spanisch A2 mit Vorkenntnissen	125
				Spanisch B1	126
				Spanisch B2	127
				Konversation	127
				Español Despacio	128
				4T TÜRKISCH	129

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):
mittwochs 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung

Service:

Erich Maibaum
Raum 5.31
☎ 0201 88-43218
erich.maibaum@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-15 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

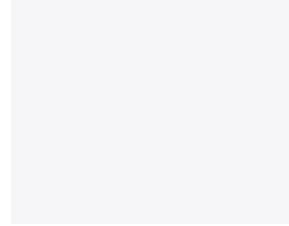
(nicht in den Schulferien):
Beratung vor Ort nach
vorheriger Vereinbarung

Service:

Selma Rochholz
Raum 3.28
☎ 0201 88-43223
selma.rochholz@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-15 Uhr
freitags 10-12 Uhr



N. N.

Englisch • Digitalisierung / Erweiterte Lernwelten

Programmbereichsleiter:

N. N.
☎ 0201 88-43220

Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):
Beratung vor Ort nach
vorheriger Vereinbarung

Service:

Selma Rochholz
Raum 3.28
☎ 0201 88-43223
selma.rochholz@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-15 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):
Beratung vor Ort nach
vorheriger Vereinbarung

Service:

Selma Rochholz
Raum 3.28
☎ 0201 88-43223
selma.rochholz@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-15 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.

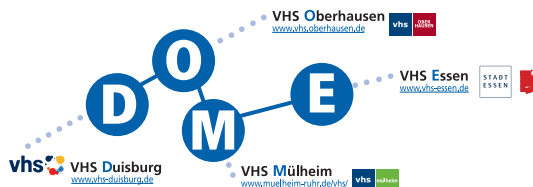
Übrigens haben Sie sich schon über den Bildungsscheck NRW informiert?

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.

N. N.

☎ 88-43220



Im DOME-Verband 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
Brasilianisch (Port.)			X	X
Bulgarisch	X		X	
Chinesisch	X	X		
Deutsche Gebärdensprache		X	X	X
Englisch	X	X	X	X
Finnisch			X	
Französisch	X	X	X	X
Hebräisch				
Italienisch	X	X	X	X
Japanisch		X	X	
Koreanisch		X		
Kroatisch	als Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch		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	X	
Spanisch	X	X	X	X
Türkisch	X	X	X	X
Ukrainisch		X		
Ungarisch			X	
Zazaisch	X			

Stand: 2023

4D GEBÄRDENSPRACHE



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 97



Beyond Sound: Die Vielfalt der Gehörlosenkultur

Wie ist es eigentlich, gehörlos zu sein?

Saraka und Nele zeigen uns die Kultur der Gehörlosen und teilen ihre Lebenserfahrungen. Begleitet von Simone als Kommunikationsassistentin geben sie Einblicke in die Vielfalt der gehörlosen Kultur, geprägt von Herausforderungen durch die Hörenden und die Freuden der Gemeinschaft, der Sprache und der Kultur.

Mit Kopfhörern ausgestattet, werden die Hörenden Gelegenheit haben, sich ein Stück weit in die Lage schwerhöriger/gehörloser Personen zu versetzen, um die täglichen Herausforderungen und Erfahrungen besser nachvollziehen zu können.

- **242.4D200H** Saraka Ledchanakumaran / Simone Bury
Mittwoch, 22. Januar, 17:00 – 20:00 Uhr,
24 €, VHS

Die Kurse zur Deutschen Gebärdensprache 1 bis 3 wenden sich an hörende Teilnehmende, die beruflich oder privat mit Gehörlosen zu tun haben. Auch gehörlose oder hörbeeinträchtigte Personen können teilnehmen. Sprechen Sie uns am besten in der Beratung an, für Informationen zum Lernen und Kursablauf und welcher Kurs der passende ist.

Deutsche Gebärdensprache 1

Im Kurs erlernen Sie grundlegende Kenntnisse auf dem A1-Sprachniveau.

Themen:

- 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

- **242.4D250H** Bernd Lindemann
montags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 23. September, 12 Termine, 82 €, VHS

- **242.4D252H** Bernd Lindemann
montags, 19:30–21:00 Uhr
Beginn 23. September, 12 Termine, 82 €, VHS

- **242.4D254H** Bernd Lindemann
mittwochs, 19:30–21:00 Uhr
Beginn 25. September, 12 Termine, 82 €, VHS

Deutsche Gebärdensprache 2

Nach dem Kurs haben Sie Kenntnisse auf einem abgeschlossenen A1-Niveau.

Themen:

- Erweiterung der Dialogfähigkeiten
- Uhrzeiten
- Zeiten in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft
- Richtungsverben in Realsituationen
- Zeigegebärden
- Farben

Kleingruppenangebot

- **242.4D260H** Bernd Lindemann
freitags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 20. September, 12 Termine, 89 €, VHS

- **242.4D262H** Bernd Lindemann
dienstags, 19:30–21:00 Uhr
Beginn 17. September, 12 Termine, 89 €, 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

- **242.4D270H** Bernd Lindemann
dienstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 24. September, 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.

Entdecke die Deutsche Gebärdensprache – Onlineworkshop –

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 in einer Kleingruppe statt.

- **242.4D275H** Heiko Burak
Samstag, 30. November, 9:00–11:15 Uhr, 18 €

- **242.4D276H** Heiko Burak
Samstag, 25. Januar, 9:00–11:15 Uhr, 18 €

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 97

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 Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **242.4T500M** Ahmad Aljesri
samstags + sonntags, 10:00-17:00 Uhr
14. und 15. September, 2 Termine, 62 €, VHS

Arabisch A 1.1 für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Fremdsprachen-Kenntnisse bringen Menschen aus verschiedenen Teilen der Welt einander näher. Möchten Sie Ihre arabischsprachigen Bekannten oder Nachbarn einmal mit einem freundlichen Marhaban begrüßen und einige Sätze Arabisch mit Ihnen sprechen? Dann kommen Sie in unseren Kurs.

Lehrbuch: Kalāmūnā A1, Der Arabischkurs, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3-19-605253-4

- **242.4T510M** Muna Baida
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Vortrag in arabischer Sprache: Die Auswirkungen von häuslicher Gewalt auf Kinder

Kinder sind das schwächste Glied der Gesellschaft und die schwächsten Mitglieder in einem Familiensystem. Aufgrund ihrer physischen und psychischen

Abhängigkeit sind Kinder in einem gewalttätigen familiären Umfeld besonders gefährdet. Ob sie Zeugen von Gewalt werden oder selber Gewalt erfahren, ist gleichermaßen traumatisierend und kann lebenslange Auswirkungen auf ihre seelische Entwicklung und alle weiteren Beziehungen in ihrem Leben haben. Der Vortrag beleuchtet die verschiedenen Formen häuslicher Gewalt und ihre Auswirkungen auf die Kinderseele und zeigt Möglichkeiten und Hilfsangebote auf, um die Opfer zu schützen.

- **242.4T990M** Nadja El-Ammarine
Samstag, 28. September, 14:00-17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Diesen Vortrag bieten wir auch in deutscher Sprache an (siehe Seite 62).



4G ENGLISCH



Beratung / Programmbereichsleiter N.N.

☎ 0201 88-43220

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 97

VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DER DEUTSCH-BRITISCHEN GESELLSCHAFT RUHR E. V.

Informationen über die Deutsch-Britische Gesellschaft finden Sie auf www.dbg-ruhr.de

The British National Health Service (NHS)

- **242.4G010E** Antonio Payano
Mittwoch, 2. Oktober, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

In Search of Berlin – The Story of a Reinvented City

- **242.4G012E** John Kampfner
Mittwoch, 27. November, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

5 DAY INTENSIVE COURSES

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

English Refresher B1 Business – Boot Camp I

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 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

- **242.4G122E** Frank Rehfeldt
Montag bis Freitag, 09.-13. Dezember,
9:30-16:00 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

English Refresher B1 Business – Boot Camp II

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 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

- **242.4G124E** Frank Rehfeldt
Montag bis Freitag, 13.-17. Januar,
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, 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.

- **242.4G128E** Kirsten Grunau-Endemann
Montag bis Freitag, 27.-31. Januar,
9:00-15:00 Uhr, 5 Termine, 219 €

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

English Refresher B2 Business – Boot Camp I

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 ein Ergebnis von mindestens 70 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan ISBN 978-3-19-432981-2

- **242.4G130E** Kirsten Grunau-Endemann
Montag bis Freitag, 23.-27. September,
9:00-15:30 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

English Refresher B2 Business – Boot Camp II

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 ein Ergebnis zwischen 45 und 60 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3-19-432981-2, ab Lektion 11

- **242.4G132E** Kirsten Grunau-Endemann
Montag bis Freitag, 07.-11. Oktober,
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 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

- **242.4G156E** Kirsten Grunau-Endemann
dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn 17. September, 8 Termine, 149 €

Online Course: Business English (B2.2)

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 ein Testergebnis zwischen 50 und 80 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

Lehrbuch: Real Business English B2, Klett, ISBN 978-3-12-501673-6

- **242.4G158E** Kirsten Grunau-Endemann
dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn 26. November, 149 €

ENGLISH ONLINE

English A1+ Online

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten?

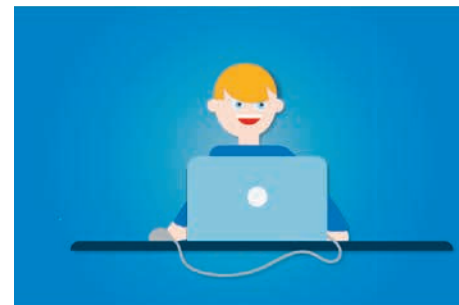
Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

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 **A1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Testergebnis von über 80 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **242.4G192E** Kirsten Grunau-Endemann
mittwochs, 12:15-13:45 Uhr
Beginn 13. November, 10 Termine, 90 €



1

2

3

4

5

6

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 ein Testergebnis zwischen 50 und 90 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **242.4G198E** Kirsten Grunau-Endemann
montags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn 16. September, 10 Termine, 90 €
- **242.4G199E** Kirsten Grunau-Endemann
montags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn 9. Dezember, 7 Termine, 63 €

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 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

- **242.4G200E** Kirsten Grunau-Endemann
montags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 16. September, 10 Termine, 90 €
- **242.4G202E** Kirsten Grunau-Endemann
montags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 9. Dezember, 7 Termine, 63 €



Beratung / Programmbereichsleiterin
N.N.

☎ 0201 88-43220

Service

Selma Rochholz

selma.rochholz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 97

English B1 Online

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 ein Testergebnis zwischen 50 und 90 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **242.4G204E** Kirsten Grunau-Endemann
mittwochs, 14:00-15:30 Uhr
Beginn 13. November, 10 Termine, 90 €

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 ein Testergebnis über 80 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **242.4G208E** Imke Sumfleth
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 19. September, 7 Termine, 63 €
- **242.4G210E** Imke Sumfleth
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 5. Dezember, 7 Termine, 63 €

ENGLISH RELOADED – DER WIEDEREINSTIEG INS ENGLISCH LERNEN

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 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

- **242.4G222E** N. N.
montags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 95 €

English Reloaded – A2.2

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 ein Ergebnis zwischen 40 und 60 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden.

Lehrbuch: Brush up A2: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber, ISBN: 978-3190029365, ab Module 3

- **242.4G224E** Martin Kuhna
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 24. September, 15 Termine, 95 €, VHS

Der schnellste Weg zum Englischkurs:
www.vhs-essen.de/englischeinstufung

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 ein Ergebnis zwischen 20 und 45 Prozent.

Lehrbuch: Brush up B1: Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3190029372

- **242.4G232E** Ali Cimen
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 95 €, VHS

English Reloaded – B1.2

Sie haben verschüttete Englischkenntnisse, die Sie ausbauen möchten, und erreichen beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 40 und 60 Prozent? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Wenn Sie den Kurs „English Reloaded – B1“ besucht haben, ist dieser Kurs Ihre perfekte Fortsetzung.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Brush up B1: Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3190029372, ab Module 3

- **242.4G234E** Martin Kuhna
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 95 €, 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 ein Ergebnis über 70 Prozent.

Lehrbuch: Key B2 / 1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020814-2

- **242.4G236E** Annette Hilkenmeier
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 95 €, VHS

English Reloaded – B2 / 3. Semester

Sie haben solide, aber verschüttete Englischkenntnisse z. B. aus dem Abitur? Allen, die im **B2-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 40 und 60 Prozent erreichen, bietet dieser Kurs die Möglichkeit, ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Einmal pro Woche haben Sie hier die Gelegenheit, Ihre Grammatik, Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf dem B2-Niveau zu festigen und auszubauen. Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Lehrbuch: Key B2/1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020814-2, ab Lektion 6

- **242.4G238E** Frank Rehfeldt
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 19. September, 12 Termine, 104 €, 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 „English Reloaded“-Kurs besser für Sie geeignet. Siehe S. 102.

Lehrbuch: Ready Steady Go for it! Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002941-9

- **242.4G302E** N. N.
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 95 €, VHS

English A1.1

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. 102). Typischerweise erreichen Sie beim **A1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett, ISBN 978-3-12-501630-9

- **242.4G304E** Andreas Schöneich
montags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 95 €, VHS

English Basic A1 – 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 ein Ergebnis zwischen 50 und 70 Prozent erreichen, ist dieser Kurs passend. Wenn Sie Vorkenntnisse aus der Schule auffrischen möchten, ist sehr wahrscheinlich ein „English Reloaded“-Kurs besser geeignet für Sie (siehe S. 102). Lehrbuch: Go for it! A1 Kursbuch + Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3-19-102938-8, ab Lektion 6

- **242.4G306E** Andrea Bremer
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 95 €, VHS

English Basic A1.3

Sie haben vielleicht vor einiger Zeit in Englisch-Anfängerkursen gelernt oder möchten Ihren A1-Kurs abschließen. Wenn Sie beim **A1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 70 und 90 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden. Lehrbuch: Go for it! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-102938-8, ab Lektion 8

- **242.4G308E** Frank Rehfeldt
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 12 Termine, 76 €, VHS

1

2

3

4

5

6

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 ein Ergebnis zwischen 25 und 45 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden. Verschüttete Englischkenntnisse frischen Sie am besten mit einem Neuanfang in einem unserer „English Reloaded“-Kurse auf (siehe S. 102).

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **242.4G314E** Martin Kuhna
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 95 €, VHS

English Basic A2.1 – 2. Semester

Sie haben den Kurs „English Basic A2.1“ 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 ein Ergebnis zwischen 40 und 60 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden. Verschüttete Englischkenntnisse frischen Sie am besten mit einem Neuanfang in einem unserer „English Reloaded“-Kurse auf (siehe S. 102).

Lehrbuch: Go For It A2. Hueber, ISBN 978-3-19-102939-5, ab Lektion 5

- **242.4G316E** Jürgen Eickmann
mittwochs, 18:20-19:50 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 95 €, VHS

English Basic A2.2

Wenn Sie zwischen 50 und 75 Prozent in unserem **A2-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung erreichen, ist dieser Kurs passend für Sie! Egal, ob Sie den Kurs „English Basic A2.1 – 2. Semester“ abgeschlossen haben oder äquivalente aktuelle Kenntnisse besitzen, schließen Sie sich uns an, um weiterzulernen. Neueinsteiger, die verschüttete Englischkenntnisse auffrischen möchten, lernen in einem unserer speziellen „English Reloaded“-Kurse allerdings effektiver (siehe S. 102).

Lehrbuch: Go For It A2. Hueber, ISBN 978-3-19-102939-5 ab Lektion 9

- **242.4G318E** Jürgen Jost
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 95 €

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

English Basic B1.1

Sie haben den Kurs „English Refresher A2.2+“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse (z. B. aktuelle Realschulkenntnisse). In diesem Kurs setzen Sie die Arbeit des vergangenen Semesters fort. Neueinsteiger sollten typischerweise beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 40 und 60 Prozent erreichen.

Lehrbuch: Go For It B1. Hueber, 978-3-19-102940-1, ab Lektion 4

- **242.4G320E** Ali Cimen
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Activate Your English – B1

Hier sichern Sie Ihre Englischkenntnisse auf B1-Niveau und aktivieren Ihren Sprachschatz. Wir vertiefen die Grundgrammatik und üben Konversation. So fühlen Sie sich in Kommunikationssituationen endlich sicherer. Wenn Sie beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/englischeinstufung ein Ergebnis zwischen 60 und 80 Prozent erreichen, können Sie sich ohne vorherige Beratung anmelden!

Das Lehrbuch wird im Kurs angegeben.

- **242.4G324E** Martin Kuhna
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €, 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:
19.09.2024: Breakaway to Exotic Destinations: Dreaming of Faraway Places
10.10.2024: Nostalgia Break: Revisiting Childhood Films and Memories

21.11.2024: Election Breakdown: Analysing the Outcomes of the US Election

19.12.2024: Breaking with Tradition: Unconventional Christmas Practices

23.01.2025: Groundbreaking Insights: Uncovering the Secrets of Body and Brain

- **242.4G610E** Karmen Heup
Donnerstag, 19. September, 10. Oktober,
21. November, 19. Dezember, 23. Januar,
17:45-19:15 Uhr, 5 Termine, 34 €, VHS

Short Stories and More – A Reading Circle (B1 – C1)

Immerse yourself in captivating short stories and concise novels in our bi-weekly reading circle! Led by an experienced instructor, we'll engage in stimulating discussions and activities; all in English. Recommended English proficiency level: B1 or higher. Join us outside of school holidays for an enriching literary experience!

For successful participation, you should achieve a score of over 70 percent in the **B1 placement test** at www.vhs-essen.de/einstufung.

Course materials will be announced during the class. Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

- **242.4G612E** Imke Sumfleth
Dienstag, 24. September, 16:00-17:30 Uhr,
Dienstag, 8. Oktober, 16:00-17:30 Uhr,
Dienstag, 5. November, 16:00-17:30 Uhr,
Dienstag, 19. November, 16:00-17:30 Uhr,
Dienstag, 3. Dezember, 16:00-17:30 Uhr,
Dienstag, 17. Dezember, 16:00-17:30 Uhr,
Dienstag, 14. Januar, 16:00-17:30 Uhr,
Dienstag, 28. Januar, 16:00-17:30 Uhr,
16 Ustd., 60 €

Let's Talk Now B1

Wenn Sie solide Englischkenntnisse aus der Realschule haben und Ihre Sprachkompetenz aufs nächste Level bringen möchten, trainieren Sie hier Grammatik, Les- und Hörverstehen sowie flüssiges Sprechen. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis über 85 Prozent.

Lehrbuch: Let's Talk Now B1, Klett, ISBN 978-3-12-605556-7, ab Lektion 9

- **242.4G616E** Andreas Schöneich
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 95 €, 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!

- **242.4G620E** Catherine Kuebart
donnerstags, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 12. September, 14 Termine, 106 €, 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.

- **242.4G624E** Martin Kuhna
dienstags, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 113 €, 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.

You will need to have an E-Mail-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!**

- **242.4G646E** Karmen Heup
freitags, 9:00–10:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 113 €, 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, 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 E-Mail-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!**

- **242.4G648E** Anthony Allport
mittwochs, 17:00–18:30 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 113 €



Beratung / Programmbereichsleiterin
N.N.

☎ 0201 88-43220

Service

Selma Rochholz
selma.rochholz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 97

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

- **242.4G700E** N. N.
dienstags, 9:00–10:30 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 103 €, 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 ein Ergebnis zwischen 35 und 50 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden. Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 4

- **242.4G702E** Ali Cimen
mittwochs, 9:00–10:30 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €, VHS

■ 60 plus Englisch A1.2

Sie haben den Kurs „60 plus Englisch A1.1 – 2. Semester“ 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 ein Ergebnis zwischen 50 und 70 Prozent. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden. Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 7

- **242.4G704E** Andrea Bremer
montags, 16:00–17:30 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiterin
N.N.

☎ 0201 88-43220

Service

Selma Rochholz
selma.rochholz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 97

60 plus English A1 Consolidation

Sie haben bereits „60 plus“-Kurse auf dem Niveau A1 besucht oder ein paar Englischvorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs 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 ein Ergebnis zwischen 60 und 75 Prozent.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-5, ab Lektion 6

- **242.4G710E** Martin Kuhna
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

60 plus English A2.1

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 ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 3

- **242.4G712E** Andreas Schöneich
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 103 €, VHS

60 plus English A2.1 – 2. Semester

Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Typischerweise sollten Sie beim **A2-Ein-**

stufungstest auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 35 und 55 Prozent erreichen.

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

Lehrbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 5

- **242.4G714E** Martin Kuhna
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 18. September, 13 Termine, 120 €, VHS

60 plus English A2.2 – 1. Semester

Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über grundlegende 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 ein Ergebnis zwischen 50 und 70 Prozent erreichen.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 7

- **242.4G716E** Angelika Berger
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €, VHS

60 plus English A2 Consolidation

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.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2 Review, Student's Book with audios, Klett, ISBN 978-3-12-501642-2

- **242.4G718E** Imke Sumfleth
freitags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 103 €, VHS

60 plus English 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 ein Ergebnis zwischen 55 und 75 Prozent erreichen, können Sie gerne zu dieser freundlichen Gruppe dazustoßen!

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3191095994, ab Lektion 7

- **242.4G719E** Martin Kuhna
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 103 €, 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 9

- **242.4G722E** Andreas Schöneich
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 103 €, 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 ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent erreichen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Lektion 9

- **242.4G724E** Andreas Schöneich
montags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

60 plus English B1.1

Sie haben z. B. verschüttetes Realschul- oder gar Gymnasialenglisch oder Sie haben sich in Englischkursen ein solides Niveau A2 erarbeitet? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie, wenn Sie beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/englischein-

stufung ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent erreichen!

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure B1, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 3

- **242.4G732E** Jürgen Jost
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 103 €, VHS

60 plus Englisch B1.2

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** auf www.vhs-essen.de/einstufung 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

- **242.4G744E** Johannes Steggers
montags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS

60 plus Let's Get Talking B1

Sie können Englisch auf dem Niveau B1, 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! Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung 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 6

- **242.4G754E** Johannes Steggers
montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, 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, 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

- **242.4G760E** Nadine Bükler
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 103 €, VHS

60 plus Englisch B2.1 – 1. Semester

Sie haben solide Englischkenntnisse und möchten sich in diesem Kurs langsam, aber sicher wieder an das B2-Niveau heranarbeiten? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben, wenn Sie beim **B2-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 30 und 45 Prozent erreichen.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: KEY B2 1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020814-2, ab Lektion 3

- **242.4G762E** Jürgen Jost
montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS

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 97

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.



EINZELVERANSTALTUNGEN

Chansons erzählen deutsch-französische Geschichte

Siehe Kurs 242.2B090T, Seite 28

Chansonabend „Eine musikalische Reise nach Frankreich“

Mit neuem Herbstprogramm laden wir 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 Sie 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; Programmhefte mit Liedtexten, Vokabelerläuterungen und Kommentaren werden gegen einen Kostenbeitrag von 2€ verteilt. Französischkenntnisse sind nützlich, aber nicht erforderlich.

