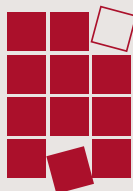


Semesterprogramm
Herbst 2023

gemeinsam nachhaltiger

STADT
ESSEN



Volkshochschule
Essen



Lass dich nicht stressen, Essen

Stadtwerkessen
Wir sind Zuhause.

Leben wir nicht in einer rundherum nachhaltigen Gesellschaft?

Die Allgegenwart des Begriffs der „Nachhaltigkeit“ und die Tatsache, dass selbst Lebensmitteldiscounter, Kreuzfahrtanbieter und Fluggesellschaften damit werben, könnte uns das glauben machen. Natürlich sind wir skeptisch, zumal der Begriff mehr umfasst als eine möglicherweise leicht verbesserte Ökobilanz. Laut Definition der Vereinten Nationen beinhaltet die nachhaltige Entwicklung neben Maßnahmen zum Klimaschutz auch die globale Verringerung von Hunger und Armut, den Ausbau von Gesundheit und Wohlergehen, insgesamt weniger Ungleichheiten und mehr menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum: ein Spagat zwischen den Bedürfnissen einer wachsenden Weltbevölkerung nach einem erfüllten und abgesicherten Leben mit ausreichend Ressourcen einerseits und der ressourcenschonenden Eindämmung des Klimawandels andererseits.

Ein Mittel zur Bewältigung dieses Spagats und selbst ein Element der Nachhaltigkeit ist eine hochwertige Bildung für alle. In diesem Sinne arbeiten die Volkshochschulen schon ihrem Auftrag und ihrer Grundidee nach seit ihrer Gründung an einer nachhaltigen Gesellschaft. Dies wollen wir deutlich machen und weiter ausbauen. Das Herbstsemester stellen wir daher unter das Motto „gemeinsam nachhaltiger“. Ausgewählte Veranstaltungen, die die unterschiedlichen Nachhaltigkeitsziele behandeln, werden fortan mit einem eigenen Symbol gekennzeichnet.

Ob Sie bei uns lernen, Ihre Mode selber zu schneiden, sich über Elektroautos oder fairen Handel in



Essen informieren oder Ideen für die optimale Bewässerung Ihres Gartens sammeln, die VHS bietet viele Anregungen dazu, gemeinsam nachhaltiger zu leben. Doch wie ist es möglich, Nachhaltigkeit in den Alltag zu integrieren? Auch theoretische Anregung dazu bieten wir. Diskutieren Sie mit uns über die Philosophie der Nachhaltigkeit, erfahren Sie, welchen Beitrag mehr Achtsamkeit leisten kann oder lassen Sie sich in verschiedenen Ausstellungen etwa zum Wald, zum Leben im Alter, oder zu engagierten Menschen inspirieren.

Michael Imberg
Direktor

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

**Unsere Hotline
0201 88-43100**

**Fax: 0201 88-43003
E-Mail: info@vhs.essen.de
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 21. Dezember bis 1. Januar und Rosenmontag ist die VHS geschlossen.

Auskünfte/Anmeldungen

an der Infotheke im Foyer montags bis freitags von 8.30 bis 20.30 Uhr oder
in den Service-Teams montags bis donnerstags von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr, freitags von 10 bis 12 Uhr.

Fachberatungen

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

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 16 Uhr, freitags von 10 bis 12 Uhr oder mit Fachberatung (siehe linke Spalte).

Weitere Informationen zur Anmeldung erhalten Sie in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (ab Seite 199) und auf unserer Internetseite unter www.vhs-essen.de.

DIE VHS OHNE BARRIEREN

ESSEN



(G)ehbehinderung



(S)ehbehinderung



(H)örbehinderung

**ohne
Barrieren**

Ohne Barrieren



August 2023						
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 2023						
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 2023						
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 2023						
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 2023						
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 2024						
M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Wir sind auch am Wochenende für Sie da...