- **242.4H000T** Georg Marekwica
Freitag, 22. November, 18:00-20:20 Uhr,
13 €, VHS

Workshop zum Chansonabend „Eine musikalische Reise nach Frankreich“

Dieser neue Workshop bietet Ihnen Gelegenheit, sich vorab auf inhaltlicher Ebene mit den Liedtexten des nachfolgend stattfindenden Chansonabends zu befassen, sodass Wortspiele und hintergründige Anspielungen noch besser zu verstehen sind. Darüber hinaus werden die Lieder in Bezug zum jeweiligen Zeitgeist gesetzt. Es geht dabei also um Leckerbissen für ganz besondere Liebhaber französischer Chansons. Französischkenntnisse sollten mindestens auf Niveau A2 vorhanden sein. Der Workshop ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am Chansonabend. In beiden Einzelveranstaltungen wollen wir anhand von Beispielen Frankreich, seinen Menschen und ihrer Historie näherkommen.

- **242.4H002T** Georg Marekwica
Freitag, 22. November, 16:00-17:30 Uhr,
13 €, VHS

1

2

3

4

5

6



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 97

Noël en France – Weihnachten in Frankreich – Für Lernende ab A1

Das Weihnachtsfest steht vor der Tür ... Und jeder kennt die eigenen Bräuche und lieb gewonnenen Rituale rund um das alljährliche Fest. Grund genug, sich mit den Bräuchen anderer Nationen auseinanderzusetzen. In diesem Kurzseminar erhalten Sie auf unterhaltsame Weise Einblick in die Traditionen rund um das französische Weihnachtsfest. Um sich austauschen zu können, sollten geringe Französisch-Kenntnisse auf A1-Niveau vorhanden sein.

- **242.4H004T** Urte Kemper
 Samstag, 30. November, 9:30-12:45 Uhr,
 12 €, VHS

SCHNUPPERKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

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

- **242.4H006T** N.N.
 Samstag/Sonntag, 25./26. Januar
 10:00-15:00 Uhr, 2 Termine, 45 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Französisch A1 – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Bildungsurlaub

Dieser Kurs führt in die Besonderheiten der französischen Sprache ein. Er befähigt Sie, in Situationen des beruflichen und privaten Alltags in Kontakt mit Französisch-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. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7

- **242.4H020T** Aline Wendland
 Montag bis Freitag, 7. bis 11. Oktober,
 9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 157 €, VHS



STANDARDKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Französisch A1.1 (Jahreskurs) – 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, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

- **242.4H100T** Fatiha Mabrouk
 freitags, 9:00-10:30 Uhr
 Beginn 13. September, 30 Termine, 190 €, VHS
- **242.4H102T** Urte Kemper
 montags, 16:00-17:30 Uhr
 Beginn 9. September, 30 Termine, 190 €, VHS
- **242.4H104T** Aline Wendland
 mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
 Beginn 18. September, 30 Termine, 190 €, nicht am 9. und 30.10., VHS

Online-Einstufungstests Französisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

Französisch A1.1 (2. Semester) – Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7

- **242.4H170T** Aline Wendland (ab Lektion 5)
 mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
 Beginn 18. September, 15 Termine, 95 €, nicht am 9. und 30.10., VHS
- **242.4H172T** Urte Kemper (ab Lektion 4)
 donnerstags, 16:00-17:30 Uhr
 Beginn 12. September, 15 Termine, 95 €, VHS

Französisch A1.2 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 7

- **242.4H250T** Jürgen Eickmann
 montags, 10:45-12:15 Uhr
 Beginn 9. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Früh buchen – Platz sichern!

AUFFRISCHUNGSKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Grammatik mit Spaß – Französisch A1 Kompakt

Dass Grammatik durchaus Spaß machen kann, werden Sie in diesem kompakten und unterhaltsamen Kurs feststellen! Überwiegend mündlich wiederholen Sie die Grammatikinhalt 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.

- **242.4H290T** Urte Kemper
Samstag, 28. September, 9:30–13:45 Uhr,
19 €, VHS

STANDARDKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

Französisch A2.1 (Jahreskurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1

- **242.4H300T** Angelika Gabriele Sparla
dienstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 10. September, 30 Termine, 190 €, VHS

Französisch A2.1 (1. Semester) – Online – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und 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 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1

- **242.4H350T** Fatiha Mabroul
dienstags, 18:00–19:30 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 103 €

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, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 4

- **242.4H370T** Jürgen Eickmann
montags, 9:00–10:30 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 103 €, VHS
- **242.4H372T** Fatiha Mabroul
mittwochs, 16:00–17:30 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Französisch A2.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit sechs Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 180 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Mitte Lektion 6

- **242.4H450T** Anette Höfer
donnerstags, 18:40–20:10 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 95 €, VHS,
nicht am 9.1.

Französisch A2.2 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit sechs Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 180 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6

- **242.4H452T** Jürgen Eickmann (ab Lektion 6)
montags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 103 €, VHS
- **242.4H454T** Fatiha Mabroul (ab Lektion 7)
freitags, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 103 €, VHS



Französisch mit Muße A2.2 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf A2-Niveau langsam erweitern möchten. Hier bleibt ausreichend Zeit, grammatische Aspekte zu erlernen, mit Übungen zu vertiefen und schließlich das A2-Niveau zu erreichen.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 9

- **242.4H470T** Anette Höfer
donnerstags, 17:00–18:30 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 95 €, VHS,
nicht am 9.1.

Online-Einstufungstests Französisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

AUFFRISCHUNGSKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

Grammatik mit Spaß – Französisch A2 Kompakt

Dass Grammatik durchaus Spaß machen kann, werden Sie in diesem kompakten und unterhaltsamen Kurs feststellen! Überwiegend mündlich wiederholen Sie die Grammatikinhalt 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.

- **242.4H500T** Urte Kemper
Sonntag, 29. September, 9:30–13:45 Uhr,
19 €, VHS

1

2

3

4

5

6

STANDARDKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

Französisch B1.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau erweitern 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

- **242.4H570T** Urte Kemper (ab Lektion 3) donnerstags, 17:45-19:15 Uhr Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden. Beginn 12. September, 13 Termine, 130 €, nicht am 26.9., 31.10., 28.11. und 23.1., VHS

- **242.4H572T** Aline Wendland (ab Ende Lektion 5) donnerstags, 9:00-10:30 Uhr Beginn 19. September, 15 Termine, 103 €, nicht am 10.10., VHS

Französisch B1.2 (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, Französisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 7

- **242.4H650T** Fatiha Mabrouir montags, 16:20-17:50 Uhr Beginn 9. September, 15 Termine, 103 €

Französisch B1.2 (1. 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, Französisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 7

- **242.4H652T** Urte Kemper freitags, 14:15-15:45 Uhr, Beginn 13. September, 15 Termine, 103 €, nicht am 4.10. und am 8.11., VHS

Französisch B1.2 (2. 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, Französisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 10

- **242.4H670T** Fatiha Mabrouir dienstags, 16:20-17:50 Uhr Beginn 10. September, 15 Termine, 103 €

AUFFRISCHUNGSKURSE 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.

- **242.4H700T** Ingrid Zimmermann montags, 17:45-19:15 Uhr Beginn 9. September, 15 Termine, 95 €, VHS



Mit Nachbarn im Gespräch – Begegnungswoche Essen-Grenoble

Im Rahmen der Städtepartnerschaft zwischen Essen und Grenoble wurde eine Gruppe von Deutsch-Lernenden der Université 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 1. Dezember 2024 auf gesondertem Anmeldeformular.

- **242.4H790T** Dr. Bruno Kühn / Vorbereitungsteam von Französisch-Lernenden Samstag, 24. Mai bis Samstag 31. Mai 2025 ganztägig, Kosten: 80 EUR pro Person

KONVERSATIONSKURSE

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.

- **242.4H800T** Ingrid Zimmermann freitags, 10:45-12:15 Uhr Beginn 13. September, 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 septembre 2024.

(<https://www.sprachzeitungen.de/franzoesisch-lernen/ich-suche/franzoesisch-revue-de-la-presse.html>)

- **242.4H802T** Pascale Chassin dienstags, 10:45-12:15 Uhr Beginn 10. September, 15 Termine, 113 €, VHS

- **242.4H804T** Urte Kemper
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 11. September, 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.

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

- **242.4H806T** Urte Kemper
Donnerstag, 26. September, 31. Oktober,
28. November, 23. Januar, 19:00–20:30 Uhr,
4 Termine, 43 €, KETTWIG, Theodor-Heuss-
Gymnasium, Hauptstr. 148

■ 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.

- **242.4H808T** Urte Kemper
montags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 113 €, VHS

■ 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.

- **242.4H810T** André Schneider
donnerstags, 9:00–10:30 Uhr
Beginn 12. September, 13 Termine, 98 €, 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**

FRANZÖSISCH FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

■ Französisch A2.2 (1. Semester) – Für Seniorinnen und Senioren – Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und bereits seit sechs Semestern Französisch an der VHS lernen. Ohne Zeitdruck werden in diesem Kurs Grundkenntnisse vertieft. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden. Lehrbuch: Voyages neu A2, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 6

- **242.4H900T** Anette Höfer
donnerstags, 10:45–12:15 Uhr, Beginn 12. Sep-
tember, 15 Termine, 103 €, VHS, nicht am 9.1.

4K ITALIENISCH



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 97

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachen-
lernen beantworten wir Ihnen gern in einem Be-
ratungsgespräch.

EINZELVERANSTALTUNGEN

■ Se questo è un uomo – Primo Levi

„Ihr, die ihr sicher lebt in euren warmen Häusern [...] bedenkt, ob derjenige ein Mensch ist, der im Dreck schuftet, der keinen Frieden kennt, der für ein Stück Brot kämpft und stirbt für ein Ja oder Nein.“
Primo Levi, einer der großen italienischen Autoren des 20. Jahrhunderts, verarbeitet in seinem 1947 erstmals veröffentlichten Roman *Se questo è un uomo* seine traumatischen Erfahrungen im Konzentrationslager Auschwitz. Anlässlich des Gedenktages für die Opfer des Nationalsozialismus am 27. Januar wird Levis Werk an diesem Abend in Auszügen vorgestellt und in das Zeitgeschehen eingeordnet.

- **242.4K000T** Edith Gumbinger
Freitag, 24. Januar, 17:45–19:15 Uhr, 13 €, VHS

SCHNUPPERKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

■ Italienisch zum Probieren

Sie sind vom Urlaubsland Italien begeistert und mögen den Klang der Sprache, sind aber noch unentschlossen, ob Ihnen das Italienische „schmeckt“? Dann lassen Sie sich von der VHS und ihrer Kursleiterin Cristina Schwarz-Dorra zu einer Kostprobe einladen. Sollten auch Sie dem Zauber der Sprache erliegen, können Sie im Anschluss einen der Jahreskurse besuchen, die in der darauffolgenden Woche beginnen.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

- **242.4K002T** Cristina Schwarz-Dorra
Montag bis Freitag, 2. bis 6. September,
17:30–19:00 Uhr, 5 Termine, 38 €, VHS

■ Wochenendkurs Italienisch für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der italienischen Sprache, die zunächst an einem Wochenen-
de 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.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **242.4K004T** Edith Gumbinger
Samstag/Sonntag, 28./29. September,
10:00–15:00 Uhr, 2 Termine, 45 €, VHS



1

2

3

4

5

6

STANDARDKURSE A1.1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Italienisch A1.1 (Jahreskurs) – 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, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **242.4K100T** Girolamo Felis
montags, 16:00–17:30 Uhr
Beginn 9. September, 30 Termine, 190 €, VHS

Italienisch A1.1 (Jahreskurs) – 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: Passo dopo passo PLUS A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Der Italienischkurs, Hueber, ISBN 978-3-19-249599-1, ab Lektion 1

- **242.4K102T** Silvia Volpato
donnerstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 19. September, 30 Termine, 190 €, VHS

Italienisch A1.1 (Jahreskurs) – 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, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **242.4K104T** Edith Gumbinger
freitags, 12:30–14:00 Uhr
Beginn 13. September, 30 Termine, 190 €, VHS

Online-Einstufungstests Italienisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

Italienisch A1.1 (2. Semester) – Online – Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben. Der Kurs ist online; die Videokonferenzen finden mit Hilfe des Konferenztools Big-BlueButton 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, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 3

- **242.4K170T** Sabina Scarcella
dienstags, 19:00–20:30 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 95 €

Italienisch A1.1 (2. Semester) – Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

- **242.4K172T** Angela Thomas
dienstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 95 €, VHS

Italienisch A1.2 (Jahreskurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Jahr an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 6

- **242.4K200T** Girolamo Felis
montags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 9. September, 30 Termine, 190 €, VHS
- **242.4K202T** Angela Thomas
freitags, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 13. September, 30 Termine, 190 €, 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 97

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. Der Kurs ist online; die Videokonferenzen finden mit Hilfe des Konferenztools Big-BlueButton 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: Con piacere nuovo A1, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 6

- **242.4K250T** Sabina Scarcella
donnerstags, 17:15–18:45 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 103 €

SCHNELLKURS A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Schnellkurs Italienisch A1.2 – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits eine weitere romanische Sprache sprechen und Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben. Der raschere Arbeitsrhythmus macht regelmäßigen Kursbesuch und Hausarbeiten erforderlich. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 6

- **242.4K252T** Giovanni Musacchia
mittwochs, 17:00–18:30 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 103 €, VHS

STANDARDKURSE A1.2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Italienisch A1.2 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit drei Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 90 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 7

- **242.4K270T** Edith Gumbinger
freitags, 16:00–17:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Italienisch A1.2 (2. Semester) – Online – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit drei Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 90 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. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 8

- **242.4K272T** Sabina Scarcella
donnerstags, 19:00–20:30 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 103 €



AUFRISCHUNGSKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Auffrischkurs Italienisch A1 Kompakt

Sie haben bereits Italienisch-Kenntnisse auf A1-Niveau und möchten vor Beginn der regulären Kurse Ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Hier wiederholen Sie in kompakter Form Grammatik und Wortschatz der ersten Niveaustufe und schulen Ihre Sprachkompetenz, sodass Sie im Anschluss bestens vorbereitet in das neue Herbstsemester starten können.

Lehrmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

- **242.4K290T** Cristina Schwarz-Dorra
Montag bis Freitag, 2. bis 6. September,
19:15–20:45 Uhr, 5 Termine, 38 €, VHS

Grammatik mit Spaß: Articoli e sostantivi italiani – Regole, esercizi e giochi

Dieser Auffrischkurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die mit abwechslungsreichen Spielen und Übungen ihre Italienisch-Kenntnisse auf A1.1-Niveau vertiefen möchten. An diesem Vormittag befassen Sie sich mit der Singular- und Pluralbildung italienischer Substantive sowie den bestimmten und unbestimmten Artikeln. Informationen zu Land und Leuten runden das Programm ab.

- **242.4K292T** Antonia La Cara-Lenz
Samstag, 28. September, 9:00–12:15 Uhr,
15 €, VHS

Grammatik mit Spaß: Le preposizioni italiane – Regole, esercizi e giochi

Dieser Auffrischkurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die mit abwechslungsreichen Spielen und Übungen ihre Italienisch-Kenntnisse auf A1-Niveau vertiefen möchten. An diesem Vormittag befassen Sie sich mit den Präpositionen und ihrer Verbindung mit dem bestimmten Artikel. Informationen zu Land und Leuten runden das Programm ab.

- **242.4K294T** Antonia La Cara-Lenz
Samstag, 9. November, 9:00–12:15 Uhr,
15 €, VHS

Grammatik mit Spaß: I pronomi italiani – Regole, esercizi e giochi

Dieser Auffrischkurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die mit abwechslungsreichen Spielen und Übungen ihre Italienisch-Kenntnisse auf A1-Niveau vertiefen möchten. An diesem Vormittag befassen Sie sich mit den direkten und indirekten Objektpronomen. Informationen zu Land und Leuten runden das Programm ab.

- **242.4K296T** Antonia La Cara-Lenz
Samstag, 30. November, 9:00–12:15 Uhr,
15 €, VHS

Grammatik mit Spaß: Il passato prossimo e il duello essere o avere

Dieser Auffrischkurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die mit abwechslungsreichen Spielen und Übungen ihre Italienisch-Kenntnisse auf A1-Niveau vertiefen möchten. An diesem Vormittag befassen Sie sich mit dem Passato prossimo und der richtigen Verwendung der Hilfsverben essere und avere. Informationen zu Land und Leuten runden das Programm ab.

- **242.4K298T** Antonia La Cara-Lenz
Samstag, 25. Januar, 9:00–12:15 Uhr,
15 €, VHS

Online-Einstufungstests Italienisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

SCHNELLKURS A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

Schnellkurs Italienisch A2.1 – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten. Der rasche Arbeitsrhythmus macht regelmäßigen Kursbesuch und Hausarbeiten erforderlich. Nach Beendigung der letzten beiden Lektionen des A1-Lehrwerkes beginnt die Arbeit mit dem Lehrwerk auf A2-Niveau. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6

- **242.4K300T** Giovanni Musacchia
mittwochs, 18:40–20:10 Uhr
Beginn 11. September, 30 Termine, 206 €, VHS

1

2

3

4

5

6



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 97

STANDARDKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

■ Italienisch A2.1 (Jahreskurs) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten. Nach Beendigung der letzten Lektion des A1-Lehrwerkes beginnt die Arbeit mit dem Lehrwerk auf A2-Niveau. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6

- **242.4K302T** Girolamo Felis
 mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
 Beginn 11. September, 30 Termine, 206 €, VHS
- **242.4K304T** Angela Thomas
 dienstags, 16:00-17:30 Uhr
 Beginn 10. September, 30 Termine, 206 €, VHS

■ Italienisch mit Muße 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 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 2

- **242.4K350T** Antonia La Cara-Lenz
 mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
 Beginn 11. September, 15 Termine, 103 €, VHS

■ Italienisch mit Muße A2.2 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf A2-Niveau ohne Zeitdruck erweitern möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 5

- **242.4K450T** Antonia La Cara-Lenz
 montags, 16:00-17:30 Uhr
 Beginn 9. September, 15 Termine, 103 €, VHS

■ Italienisch A2.2 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit sieben Semestern an der VHS Italienisch lernen. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 6

- **242.4K470T** Antonia La Cara-Lenz
 montags, 17:45-19:15 Uhr
 Beginn 9. September, 15 Termine, 103 €, VHS

■ Italienisch A2.2 (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, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 7

- **242.4K472T** Edith Gumbinger
 mittwochs, 16:20-17:50 Uhr
 Beginn 11. September, 15 Termine, 122 €

AUFRISCHUNGSKURS A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

■ Grammatik mit Spaß – Kompaktkurs Italienisch A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Italienisch-Kenntnisse auf A2-Niveau auffrischen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache in kompakter Form wiederholt. Wichtige Lerninhalte des Lehrwerkes Con piacere nuovo A2 werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

- **242.4K490T** Edith Gumbinger
 Samstag/Sonntag, 25./26. Januar,
 10:00-15:00 Uhr, 2 Termine, 45 €, VHS



STANDARDKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

■ Italienisch B1.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A2-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf B1-Niveau erweitern möchten.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 2

- **242.4K550T** Silvia Volpato
 montags, 10:45-12:15 Uhr
 Beginn 16. September, 15 Termine, 95 €, VHS

■ Italienisch B1.2 (Jahreskurs) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die erste Hälfte des B1-Lehrwerkes bereits erarbeitet haben und ihre Kenntnisse auf diesem Niveau erweitern möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 7

- **242.4K600T** Cristina Schwarz-Dorra
 dienstags, 17:45-19:15 Uhr
 Beginn 10. September, 30 Termine, 206 €, VHS

■ Italienisch B1.2 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau weiter vertiefen möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere B1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-525186-1, ab Lektion 7

- **242.4K670T** Girolamo Felis
 mittwochs, 18:45-20:15 Uhr
 Beginn 11. September, 15 Termine, 103 €, VHS

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: Passo dopo passo B1, Der Italienischkurs / Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-709599-8, ab Lektion 7

- **242.4K672T** Silvia Volpato
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 120 €, 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. Lavoreremo inoltre con altri materiali, ad esempio testi letterari o giornalistici. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525219-6, ab Lektion 1

- **242.4K690T** Girolamo Felis
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 103 €, VHS

AUFRISCHUNGSKURS B2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

Auffrischungskurs 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 Mitte Lektion 8

- **242.4K700T** Giovanni Musacchia
mittwochs, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Online-Einstufungstests Italienisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

KONVERSATIONSKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2-B2

A voi la parola – Corso di conversazione – Livello A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über das 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 A2-B1, Konversationskurs Italienisch, Kursbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525574-6, Modulo 2

- **242.4K800T** Antonia La Cara-Lenz
montags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 9. September, 15 Termine, 113 €, VHS

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. Sceglieremo insieme il testo che verrà letto. Su richiesta verranno ripetuti argomenti grammaticali.

- **242.4K802T** Silvia Volpato
montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 113 €, VHS

Italiano: Pronti, via! – Livello B2

Questo corso si rivolge a partecipanti di livello avanzato (dal livello B2) che vogliono imparare e approfondire la lingua italiana per comunicare. Si affrontano in modo strutturato ma divertente diversi aspetti della cultura e della lingua italiana, senza trascurare il lessico e la grammatica. Regolarmente si tratterà anche altro materiale didattico, tratto da articoli giornalistici di attualità o da opere letterarie contemporanee.

- **242.4K804T** Cristina Schwarz-Dorra
donnerstags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 12. September, 25 Termine, 377 €, VHS

L'Italia d'oggi (e la sua cultura) nei suoi vari aspetti – Livello B2/C1

Un appuntamento da non perdere per chi si interessa dell'Italia d'oggi e desidera praticare la lingua in modo intenso ed effettivo in un'atmosfera simpatica

e amichevole. Se necessario si ripeteranno aspetti della grammatica italiana usando temi di attualità, letteratura, discussioni e riflessioni su tematiche attuali. Anche la visita ad una rappresentazione di musica lirica (italiana), è parte di questo corso.

Lehrbuch: Dieci B2, einsprachige Ausgabe, lezioni di italiano / Kurs- und Arbeitsbuch mit Code, Alma Edizioni, ISBN 978-3-19-055476-8, ab Lektion 5

- **242.4K806T** Cristina Schwarz-Dorra
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 10. September, 30 Termine, 226 €, VHS

ITALIENISCH FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Italienisch A1.1 (1. Semester) – Für Seniorinnen und Senioren ohne Vorkenntnisse – Kleingruppe

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, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **242.4K900T** Antonia La Cara-Lenz
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Italienisch A1.1 (1. Semester) – Für Seniorinnen und Senioren mit geringen Vorkenntnissen – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und bereits seit einem Semester an der VHS Italienisch lernen. Ohne Zeitdruck werden hier Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 2

- **242.4K902T** Antonia La Cara-Lenz
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 103 €, VHS

1

2

3

4

5

6

■ Italienisch A1.2 (1. Semester) – Für Seniorinnen und Senioren – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und an der VHS systematisch ihre Italienisch-Kenntnisse auf A1-Niveau vertiefen möchten. Ohne Zeitdruck werden hier Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Italienisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 6

- **242.4K904T** Antonia La Cara-Lenz
dienstags, 14:15–15:45 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 103 €, VHS

4M KROATISCH/BOSNISCH/SERBISCH/MONTENEGRINISCH



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 97

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch. Diese Sprachkurse haben einen Schwerpunkt auf der kroatischen Sprache, vermitteln aber auch wesentliche Unterschiede oder Varianten in Bosnisch, Serbisch und Montenegrinisch. Dazu gehört auch eine kurze Einführung in die kyrillische Schrift.

KROATISCH A1-B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1

■ Bosnisch/Kroatisch/Serbisch/Montenegrinisch A1 (Semesterkurs)

Sicher gibt es viele verschiedene und gute Gründe, um Kroatisch, Bosnisch, Montenegrinisch und Serbisch zu lernen. Ein Grund aber ist allen gemeinsam: Die Liebe für diese wunderschönen Länder und ihre Menschen! In Ihrem ersten Balkan-Jahr werden Sie

ein neues Sprachgefühl kennenlernen und sich mit den grammatischen Grundlagen vertraut machen. Sie führen erste, kleine Gespräche und erarbeiten sich einen Basiswortschatz, um die Welt hinter den Cevapcici zu entdecken! Alles, was Sie tun müssen, ist: kommen! Hajde!

(Der Kurs umfasst Informationen über die vier Sprachen Bosnisch, Kroatisch, Montenegrinisch, Serbisch.)

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **242.4M080M** Kristina Bukorovic
mittwochs, 17:45–20:00 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 155 €, VHS

■ Bosnisch/Kroatisch/Serbisch A1.2 (Jahreskurs)

Den Einstieg in die Sprache haben Sie nun schon geschafft. Sie können schon einige Sätze sprechen und alltägliche Dinge regeln. Auch die Grundgrammatik haben Sie schon kennengelernt. Nun erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse und werden sicherer im Gebrauch der Sprache. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **242.4M100M** Viktorija Mousa
donnerstags, 17:45–20:00 Uhr
Beginn 19. September, 30 Termine, 310 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1

■ Bosnisch/Kroatisch/Serbisch B1 online

Dobar dan! Kako se zovete? Sie haben schon ganz gute Basiskenntnisse und wollen mehr? Dobro! Dann lassen Sie uns gemeinsam den nächsten Schritt wagen! Das dritte Balkan-Jahr widmet sich dem Sprechen und Freien Lesen. Das Ziel ist eine spürbare Erweiterung Ihres Wortschatzes. Dobro? Hajde! Der Kurs richtet sich ausdrücklich auch an Muttersprachler, die ihre Kenntnisse verbessern und sichern wollen. In Videokonferenzen, mit virtuellen Unterrichtsräumen und viel Spaß erkunden wir den Balkan.

Lehrmaterial wird in Absprache mit dem Kurs festgelegt.

- **242.4M310M** Dr. Stefan Schaak
mittwochs, 18:15–19:45 Uhr
Beginn 11. September, 14tg., 19 Termine,
143 €

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 97

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, Ihre Kenntnisse einzuschätzen. Die Online-Tests finden Sie unter: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>



BILDUNGSURLAUB NIEDERLÄNDISCH

■ Intensivkurs Niederländisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Bildungsurlaub

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der niederländischen Sprache, die einfache Redewendungen der Sprache in Alltagssituationen in einem einwöchigen Intensivkurs erlernen wollen. Dieser Kurs wird mit der Plattform Moodle begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. 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.

- **242.4N010M** Silvia Wrede
Montag bis Freitag, 04.–08. November,
9:00–16:00 Uhr, 5 Termine, 160 €, VHS

Intensivkurs Niederländisch III – A2.1.

Bildungsurlaub

A1 haben Sie schon geschafft und erste Sprachkurse oder zwei Bildungsurlaube absolviert? Hier geht es dann zügig weiter und Sie steigen in die Niveaustufe A2 ein. Sie verbessern Ihre Sprachkenntnisse für den beruflichen und privaten Alltag, lernen Grammatik und Vokabeln und trainieren das Sprechen.

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.

- **242.4N016M** Silvia Wrede
Montag bis Freitag, 17.-21. Februar,
9:00-16:00 Uhr, 5 Termine, 160 €, VHS

WOCHENENDKURSE

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.

- **242.4N024M** Sabine Wallmann
Samstag, 9. November, 9:30-16:30 Uhr,
Sonntag, 10. November, 9:30-13:30 Uhr,
13 Ustd., 59 €, 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 bereits vorhanden sein.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **242.4N034M** Sabine Wallmann
Samstag, 30. November, 9:30-16:30 Uhr,
Sonntag, 1. Dezember, 9:30-13:30 Uhr,
13 Ustd., 59 €, VHS

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.

- **242.4N036M** Sabine Wallmann
Samstag, 25. Januar, 09:30- 16:30 Uhr,
Sonntag, 26. Januar, 09:30- 13:30 Uhr,
59 €, VHS

TRAININGSTAG

Een Dagje Nederlands: Niederländisch Wiederholungstag

Ein ganzer Tag Niederländisch: Wir frischen die grundlegenden Grammatikregeln auf, vertiefen den Wortschatz auf spielerische Art, singen niederländische Songs, achten auf die Aussprache und machen so viel Sprechübungen in Partner- und Gruppenarbeit wie möglich. Damit du dich, wenn du ungefähr auf Niveau A2 bist, so sicher wie möglich fühlst beim freien Sprechen. Der „große Wiederholungstag“ findet in Präsenz statt. Die Dozentin sorgt für das Material

- **242.4N042M** Silvia Wrede
Samstag, 25. Januar, 9:30-15:45 Uhr, 27 €, VHS

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. Dieser Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten und Ankündigungen der Kursleitung.

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

- **242.4N060M** Ali Cimen
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 95 €, VHS
- **242.4N062M** Ali Cimen
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 95 €, VHS
- **242.4N064M** Mohammad Rashed Ferough
montags, 17:45-19:15
Beginn: 9. September, 15 Termine, 95 €, VHS

NIEDERLÄNDISCH A1

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. Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. 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 5

- **242.4N071M** Karen Maria Ellen Wallrich
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 95 €, VHS
- **242.4N073M** Karen Maria Ellen Wallrich
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 95 €, VHS



Ein Einstufungstest hilft dabei, Ihre Kenntnisse einzuschätzen. Die Online-Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

1

2

3

4

5

6

NIEDERLÄNDISCH A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A2

Niederländisch A2.1

In diesem Kurs finden Sie den richtigen Anschluss, wenn Sie Grundkenntnisse in Grammatik und Wortschatz erworben haben und die ersten Alltagssituationen bereits meistern können. Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. 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.

- **242.4N152M** Ali Cimen
montags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS
- **242.4N154M** Ali Cimen
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €, 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. Er wird als Onlinekurs angeboten und mit der Plattform Moodle begleitet, als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Videokonferenzen finden über Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten. Sie können bereits vorab unter www.zoom.us/test Ihre Technik und die Zoomumgebung testen.

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

- **242.4N171M** Silvia Wrede
montags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 16. September, 14 Termine, 88 €

Niederländisch A2.2

Wenn Sie bereits längere Zeit Niederländisch lernen und das Niveau A2 abschließen möchten, ist dieser Kurs gut für Sie geeignet. Er wird mit der Plattform Moodle begleitet, als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten.

Lehrbuch: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

- **242.4N173M** Ali Cimen
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft dabei, Ihre Kenntnisse einzuschätzen. Die Online-Tests finden Sie unter: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

NIEDERLÄNDISCH B1-C1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1

Niederländisch B1.1- online

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. Dieser Kurs wird online angeboten. Der Kurs wird von der Plattform Moodle begleitet, als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Videokonferenzen finden über Zoom statt.

- **242.4N181M** Silvia Wrede
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 95 €

Niederländisch B1.1

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. Der Kurs wird mit der Plattform Moodle begleitet, als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom terug! neu, Klett, ISBN 978-3-12-528985-7

- **242.4N251M** N. N.
montags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS
- **242.4N253M** N. N.
montags, 18:20-19:50 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 95 €, VHS

Niederländisch B1.2 (2. Semester) – 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. Dieser Kurs wird als Onlinekurs angeboten und die Videokonferenzen finden über Zoom statt. Der Kurs wird mit der Plattform Moodle begleitet, als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten.

Lehrbuch: Welkom terug! neu B1, Kurs- und Übungsbuch mit Audio CD, Klett, ISBN 978-3-12-528985-7, ab Lektion 4/5

- **242.4N261M** Silvia Wrede
montags, 18:50-20:20 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €

Niederländisch B1.2 online (+ Moodle)

Lehrbuch: Welkom terug! neu B1, Kurs- und Übungsbuch mit Audio CD, Klett, ISBN 978-3-12-528985-7, ca. ab Lektion 6

- **242.4N301M** Silvia Wrede
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 96 €

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen C1

Niederländisch C1- online (+ Moodle)

Haben Sie schon systematisch die niederländische Sprache bis zum Ende der Stufe B2 erlernt? Dann wäre hier ein guter Anschluss für Sie! Im C1-Kurs entwickeln Sie Ihre Sprachkenntnisse gezielt weiter auf dem Weg zur kompetenten Beherrschung der Sprache. Sie lernen örtlich ungebounden 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.

- **242.4N353M** Silvia Wrede
donnerstags, 18:50-20:20 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 103 €

LEKTÜREKURS

Leeskring Nederlands

In deze cursus zullen we verschillende tekstsoorten (bv. krantenartikelen, verhalen, gedichten) lezen en erover discussiëren. 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.

- **242.4N371M** Sabine Wallmann
dienstags, 17:45-18:45 Uhr
Beginn: 15. Oktober, 15 Termine, 75 €
- **242.4N371M** Sabine Wallmann
dienstags, 19:00-20:00 Uhr
Beginn: 29. Oktober, 15 Termine, 75 €

FACHTAG

VHS-Fachtag Niederländisch / vhs-dag

Der Fachtag Niederländisch wird von der Fachvereinigung Niederländisch in Kooperation mit der VHS Essen und der Taalunie angeboten. Er richtet sich an Lehrkräfte, die an Volkshochschulen Niederländisch unterrichten. Geboten werden Fachvorträge und Workshops. Das Kursprogramm finden Sie auf www.vhs-essen.de unter der Kursnummer 242.4N999M.

- **242.4N999M**
Samstag, 30. November, 10:00-17:00 Uhr,
10 €, VHS

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 97

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. Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

- **242.4P000T** Márcia Santos Sant'Ana
Samstag/Sonntag, 28./29. September,
9:30-14:30 Uhr, 12 Ustd., 45 €, VHS
- **242.4P002T** Márcia Santos Sant'Ana
Samstag/Sonntag, 25./26. Januar,
9:30-14:30 Uhr, 12 Ustd., 45 €, VHS

AUFFRISCHUNGSKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Grammatik mit Spaß – Brasilianisches Portugiesisch A1 Kompakt

Dass Grammatik durchaus Spaß machen kann, werden Sie in diesem kompakten und unterhaltsamen 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.

- **242.4P004T** Márcia Santos Sant'Ana
Samstag, 30. November, 9:00-12:15 Uhr,
14 €, VHS



STANDARDKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Portugiesisch A1.1 (1. Semester) – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse (brasilianisches Portugiesisch)

Dieser lebendige und kommunikative Kurs ist ein perfekter Einstieg in die brasilianische Variante des Portugiesischen – sei es für den Beruf oder im privaten Kontext. Hier lernen Sie, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Dynamische Übungen und abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie ein in die Sprache und Kultur Brasiliens und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrbuch: Beleza! neu A1-A2, Hybride Ausgabe allan-go, Brasilianisches Portugiesisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-528649-8

Lehrbuch: Beleza! neu A1-A2, Brasilianisches Portugiesisch für Anfänger, Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528622-1

- **242.4P150T** Márcia Santos Sant'Ana
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 95 €, VHS

Online-Einstufungstests Portugiesisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

Früh buchen – Platz sichern!

1

2

3

4

5

6

Portugiesisch A1.2 (2. Semester) – Online – (europ. Port.) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit drei Semestern an der VHS europäisches Portugiesisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 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 Audios, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lektion 10

- **242.4P270T** Ana-Maria Silva-Gebhardt
dienstags, 19:00–20:30 Uhr
Beginn 1. Oktober, 15 Termine, 103 €



Herzlich willkommen
Welcome مرحبا
добродощао
добро пожаловать
bienvenido خوش آمد
欢迎 **bienvenue**
hoşgeldiniz

Portugiesisch A1.2 (2. Semester) – (europäisches Portugiesisch) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit drei Semestern an der VHS das europäische Portugiesisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 90 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 17

- **242.4P272T** Carla Rocha Vogel
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 103 €, VHS

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 97

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

RUSSISCH A1– B1

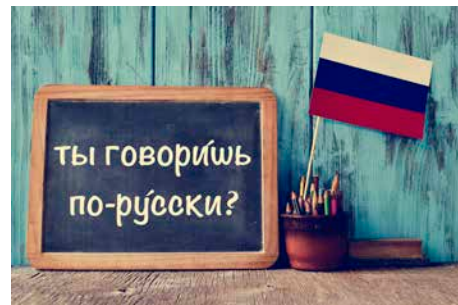
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1

Natschalo: Russisch für Einsteiger/- innen ohne Vorkenntnisse

Im Einstiegskurs „Natschalo“ erhalten Sie einen Einblick in die russische Sprachwelt. Neben der kyrillischen Schrift werden erste Sprachkenntnisse für den Alltag und Wissenswerte über Russland vermittelt. Natschalo soll nur der Anfang Ihrer russischen Abenteuerreise sein und leitet in unseren neuen A1-Russischkurs über, der im nächsten Semester beginnt.

Material erhalten Sie im Kurs.

- **242.4013M** Jana Behrendt
dienstags, 19:30–21:00 Uhr
Beginn 29. Oktober, 12 Termine, 83 €, VHS



Russisch A1.1 (1. Semester)

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

- **242.4Q024M** Jana Behrendt
dienstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A2

Russisch A2 – online

Die ersten Schritte haben Sie bereits getan. Sie sprechen schon ein wenig Russisch, können die kyrillische Schrift lesen und schreiben und erste Alltagssituationen meistern. Jetzt geht es weiter. Die Themen werden vielseitiger und auch die grammatischen Strukturen lernen Sie besser kennen. In Videokonferenzen, mit virtuellen Unterrichtsräumen und viel Spaß an der Erkundung des Landes geht es gemeinsam im September los. Als technische Voraussetzungen brauchen Sie einen PC, ein Tablet oder Notebook mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon.

Lehrbuch: Russisch mit System, Langenscheidt, ISBN 13-978-3468804045, ab Lektion 7

- **242.4Q050M** Dr. Stefan Schaak
mittwochs, 20:15–21:45 Uhr
Beginn 11. September, 30 Termine, 206 €

RUSSISCH B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1

Russisch B1 online

Sie haben schon ganz gute Grundkenntnisse und wollen mehr? Dann lassen Sie uns gemeinsam den nächsten Schritt wagen! Wir widmen uns in diesem Kursjahr dem Sprechtraining und der Lektüre. Das Ziel ist eine spürbare Erweiterung Ihres Wortschatzes. In Videokonferenzen, mit virtuellen Unterrichtsräumen und wie gewohnt viel Spaß an der Erkundung des Landes geht es gemeinsam im September wieder los. Als technische Voraussetzungen brauchen Sie einen PC, ein Tablet oder ein Notebook mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon.

Lehrmaterial wird in Absprache mit dem Kurs festgelegt.

- **242.4Q202M** Dr. Stefan Schaak
dienstags, 20:15–21:45 Uhr
Beginn 17. September, 14tg., 18 Termine, 136 €

RUSSISCH AB B1+

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1+ bis B2

Russisch– online: Kommunikation B1+

Sie haben bereits ein solides Sprachniveau erreicht und möchten Ihre Sprachkenntnisse vertiefen oder aufrechterhalten? Dann ist dieser Online-Kurs 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.

- **242.4Q560M** Natalia Galkina
montags, 19:00–21:15 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 152 €

Russisch B1/B2 – Am Ball bleiben – online

Bekannte 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 Head-

set) 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 „Der 3. Tag“

- **242.4Q624M** Dr. Susanne Wendt
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 103 €

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 97

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: www.vhs-essen.de/einstufung.

BILDUNGSURLAUB / INTENSIVKURS

Bildungsurlaub

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1

Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

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.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6.

Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

- **242.4S000M** Silvia Wrede
Montag bis Freitag, 27.–31. Januar,
9:00–16:00 Uhr, 5 Termine, 160 €, VHS

Intensivkurs Spanisch II – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Bildungsurlaub

Dieser Kurs ist entweder als Fortsetzung des Bildungsurlaubs I gedacht oder für alle, die schon einige Vorkenntnisse im Spanischen aus der Stufe A1 mitbringen. Sie sollten schon die Basisgrammatik kennengelernt haben und kleine Alltagsgespräche führen können. 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.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 5

- **242.4S001M** Silvia Wrede
Montag bis Montag, 03.–10. Februar,
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.

Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

- **242.4S002M** Cristina Canullo
Montag bis Freitag, 18.–22. November,
9:00–15:00 Uhr, 5 Termine, 141 €, VHS

Intensivkurs Spanisch II – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Bildungsurlaub

Dieser Kurs ist entweder als Fortsetzung des Bildungsurlaubs I gedacht oder für alle, 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.

- **242.4S003M** Cristina Canullo
Montag bis Freitag, 25.–29. November,
9:00–15:00 Uhr, 5 Termine, 141 €, VHS

1

2

3

4

5

6



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 97

EINSTIEG IN DIE SPANISCHE SPRACHE

Sommerkurs Spanisch- online: Einstieg in die spanische Sprache

Sie interessieren sich für die spanische Sprache und möchten herausfinden, ob ein VHS-Kurs für Sie das Richtige wäre? In dieser Sommerwoche lernen Sie, wie man sich auf Spanisch vorstellt, im Restaurant bestellt, über Familie und Freunde spricht, und vieles mehr. Es erwartet Sie eine ortsunabhängige Online-Schnupperwoche in einer angenehmen Kleingruppe mit höchstens 10 Personen. Der Kurs wird mit der Lernplattform Moodle begleitet. Dort finden Sie Kursmaterialien und Informationen. Die Videokonferenzen finden über Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten. Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

- **242.4S010M** Araceli Alvarez
Montag bis Freitag, 26. bis 30. August,
17:30-19:00 Uhr, 5 Termine, 50 €



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 am besten direkt für unsere Wochenendkurse II und III an. Sollten Sie sich für weitere Spanischkurse interessieren, benötigen Sie kein neues Buch!

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

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

- **242.4S012M** Silvia Wrede
Samstag, 28. September, 9:30-15:45 Uhr,
Sonntag, 29. September, 9:30-15:45 Uhr,
14 Ustd., 55 €, 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.

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

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

- **242.4S014M** Silvia Wrede
Samstag, 9. November, 9:30-15:45 Uhr,
Sonntag, 10. November, 9:30-15:45 Uhr,
14 Ustd., 55 €, 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). Machen Sie den Einstufungstest unter [vhs.link/congustonuevoa1](https://www.vhs.essen.de/congustonuevoa1).

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

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 5

- **242.4S016M** Silvia Wrede
Samstag, 30. November, 9:30-15:45 Uhr,
Sonntag, 1. Dezember, 9:30-15:45 Uhr,
14 Ustd., 55 €, VHS

Spanisch Intensiv- Training am Wochenende

Haben Sie in Spanisch schon fast bis zum Ende des Niveaus A 1 gelernt? Dann können Sie hier knackig und intensiv Gelerntes wiederholen und festigen, sich neue Inhalte und Grammatik erarbeiten und haben einmal die Zeit zum Üben.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, Lektionen 10 und 11.

- **242.4S022M** Silvia Wrede
Sonntag, 26. Januar, 9:30-15:45 Uhr, 27 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: www.vhs-essen.de/einstufung.

LANDESKUNDE

Cuba- Vortrag in leicht verständlichem Spanisch

Eine sehr schöne Insel, ein Paradies für Touristen, wunderschöne Strände, nette Menschen, Sonne, Freude, Farben ... viele Ideen haben wir in unserem Kopf, wenn wir an Kuba denken.

Leider sind diese Ideen nicht alle positiv: kommunistisches Land, Diktatur, arme Menschen, wirtschaftliche Probleme ...

Kuba hatte auch sehr berühmte Persönlichkeiten wie Fidel Castro oder Che Guevara.

Über alle diese Aspekte möchten wir in diesem Vortrag sprechen. Wir freuen uns auf Sie!

Vortrag in leicht verständlichem Spanisch.

- **242.4S024M** Franco Tous
Dienstag, 3. Dezember, 20:00–21:10 Uhr,
8 €, Abendkasse, VHS

Música en español: canciones que cantan y cuentan la historia (Nivel B1–B2)

Este curso ofrece un viaje a la historia española y latinoamericana a través de su música. Exploraremos juntos cómo la música fue parte de la historia de España y América Latina, desde la crisis mundial de 1930 hasta la crítica a las dictaduras militares latinoamericanas a finales de 1970. Escucharemos, analizaremos y cantaremos juntos en cinco encuentros:

1. Introducción: la música y la sociedad en el siglo XX.
2. La Década Infame (1930–1940): los orígenes del tango.
3. La Guerra Civil Española (1936–1939): canciones de resistencia.
4. La Revolución Cubana (1959–1989): himnos antiimperialistas.
5. Las Dictaduras Latinoamericanas (1968–1982): música, censura y represión.

Este es un curso online mediante la plataforma Zoom. Además, el curso utiliza la plataforma de aprendizaje Moodle, donde se pueden encontrar los materiales del curso y más información.

- **242.4S026M** Pablo Alberto Ramos
samstags, 10:00–11:30 Uhr
Beginn 2. November, 5 Termine, 38 €

Literatura en español: el realismo mágico y la identidad latinoamericana (Nivel B1–B2)

Este curso sumerge a los participantes en el mundo del realismo mágico, un género literario distintivo de la literatura latinoamericana que fusiona lo real con lo fantástico. Leeremos (en español o en alemán) y analizaremos dos cuentos, uno del colombiano Gabriel García Márquez y uno del argentino Julio Cortázar, y una novela breve del mexicano Juan Rulfo. Estas obras literarias, además de ser geniales, nos ayudarán a comprender más profundamente la identidad cultural latinoamericana en cinco encuentros:

1. Introducción: el realismo mágico y la identidad cultural latinoamericana.
2. „Un señor muy viejo con unas alas enormes“, de Gabriel García Márquez (Tiempo de lectura: 25 minutos)
3. „La noche boca arriba“, de Julio Cortázar (Tiempo de lectura: 40 minutos).
4. „Pedro Páramo“, de Juan Rulfo – Parte 1 (Tiempo de lectura: 4–5 horas).
5. „Pedro Páramo“ – Parte 2: un retrato de la identidad cultural mexicana.

Este es un curso online mediante la plataforma Zoom. Además, el curso utiliza la plataforma de aprendizaje Moodle, donde se pueden encontrar los materiales del curso y más información.

- **242.4S028M** Pablo Alberto Ramos
samstags, 13:00–14:30 Uhr
Beginn 2. November, 5 Termine, 38 €

SPANISCH A1

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen A1

Spanisch A1.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Bitte melden Sie sich nur dann für den Kurs an, wenn Sie keine Vorkenntnisse haben. 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

- **242.4S122M** Verónica Virginia Jiménez Améstica
donnerstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 95 €, VHS
- **242.4S124M** Pablo Ramos
Kleingruppenangebot (8–14 Teilnehmende)
16:00 bis 17:30, 15 Termine, 103 €, VHS
- **242.4S126M** Virginia Peyrás
donnerstags, 19:30–21:00 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 95 €, VHS

Spanisch A1.1 (1. Semester) – online

In diesem Onlinekurs erlernen 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 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.