23. und 24. September
28. und 29. Oktober
25. und 26. November
20. und 21. Januar

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

(Kurse und Veranstaltungen
> besondere Angebote
> Wochenendseminar)

Unterrichtsfreie Tage:

22. Juni bis 4. August
Sommerferien

2. bis 13. Oktober
Herbstferien

21. Dezember 2023 bis 5. Januar 2024
Weihnachtsferien

Die VHS ist geschlossen am:

17. Juli bis 4. August
Sommerferien

3. Oktober
Tag der deutschen Einheit

1. November
Allerheiligen

21. Dezember 2023 bis 1. Januar 2024
Betriebsferien

12. Februar 2024
Rosenmontag

Sämtliche Termine haben wir für die Planung im Kalender eingetragen.

Inhaltsverzeichnis

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorwort	1
Anmeldung und Termine	2
Inhaltsverzeichnis	4
Stichwortverzeichnis	5
Junge VHS – Übersicht	6
Auswahl zum Semester-Motto: Gemeinsam nachhaltiger	7
Bildungsurlaube – Übersicht	9
Allgemeine Geschäftsbedingungen	199
Datenschutz und Widerrufsbelehrung	201
Anfahrtsbeschreibungen	202
Ihre Fragen beantworten	204

1 GESELLSCHAFT

1A Politik / Bürgerschaftliches Engagement	12
1B Geschichte	17
1C Soziologie / Philosophie	18
1D Verbraucherfragen	23

2 KUNST UND KULTUR

2A Exkursionen	32
2B Länderkunde	35
2C Kunst / Kunstgeschichte / Architektur	37
2D Plastisches und textiles Gestalten	42
2E Design / Fotografie	46
2F Malen / Zeichnen / Gestalten	53
2G Musik	58
2H Tanz	68
2J Theater / Literatur	72

3 MENSCH, GESUNDHEIT, NATUR UND UMWELT

3A Psychologie / Lebenshilfe / Gedächtnistraining	78
3C Gesundheit / Medizin	82
3D Entspannung / Bewegung	86
3E Umwelt / Natur	93

4 SPRACHEN

GRUNDBILDUNG	
4A Alphabetisierung und Rechtschreibung für Deutschsprachige	104
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE	
4E Alphabetisierung / A1 bis B1	109
4F B1+ bis C2 / Berufsbezogene Deutschförderung /	
Integrationskurse / Prüfungen	112
GEBÄRDENSPRACHE / FREMDSPRACHEN	
4D Gebärdensprache	121
4G Arabisch	122
4G Englisch	122
4H Französisch	130
4K Italienisch	134
4M Kroatisch	139
4N Niederländisch	139
4P Portugiesisch	143
4Q Russisch	144
4S Spanisch	145
4T Türkisch	154

5 EDV/IT, BERUF UND WIRTSCHAFT

5A Tastschreiben / EDV-Grundlagen / IT	159
5C Rhetorik & Schlüsselqualifikationen	176
5D Managementtechniken	187