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

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

- **242.4S130M** Araceli Alvarez
montags, 17:30–19:00 Uhr
Beginn 23. September, 15 Termine, 113 €



1

2

3

4

5

6



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 97

Spanisch A1.1 Kompakt (Teil 1) – online

Wenn Sie Spanisch gerne etwas schneller lernen möchten und noch keine Vorkenntnisse haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Innerhalb von wenigen Wochen erwerben Sie Spanischkenntnisse aus der ersten Hälfte der Stufe A1. Zur Kurszeit finden Videokonferenzen über Zoom statt. Die Zugangsdaten und weitere Informationen erhalten Sie zu Beginn des Kurses

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

- **242.4S133M** Charlotte Herrmann
dienstags, 18:00-21:00 Uhr
Beginn 10. September, 8 Termine, 110 €

Spanisch A1.1 (Teil 2) – Kompakt – online

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 4/5

- **242.4S134M** Charlotte Herrmann
dienstags, 18:00-21:00 Uhr
Beginn 19. November, 8 Termine, 110 €

Spanisch A1.1 (Teil 3) – Kompakt – online

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 8/9

- **242.4S135M** Charlotte Herrmann
dienstags, 18:00-21:00 Uhr
Beginn 28. Januar, 8 Termine, 110 €

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: www.vhs-essen.de/einstufung.

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 Län-

der 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 auch gut voran. Diese Kurse nutzen die Lernplattform Moodle als zentralen Ort für Kursmaterialien, Informationen und die Kommunikation miteinander. (Kleingruppe: 8-14 Teilnehmende)

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

- **242.4S138** Pablo Alberto Ramos
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €, VHS
- **242.4S140M** Virginia Peyrás
(Kleingruppe 8-14 Teilnehmende)
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €, VHS
- **242.4S142M** Virginia Peyrás
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 95 €, VHS
- **242.4S144M** Jesus Telleria Vales
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 95 €, VHS



Spanisch A1.1 (2 Semester) – online

In diesem Kurs erlernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache. Die Videokonferenzen werden mit Zoom durchgeführt.

- **242.4S152M** Araceli Alvarez
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 113 €

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: www.vhs-essen.de/einstufung.

Spanisch A1.2 (1. Semester) (+Moodle)

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. Es geht um Freizeitaktivitäten ebenso wie um den Besuch im Restaurant, um nur einige Themen zu benennen. Die Kurse nutzen die Lernplattform Moodle als zentralen Ort für Kursmaterialien, Informationen und die Kommunikation miteinander. Die Zugangsdaten erhalten Sie zu Beginn des Semesters.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 7.

- **242.4S162M** Pablo Alberto Ramos
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 95 €, VHS
- **242.4S164M** Pablo Alberto Ramos
(Kleingruppe: 8-14 Teilnehmende)
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 103 €, VHS
- **242.4S166M** Virginia Peyrás
(Kleingruppe: 8-14 Teilnehmende)
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Spanisch A1.2 (1. Semester) – online

In diesem Online-Kurs lernen Sie ortsunabhängig in Videokonferenzen mit der Plattform Zoom. Sie brauchen einen Computer, ein Notebook oder Tablet mit Internetanschluss, eine Webcam und einen Audioausgang. Sie können sich über die Lernplattform Moodle Materialien herunterladen und im Kurs miteinander kommunizieren. Technische Fragen beantworten wir Ihnen gern!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 7.

- **242.4S172M** Araceli Alvarez
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 113 €

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 die Formen in Übungen, Dialogen und kleinen Texten an. Die spanischsprachigen Länder im Fokus werden Chile und Argentinien sein. Auch gutes Essen steht im Mittelpunkt – eine gute Vorbereitung auf den nächsten Urlaub!

(Kleingruppe: 8 bis 14 Teilnehmende)

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 10/11.

- **242.4S184M** Cornelia Kauer
dienstags, 18:20-19:50 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Spanisch A1.2 (2. Semester) – online

Der Unterricht findet in Videokonferenzen über die Lernplattform VHS-Cloud statt.

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 8. (Kleinstgruppe: 6 bis 12 Teilnehmende)

- **242.4S190M** Yulaxi Guanche Sotolongo
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 135 €

Spanisch A1.2 (2. Semester) – online

Der Unterricht findet über die Konferenz-Software „Meetzi“ statt und der Kurs wird durch die Lernplattform Moodle begleitet. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Kursbeginn. Technische Fragen beantworten wir gerne im Vorfeld.

Kleinstgruppe (6 bis 12 Teilnehmende)

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 10/11.

- **242.4S192M** Cristina Canullo
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 135 €

SPANISCH A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A2

Spanisch A 2.1 (1. Semester) (+Moodle)

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. Der Kurs wird durch die Lernplattform Moodle begleitet. Ihre Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Semesterbeginn.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, 9783125146778, ab Lektion 1.

- **242.4S194M** Asunción Mas Hurtado
(Kleingruppe: 8 bis 14 Teilnehmende)
mittwochs, 18:20-19:50 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Spanisch A2.1 (1. Semester) + Moodle

- **242.4S195M** Asunción Mas Hurtado
dienstags, 17:20-18:50 Uhr
Beginn 10. September, 15 Termine, 95 €, VHS

Spanisch A2.1 (1. Semester)

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, 9783125146778, ab Lektion 1.

- **242.4S196M** Carmen Schley Bueno
montags, 18:40-20:10 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 95 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: www.vhs-essen.de/einstufung.

SPANISCH A2 INTENSIV

Spanisch A2 – Kompakt online (Teil 1) + Moodle

Wenn Sie Spanisch gerne schneller lernen möchten und gute Vorkenntnisse aus A1 haben, dann sind Sie in diesen Kursen richtig. Sie sollten neben den Unterrichtszeiten jede Woche genügend Zeit zum

Lernen und Nacharbeiten einplanen, weil der Kurs ein hohes Lerntempo hat.

Zur Kurszeit finden Videokonferenzen über Zoom statt. Unter <https://zoom.us/test> können Sie bereits vorab die Zoom-Umgebung und Ihre Technik testen. Die Kurse werden auch durch die Lernplattform Moodle begleitet. Dort finden Sie Materialien und Sie können miteinander Kontakt halten.

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, 9783125146778, ab Lektionen 1-4

- **242.4S197M** Araceli Alvarez
donnerstags, 18:00-21:00 Uhr
Beginn 5. September, 10 Termine, 151 €

Spanisch A2– Kompakt online (Teil 2)

Wenn Sie Spanisch gerne zeitlich etwas schneller lernen möchten und gute Vorkenntnisse aus A2 haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, 9783125146778, ab Lektionen 5–8

- **242.4S198M** Araceli Alvarez
donnerstags, 18:00-21:00 Uhr
Beginn 5. Dezember, 10 Termine, 151 €

SPANISCH A2 MIT VORKENNTNISSEN

Spanisch A2.1 (2. Semester)

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich weiterhin die Stufe A2. Vom Gang zum Arzt bis zu Kindheitsereignissen 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! Diese Kurse werden mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart.

(Kleingruppen: 8 bis 14 Teilnehmende)

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 4.

- **242.4S222M** Verónica Virginia Jiménez
Améstica
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmereichsleiterin

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 97

Spanisch A 2.1 (2. Semester)

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 5.

- **242.4S224M** Asunción Mas Hurtado
donnerstags, 18:20-19:50 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Spanisch A2.1 (2. Semester)

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 5.

- **242.4S242M** Cornelia Kauer
montags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Spanisch A2.1 (2. Semester) – online

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet und die Videokonferenzen finden über die Software Zoom statt. Die Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart.

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 5.

- **242.4S232M** Maria Gómez Otero
montags, 17:30-19:00 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: www.vhs-essen.de/einstufung.

Spanisch A2.2 (2. Semester)

Hier schließen Sie die Stufe A2 ab. Sie verstehen schon häufig gebrauchte Sätze und Ausdrücke und können sich in routinemäßigen Situationen gut verständigen.

Im Kurs geht es u. a. um folgende Themen: Über Medien und Technik sprechen, Konditional, Präpositionen, über die Arbeit sprechen, Berufe, Plusquamper-

fekt, Prozente & Bruchzahlen. Der Kurs wird durch die Lernplattform Moodle begleitet.

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 10

- **242.4S282M** Asunción Mas Hurtado
dienstags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine,
entgeltfrei, VHS

Spanisch A2.2 (2. Semester) – online

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet und die Videokonferenzen finden über die Software Zoom statt. Die Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. (Kleinstgruppe: 6 bis 12 Teilnehmende)

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 10

- **242.4S290M** Maria Gómez Otero
mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 113 €

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: www.vhs-essen.de/einstufung.

SPANISCH B1

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen B1

Spanisch B1.1 (2. Semester)

Für diesen Kurs sollten Sie bereits erste Kenntnisse auf der Stufe B1 haben. Lassen Sie sich gerne durch uns beraten und auch ein Einstufungstest hilft dabei, den passenden Kurs zu finden. Diese Kurse werden mit der Lernplattform Moodle begleitet, als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten und Ankündigungen der Kursleitung.

(Kleingruppenkurse: 8 bis 14 Teilnehmende)

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

- **242.4S342M** Asunción Mas Hurtado
montags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS



Spanisch B 1.1 (2. Semester) – online

Die Videokonferenzen finden über die Software Zoom statt. Die Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart.

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

- **242.4S352M** Maria Gómez Otero
montags, 19:10-20:40 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 120 €, VHS

Spanisch B1.2 (langsames Lerntempo)

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.

(Kleinstgruppe: 6 bis 12 Teilnehmende)

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Spanisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch und Audios und Videos, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 6.

- **242.4S362M** Corina Olimpia Gómez Trujillo
dienstags, 18:40-20:10 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 135 €, VHS

Spanisch B1.2 (2. Semester)

Endspurt – hier geben Sie Ihrem Spanisch auf B1-Niveau den letzten Schliff. Auch Seiteneinsteiger/-innen sind willkommen. Einen Einstufungstest finden Sie unter: <http://www.vhs-essen.de/einstufung>
Der Kurs wird durch eine digitale Plattform begleitet, als zentraler Ort für Kursmaterialien und Ankündigungen der Kursleitung. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Semesterbeginn.

(Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden)

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Spanisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch und Audios und Videos, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 10

- **242.4S382M** Carmen Schley Bueno
montags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 95 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: www.vhs-essen.de/einstufung.

SPANISCH B2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B2

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. Mit zusätzlichen Vokabelhilfen ist die Zeitung speziell zum Spanischlernen geeignet. 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. Sie können die Zeitung unter www.sprachzeitungen.de/spanisch/revista-de-la-prensa.html oder im Zeitschriftenhandel (z. B. Essener Hbf.) kaufen.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden

- **242.4S440M** Yulaxi Guanche Sotolongo
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €

Spanisch B2.1 (1. Semester) + Moodle

Sie haben B1 schon in Sprachkursen beendet und möchten weiter lernen? In diesem Kurs steigen Sie in die Stufe 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

- **242.4S442M** Verónica Virginia Jiménez Améstica
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Spanisch B2.1 (2. Semester)

Die ersten Lektionen der Stufe B2 haben Sie sich schon erarbeitet und hier finden Sie einen guten Anschluss. Sie lernen, Gefühle und Bedürfnisse auf Spanisch gut und detailliert auszudrücken und beschäftigen sich u. a. mit dem Wortschatz rund um die Tierwelt. Sie werden lernen zu argumentieren und Ihren Standpunkt zu verdeutlichen, aber auch kontroverse Themen zu diskutieren. In der Grammatik geht es z. B. um Subjuntivo, Konditional und Adverbien mit der Endung -ente. Im Kurs wird auch das Sprechen sehr gut trainiert.

(Kleinstgruppe: 6 bis 12 Teilnehmende)

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 5

- **242.4S444M** Denis A. Márquez de Schrader
mittwochs, 18:40-20:10 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 135 €, VHS

Spanisch B2 Consolidación y Refuerzo

El objetivo de este curso es la puesta en práctica de los conocimientos ya adquiridos a través de los cursos anteriores, incluidos los del nivel B2. Ejercitaremos principalmente la competencia oral mediante la conversación, debates y videos, asimismo, reforzaremos algunos aspectos de gramática. De esta manera, nos acercaremos más a la cultura hispanohablante. Los temas y material a tratar serán presentados en clase.

- **242.4S502M** Carmen Schley Bueno
dienstags, 11:00-12:30 Uhr
Beginn 17. September, 15 Termine, 103 €, virtueller Kursraum

Spanisch B2 Consolidación y Refuerzo

En este curso practicaremos, con conversaciones, debates y videos, los temas ya conocidos hasta el nivel B2, especialmente los más difíciles. El objetivo es mejorar el uso de temas complejos mientras nos acercamos más a la cultura española y latinoamericana. Los temas y material a tratar serán presentados en clase.

- **242.4S504M** Pablo Alberto Ramos
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 103 €, VHS



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

- **242.4S700M** Dely Rosario Toranzo de Carvajal
montags, 9:00-11:45 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 188 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Europäischer Referenzrahmen B2

Conversación en Castellano – B2

El material va a ser presentado en la clase.

Kleingruppe ab 6 Teilnehmenden

- **242.4S750M** Dely Rosario Toranzo de Carvajal
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 135 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

1

2

3

4

5

6



ESPAÑOL DESPACITO

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, sind diese Kurse 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

- **242.4S800M** Aline Wendland
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: www.vhs-essen.de/einstufung.

■ 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 auch 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

- **242.4S805M** Aline Wendland
freitags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 20. September, 15 Termine, 103 €, 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, dafür lernen Sie das Indefinido der regelmäßigen Verben kennen und wenden es in Übungen, Dialogen und kleinen Texten an. Die spanischsprachigen Länder im Fokus werden Chile und Argentinien sein. Auch gutes Essen steht im Mittelpunkt – eine gute Vorbereitung auf den nächsten Urlaub!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett ISBN 978312514671-6, ab Lektion 10/11

Kleingruppenangebot

- **242.4S815M** Yolanda Aguilera González
freitags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 103 €, VHS

■ Español Despacito – Spanisch A2.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit vier Semestern an der VHS Spanisch lernen oder Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz der Stufe A1 auf anderen Wegen erworben haben.

Kleingruppenangebot

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 1.

- **242.4S820M** Cornelia Kauer
montags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 16. September, 13 Termine, 103 €, VHS

■ Español Despacito – 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.

Kleingruppenangebot.

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 7

- **242.4S830M** Kathrin Schulz de Mendoza
montags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS

■ Español Despacito – Spanisch B1- Wiederholung

Das Ziel dieses Kurses ist es, die wichtigsten Aspekte der ersten vier Lektionen des B1-Buches zu wiederholen. Besonderes Augenmerk wird auf den Konjunktiv und seine Verwendung gelegt. Des Weiteren wird die Konversation in verschiedenen Situationen geübt. Wir werden auch versuchen, mit Lektion 5 Con gusto nuevo libro del alumno zu beginnen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Spanisch für Fortgeschrittene, Kurs- und Übungsbuch und Audios und Videos, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 5 und Con gusto nuevo B1 Trainingsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514685-3

- **242.4S850M** Carmen Schley Bueno
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 103 €, 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 97

Alle Türkisch Kurse werden durch die Moodle-Plattform begleitet. Dort finden Sie Materialien und Informationen.

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen 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

- **242.4T102M** Kays Mutlu
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 30 Termine, 190 €, VHS

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: www.vhs-essen.de/einstufung.



Türkisch A1.1 (2. Semester)

Sprechen Sie schon ein wenig Türkisch? Vielleicht können Sie schon erste Sätze im Urlaub, mit Bekannten oder Freunden wechseln und ein wenig Basisgrammatik haben Sie auch schon gelernt?

Hier wäre dann der richtige Anschluss für Sie.

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, ab Lektion 4.

Kleingruppe ab 8 Teilnehmenden

- **242.4T150M** Ali Cimen
freitags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Türkisch A1.2 (Jahreskurs)

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. Redewendungen, höfliche Fragen und Antworten helfen im Alltag. In der Grammatik geht es z. B. darum, über die Vergangenheit und die Zukunft zu berichten. Nach einer kleinen Wiederholung geht es mit Lektion 6 weiter.

Kleingruppe ab 8 Teilnehmenden

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 6.

- **242.4T202M** Kays Mutlu
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 24. September, 30 Termine, 206 €, VHS

Türkisch A1.2 (2. Semester)

Den Einstieg in die türkische Sprache haben Sie schon geschafft. Sie können schon einige Alltagsdinge auf Türkisch regeln, im Restaurant auf Türkisch bestellen, erste Einkäufe erledigen und über sich selbst, Ihren Beruf, die Familie und den Urlaub berichten. Mit diesem Kurs schließen Sie die Stufe A1 ab. Wie gewohnt, gibt es viel Spaß beim Türkisch-Sprechen im Unterricht. Auch die Lernplattform Moodle wird wieder eingesetzt. Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor Semesterbeginn.

Lehrbuch: 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 9.

- **242.4T220M** Ali Cimen
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 16. September, 15 Termine, 103 €, VHS

Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

- Sie sind erwerbstätig und wollen sich beruflich fortbilden?
- Sie möchten einen Zuschuss von bis zu 500 € erhalten?

BILDUNGSSCHÜCK
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

Mehr Infos unter:
www.vhs-essen.de/bsbp



1

2

3

4

5

6

EDV / IT, Beruf und Wirtschaft

Inhaltsverzeichnis:

5A TASTSCHREIBEN / EDV-GRUNDLAGEN / IT	
10-Finger-System Tastschreiben am PC	132
EDV / IT / Digital in Alltag & Beruf	133
PC Einsteiger & Grundlagen	133
Smartphones & Tablets – Android & Apple	135
Bürosoftware / Office Grundlagen	136
Präsentationen / Gestaltung	138
Digital in Alltag & Beruf	138
Künstliche Intelligenz	139
3D Druck / CAD / Netzwerktechnik	140
Webseiten & Contentmanagement	
Systeme (CMS)	141
Programmieren	142
Kryptowährungen	143
5C RHETORIK & SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN	
Rhetorik & Schlüsselqualifikationen	144
Soziale Kompetenzen für den Beruf	146
Berufliche Potenziale entfalten	147
Train the Trainer	148
Nachhaltiger Leben und Arbeiten	149
Montessori-Diplom	151
Ausbildereignungsprüfung (IHK)	151
Mediation	152
Einführung in Unterrichtstechnik für Kursleitende der VHS Essen	152
5D MANAGEMENTTECHNIKEN	
Managementtechniken	153
Büromanagement / Kaufmännische Praxis	153
Fachkraft Finanzbuchführung (XB)	154

Unsere Hotline:
0201 88-43100



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):
Beratung vor Ort nach
vorheriger Vereinbarung

Service:

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

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-15 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):
mittwochs 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung

Service:

Erich Maibaum
Raum 5.31
☎ 0201 88-43218
erich.maibaum@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-15 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



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 131

10-FINGER-SYSTEM TASTSCHREIBEN AM PC

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 EUR 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 Herbstferienkurs für Schüler/-innen von 11 bis 17 Jahren

JUNGE VHS

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 Kauf-frau für Bürokommunikation.

- **242.5A050K** Nadine Bükler
Montag bis Donnerstag, 21. bis 24. Oktober,
je 10:00-12:00 Uhr, 56 €, inkl. Buch und
Teilnahmebescheinigung, VHS
- **242.5A052K** Nadine Bükler
Montag bis Donnerstag, 21. bis 24. Oktober,
je 12:30-14:30 Uhr, 56 €, inkl. Buch und
Teilnahmebescheinigung, VHS



10-Finger-Tastschreiben – schnell und sicher

Sie müssen regelmäßige 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.

- **242.5A062K** Harald Hendricks
dienstags, 17:45-20:00 Uhr
Beginn 29. Oktober, 7 Termine, 102 €,
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS
- **242.5A066K** Nadine Bükler
freitags, 17:30-19:50 Uhr
Beginn 15. November, 7 Termine, 102 €,
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS
- **242.5A068K** Anke Luft
freitags, 17:30-19:50 Uhr
Beginn 31. Januar 2025, 7 Termine, 102 €,
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.

- **242.5A074K** Harald Hendricks
Dienstag, 10. Dezember, 17:45-19:15 Uhr,
28 €, 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 131

Sie wissen noch nicht ganz, in welche Richtung Ihr Kurswunsch geht? Melden Sie sich gerne bei Katharina 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

JUNGE VHS

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.

Junge VHS: 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.

- **242.5A098H** Dilek Salduz
Samstag, 25. Januar, 10:00-14:00 Uhr,
Sonntag, 26. Januar, 10:00-14:00 Uhr,
10 Ustd., 44 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

PC EINSTEIGER & GRUNDLAGEN

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.

60 plus – PC Grundkurs – Digital im Alltag mit Windows und Internet

Dieser Einsteigerkurs ist perfekt für alle, die Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Windows 11 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.

Der Kurs wird mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag begleitet. Im Kursentgelt ist bereits die Lernmittelgebühr über 15 € dafür einberechnet. Das Buch erhalten Sie zum Kursstart.

Wer das Buch bereits besitzt, kann dies bei der Beratung und Anmeldung angeben, dann wird die Gebühr entsprechend verringert.

- **242.5A106H** Hans Wittek
donnerstags, 14:15-16:30 Uhr
Beginn 10. Oktober, 12 Termine, 40 €, inkl. Schulungsbuch, beratungspflichtig, VHS
- **242.5A107H** Hans Wittek
mittwochs, 10:45-13:00 Uhr
Beginn 2. Oktober, 12 Termine, 40 €, inkl. Schulungsbuch, beratungspflichtig, VHS

PC Grundkurs – Digital im Alltag mit Windows und Internet

Dieser Einsteigerkurs ist perfekt für alle, die Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Windows 11 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.

Der Kurs wird mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag begleitet. Im Kursentgelt ist bereits die Lernmittelgebühr über 15 € dafür einberechnet. Das Buch erhalten Sie zum Kursstart.

Wer das Buch bereits besitzt, kann dies bei der Beratung und Anmeldung angeben, dann wird die Gebühr entsprechend verringert.

- **242.5A108H** Hans Wittek
dienstags, 17:00-19:15 Uhr
Beginn 29. Oktober, 12 Termine, 40 €, inkl. Schulungsbuch, beratungspflichtig, VHS



Wie digital bist du?

Teste dich auf:

www.digitalcheck.nrw



1

2

3

4

5

6

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

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 11 an eigene Bedürfnisse anpassen. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam mit der Kursleitung Inhalte und mögliche Wunschthemen besprochen. Themen sind unter anderem Textverarbeitung, Dateiverwaltung und weiterführende Internetanwendungen (z. B. Sicherheit, Umgang mit Apps und E-Mail).

Der Kurs wird mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag begleitet. Im Kursentgelt ist bereits die Lernmittelgebühr über 15 € einberechnet.

Wer das Buch bereits besitzt, kann dies bei der Beratung und Anmeldung angeben, dann wird die Gebühr entsprechend verringert.

- **242.5A110H** Hans Wittek
donnerstags, 10:45-13:00 Uhr
Beginn 26. September, 12 Termine, 40 €, beratungspflichtig, VHS
- **242.5A111H** Hans Wittek
mittwochs, 14:15-16:30 Uhr
Beginn 18. September, 12 Termine, 40 €, beratungspflichtig, 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 11 an eigene Bedürfnisse anpassen. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam mit der Kursleitung Inhalte

und mögliche Wunschthemen besprochen. Themen sind unter anderem Textverarbeitung, Dateiverwaltung und weiterführende Internetanwendungen (z. B. Sicherheit, Umgang mit Apps und E-Mail).

Der Kurs wird mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag begleitet. Im Kursentgelt ist bereits die Lernmittelgebühr über 15 € einberechnet. Wer das Buch bereits besitzt, kann dies bei der Beratung und Anmeldung angeben, dann wird die Gebühr entsprechend verringert.

- **242.5A112H** Hans Wittek
mittwochs, 17:00-19:15 Uhr
Beginn 2. Oktober, 12 Termine, 40 €, VHS

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 Wünschen der Teilnehmenden behandelt. Bitte bringen Sie Ihr Windows-Laptop mit. Wer noch keinen eigenen Laptop hat, kann auch an unseren Laptops im EDV-Raum arbeiten. Kleingruppenangebot

- **242.5A115H** Ulrich Bauer
Mittwoch, 18. September, 9:00-12:15 Uhr,
Donnerstag, 19. September, 9:00-12:15 Uhr,
Freitag, 20. September, 9:00-12:15 Uhr,
12 Ustd., 56 €, VHS
- **242.5A116H** Ulrich Bauer
Montag, 20. Januar, 12:30-15:45 Uhr,
Dienstag, 21. Januar, 12:30-15:45 Uhr,
Mittwoch, 22. Januar, 12:30-15:45 Uhr,
12 Ustd., 56 €, 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.

- **242.5A117H** Kevin Samuel Smith
montags, 17:45-20:10 Uhr
Beginn 11. November, 6 Termine,
18 Ustd., 99 €, VHS

Apple iWork – Pages, Numbers, Keynote

Siehe 242.5A280H, Seite 136

Digital im Alltag – PC und Windows-Alltagsfunktionen in der Kleingruppe

Sie nutzen Windows? Dann können Sie mit uns wichtige Alltagsfunktionen erlernen. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Windows-Einstellungen und Apps Sie Ihre tägliche PC-Nutzung optimieren können, wie Sie Ihren PC sicherer machen können und welche Freeware-Programme im Alltag nützlich sein können.

Der Kurs ist nicht für PC-Neulinge geeignet. Er richtet sich an alle, die den PC bereits im Alltag nutzen. Wir werden gemeinsam aus einem Angebot von 20 Themen die auswählen, an denen Sie interessiert sind. Zusätzlich haben Sie an zwei Abenden die Möglichkeit, individuelle Themen, Fragen oder Probleme einzubringen.

Sie können an den VHS-Rechnern arbeiten oder Ihren eigenen Laptop mitbringen.

- **242.5A118H** Hans Laczny
mittwochs, 17:45-20:00 Uhr
Beginn 6. November, 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.

- **242.5A120H** Hans Wittek
Samstag/Sonntag, 30./1. November,
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

**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 131

Internetsicherheit – Wie gehe ich sicher mit meinen Daten um?

Warum ist Internetsicherheit so wichtig und worauf 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 digitale Informationen auf verantwortungsvolle Weise handhaben zu können.

Voraussetzung: Gute grundlegende Bedienung der eigenen Geräte.

- **242.5A123H** Kevin Samuel Smith
Samstag/Samstag, 18./25. Januar,
10:00-14:15 Uhr, 9 Ustd., 49 €, STEELE,
VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Wer den alltäglichen Umgang als PC-Neuling erlernen möchte, wird in unseren Laptop- oder PC-Einsteigerkursen fündig.

Siehe 242.5A106-117H, ab Seite 133

NEU! Gigabytes, RAM, Prozessor & Co.: Begriffe und Technik eines Computers einfach erklärt

Wie funktioniert ein Computer überhaupt? Wir erklären Ihnen die wichtigsten technischen Grundlagen und Begriffe, um informierte Entscheidungen treffen zu können – egal ob für den Kauf eines neuen Geräts oder einfach aus Neugierde. Im Fokus stehen Sicherheit und Verständnis für die Funktionsweise von Computern.

Themen:

- von Bits und Bytes zu Mega-, Giga- und Terabyte
- Arbeitsspeicher und RAM und warum sie für die Leistung entscheidend sind

- der Prozessor und die Rechenleistung eines Computers
- Speicher und Datenspeicherung
- Betriebssysteme und Software

- **242.5A125H** Kevin Samuel Smith
Samstag, 18. Januar, 15:00-18:00 Uhr, 12 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

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.

- **242.5A132H** Hans Laczny
Montag, 9. Dezember, 17:45-20:00 Uhr,
Donnerstag, 12. Dezember, 17:45-20:00 Uhr,
6 Ustd., 39 €, 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! Wir finden gemeinsam heraus, welche Themen von Interesse sind!

Linux-Treff

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! Bitte melden Sie sich regulär zum Kurs an.

- **242.5A150H** Thomas Lahme
Samstag, 28. September, 17:30-19:30 Uhr,
Samstag, 9. November, 17:30-19:30 Uhr,
Samstag, 30. November, 17:30-19:30 Uhr,
Samstag, 25. Januar, 17:30-19:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

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 -

- **242.5A250H** Ulrich Bauer
Donnerstag + Freitag, 26. + 27. September,
14:15-17:15 Uhr, 8 Ustd., 45 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

- Kompaktkurs -

- **242.5A252H** Ulrich Bauer
Donnerstag + Freitag, 10. + 11. Oktober,
14:15-17:15 Uhr, 2 Termine, 8 Ustd., 45 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Bildung schenken mit dem Geschenkgutschein der VHS Essen!

Siehe Seite 159

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 131

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 kennenzulernen, sind die einzigen Teilnahmevoraussetzungen.

- **242.5A258H** Christiane Biederbeck
Freitag, 8. November, 14:15–17:30 Uhr,
Freitag, 15. November, 14:15–17:30 Uhr,
Freitag, 22. November, 14:15–17:30 Uhr,
12 Ustd., 66 €, VHS

Auch für Smartphone-User interessant: Internetsicherheit – Wie gehe ich sicher mit meinen Daten um?

Siehe 242.5A123H, Seite 135



Einführung in den Umgang mit iPhone und iPad

Dieser Kurs zeigt Ihnen, was Sie für einen sicheren Umgang mit Ihrem Gerät und 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 und Widgets usw. werden beantwortet. Auch mit einem iPad können Sie diesen Kurs besuchen.

Es wird das aktuellste iOS behandelt.

Bitte bringen Sie Ihr iPhone/iPad mit, idealerweise mit dem neuesten 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.

- **242.5A270H** Kevin Samuel Smith
montags, 15:00–17:25 Uhr
Beginn 4. November, 6 Termine, 90 €,
Kurs entfällt am 11.11.24, VHS
- **242.5A271H** Kevin Samuel Smith
donnerstags, 15:00–17:15 Uhr
Beginn 9. Januar, 6 Termine, 90 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

BÜROSOFTWARE | OFFICE GRUNDLAGEN

Apple iWork – Pages, Numbers, Keynote

Lernen Sie, professionell gestaltete Dokumente mit Pages zu erstellen, komplexe Daten zu organisieren und zu analysieren mit Numbers und überzeugende Präsentationen mit Keynote zu entwickeln. Egal ob der Umgang mit Apples Produktivitätstools neu für Sie ist oder Sie Ihre Kenntnisse vertiefen möchten: Unser Kurs zeigt Ihnen eine kreative und effiziente Nutzung dieser leistungsstarken Anwendungen für Mac und iOS und bietet praxisnahe Anleitungen und Tipps, um das volle Potenzial von Apples iWork-Suite auszuschöpfen. Bitte bringen Sie Ihr MacBook oder iPad mit.

- **242.5A280H** Kevin Samuel Smith
donnerstags, 17:45–20:10 Uhr
Beginn 9. Januar, 4 Termine, 60 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Microsoft Office – Einsatz im Büroalltag

Die Bürosoftware MS Office ist Standard in heutigen Büroumgebungen. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist daher in Schule, Studium oder Beruf gleichermaßen vonnöten. Wir geben Ihnen eine grundlegende Einführung in das Office-Paket. Schwerpunkte sind die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen, Diagrammen und auch Präsentationen. Fokussiert werden dabei die Komponenten Word (Textproduktion) und Excel (Tabellenkalkulation). Wünsche der Teilnehmenden sind willkommen. Nur für Teilnehmende ohne Office-Vorkenntnisse. Vorausgesetzt: Grundkenntnisse PC-Nutzung.

- **242.5A300H** Kevin Samuel Smith
donnerstags, 17:45–20:00 Uhr
Beginn 26. September, 10 Termine, 133 €,
inkl. Schulungsbuch und
Teilnahmebescheinigung, VHS

Microsoft Office Grundlagen im Büroeinsatz

Bildungsurlaub

Die Bürosoftware MS Office ist Standard in heutigen Büroumgebungen. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist daher in Schule, Studium oder Beruf gleichermaßen vonnöten. Wir bieten Ihnen eine grundlegende Einführung in das Office-Paket. Schwerpunkte sind die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen, Diagrammen und auch Präsentationen. Fokussiert werden dabei die Komponenten Word (Textproduktion) und Excel (Tabellenkalkulation). Wünsche der Teilnehmenden sind willkommen. Nur für Teilnehmende ohne Office-Vorkenntnisse. Vorausgesetzt: Gute Kenntnisse in der PC-Nutzung, Maus und Tastatur.

- **242.5A304H** Kevin Samuel Smith
Montag bis Freitag, 09.–13. September,
9:00–16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €,
inkl. Schulungsbuch und
Teilnahmebescheinigung, VHS
- **242.5A306H** Kevin Samuel Smith
Montag bis Freitag, 11.–15. November,
9:00–16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €,
inkl. Schulungsbuch und
Teilnahmebescheinigung, VHS

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.

- **242.5A310H** Ulrich Bauer
Mittwoch, 18. September, 12:30-15:45 Uhr,
Donnerstag, 19. September, 12:30-15:45 Uhr,
Freitag, 20. September, 12:30-15:45 Uhr,
12 Ustd., 60 €, VHS
- **242.5A312H** Ulrich Bauer
Montag, 20. Januar, 9:00-12:15 Uhr,
Dienstag, 21. Januar, 9:00-12:15 Uhr,
Mittwoch, 22. Januar, 9:00-12:15 Uhr,
12 Ustd., 60 €, VHS

**Excel kompakt:
Grundlagen für den Einstieg**

Erlernen Sie die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation mit Excel: Tabellen anlegen, speichern, formatieren, Diagramme erstellen, Berechnungen mit Formeln und Funktionen.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in der Nutzung eines PCs, sowie Maus und Tastatur.

- **242.5A340H** Kevin Samuel Smith
Samstag, 28. September, 9:30-17:00 Uhr,
46 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS
- **242.5A341H** Kevin Samuel Smith
Samstag, 9. November, 9:30-17:00 Uhr, 46 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

**Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel**

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 Schnellanalyse, FlashFill und intelligente Tabellen runden das Thema ab. Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

- **242.5A350H** Robin Weniger
Montag bis Freitag, 18.-22. November,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 206 €, VHS

Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen

Sie arbeiten bereits erfolgreich mit Excel, möchten aber große Datenmengen analysieren und verarbeiten? Aus dem Inhalt:

Lernen Sie schwerpunktmäßig – aber nicht ausschließlich – den Umgang mit Pivot-Tabellen, Pivot-Charts und dem erweiterten Tool PowerPivot. Arbeiten Sie mit intelligenten Tabellen, nutzen Sie für Optimierungen den Solver, für Alternativrechnungen den Szenario-Manager und die „Was-wäre-wenn-Analyse“.

Nutzen Sie MS Query für Datenbankabfragen und den Umgang mit großen Datentabellen und Fremdformaten. Erstellen Sie individuelle Excel-Funktionen und nutzen Sie FlashFill zur Datentrennung. Konsolidieren Sie umfangreiche Tabellen und berücksichtigen Sie dabei auch die Funktion „Teilergebnisse“.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

- **242.5A354H** Robin Weniger
Dienstag bis Donnerstag, 07.-09. Januar,
9:00-16:30 Uhr, 3 Termine, 160 €, VHS

**WEITERBILDUNG IN
GEPRÜFTER QUALITÄT**

Die Volkshochschule Essen bietet Qualität mit Zertifikat. Bei uns finden Sie hochwertige Bildungsangebote und Qualifizierungsmaßnahmen.

Zu unserem Qualitätsverständnis gehört es, stets den Erfolg der Bildungsangebote und die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden zu überprüfen.

Dies tun wir, um das Erreichte ständig zu verbessern. Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

Ihr Ansprechpartner
für das Qualitätsmanagement:
Dr. Reimund Evers ☎ 88-43202

Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

- Sie sind erwerbstätig und wollen sich beruflich fortbilden?
- Sie möchten einen Zuschuss von bis zu 500 € erhalten?

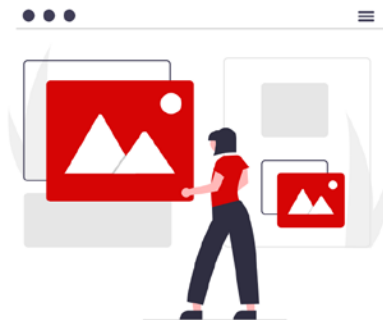
BILDUNGSSCHÜCK
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

Mehr Infos unter:
www.vhs-essen.de/bsbp





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 131



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.

- **242.5A390H** Ulrich Bauer
 Donnerstag, 23. Januar, 9:00-13:00 Uhr,
 35 €, VHS

Professionelle und kreative Designs mit Canva

Canva ist eine einfach zu bedienende Anwendung, mit der man professionell aussehende Designs erstellen kann. Egal ob Sie Flyer, Poster, Social-Me-

dia-Grafiken, Präsentationen oder andere Design-elemente benötigen, Canva macht es Ihnen leicht, beeindruckende Ergebnisse zu erzielen. Im Workshop werden wir gemeinsam durch die verschiedenen Funktionen und Werkzeuge von Canva navigieren. Lernen Sie, Vorlagen zu nutzen, mit Bildern und Text zu gestalten, um diese dann als Dokument herunterzuladen oder auf den Sozialen Medien zu teilen. Die kostenfreie Version von Canva reicht aus!

Für den Kurs wäre es hilfreich, wenn Sie vorab bereits ein kostenloses Konto bei Canva erstellen.

- **242.5A392H** Christiane Biederbeck
 Samstag, 30. November, 13:15-16:30 Uhr,
 24 €, VHS

DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

Podcasting leicht gemacht – Schritt für Schritt zum eigenen Podcast

Bildungsurlaub

In unserer digitalisierten Welt haben Podcasts eine bedeutende Rolle eingenommen. Ob True Crime, Gesprächspodcasts, Nachrichten oder Lerninhalte: Podcasts begleiten uns tagtäglich auf dem Weg zur Arbeit, beim Sport oder einfach während wir uns entspannen.

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren eigenen Podcast zu starten. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie erfolgreiche Podcasts konzipiert und aufgebaut werden und entwickeln unter professioneller Anleitung Ihre ersten eigenen Podcast-Ideen. Weitere Themen: Ton-technik, Mikrofone, Akustik, Software (kostenlos), KI-Lösungen, Veröffentlichung. Ausführliche Inhalte siehe Ablaufplan unter www.vhs-essen.de

- **242.5A400H** Lars Rühmann
 Dienstag, 5. November, 9:00-15:00 Uhr,
 Mittwoch, 6. November, 9:00-15:00 Uhr,
 Dienstag, 12. November, 9:00-15:00 Uhr,
 Mittwoch, 13. November, 9:00-15:00 Uhr,
 24 Ustd., 160 €, inkl. Teilnahmebescheinigung

Podcast-Projekte rechtskonform gestalten

Bereits bei der Produktion, aber auch bei 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.

- Was bei der Produktion beachtet werden muss
- Urheberrechte, Persönlichkeitsrechte
- Werbung und Gewinnspiele in Podcasts
- Lizenzen und Fallstricke

- **242.5A402H** Constanze Brinkmann
 Mittwoch, 15. Januar, 17:30-20:30 Uhr, 24 €

Worüber 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.

- **242.5A404H** Jendrik Peters
 Montag, 18. November, 19:00-20:30 Uhr,
 10 €, 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. Rechtliche Fallstricke können diese aber zu einem Alptraum werden lassen. Das muss nicht sein. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt gleichzeitig zu einer entspannten Gestaltung der Inhalte.

- Datenschutzerklärung und Impressum
- Urheber- und Persönlichkeitsrechte
- Inhaltliche Grenzen

- **242.5A408H** Constanze Brinkmann
 Mittwoch, 20. November, 17:30-20:30 Uhr,
 24 €

Tolle VHS-Fotos auf Instagram!
www.instagram.com/vhsessen

Mein digitaler Tag: Mit den richtigen Tools den Alltag erleichtern – Onlineworkshop –

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, Clouddienste.

Neben den inhaltlichen Aspekten festigen Sie im Kurs auch Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Bedienung. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Eine grundlegende Beherrschung der eigenen Geräte wird vorausgesetzt.

- **242.5A410H** Constanze Brinkmann
Samstag, 9. November, 10:00-12:15 Uhr, 18 €

Mit Trello Pläne realisieren – Onlineworkshop –

Den Überblick behalten – wer möchte das nicht? Hierbei helfen einfache Erinnerungs-Apps genauso häufig wie professionelle Tools zur Aufgabenkontrolle und zum Zeitmanagement. Die Kanban-Methode, die der Visualisierung von Arbeitsprozessen dient und damit dem Einzelnen, aber auch Teams oftmals zu hochgradiger Effizienz verhilft, steht im Fokus eines weiteren Teils unserer Reihe „Digital im Alltag“. Die App Trello wird exemplarisch behandelt – es ist einfach schön, wenn Pläne erfasst und umgesetzt werden können.

- **242.5A412H** Constanze Brinkmann
Samstag, 9. November, 14:00-16:15 Uhr, 18 €

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.

- **242.5A414H** Constanze Brinkmann
Mittwoch, 4. Dezember, 18:00-19:30 Uhr, 12 €

Web & Wein – Online Ihr Club zu Themen der digitalen Welt

Lernen und diskutieren Sie in gemütlicher Runde bei Wein oder Apfelschorle von zu Hause über neue Themen aus der digitalen Welt.

Unser Digital Club findet monatlich statt. Jeder Clubabend hat einen Themenschwerpunkt (z. B. wie funktioniert das Internet? Wie bin ich sicher im Internet unterwegs? Wie funktioniert eigentlich ein Computer?). Im späteren Verlauf des Clubs können die Themen von Ihnen als Teilnehmenden aktiv mitgestaltet werden. Wichtig ist uns eine lockere, gemütliche und entspannte Atmosphäre: Bei uns gibt es keine dummen Fragen. Am Anfang jedes Abends steht ein 30- bis 45-minütiger Vortrag mit anschließender Diskussion und Raum für Ihre Fragen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Bergischen Volkshochschule und Arbeit und Leben Berg-Mark e.V.

Die einzelnen Themenschwerpunkte pro Abend finden Sie unter vhs-essen.de

- **242.5A416H** Benedikt Bergenthal
Montag, 26. August, 18:00-19:30 Uhr,
Montag, 23. September, 18:00-19:30 Uhr,
Montag, 4. November, 18:00-19:30 Uhr,
Montag, 2. Dezember, 18:00-19:30 Uhr,
entgeltfrei

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 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!

- **242.5A440H** Robin Matthäi
Freitag, 24. Januar, 9:00-12:30 Uhr, 32 €, VHS

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ



Künstliche Intelligenz (KI) für Einsteiger/-innen – Praxisworkshop –

Entdecken Sie die Grundlagen von KI, Datenschutz und Urheberrecht sowie ethische Aspekte. Erfahren Sie, wie Sie KI-Tools wie ChatGPT praktisch nutzen können. Ein interaktiver Kurs mit Fokus auf grundlegenden Funktionen und Praxisbeispielen.

Jacob Armbruster, Mitgründer einer Beratungsfirma in Leipzig, teilt sein Wissen und ermutigt zur sicheren und effizienten Nutzung von KI. Bringen Sie gerne eigenen Geräte mit. Alternativ können Sie auch die Laptops in unserem EDV-Raum nutzen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

- **242.5A449H** Jacob Armbruster
Dienstag, 8. Oktober, 10:00-15:45 Uhr,
19 €, 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 131

■ 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.

- **242.5A450H** Christiane Biederbeck
 Samstag, 30. November, 9:00-12:15 Uhr,
 26 €, VHS

■ Effektive Nutzung von Künstlicher Intelligenz (KI) für das Berufsleben – Praxisworkshop –

- **242.5A451H** Jacob Armbruster
 Freitag, 24. Januar, 10:00-16:30 Uhr,
 46 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

■ Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern? – Onlineworkshop/Vortrag –

- **242.5A452H** Hartmut Nehme
 Dienstag, 17. September, 18:30-21:00 Uhr, 16 €

■ KI-Tools für Marketing und kreatives Arbeiten – Praxisworkshop –

- **242.5A453H** Jacob Armbruster
 Samstag, 25. Januar, 10:00-16:30 Uhr,
 40 €, VHS

■ Künstliche Intelligenz

■ Bildungsurlaub

Entdecken Sie das Phänomen KI! In diesem interaktiven Kurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Lernen Sie grundlegende Konzepte, wichtigste Tools und die neuesten Technologien kennen, die heute in der KI verwendet werden. Verstehen Sie, wie Machine Learning funktioniert und den Weg für zukünftige Entwicklungen ebnet.

Der Kurs ist ideal für Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse sowie für Berufstätige verschiedener Branchen, die einen thematischen Überblick gewinnen und die Auswirkungen von KI auf ihr Berufsfeld kritisch hinterfragen möchten.

- **242.5A454H** Ralf Bendig
 Montag – Mittwoch, 30. September,
 1. Oktober, 2. Oktober, 9:00-16:30 Uhr,
 3 Termine, 160 €, inkl. Teilnahme-
 bescheinigung, VHS

■ Machine Learning mit Python

■ Bildungsurlaub

Siehe 242.5A648H Seite 143

■ Python meets KI – wie Künstliche Intelligenz deine Programmierung vereinfacht

■ Bildungsurlaub

Siehe 242.5A650H Seite 143

3D DRUCK | CAD | NETZWERKTECHNIK

■ Neu! 3D-Druck zum Ausprobieren

Wer schon immer mal wissen wollte, wie ein 3D-Drucker aussieht und wie der 3D-Druck funktioniert, ist hier richtig.

Unser Kursleiter Herr Stamenkovic erklärt und zeigt die Basics zum Druck(er), Material und der Software. Lassen Sie sich von den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten inspirieren.

- **242.5A474H** Stanislav Stamenkovic
 Samstag, 28. September, 15:00-17:15 Uhr,
 entgeltfrei, VHS

- **242.5A475H** Stanislav Stamenkovic
 Samstag, 25. Januar, 15:00-17:15 Uhr,
 entgeltfrei, VHS

■ Neu! 3D-Druck – alles, was Sie für den Einstieg wissen müssen

Wie funktioniert ein 3D-Drucker eigentlich und worauf muss man beim 3D-Druck achten? Von der Einrichtung des Druckers bis zur Feinabstimmung der Druckeinstellungen bietet dieser Kurs eine umfassende Einführung.

Egal ob Sie Anfänger/-in sind oder vielleicht schon kurz vor dem Kauf stehen, Sie werden im Kurs Gelegenheit haben, einen Drucker, verschiedenes Material sowie mögliche Software unter die Lupe zu nehmen und auszuprobieren.

Detailliertere Inhalte unter vhs-essen.de oder in der Beratung.

- **242.5A476H** Stanislav Stamenkovic
 Samstag, 9. November, 8:30-10:00 Uhr,
 Samstag, 9. November, 10:00-15:00 Uhr,
 Samstag, 30. November, 8:30-10:00 Uhr,
 Samstag, 30. November, 10:00-15:00 Uhr,
 11 Ustd., 34 €, VHS

■ Neu! AutoCAD – Projektkurs 2D- und 3D-Modellierung

Wir führen Sie durch die Grundlagen der Software AutoCAD, um schnell und effizient arbeiten zu können. Neben dem Verständnis für 2D-Funktionen legen wir auch einen Fokus auf die 3D-Modellierung. Von der Arbeitsoberfläche über Einstellungen für Bemaßungsstile, Layerfunktionen und die grundlegenden Zeichnungs- und Änderungsfunktionen, 3D-Werkzeuge, Koordinatensystem, Fangeinstellungen, Plot-Einstellungen und mehr.

So lernen Sie, wie mühelos komplexe Modelle erstellt werden, um kreative Ideen zum Leben zu erwecken. Wir haben eine Projektidee vorbereitet, mit der Sie die gelernten Schritte direkt umsetzen können.

- **242.5A478H** Mathis Drießen
 Donnerstag, 28. November, 17:45-21:00 Uhr,
 Freitag, 29. November, 17:45-21:00 Uhr,
 Samstag, 30. November, 9:00-16:30 Uhr,
 Sonntag, 1. Dezember, 9:00-16:30 Uhr,
 Donnerstag, 5. Dezember, 17:45-21:00 Uhr,
 Donnerstag, 12. Dezember, 17:45-21:00 Uhr,
 32 Ustd., 139 €, inkl. Teilnahmebescheinigung,
 VHS

Netzwerktechnik

Netzwerke beinhalten kommunikationstechnische Komponenten zur Übertragung und Vermittlung von Informationen zwischen angeschlossenen Endsystemen. Ein Verbund aus Computern und Eingabegeräten sowie Verwaltungs-, Steuerungs- und Security-Devices, die alle untereinander bzw. miteinander kommunizieren können. Themen:

- Wie funktioniert ein TCP-IP-Netzwerk?
- Hardwarekomponenten wie Kabel, Switch, Router, WLAN, Accesspoints, Firewall usw.
- Einrichtung eines Netzwerks
- Netzwerkmasken, Gateways und Routing zwischen Netzwerken
- DNS-Server zur Namensauflösung
- Masquerading
- Sicherheitsaspekte in lokalen Netzwerken
- Werkzeuge zum Verwalten, Konfigurieren und zur Fehlersuche in Netzwerken
- Fernwartung und VPN-Zugänge aus dem Internet

Kleingruppenangebot

- **242.5A480H** Kevin Samuel Smith
mittwochs, 17:45–20:00 Uhr
Beginn 30. Oktober, 6 Termine, 99 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

WEBSEITEN & CONTENTMANAGEMENT SYSTEME (CMS)

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 Markersprache, 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.

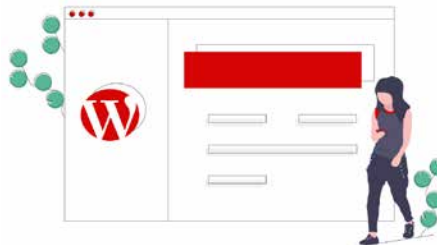
- **242.5A510H** Hans Wittek
Samstag/Sonntag, 9./10. November,
9:30–16:30 Uhr, 16 Ustd., 107 €, inkl. Schulungsbuch und Teilnahmebescheinigung, VHS

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, Fehlersuche 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.

- **242.5A512H** Niklas Kanthak
Montag bis Donnerstag, 25.–28. November,
9:00–16:30 Uhr, 4 Termine, 206 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, 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: 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 und einem gemieteten Webhosting-Paket besprochen.

- **242.5A552H** Niklas Kanthak
Samstag/Sonntag, 9./10. November,
9:00–16:00 Uhr, 16 Ustd., 95 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

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.

Empfehlung: ungestörter Raum, gute Internetverbindung, Computer mit möglichst großem Bildschirm (oder zwei Bildschirme), Headset, Kamera.

- **242.5A554H** Niklas Kanthak
Samstag/Sonntag, 11./12. Januar,
10:00–13:15 Uhr, 8 Ustd., 54 €, inkl. Teilnahmebescheinigung

WordPress-Themes verstehen, bearbeiten und erweitern

In der Version 6 von WordPress wurde mit dem Website-Editor die Möglichkeit eingeführt, die Designvorlagen (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.

- **242.5A555H** Niklas Kanthak
Samstag, 25. Januar, 9:00–16:30 Uhr, 54 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, 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 131

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 erweitern es mit Plugins. Gute Kenntnisse in der PC- und Internetnutzung werden vorausgesetzt.

- **242.5A556H** Niklas Kanthak
Montag, 16. Dezember, 9:00-16:30 Uhr,
Dienstag, 17. Dezember, 9:00-16:30 Uhr,
Mittwoch, 18. Dezember, 9:00-16:30 Uhr,
24 Ustd., 160 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

TYP03 – Schnelleinstieg – Onlinewochenende –

In diesem Onlineseminar erlernen Sie die wichtigsten Operationen für eine reibungslose Onlineredaktion mit dem häufig eingesetzten Content-Management-System TYP03. 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

- **242.5A570H** Niklas Kanthak
Samstag/Sonntag, 5./6. Oktober,
10:00-13:15 Uhr, 8 Ustd., 54 €, inkl. Teilnahmebescheinigung

PROGRAMMIEREN



Neu! MicroPython: Coden für Anfänger/-innen

MicroPython ist eine plattformübergreifende Programmiersprache, die speziell für Mikrocontroller und eingebettete Systeme entwickelt wurde. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen von MicroPython kennen und erhalten praktische Erfahrung in der Programmierung von Mikrocontrollern. Im Unterschied zu Python liegt der Fokus bei MicroPython auf der Hardwareprogrammierung und ist für den Einsatz von Mikrocontrollern optimiert. MicroPython kann beispielsweise zum Einsatz kommen bei: Beleuchtungssystemen, Wetterstationen, Smart Home Automationen, Überwachung des Energieverbrauchs oder Bewässerungssystemen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse am Einstieg in die Programmierung haben.

- **242.5A620H** Hans Wittek
donnerstags, 17:45-20:00 Uhr
Beginn 31. Oktober, 7 Termine, 72 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, 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: Variab-

len, 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

- **242.5A632H** Niklas Kanthak
Montag bis Donnerstag, 09.-12. Dezember,
9:00-16:30 Uhr, 4 Termine, 206 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Python-Programmierung: Von den Grundlagen zur Praxis

Bildungsurlaub

Python erfreut sich dank seiner einfachen und klaren Struktur sowie seiner vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten wachsender Beliebtheit. In diesem Kurs tauchen Sie in die Welt von Python ein und erlernen die Grundlagen der Programmiersprache sowie die zentralen Konzepte, wie die Objektorientierung. Wir werden nicht nur theoretisches Wissen vermitteln, sondern auch praktische Fähigkeiten durch die Arbeit mit realen Beispielen fördern.

Im Kurs wird mit der Online-Entwicklungsumgebung Colab von Google und Google Drive gearbeitet. Sie benötigen eine Google-Mailadresse bzw. ein Google-Konto (beides kostenlos)

- **242.5A640H** Ralf Bendig
Montag bis Freitag, 02.-06. Dezember,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Programmiersprache Python – Online-Workshop für Einsteiger/-innen –

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

Videokonferenz: Zoom

- **242.5A645H** Simone Opel
Samstag/Sonntag, 18./19. Januar,
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €,
inkl. Teilnahmebescheinigung

■ **Programmiersprache Python – Online-Workshop für Fortgeschrittene –**

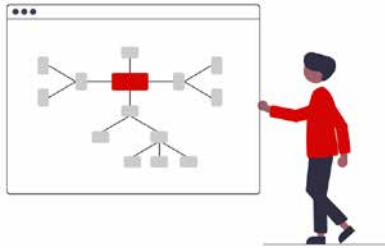
Für diesen Kurs benötigen Sie Vorkenntnisse beispielsweise aus dem Grundlagenkurs Python.

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

- **242.5A646H** Simone Opel
Samstag, 25. Januar, 10:00-17:00 Uhr, 48 €,
inkl. Teilnahmebescheinigung



■ **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 Machine Learning effizienter gelöst werden. Der Kurs ist eine anwendungsorientierte

Einführung. Kursinhalte finden Sie im Ablaufplan auf unserer Homepage.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse Python. Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit.

Wir arbeiten mit der Entwicklungsumgebung „Colaboratory“ von Google und Google Drive, hierfür benötigen Sie einen Google-Account (kostenlos).

- **242.5A648H** Ralf Bendig
Montag bis Freitag, 03.-07. Februar,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €,
inkl. Teilnahmebescheinigung
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ **Python meets KI – wie Künstliche Intelligenz deine Programmierung vereinfacht**

■ **Bildungsurlaub**

Tauchen Sie in die Welt der Python-Programmierung ein und erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihre Coding-Fähigkeiten auf das nächste Level heben kann! Der Kurs kombiniert eine Einführung in Python mit den Möglichkeiten von KI, das Programmieren zu verändern und zu vereinfachen. Lernen Sie, wie ChatBots bei der Dokumentation, Code-Optimierung, Fehlersuche und beim Prototyping helfen. Voraussetzungen: Verständnis für grundlegende Programmierkonzepte wie Variablen, Datentypen, Kontrollstrukturen (z. B. Schleifen, Verzweigungen). Ein kostenloses Google-Konto sowie OpenAI-Konto oder Konto zu einem anderen ChatBot.

Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit.

- **242.5A650H** Ralf Bendig
Dienstag bis Donnerstag, 07.-09. Januar,
9:00-16:30 Uhr, 3 Termine, 160 €,
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ **Coding und Kreativität mit Typescript: Dein eigenes Adventure Game**

■ **Bildungsurlaub**

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)
Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop zum Kurs mit.

- **242.5A680H** Torsten Bolgehn
Freitag, 17. Januar, 9:00-15:00 Uhr,
Samstag, 18. Januar, 9:00-15:00 Uhr,
Freitag, 24. Januar, 9:00-15:00 Uhr,
Samstag, 25. Januar, 9:00-15:00 Uhr,
26 Ustd., 130 €
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ **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.

- **242.5A690H** Hans Wittek
Samstag/Sonntag, 25./26. Januar,
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 89 €,
inkl. Teilnahmebescheinigung, 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.

- **242.5A720H** Hartmut Nehme
Montag, 4. November, 18:30-21:00 Uhr, 16 €

1

2

3

4

5

6

5C RHETORIK & SCHLÜSSEL-QUALIFIKATIONEN



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 131

RHETORIK & SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

Basics der Rhetorik – Praxistraining

Sie wollen überzeugend vor Publikum sprechen und für Ihr Thema begeistern? Sie möchten Lampenfieber und Sprachlosigkeit in den Griff bekommen? Dieses Seminar bietet Gelegenheit, Nervosität abzubauen, positive Erfahrungen zu sammeln und in entspannter Atmosphäre das Gelernte direkt anzuwenden. Techniken der freien Rede und der Einsatz von Körpersprache werden trainiert. Falls Sie einen Vortrag oder ein Gespräch konkret planen, können diese vorbereitet werden. Sie erhalten Feedback, erproben und verbessern im geschützten Rahmen Ihre Wirkung als Redner/-in. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Dozentin ist Trainerin und Coach.

- **242.5C000K** Eva Grieskamp
Samstag/Sonntag, 23./24. November,
10:00-17:00 Uhr, 79 €,
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

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 drängen, 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.

- **242.5C006K** Evelyn Lethaus
Samstag/Sonntag, 9./10. November,
10:00-17:00 Uhr, 79 €, 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.

- **242.5C008K** Evelyn Lethaus
Samstag/Sonntag, 16./17. November,
10:00-17:00 Uhr, 85 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

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 stilvoller zu präsentieren und insgesamt gelassener zu werden.

- **242.5C020K** Dr. Michael Gille
Dienstag bis Freitag, 12.-15. November,
9:00-16:00 Uhr, 4 Termine, 158 €, 8-12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Stand.Punkt! Ganzheitliche Rhetorik im Yoga-Stil – für den Beruf

📖 Bildungsurlaub

Ziel dieses innovativen Konzepts ist die Entwicklung authentischer Kommunikation, um eigene Standpunkte effektiv vertreten zu können. Der Kurs vereint Übungen klassischer Rhetorik mit philosophi-

schen und praktischen Elementen des Yoga. Konkret integriert er yogische Prinzipien wie Achtsamkeit, Atemkontrolle, Körperbewusstsein und Stressabbau in die Kunst der Rede. Durch die Verbindung von Körper, Geist und Sprache entsteht eine überzeugende Art des Auftretens und Sprechens. Sportliches Können ist nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft und Fähigkeit zu einfachen Körperübungen. Im Fokus steht rhetorische Praxis. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Übungsleiter.

- **242.5C022K** Dr. Michael Gille
Dienstag bis Freitag, 28.-31. Januar 2025,
9:00-16:00 Uhr, 4 Termine, 158 €, 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 hier gelernt und praxisnah geübt. Sie erleben den Einfluss der Stimme auf Persönlichkeit und Auftreten. Sie trainieren den bewussten Einsatz von Tempo, Pausen und Betonung. Wir werden uns mit Haltung, Atmung, Stimmfarbe, Artikulation, der Bewältigung von Stress befassen. Zudem wird gezeigt, wie man seine Stimme pflegt. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **242.5C024K** Sara Ruge
Montag bis Donnerstag, 04.-07. November,
10:00-16:30 Uhr, 4 Termine, 150 €,
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.

- **242.5C026K** Sara Ruge
Samstag/Sonntag, 30. November/1. Dezember,
10:00-16:15 Uhr, 69 €,
Kleingruppe 8-10 TN, VHS

Besuchen Sie unseren neuen theaterpädagogischen Bildungsurlaub zur „Diversity-Kompetenz für Alltag und Berufsleben“. Mehr Informationen auf Seite 55.

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. 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.

- **242.5C028K** Sara Ruge
Montag bis Mittwoch, 17.-19. Februar,
9:30-16:30 Uhr, 3 Termine,
126 €, 8-12 TN, VHS

Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen!

Bildungsurlaub

Eine Flipchart ist einfach nutzbar. Mit etwas Übung können Sie damit Ihr Publikum elektrisieren oder auf dem Papier „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. 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.

- **242.5C030K** Eva Grieskamp
Dienstag bis Freitag, 03.-06. Dezember,
10:00-17:00 Uhr, 4 Termine, 209 €,
6-10 TN, inkl. Skript, Material und
Teilnahmebescheinigung, VHS

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 nonverbale Kommunikation. Gute Argumente verpuffen, wenn Sie undeutlich 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.

- **242.5C034K** Sara Ruge
freitags, 17:45-20:50 Uhr,
Beginn 31. Januar 2025, 3 Termine, 79 €, VHS

Tolle VHS-Fotos auf Instagram!
www.instagram.com/vhsessen

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



SOZIALE KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF

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: Vergegenwärtigen 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.

- **242.5C038K** Evelyn Lethaus
Samstag/Sonntag, 11./12. Januar 2025,
10:00-17:00 Uhr, 79 €, STEELE, VHS im
Kulturforum, Dreiringstr. 7

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 und NLP-Lehrcoach.

- **242.5C042K** Dr. Michael Gille
Dienstag bis Freitag, 15.-18. Oktober,
Die-Do 9:00-16:15 Uhr & Fr 9:00-15:00 Uhr,
183 €, 8-12 TN, Folgetermin per Video-
konferenz, inkl. Teilnahmebescheinigung,
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7



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 131

Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern

Bildungsurlaub

Sie führen immer wieder Einzel- oder Gruppengespräche und möchten diese mit mehr souveräner Diplomatie meistern, eigene Standpunkte gekonnt präsentieren und vertreten? Dabei hilft ein ganzheitliches Rede- und Kommunikationskonzept. Der Kurs steigert Selbstbewusstsein, Standfestigkeit und die Kompetenz zur konstruktiven Selbstbehauptung. Sie trainieren, das Gesprächsgeschehen wahrzunehmen, ruhig und gelassen zu bleiben sowie angemessen auf Ihr Gegenüber zu reagieren. Das Seminar ist sehr praktisch angelegt. Übungen und Videofeedback ermöglichen den Transfer in die eigene Praxis. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **242.5C044K** Dr. Michael Gille
Dienstag bis Freitag, 17.-20. Dezember,
9:00-16:00 Uhr, 183 €, 8-12 TN,
Folgetermin per Videokonferenz,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



Grundlagen der lösungsorientierten Gesprächsführung

Wo Menschen beruflich oder privat gemeinsam Herausforderungen meistern sollen, wird oft viel Zeit und Energie mit Diskussionen über das Problem vergeudet. Hier kann die Methode der lösungsorientierten Gesprächsführung sehr nützlich sein. Sie bietet verschiedene Techniken, um Beziehungen positiv zu

gestalten und den Prozess immer wieder auf die Lösung zu fokussieren. Das macht die Beteiligten kreativer und bringt sie schneller ins Handeln. Gezielter Perspektivenwechsel ermöglicht Verständnis für das Gegenüber und fördert frische Ideen. Im Seminar werden Grundlagen vermittelt und erprobt. Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

- **242.5C046K** Djamilia Lindemann
Samstag, 30. November, 10:00-16:15 Uhr,
34 €, 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.

- **242.5C050K** Evelyn Lethaus
Samstag/Sonntag, 25./26. Januar 2025,
10:00-17:00 Uhr, 79 €, 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.

- **242.5C054K** Dr. Michael Gille
Dienstag bis Freitag, 19.-22. November,
9:00-16:00 Uhr, 183 €, 8-12 TN,
Folgetermin per Videokonferenz,
inkl. Teilnahmebescheinigung, 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 in der jeweiligen Konfliktsituation 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.

- **242.5C060K** Sabine Sauerborn
montags, 18:15-20:30 Uhr,
Beginn 4. November, 4 Termine,
kein Unterricht am 19.11.2024, 67 €, 8-12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Bildungsurlaub

Konflikte gehören zum Leben. Doch wenn gewohnte Kommunikationsmuster versagen und wir uns nicht verstanden fühlen, kommt es zum Knall. Dabei ist selten der Konflikt selbst das Problem, sondern meist die Art, wie wir mit ihm umgehen. Das Seminar vermittelt in Theorie und Praxis 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 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.

- **242.5C062K** Sabine Sauerborn
Montag bis Freitag, 04.-08. November,
Mo-Do 9:30-17 Uhr, Fr 9:30-15 Uhr, 198 €,
8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS
- **242.5C064K** Sabine Sauerborn
Montag bis Freitag, 03.-07. Februar 2025,
Mo-Do 9:30-17 Uhr, Fr 9:30-15 Uhr, 198 €,
8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

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 intensiven Training lebensnaher Fälle. Hier sind auch eigene Beispiele willkommen. Die gemeinsame und individuelle Reflexion erweitern 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.

- **242.5C066K** Zela Kisin
Montag bis Freitag, 02.-06. Dezember,
Mo-Do 9:30-17 Uhr, Fr 9:30-15 Uhr, 198 €,
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.

- **242.5C068K** Sabine Sauerborn
Samstag, 30. November, 10:00-17:00 Uhr,
47 €, 8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

STADT
ESSENVolkshochschule
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.

BERUFLICHE POTENZIALE ENTFALTEN



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 131

Einführung in die systemisch-integrative Gesprächsführung im Coaching: Lösungen finden und Zusammenarbeit stärken

Bildungsurlaub

Im Berufsleben treffen vielfältige Herausforderungen aufeinander. Oft müssen Interessen austariert werden: die von Einzelnen, in Teams oder der ganzen Organisation. Dabei kommt in Personalentwicklung und Führung gern Coaching zur Anwendung. Hier ist wichtig, dass die Konzentration auf das Problem nicht die Menschen außer Acht lässt. Nur dann kann die Lösung ihre Wirkung entfalten. Das Seminar gibt Einblick in das systemisch-integrative Coaching mit agilen Prinzipien. In praxisnahen Übungen lernen Sie, Mitarbeitende individuell und in Teams zu stärken für die passgenaue Entwicklung tragfähiger Lösungen. Die Dozentin ist Führungskraft und Supervisorin.

- **242.5C070K** Tina Lachner
Montag bis Donnerstag, 20.-23. Januar 2025,
9:00-16:00 Uhr, 193 €, 6-12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, 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. Er beleuchtet das Setting und die Rolle, den roten Faden im Beratungsprozess sowie Techniken. Die Dozentin ist Diplompädagogin, systemische Beraterin und Coach.

- **242.5C072K** Susanne Marx
Mittwoch bis Freitag, 12.-14. Februar 2025,
9:30-17:00 Uhr, 164 €, 8-12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, 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.

- **242.5C074K** Susanne Marx
Samstag/Sonntag, 9./10. November,
9:30-17:00 Uhr, 88 €, VHS

Mein Ding! – Mit Freude ins Handeln kommen

Die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen 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. Neben Vortrag und Gespräch kommen Einzel-, Gruppen- und einfache Körperübungen zum Einsatz. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Coach.

- **242.5C076K** Susanne Marx
Samstag/Sonntag, 25./26. Januar 2025,
9:30-17:00 Uhr, 88 €, VHS



Karriere, ich komme: Überwinde Hürden, nutze deine Herkunft als Chance!

In Kooperation mit dem Netzwerk Chancen

Der Workshop richtet sich an junge Leute zwischen 18 und 28, die aus nicht-akademischen oder finanziell schwachen Familien stammen und sozial aufsteigen wollen. Er zeigt, wie Sie Hürden überwinden und Ihre Herkunft als kraftvolle Chance nutzen können. Erleben Sie aktive Diskussionen, praktische Übungen und inspirierende Erfolgsgeschichten. Entwickeln Sie Ansätze für konkrete Schritte auf Ihrer beruflichen Reise. Lassen Sie sich informieren und inspirieren, um Ihre Karriereziele mit Selbstvertrauen und Entschlossenheit zu verfolgen. Die Zukunft wartet. Machen Sie den ersten Schritt! Die Referentin ist Projektmanagerin des Netzwerk Chancen.

- **242.5C080K** Sandra Fuchs
Dienstag, 5. November, 18:00-20:30 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

Karriere ich komme: Überwinde Hürden, nutze deine Herkunft als Chance! – Online

In Kooperation mit dem Netzwerk Chancen

Dieser Workshop 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 einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

- **242.5C082K** Sandra Fuchs
Dienstag, 19. November, 18:00-20:30 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

Beruflich orientieren, mit Methode!

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Berufstätige der Arbeitsagentur Essen

Sie möchten Ihre berufliche Zukunft sichern? Sie streben eine andere Tätigkeit an? Sie wollen sich weiterbilden und haben Fragen zu Fördermöglichkeiten? Sie haben beruflich pausiert und planen Ihren Wiedereinstieg? Dann sind Sie hier richtig! Die Fachleute der Agentur für Arbeit erklären, wie das geht! Die Berufsberater*innen für Erwachsene zeigen, welche Recherchemöglichkeiten es gibt, wie Sie zufriedener im Job werden und mit welchen Methoden Sie den Veränderungsprozess in Ihren Alltag integrieren. – Nach der Veranstaltung gibt es die

Möglichkeit mit den Berater*innen im Café der VHS noch in einen freien Austausch zu gehen.

- **242.5C084K** Sven Lehmann / Sergius Bernhardt
Donnerstag, 26. September, 17:00-19:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS
- **242.5C086K** Sven Lehmann / Sergius Bernhardt
Donnerstag, 21. November, 17:00-19:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

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 131

Train the Trainer – Informationsabend

Die VHS bietet ab Dezember 2024 wieder ihre erfolgreiche Fortbildung für Personen an, die als Lehrkraft, Trainer/-in oder Dozent/-in in der Weiterbildung tätig sind oder werden wollen. Ebenso angesprochen sind Fach- und Führungskräfte, die mit Personalentwicklung befasst sind, Projektgruppen oder Teams leiten. Sieben Module finden an Wochenenden ca. einmal pro Monat statt. Zusätzlich können Kommunikations- und Lernangebote mit der Lernplattform Moodle wahrgenommen werden. Wer beim Abschluss-Workshop eine eigene Trainingssequenz erfolgreich durchführt, erhält das Zertifikat der VHS Essen. Details erfahren Sie an diesem Info-Abend.

- **242.5C240K** Dr. Reimund Evers
Donnerstag, 14. November, 18:00-19:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Train the Trainer – Lernprozesse kompetent gestalten, Teilnehmende begeistern Lehrgang für Multiplikatoren in der Weiterbildung

Die langjährig erfolgreiche Fortbildung wendet sich an Personen, die als Lehrkraft, Trainer/-in oder Dozent/-in in der Weiterbildung tätig sind oder werden wollen. Ebenso angesprochen sind Fach- und Führungskräfte, die mit Personalentwicklung betraut sind, Projektgruppen oder Teams leiten. Zusätzlich zu den sieben Seminarmodulen bietet die Lernplattform Moodle begleitende Kommunikations- und Lernan-

gebote. Vorerfahrungen sind willkommen, aber nicht erforderlich. Wer beim Abschluss-Workshop eine eigene Trainingssequenz erfolgreich durchführt, erhält ein Zertifikat der Volkshochschule Essen.

Modul 1: Lernen und Lehren in der Weiterbildung

Grundlagen des Lernens, Lehrens sowie der Didaktik; Motive und Selbstverständnis von Trainer/innen; potenzielle Tätigkeitsfelder und Tätigkeitsformen; Bedeutungsgewinn digitaler Formate sowie von KI-Anwendungen für das Design und die Durchführung von Trainings; Erwartungen von Teilnehmenden und Auftraggebern; Besonderheiten der pädagogischen Arbeit mit Erwachsenen.

Samstag, 07. Dezember 2024, 9:30-16:30 Uhr

Sonntag, 08. Dezember 2024, 9:30-13:30 Uhr, VHS im Kulturforum

Kerstin Abrahams, Dr. Reimund Evers

Modul 2: Visualisieren, Präsentieren und Medieneinsatz im Training

Planung und Durchführung von Präsentationen; praktische Anwendungsbeispiele für die Arbeit mit Pinnwänden und Moderationskarten; Visualisierungstechniken und Medieneinsatz; Umgang mit Lampenfieber; Videofeedback.

Samstag, 25. Januar 2025, 9:30-16:30 Uhr

Sonntag, 26. Januar 2025, 9:30-13:30 Uhr, VHS

Dr. Thomas Kummer

Modul 3: Gesprächsführung in Trainingssituationen

Diskussionsleitung, Lehrgespräch und Moderation; Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen; Simulation exemplarischer Seminargespräche; Einblick in die Leitung virtueller Gespräche.

Samstag/Sonntag, 22./23. Februar 2025, je 9:30-13:30 Uhr, Online per Zoom

Vorbereitende Videokonferenz am 11. Februar 2025, 18:00-20:00 Uhr

Dr. Wiebke Lahg

Modul 4: Lernen als Gruppenprozess

Merkmale des Lernens in Gruppen; Methoden der Gruppenarbeit; Kreativität und Kommunikation in Gruppen; Umgang mit Störungen in Lerngruppen.

Samstag, 15. März 2025, 9:30-16:30 Uhr

Sonntag, 16. März 2025, 9:30-13:30 Uhr, VHS

Frank Büning, Dr. Reimund Evers

Modul 5: Trainingssituationen planen und methodenkompetent durchführen

Seminarplanung und -gestaltung; Methodenlabor für Seminarsituationen (Einstieg und Aufwärmen,

Aktivieren und Motivieren, Ergebnissicherung, Auswerten und Transfer); erwachsenengerechte Lehr- und Lernformen.

Samstag, 05. April 2025, 9:30-16:30 Uhr

Sonntag, 06. April 2025, 9:30-13:30 Uhr, VHS

Dr. Thomas Kummer

Modul 6: Qualitätsmanagement, Profilbildung und Marketing

Evaluation des Lehr-/Lernerfolgs; Qualitäts- und Persönlichkeitsentwicklung; Hospitation und Supervision; Kompetenzprofil und Positionierung; Marketing und Netzwerkarbeit; Angebote und Verträge; auf Wunsch wird der Sonntag ersetzt durch Kleingruppen-Video-Coachings an Terminen in den zwei Folgewochen.

Samstag, 24. Mai 2025, 9:30-16:30 Uhr

Sonntag, 25. Mai 2025, 9:30-13:30 Uhr, VHS

Thomas Körzel

Abschluss-Workshop

Samstag, 28. Juni 2025, 9:30-16:30 Uhr

Sonntag, 29. Juni 2025, 9:30-13:30 Uhr, VHS

Eva Grieskamp, Dr. Reimund Evers

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

■ 242.5C242K Team

Beginn 7. Dezember, 15 Termine, 991 €, max. 10 TN, keine Ermäßigung, Teilzahlung möglich, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7 & VHS, Burgplatz 1



NACHHALTIGER LEBEN UND ARBEITEN



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

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 VHS bietet hierzu seit zwei Jahren 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 April 2025 stattfinden. Details erfahren Sie an diesem kostenfreien Info-Abend oder bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 88-43 202).

Modul 1: Nachhaltigkeit: Verständnis, Herausforderungen und Zugangsmöglichkeiten

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

■ 242.5C250K Dr. Reimund Evers /

Andreas Guderian

Dienstag, 29. Oktober, 18:00-19:30 Uhr,

entgeltfrei, Anmeldung erbeten, VHS

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 gerne.

N. N.

☎ 88-43220

Nachhaltigkeit schaffen – Veränderung gemeinsam gestalten: Workshop für den Wandel von Leben und Arbeiten



gemeinsam nachhaltiger

Angesichts des bedrohlichen Klimawandels findet das Konzept der Nachhaltigen Entwicklung viel Beachtung. Die dringend erforderliche Veränderung von Wirtschaft und Gesellschaft ist enorm. Man kann sie auch als gigantischen Lernprozess auf individueller und sozialer Ebene betrachten. Die VHS bietet deshalb seit 2022 eine neuartige Fortbildung an. Sie richtet sich an allgemein Interessierte, ehrenamtlich Aktive, Multiplikator/-innen, Beschäftigte, Führungskräfte, Projektverantwortliche und CSR-Beauftragte, die sich in ihrem individuellen Handlungsbereich für Veränderungsprozesse zu nachhaltigerem Leben und Arbeiten engagieren wollen. Wir machen Sie mit dem Thema vertraut, erörtern konkrete Herausforderungen und trainieren praktische Schlüsselkompetenzen. Sie werden ermutigt und befähigt, eine Strategie für Ihren persönlichen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit zu entwickeln. Dabei geht es nicht darum, als Einzelne/-r die Welt zu retten, sondern gemeinsam Veränderung zu schaffen. Da, wo man steht. So, wie man es kann. Absolvent/-innen erhalten ein Zertifikat der VHS Essen. Details erfahren Sie bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 – 88 43 202).

1. Nachhaltigkeit: Verständnis, Herausforderungen und Zugangsmöglichkeiten

- 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen von 2015
- Geschichtliche Meilensteine und Konzepte einer nachhaltigen Entwicklung
- Schlüsselkompetenzen zur Erarbeitung und Umsetzung nachhaltiger Entwicklungsprozesse

Samstag, 09. November 2024, 10:00–17:00 Uhr
Sonntag, 10. November 2024, 10:00–14:00 Uhr, VHS
Dr. Christa Henze, Andreas Guderian, Dr. Reimund Evers

2. Psychologie der Nachhaltigkeit: Wie kann die Veränderung gelingen?

- Herausforderungen der Transformation aus Sicht der Psychologie
- Warum ist Veränderung für Menschen, Organisationen und die Gesellschaft schwierig?
- Was sind förderliche Faktoren (Genuss/Gewinn statt Verzicht/Verlust)?
- Strategien für den Umgang mit Komplexität, Widersprüchen und Frustration

Samstag, 07. Dezember 2024, 10:00–17:00 Uhr
Sonntag, 08. Dezember 2024, 10:00–14:00 Uhr, VHS
im Kulturforum
Armin-Laszlo Halbach, Andreas Guderian

3. Methodentraining für die Kooperation in Veränderungsprozessen

- Innovativ sein: Ideen entwickeln, bewerten und auswählen
- Sichtbar machen: Grundlagen der Visualisierung und Präsentation
- Konstruktiv arbeiten: Methoden für interdisziplinäre Zusammenarbeit

Samstag, 25. Januar 2025, 10:00–17:00 Uhr
Sonntag, 26. Januar 2025, 10:00–14:00 Uhr, VHS
Eva Grieskamp, Andreas Guderian

4. Projektmanagement für nachhaltige Entwicklungsprozesse

- Was ist (m)ein Projekt?
- Praxisorientierte Grundlagen des Projektmanagements
- Gemeinsames Erarbeiten eines exemplarischen Projektplans

Samstag, 22. Februar 2025, 10:00–17:00 Uhr
Sonntag, 23. Februar 2025, 10:00–14:00 Uhr, VHS
im Kulturforum
Dr. Daniel Zerweck, Andreas Guderian

5. Grundlagen nachhaltiger Kommunikation und Konfliktlösung

- Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung
- Empfehlungen für gelingende Nachhaltigkeits-Kommunikation
- Entstehung, Entwicklung und lösungsorientierte Bewältigung von Konflikten
- Basics der Gewaltfreien Kommunikation und Mediation

Samstag, 15. März 2025, 10:00–17:00 Uhr
Sonntag, 16. März 2025, 10:00–14:00 Uhr, VHS
Sabine Sauerborn

6. Abschlussworkshop: Nachhaltigkeit gemeinsam erschaffen!

- Teilnehmende präsentieren ihre Nachhaltigkeitsprojekte bzw. Projektideen
- Ausblick: Wie geht es – individuell oder als Gruppe weiter?
- Evaluation der Fortbildung und Zertifikatsfeier

Samstag, 05. April 2025, 10:00–17:00 Uhr, VHS
Andreas Guderian, Dr. Reimund Evers

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **242.5C252K** Team
Beginn 9. November, 11 Termine, 107 €, VHS & VHS im Kulturforum



- **Unser CO2-Handabdruck: Aktiv werden für eine nachhaltige Zukunft!**

gemeinsam nachhaltiger

Ihr CO2-Fußabdruck ist Ihnen zu tief und Sie wollen Ihre persönliche Öko-Bilanz verbessern? Dafür entwickeln wir gemeinsam kreative Ideen und realistische Maßnahmen. Dabei hilft das konstruktive Konzept des CO2-Handabdrucks. Es fördert Bewusstsein für nachhaltiges Handeln und regt strukturveränderndes Engagement an. Wir arbeiten praxisnah, mit vielen Beispielen. Falls Sie eine konkrete Projektidee mitbringen, kann der Workshop ein Testlabor dafür sein. Idealerweise nehmen Sie viel Elan für Ihr persönliches Handabdruck-Vorhaben mit. Einzige Teilnahmevoraussetzung: Neugier für Veränderung! Die Dozentin ist Trainerin und Coach.

- **242.5C254K** Eva Grieskamp
Samstag/Sonntag, 11./12. Januar 2025, 10:00–17:00 Uhr, 16 €, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

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

Montessori-Diplom – Informationsabend

Die Montessori-Pädagogik ist ein reformpädagogischer Ansatz, in dessen Zentrum die individuelle Förderung von Kindern in ihrem sozialen und kulturellen Umfeld steht. Immer häufiger findet dieses Modell Anwendung in Kindergärten, Tagesstätten und Schulen. Die Volkshochschule führt in Kooperation mit der Deutschen Montessori-Vereinigung e. V. ab Februar 2025 ihren zehnten Vorbereitungslehrgang für das Montessori-Diplom durch. Er richtet sich an Erzieher/-innen, Lehrkräfte, pädagogische Assistent/-innen und allgemein Interessierte. Details erfahren Sie an diesem Infoabend sowie persönlich bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 – 88 43 202).

- **242.5C260K** Dr. Reimund Evers / Gabriela Paschke
Dienstag, 10. Dezember 2024, 18:00–19:30 Uhr, entgeltfrei, VHS
- **242.5C262K** Dr. Reimund Evers / Gabriela Paschke
Dienstag, 4. Februar 2025, 18:00–19:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

Vorbereitungslehrgang für das Montessori-Diplom

Der Lehrgang führt in Theorie und Praxis der Montessori-Pädagogik ein und endet mit der Diplom-Prüfung durch die Montessori-Vereinigung Aachen. Diese Zusatzausbildung befähigt zur Tätigkeit in Montessori-Einrichtungen, ist aber kein Ersatz für eine staatliche Ausbildung (vgl. www.deutsche-montessori-vereinigung.de). Die frühzeitige Anmeldung wird empfohlen. Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 500 Euro sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **242.5C264K** Team
Beginn 22. Februar 2025, 47 Termine:
41 x Samstag i.d.R. 09:00 – 16:00 Uhr
& 4 x Freitags 18:00 – 21:10 Uhr, plus
Prüfung am 02. und 03.07.2027, 2.095 €, keine Ermäßigung, Teilzahlung möglich, Gemeinschaftsgrundschule am Lönsberg, Lönsberg 44, 45136 Essen

AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG (IHK)

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)

Bildungsurlaub

Wer junge Erwachsene ausbilden will, muss selbst einen Berufsabschluss haben und die Ausbildereignung durch eine Prüfung bei der Industrie- und Handelskammer nachweisen. Auch andere Interessierte, z. B. Lehrkräfte in der Erwachsenenbildung, können die Zusatzqualifikation erwerben. Unsere Dozentinnen bereiten seit Jahren erfolgreich auf die theoretische und praktische Ausbildereignungsprüfung vor. Beide sind zudem als Prüferin bei der IHK Essen tätig. Das Entgelt beinhaltet umfängliches Lehrmaterial, jedoch nicht die IHK-Prüfungsgebühr. Eine Woche nach dem Kurs werden in einer Videokonferenz ggf. auftretende Folgefragen der Teilnehmenden geklärt. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp.

- **242.5C274K** Anja Berlien / Andrea Haaf
Montag bis Samstag, 04.–09. November, 423 €, 6–10 TN, inkl. Lehrmaterial, ohne IHK-Prüfungsgebühr, keine Ermäßigung, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7
- **242.5C276K** Anja Berlien / Andrea Haaf
Montag bis Samstag, 20.–25. Januar 2025, 423 €, 6–10 TN, inkl. Lehrmaterial, ohne IHK-Prüfungsgebühr, keine Ermäßigung, VHS

Fit für die Praktische Ausbildereignungsprüfung (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-Prüfungskommission. Bereits vor dem ersten Kurstermin wird sie vorab telefonisch Kontakt aufnehmen und Absprachen zur Vorbereitung treffen.

- **242.5C278K** Andrea Haaf
2 Termine montags, 9. und 16. Dezember, je 18:15–21:10 Uhr, 198 €, 1–3 TN, keine Ermäßigung, VHS

1

2

3

4

5

6

MEDIATION



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 131

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 Spiegeln, Reframings und Genauerns eingeübt. Die Dozentin ist Mediatorin und Schiedsfrau. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

- **242.5C400K** Maria Nacke-Viedenz
Montag bis Donnerstag, 09.-12. Dezember,
9:30-16:30 Uhr, 171 €, 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 Mediatoren und Mediatorinnen. Die VHS bietet ab April 2025 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 Details und lernen die Dozentin Monique Ridder kennen. Sie ist Personalreferentin, Coach und Ausbilderin in Mediation.

- **242.5C410K** Monique Ridder /
Dr. Reimund Evers
Dienstag, 14. Januar 2025, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



Ausbildung in Mediation

Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus den Bereichen Kommunikation und Psychologie sowie Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Zusätzlich zum Präsenzunterricht in der VHS benötigen die Teilnehmenden Zeit für Interventionsgruppen, Falldurchführung und Dokumentation.

Modul 1: Wochenende 04. bis 06.04.2025
Historie, Begriffe und Merkmale der Mediation

Modul 2: Wochenende 23. bis 25.05.2025
Kommunikationstechniken, Konfliktanalyse und Gesprächsführung im Mediationsverfahren

Modul 3: Wochenende 27. bis 29.06.2025
Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in der Mediation

Modul 4: Kompaktwoche 25. bis 29.08.2025
Mediation in familiären Kontexten sowie in der Schule

Modul 5: Wochenende 24. bis 26.10.2025
Mediation mit interkulturellem Kontext sowie Täter-Opfer-Ausgleich

Modul 6: Wochenende 05. bis 07.12.2025
Moderation und Mediation in Gruppen

Modul 7: Kompaktwoche 12. bis 16.01.2026
Wirtschafts- und Betriebsmediation,
Teamentwicklung und Bürgerbeteiligung

Modul 8: Wochenende 27. bis 29.03.2026
Abschlussworkshop

- **251.5C486K** Monique Ridder /
Sabine Sauerborn / Irmtraud Möslin
Beginn 4. April 2025, 28 Termine,
Entgelt auf Anfrage, VHS

EINFÜHRUNG IN UNTERRICHTSTECHNIK FÜR KURSLEITENDE DER VHS ESSEN



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 131

Interaktive Displays in der VHS Essen – Was geht wie?

Dieser Kurs ist speziell für Kursleitende der VHS Essen konzipiert und bietet eine Einführung in die Nutzung der CTOUCH Riva Displays. Interaktive Displays sind zu einem unverzichtbaren Werkzeug in der modernen Bildungslandschaft geworden, und die Fortbildung zielt darauf ab, Kursleitenden das nötige Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, um diese Technologie effektiv in ihren Kursen einzusetzen. Angefangen vom Verbinden Ihrer Geräte über die effiziente Nutzung der Whiteboard-Funktion bis hin zur Wiederverwendung von erstellten Material in anderen Kursräumen werden viele Inhalte vermittelt, um motivierende Lernszenarien umzusetzen.

- **242.5C507E** Kevin Samuel Smith
Dienstag, 3. September, 9:00-12:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS
- **242.5C508E** Kevin Samuel Smith
Dienstag, 3. September, 14:15-17:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS
- **242.5C509E** Kevin Samuel Smith
Freitag, 6. September, 9:00-12:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

5D 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 131

MANAGEMENTTECHNIKEN

Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team

Bildungsurlaub

Ein Projekt ist eine Aufgabe mit definierter Dauer und festem Budget, bei dem mehrere Bereiche bzw. Personen koordiniert zusammenarbeiten. Der Kurs vermittelt Grundwissen und stellt praxiserprobte Strategien und Tools vor, mit denen Projektmanager/-innen Ressourcen effektiv einsetzen und im Team erfolgreich arbeiten. Inhalte: Grundlagen, Ziele, Organisation, Maßnahmen zur Projektkontrolle und -steuerung, Projektteams entwickeln und etablieren, Dokumentation und Auswertung. Vorkenntnisse oder Berufserfahrung sind nicht erforderlich. Der Dozent ist seit über 25 Jahren im Bereich Strategieentwicklung und Projektmanagement tätig.

- **242.5D032K** Dr. Daniel Zerweck
Montag bis Mittwoch, 11.–13. November,
10:00–17:00 Uhr, 3 Termine, 135 €, 6–12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Besser Schreiben im Beruf

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 Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist Kommunikationsdesignerin und Bloggerin.

- **242.5D040K** Christiane Biederbeck
Mittwoch bis Freitag, 18.–20. Dezember,
9:00–16:00 Uhr, 3 Termine, 146 €, 6–12 TN
STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

BÜROMANAGEMENT / KAUFMÄNNISCHE PRAXIS

Fachkraft für Büromanagement (XB) – Informationsabend

Die VHS bietet ab November 2024 erneut die bundesweit verbreitete Fortbildung zur Fachkraft für Büromanagement an. Sie wendet sich an Berufstätige (als Zusatzqualifikation), Berufsrückkehrer/-innen (als Auffrischung), Interessenten ohne Ausbildung (als Basisqualifikation) sowie an Existenzgründer/-innen (zur Bürostrukturierung). 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.

- **242.5D260K** Dr. Reimund Evers
Montag, 28. Oktober, 18:00–19:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Fachkraft für Büromanagement (XB)

Der Lehrgang wendet sich an Personen, die sich für eine Tätigkeit im Bürobereich qualifizieren wollen:

- Berufstätige mit kaufmännischer bzw. Verwaltungsausbildung, zum Erwerb einer Zusatzqualifikation
- Berufsrückkehrer/-innen, zur Auffrischung ihrer Kenntnisse für den Wiedereinstieg
- Existenzgründer/-innen oder ihre Angehörigen, die anfallende Büroarbeiten erledigen wollen
- Interessierte ohne (anerkannte) Berufsausbildung, die eine Basisqualifikation für Bürotätigkeiten erwerben wollen

Die bundesweit anerkannte Fortbildung umfasst 202 Unterrichtsstunden (inkl. Modulprüfungen) mit den Themen: Büroorganisation; Tastschreiben und normgerechte Korrespondenz; Unternehmensführung, Wirtschaftsrecht und Rechnungswesen; Zeitmanagement; Kommunikation, Kundenkontakt und Verhandlungsführung; Bürokommunikation mit EDV (MS-Office-Grundwissen wird vorausgesetzt). Den Abschluss als „Geprüfte Fachkraft für Büromanage-

ment (XB)“ erhält, wer alle Prüfungen besteht. Das Entgelt beinhaltet die Kosten für Lehrgangsmaterial sowie alle Prüfungsgebühren.

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp oder bei Dr. Reimund Evers (0201 88-43 202).

■ **242.5D262K** Team

Beginn 9. November, 55 Termine: dienstags 18:15 – 21:25 Uhr und freitags 17:30 – 19:50 Uhr sowie drei Wochenenden je 10 – 17 Uhr am 09./10.11.2024, 30.11./01.12.2024 und 15./16.03.2025, 998 €, keine Ermäßigung, Teilzahlung möglich, VHS

So bekommen Sie Ihr Büro in den Griff: Basics der Büroorganisation

Sie üben eine Bürotätigkeit aus oder streben das an und möchten den anspruchsvollen Arbeitsalltag effektiver gestalten? Der Kurs vermittelt das nötige Know-how. Sie erfahren, wie man Aufgaben strukturiert, Unterlagen systematisiert, Informationen kanalisiert und mit erprobten Tools den Büroalltag meistert. Es geht um Arbeitsplatzgestaltung und Ergonomie, Office-Management (Korrespondenz, Info-Recherche, Meeting- und Reiseorganisation), Dokumentenmanagement (Datenschutz, Archivierung) sowie Protokollführung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fachliteratur wird am ersten Termin benannt. Die Dozentin ist M.A. und Trainerin.

- **242.5D264K** Anke Luft
dienstags, 18:15–21:25 Uhr
Beginn 12. November, 8 Termine,
105 €, 8–12 TN, VHS



1

2

3

4

5

6

Kosten erfassen, Preise kalkulieren – für Kleinunternehmen

Sie sind freiberuflich tätig oder führen ein Kleinunternehmen? Sie möchten für Ihre Dienstleistungen und Produkte Preise festlegen bzw. Angebote kalkulieren. Es mangelt Ihnen jedoch an Erfahrung sowie kaufmännischen Kenntnissen. Dann erfahren Sie in diesem Kurs, wie man mit einfachen Mitteln die wichtigsten Kosten ermittelt, Preise und Angebote berechnet. – Die Inhalte: Einführung in das Kostenmanagement, Kosten ermitteln, Verkaufspreise kalkulieren, Hilfsmittel und Werkzeuge, praktische Übungen. Die Dozentin ist Bilanzbuchhalterin IHK.

- **242.5D270K** Waltraud Rogge
Samstag/Samstag, 23./30. November,
10:00–17:00 Uhr, 85 €, 8–12 TN, STEELE,
VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt

Bildungsurlaub

Das Seminar wendet sich an Interessenten ohne Vorkenntnisse. Es vermittelt in 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. Die Fortbildung wurde 2010 von der Stiftung Warentest zum Testsieger gekürt.

- **242.5D272K** Achim Schröder
Montag bis Donnerstag, 24.–27. Februar 2025,
10:00–17:00 Uhr, 4 Termine,
164 €, 8–12 TN, VHS



FACHKRAFT FINANZBUCHFÜHRUNG (XB)



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

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):

Finanzbuchführung I – Praxisorientierte Einführung

Inhalte – siehe Kurs 242.5D322K

Finanzbuchführung II – Fortgeschrittene Anwendungen

Inhalte – siehe Kurs 242.5D332K

Finanzbuchführung III am PC – mit Lexware Financial Office

Inhalte – siehe Kurs 242.5D342K

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 oder bei Dr. Reimund Evers.

- **242.5D320K** Achim Schröder
mittwochs, 18:15–21:25 Uhr,
Beginn 30. Oktober, 40 Termine, 792 €,
keine Ermäßigung, Teilzahlung und 50 %
Zuschuss möglich, VHS

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 www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. Wer sich für diesen Präsenzkurs anmeldet, kann wahlweise auch online per Videokonferenz teilnehmen. Damit gewinnen Sie zusätzliche Flexibilität.

- **242.5D322K** Achim Schröder
mittwochs, 18:15–21:25 Uhr,
Beginn 30. Oktober, 15 Termine, 228 €,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Finanzbuchführung I (XB): Praxisorientierte Einführung – Online-Videokonferenz

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

- **242.5D324K** Achim Schröder
mittwochs, 18:15–21:25 Uhr,
Beginn 30. Oktober, 15 Termine, 228 €,
inkl. Teilnahmebescheinigung
- **242.5D326K** Achim Schröder
donnerstags, 18:00–21:10 Uhr,
Beginn 5. Dezember, 15 Termine, 228 €,
inkl. Teilnahmebescheinigung

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

- **242.5D328K** Achim Schröder
Samstag, 8. März 2025, 10:00–13:00 Uhr,
80 €, keine Ermäßigung, STEELE, VHS im
Kulturforum, Dreiringstr. 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. Wer sich für diesen Präsenzkurs anmeldet, kann wahlweise auch online per Videokonferenz teilnehmen. Damit gewinnen Sie zusätzliche Flexibilität.

- **242.5D332K** Achim Schröder
montags, 18:15–21:25 Uhr,
Beginn 9. September, 15 Termine, 228 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

■ **Finanzbuchführung II (XB): Fortgeschrittene Anwendungen – Online per Videokonferenz**

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

- **242.5D334K** Achim Schröder
montags, 18:15–21:25 Uhr,
Beginn 9. September, 15 Termine, 228 €, inkl. Teilnahmebescheinigung

■ **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

- **242.5D338K** Achim Schröder
Samstag, 8. Februar 2025, 10:00–13:00 Uhr,
80 €, keine Ermäßigung, STEELE, VHS im Kulturforum, Dreiringstr. 7

■ **Finanzbuchführung III am PC (XB) – mit Lexware Financial Office**

Der Kurs setzt Kenntnisse der Buchführung vergleichbar dem Niveau von „Finanzbuchführung II“ sowie Grundlagenkenntnisse der EDV voraus. Er bietet eine Einführung in die für Selbstständige und kleinere Betriebe geeignete Standardsoftware „Lexware Buchhalter“. Inhalte: Programmoberfläche, Erfassen der Firmendaten und wichtige Grundeinstellungen, Erfassen von Belegen, Berichte, Mahnwesen, Datenexport und -import (u. a. DATEV), Saldoenvorträge, Prüfungsvorbereitung. Teilnehmende können kostenlos eine Schüler- und Studentenver-

sion der Software erhalten. Den ausführlichen Lernzielkatalog finden Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

- **242.5D342K** Achim Schröder
dienstags, 18:15–21:25 Uhr,
Beginn 17. September, 10 Termine, 166 €, 8–12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

■ **XB-Prüfung: Finanzbuchführung III am PC – mit Lexware Financial Office**

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

- **242.5D348K** Achim Schröder
Dienstag, 17. Dezember, 17:30–20:30 Uhr,
80 €, keine Ermäßigung, VHS
Raumreservierungen Scha

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
- www.arbeitsagentur.de/vor-ort/essen/berufsberatung-im-erwerbsleben



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Essen

bringt weiter.

1

2

3

4

5

6

Schulabschlüsse

Inhaltsverzeichnis:

6	SCHULABSCHLÜSSE	
	Erster, Erweiterter Erster und Mittlerer	
	Schulabschluss in integrierter Form	158
	Anmeldung	158
	Unser Unterrichtsprofil	158
	Digitalisierung	158
	Schulabschlusslehrgang für junge	
	Erwachsene mit psychischer Erkrankung	
	Professor-Eggers-Lehrgang	158
	Fortsetzung des zweiten Bildungsweges	158

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):
dienstags 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 157

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 Anmeldesprechstunden. **Immer dienstags um 10 Uhr in Raum 4.25 und donnerstags um 16 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

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

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 Emscher-Lippe

Abendgymnasium und Kolleg
der Stadt Gelsenkirchen
Middelicher Straße 289
45892 Gelsenkirchen (Resse)
Mail: weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de



Die ideale Geschenkidee – Bildung verschenken

Freie Auswahl aus rund 1000 Veranstaltungen



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Geschenkgutscheine können Sie einfach und bequem online bestellen unter www.vhs-essen.de oder Sie erwerben die Gutscheine direkt an der Information der Volkshochschule Essen, Burgplatz 1.

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 Burgplatz.

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 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.) 3,16 €, 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 Vertretung 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 vorgegebene Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme durch die Kursleitung nach Kursabschluss wird ebenso wie für die Erstbescheinigung für schulische Weiterbildung, ein Entgelt von 6 € erhoben. Für zusätzliche

von den Teilnehmenden geforderte Abschriften von Leistungsnachweisen und Zeugnissen wird jeweils ein Entgelt von 15 € 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 A2:	80€ (100€)
Deutschtest für Zuwanderer:	132€ (165€)
Stufe B1:	132€ (165€)
Stufe B2:	176€ (220€)
Stufe C1:	220€ (275€)

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 vier 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 und Teilnehmenden von Jugendfreiwilligen- oder Bundesfreiwilligendiensten.

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 Rolllern 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 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 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.

N. N.

☎ 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. Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Essen lauten:

E-Mail: 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.

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.

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 Stadtteilführungen 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 oder wenden sich an die Geschäftsstelle oder an die Vorstandsmitglieder.

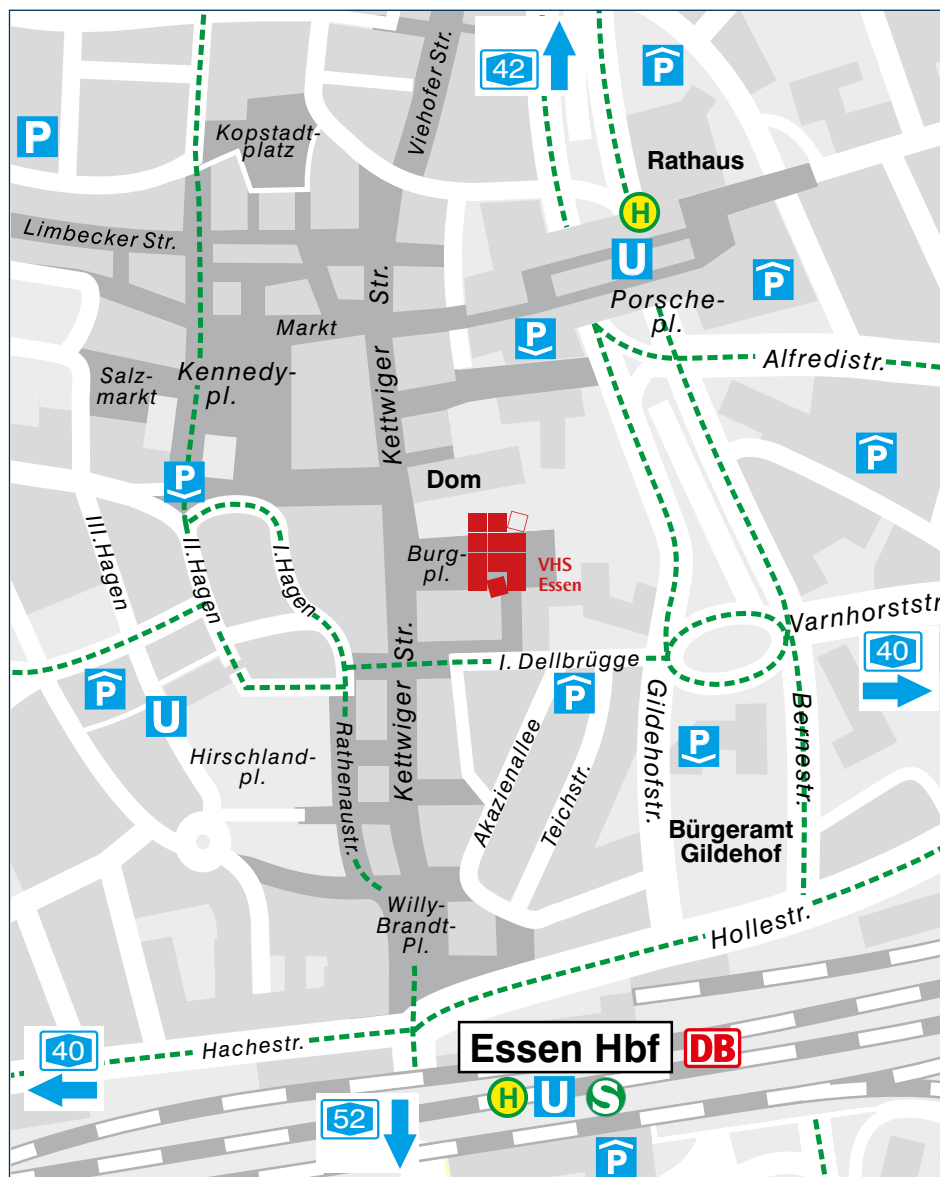
Historischer Verein für Stadt und Stift Essen

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:

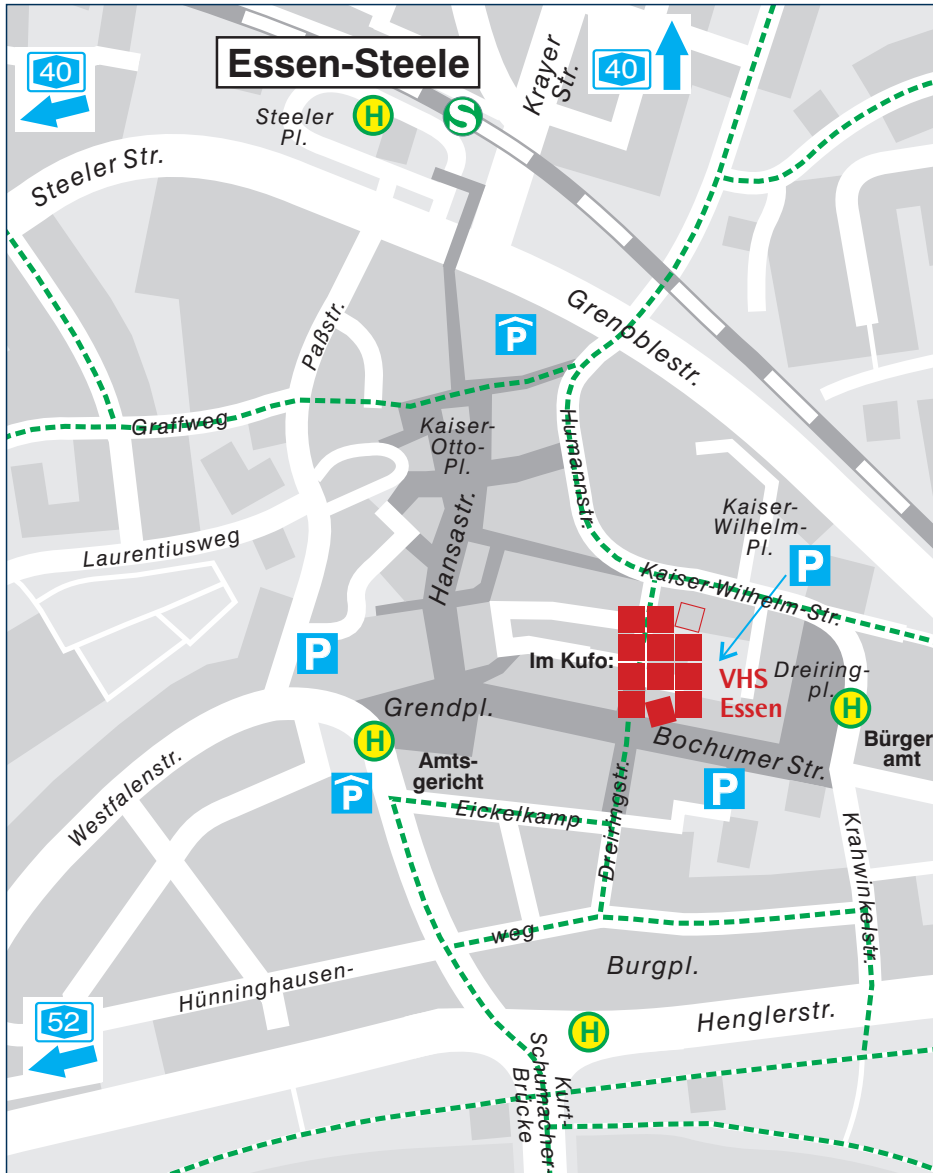
Über die A 40. Abfahrt „Essen-Zentrum“ direkt hinter Tunnelende auf die Helbingstr., nach der Unterführung 1. Ampel links in die Straße I. Dellbrücke.

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-Kray / Essen-Steele. Der Kray Str. 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	Stephan Rinke	☎ 88-43000
	Assistenz	N. N.	☎ 88-43001
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit / Marketing		Nikolaos Georgakis	☎ 88-43215
Digitalisierung / Erweiterte Lernwelten		N. N.	☎ 88-43220
Qualitätsmanagement		Dr. Reimund Evers	☎ 88-43202

Programmbereich GESELLSCHAFT

Politik / Bürgerschaftliches Engagement • Geschichte • Soziologie / Philosophie	Beratung	Nikolaos Georgakis	☎ 88-43215
	Service	Annette Volmer	☎ 88-43102
	Service Einbürgerungstest	Gabriele Ojstersek	☎ 88-43206
Wirtschaft / Verbraucherfragen • Recht	Beratung	Dr. Reimund Evers	☎ 88-43202
	Service	Annette Volmer	☎ 88-43102
	Service Bildungsberatung	Gabriele Ojstersek	☎ 88-43206

Programmbereich KUNST UND KULTUR

Exkursionen • Länderkunde	Beratung	Nikolaos Georgakis	☎ 88-43215
	Service	Annette Volmer	☎ 88-43102
Exkursionen • Länderkunde • Literatur • Kunst / Kunstgeschichte / Architektur • Plastisches und Textiles Gestalten • Zeichnen	Beratung	Dr. Angela Weber	☎ 88-43207
	Service	Angelia Hohloch	☎ 88-43212
Design / Fotografie • Malen • Ausstellungen	Beratung	N. N.	☎ 88-43210
	Service	Angelia Hohloch	☎ 88-43212
Musik • Tanz • Theater • Studium Culturale • Literatur	Beratung	Lydia Doliva	☎ 88-43211
	Service	Angelia Hohloch	☎ 88-43212

Programmbereich MENSCH, GESUNDHEIT, NATUR UND UMWELT

Lebenshilfe / Gedächtnistraining / Psychologie • Gesundheit / Medizin / Entspannung / Bewegung • Umwelt / Natur • Geologie • Astronomie	Beratung	Dr. Björn Mastiaux	☎ 88-43200
	Service	Gabriele Ojstersek	☎ 88-43206

Programmbereich SPRACHEN

Alphabetisierung und Rechtschreibung für Deutschsprachige	Beratung	Meike Altenkamp	☎ 88-43210
	Service	Volkan Ayar	☎ 88-43137
Deutsch als Fremdsprache			
Allgemeine Koordination / Drittmittelkoordination	Beratung	Heike Reintanz-Vanselow	☎ 88-43222
Alphabetisierung • A1 bis B1	Beratung	Anne Bisping	☎ 88-43101
A1 bis B1			
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	Martina van Rieth	☎ 88-43142
Integrationskurse	Beratung	Mohammed Ouaiaou	☎ 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	Beratung	Katharina Graner	☎	88-43203
Gebärdensprache	Service	Erich Maibaum	☎	88-43218
Englisch	Beratung	N. N.	☎	88-43220
	Service	Selma Rochholz	☎	88-43223
Französisch • Italienisch • Portugiesisch	Beratung	Dr. Johanna Hellermann	☎	88-43214
	Service	Selma Rochholz	☎	88-43223
Arabisch • Kroatisch • Niederländisch • Russisch • Spanisch • Türkisch	Beratung	Heike Reintanz-Vanselow	☎	88-43222
	Service	Selma Rochholz	☎	88-43223

Programmbereich EDV / IT, BERUF UND WIRTSCHAFT

Tastschreiben • Rhetorik / Schlüsselqualifikationen • Managementtechniken	Beratung	Dr. Reimund Evers	☎	88-43202
	Service	Annette Volmer	☎	88-43102
EDV / IT, Digital im Alltag	Beratung	Katharina Graner	☎	88-43203
	Service	Erich Maibaum	☎	88-43218

Programmbereich SCHULABSCHLÜSSE

Schulabschlüsse	Beratung	Dr. Sophia Schmidt	☎	88-43219
Lehrgang für psychisch Erkrankte / Professor-Eggers-Lehrgang	Beratung	Cäcilia Klus	☎	88-43216
	Beratung	Margret Hörcher	☎	88-43201
Bfz-Lehrgang	Beratung	Cäcilia Klus	☎	88-43216
	Service	Volkan Ayar	☎	88-43137

Allgemeine Informationen

Öffentlichkeitsarbeit		Petra Ewald	☎	88-43021
		Robert Welzel	☎	88-43020
Service-Team • Kursleiter- und Teilnehmerangelegenheiten	Leitung	N. N.	☎	88-43107
Information		Sabriye Akdemir	☎	88-43100
		Erich Maibaum	☎	88-43100
Raumplanung • Besondere Teilnehmerangelegenheiten		Sabine Gawlitta	☎	88-43108
		Volkan Ayar	☎	88-43137
Personal und Organisation	Leitung	Julia Gaca	☎	88-43136
IT-Administration und -koordination		N. N.	☎	88-43104
Administration Informations- und Veranstaltungstechnik		Harald Kirchhoff	☎	88-43120
		Marvin Köllner	☎	88-43125
Hausmeister • Betriebsmanagement		Jochen Brochhagen	☎	88-43116
		Frank Steingens	☎	88-43118
Hausdienst		Udo Nowak	☎	88-43117
		Thomas Kriesbach	☎	88-43115
		Amin Alioui	☎	88-43115
Finanzmanagement / -buchhaltung • Satzungsorgane		Jörg Fuest	☎	88-43103
		Nicole Rauße	☎	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

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

Gestaltung Cover und „Junge VHS“:
&form
Design Studio

Anzeige „Newsletter“ sowie Anmeldekarte:
Ilke Koop, ilcodesign, Ehlscheid

Anzeigen

Köllen Druck+Verlag GmbH, Bonn
☎ 0228 98 98 2-0
E-Mail: druckverlag@koellen.de

BESONDERE HINWEISE:

Da im laufenden Semester gelegentlich aus aktuellem Anlass Kurs-/Veranstaltungszeiten oder Räumlichkeiten geändert werden müssen, kann leider keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben übernommen werden.

Für Folgen, die aufgrund fehlerhafter oder unterbliebener Einträge entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Auflage: 10.000



BILDNACHWEISE

S. 1, 9, 25 (außer links und Mitte rechts), 59, 68, 71, 85, 97, 131, 157 Peter Gwiazda/VHS-Essen
S. 5 (Gestaltung), 11 &form Design Studio
S. 5, 14, 17, 22, 33 (links), 34, 39, 42-43, 45-47, 50, 52-54, 61, 63, 66, 70, 75, 99, 134, 136-137, 146, 149, 151-152 shutterstock
S. 12 Bettina Fürst-Fastré
S. 13, 153 (oben rechts) Aschendorff-Verlag
S. 15 HdEG
S. 19, 145 Monkey Business/stock.adobe.com
S. 20, 101, 103, 105, 116-117, 122, 123, 127, 129, 132, 144, 153-154 Pixabay
S. 25 (links) Katharina Graner
S. 27 Konrad Langer
S. 28 Walter Weitz
S. 29 (links) Milton Camilo

S. 29 (rechts) Ernesto Orta
S. 30 André Günther
S. 37 T. Thies
S. 41 Ulrich Wittke
S. 48 Elke Brochhagen, Stadt Essen
S. 51 Reiner Skubowius-Bochum
S. 56 Bahnhofsmision Essen
S. 65 Liyang Sheng
S. 72 Piper-Verlag/Sophia Kimmig privat
S. 74 Grugapark
S. 76-77 Helmut Metz
S. 78 Christian Dahm
S. 83 (unten) Meike Altenkamp
S. 87 Fotolia.de
S. 89, 91 shutterstock.de
S. 100 Kateryna Onyshchuk

S. 107-111, 113-114, 119 Dr. Johanna Hellermann
S. 118, 124, 126, 138-139, 141-143 undraw.co
S. 120 (links) Stefan Rinke
S. 120 (rechts) Nito100
S. 128 Bartek Szweczyk
S. 148 AdobeStock
S. 158 Ulrich Püschmann
S. 163 (links) HdEG (Collage Klaus Kaiser),
(unten) Klaus Kaiser
S. 164-165 Amt für Geoinformation,
Vermessung und Kataster

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

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.

☐ 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 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.

☐ 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 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) 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 Teilnehmer-entgelte 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:

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) 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 Teilnehmer-entgelte 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:

Bei Minderjährigen wird der oder die Erziehungsberechtigte mit der Unterschrift Vertragspartner/-in der Volkshochschule und haftet für das Entgelt.

Trainee der Sozialen Arbeit

(w/d/m)



Diakoniewerk Essen



Du bist auf der Zielgeraden zu deinem **Bachelor?**

In unserem **einjährigen Trainee-Programm**
machen wir dich mit unserem Know-How
zum Praxis-Profi!

- + Vergütung von 3.874€
- + viele tolle Einsatzbereiche
- + individuelles Mentoring





Rettungsdienstschule der Johanniter in Essen

Staatl. anerkannte Berufsfachschule für den Rettungsdienst

Unser Leistungsangebot u .a.:

- Rettungshelfer NRW
- Rettungssanitäter
- Notfallsanitäter
- Erste-Hilfe-Kurse

Tel.: (0201) 8 96 46 - 220

Mail: bildungsinstitut.essen@johanniter.de



JOHANNITER

Regionalverband Essen
Essen • Mülheim • Bottrop

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. • Henricistraße 100 • 45136 Essen • www.johanniter.de/essen