6 SCHULABSCHLÜSSE

6 Schulabschlüsse	194
-------------------	-----

- Airbrush 55
- Allgemeine Geschäftsbedingungen 199
- Alphabetisierung 109, 116
- Alte Geschichtssprachen 17
- Arabisch 122
- Architektur und Nachhaltigkeit 39
- Astronomie 97
- Attac Essen 14
- Ausbildereignungsprüfung (IHK) 185
- Aus der Ferne – aus der Nähe 35
- Ausstellungen 37, 46
- Ballett 68
- Berufsbegleitende Kurse 46
- Berufsbezogene Sprachförderung 114
- Berufliche Potenziale 182
- Bildungsurlaube 9
- Büromanagement 188
- Bürosoftware 164
- BUND/NABU 95
- CAD 170
- Café philosophique 22
- Chöre 63
- Datenschutzhinweis 201
- Deutsch als Fremdsprache 110
- Deutsch-Indische-Gesellschaft 16
- Digital in Alltag und Beruf 160, 168
- DOMÉ-Verbund (Sprachen) 120
- Drucken und Kalligraphie 53
- Einbürgerungstests 12
- Elektroautos 23
- Elektronische Musik 56
- Energie 23
- Englisch 122
- Ensembles 63
- Entspannung 86
- Ernährung 84
- Essener Friedensforum 15
- Essener Streifzüge 21
- Ethnischer Tanz 71
- Europäischer Referenzrahmen 108
- Finanzbuchführung 190
- Firmenseminare/Inhouse-Schulungen 201
- Förderverein VHS 28
- Fotobücher 167
- Fotografie 48
- Französisch 130
- Gebärdensprache 121
- Gedächtnistraining 80
- Gemeinsam nachhaltiger 7
- Geologie 96
- Geschenkgutscheine (VHS) 197
- Geschichte 17
- Gesellschaftstanz 69
- Gestalten 55
- Gesund durch Bewegung 91
- Gesundheitsthemen 82
- Gewaltfreie Kommunikation 181
- Griechenland 35
- Grundbildung 104
- Gruppenunterricht Musik 63
- Hunde 80
- Immobilien 27
- Indientag 16
- Integrationskurse 115
- Islam 14
- Italienisch 134
- Jazz 58
- Junge VHS 6
- Kaufmännische Praxis 188
- Klassik 58
- Klub der sanften Irren 74
- Kritik und Anregungen 200
- Kroatisch 139
- Kryptowährungen 175
- Künstliche Intelligenz 172
- Länderkunde 35
- Latein 17
- Leben in Deutschland 115, 116
- Lesen/Schreiben für Beruf u. Alltag 104
- Literatur 73
- Malen 55, 57
- Managementtechniken 187
- Mediation 186
- Montessori-Diplom 186
- Musikalische Veranstaltungen 66
- Musiktheorie 63
- Musikworkshops 60
- Nachhaltigkeit 184
- Naturkundliche Exkursionen 32
- Netzwerktechnik 170
- Neue Galerie 38
- Niederländisch 139
- Palliativ-Forum 82
- Patientenverfügung 28
- PC-Einsteiger 161
- Perspektiven im Erwerbsleben 158
- Philosophie 20
- Pilates 92
- Plastisches Gestalten 43
- Politik 12
- Portugiesisch 143
- Professor-Eggers-Lehrgang 194
- Programmieren 173
- Psychologie und Lebenshilfe 78
- Qigong 90
- Ratgeber Geld 24
- Ratgeber Recht 27
- Reden von Morgen 14
- Rente 26
- Rhetorik 176
- Ruhrgebiet 34
- Russisch 144
- Schmuckdesign 42
- Schöffenamts 28
- Schulabschlüsse 194
- Schule des Sehens 41
- Selbstorganisation 80
- Selbstverteidigung 90
- Smartphones und Tablets 163
- Social Media 47
- Soziale Kompetenzen für den Beruf 179
- Soziologie 18
- Spanisch 145
- Sprachförderung im Quartier 112
- Stadtgänge 33
- Stadtteilgeschichte 18
- Stimmbildung 63
- Studium Culturale 37
- Tai Chi 90
- Tanz 68
- Tastschreiben am PC 159
- Telc-Zertifikat 113, 116
- Textiles Gestalten 45
- Theater 72
- Tibet Initiative Deutschland 16
- Train the Trainer 183
- Transition Town 13
- Türkisch 154
- Umwelt 93
- Urban Sketching 53
- Verbraucherfragen 23
- Völker – Horizonte – Sprachen 36
- Webseiten 170
- Widerrufsbelehrung 201
- Wirtschaft 23
- Wohlbefinden im Beruf 85
- Yoga 87
- Zeichnen 54
- Zweiter Bildungsweg 196

Junge VHS!

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

Seite 46 **Create your style: Nähen für Jugendliche**
Di, 6 Termine, Beginn 14. November, 16-18 Uhr, 52 €
Ort: VHS, Stadtmitte

Seite 61 **Cajon Workshop für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene**
Sa, 28. Oktober, 10-16 Uhr, 22 €
Ort: VHS, Stadtmitte

Seite 100 **Astronomie für Kinder: Reise ins Weltall**
Fr, 22. September, 17-18:30 Uhr, entgeltfrei
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte

Seite 100 **Astronomie für Kinder: Geheimnisvoller Mond**
Fr, 20. Oktober, 17-18:30 Uhr, entgeltfrei
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte

Seite 100 **Astronomie für Kinder: Die Planeten**
Fr, 17. November, 17-18:30 Uhr, entgeltfrei
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte

Seite 100 **Astronomie für Kinder: Die Sonne**
Fr, 15. Dezember, 17-18:30 Uhr, entgeltfrei
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte

Seite 105 **Sicherheit im Umgang mit der deutschen Rechtschreibung**
Schwerpunkt: Grammatik und Rechtschreibung
Mi, 10 Termine, Beginn 27. September, 18-19:30 Uhr, 50 €
Ort: virtuelles Klassenzimmer

Seite 105 **Sicherheit im Umgang mit der deutschen Rechtschreibung**
Schwerpunkt: Zeichnen- und Kommasetzung
Mi, 4 Termine, Beginn 17. Januar, 18-19:30 Uhr, 20 €
Ort: VHS, Stadtmitte

Seite 159 **10-Finger-Tastschreiben Basics**
Herbstferienkurs:
Mo-Do, 09.-12. Oktober, 10-12 Uhr, 54 €
Herbstferienkurs:
Mo-Do, 09.-12. Oktober, 12:30-14:30 Uhr, 54 €
Ort: Bildungspark Essen

Seite 176 **Basics der Rhetorik für Jugendliche**
Sa, 25. November, 10-17 Uhr, 21 €
Ort: VHS, Stadtmitte

Veranstaltungen exklusiv für Euch!
Infos und Anmeldung
unter www.vhs-essen.de

**Die angegebenen Kursentgelte
sind bereits um den Schüler-
rabatt von 30% ermäßigt.**



- **Filmband: „Die Ökonomie des Glücks“**
Siehe 232.1A004N, S.13
- **Vortrag: Reichtum, Hunger, Krieg, Klimawandel**
Siehe 232.1A005N, S. 13
- **Filmband: „Homo Communis – Wir für alle“**
Siehe 232.1A006N, S. 13
- **Filmband: „Soylent Green“**
Siehe 232.1A014N, S. 14
- **Veranstaltungen von Transition Town Essen und Attac Essen**
Siehe 232.1A004N ff., S. 13f.
- **Reden von morgen: Jonas Schaible – „Demokratie im Feuer“**
Siehe 232.1A028N, S. 15
- **Reden von morgen: Sara Weber – „Die Welt geht unter, und ich muss trotzdem arbeiten?“**
Siehe 232.1A030N, S. 15
- **Vortrag: Was ist ein gutes Leben?**
Siehe 232.1C004N, S. 20
- **Vortrag: Genug ist genug. Von der Philosophie der Nachhaltigkeit**
Siehe 232.1C006N, S. 20
- **Das philosophische Gespräch: Christian Uhle – „Wozu das alles?“**
Siehe 232.1C008N, S. 21
- **Nachhaltiger Handel treiben: Mit Fairtrade die Welt ein wenig besser machen**
Siehe 232.1D002K, S. 23
- **Nachhaltiger mobil: Mein erstes Elektro-Auto – Technik, Typen, Trends**
Siehe 232.1D004K, S. 23
- **Nachhaltiger entsorgen: Die solarthermische Klärschlamm-trocknung in Bottrop**
Siehe 232.1D006K, S. 23
- **Nachhaltiger produzieren: TRIMET Aluminium SE**
Siehe 232.1D008K, S. 24
- **Nachhaltiger heizen: Wärmepumpe – Technik, Marktübersicht und Einbautipps**
Siehe 232.1D010K, S. 38
- **Nachhaltig investieren: Gute Renditen mit fairen Geschäften**
Siehe 232.1D028K und -30K, S. 24
- **„Schwarzes Gold“ in der Nordsee: Erdölwirtschaft in Norwegen**
Siehe 232.2B001N, S. 35



- **Filmband: „When Tomatoes Met Wagner“**
Siehe 232.2B014N, S. 35
- **Ausstellung: Markus Draese – Pläntern: Zeichnungen aus dem Berliner Plänterwald**
Siehe 232.2C003J, S. 38
- **Vortrag: Lydia Doliva – „Poetische Wälder“**
Siehe 232.2C006J, S. 38
- **Das Morgen bauen – aber wie und womit? Eine Reise zu neuen Wohnkonzepten ...**
Siehe 232.2C007J, S. 39
- **Das Morgenmachen-Lesebuch: „Now! Die Welt gemeinsam gestalten. Bildung neu denken“**
Siehe 232.2C008J, S. 39
- **Architektur: Wohnen für alle**
Siehe 232.2C010J, S. 39
- **Architektur: Climate Responsive Environments 2**
Siehe 232.2C011J, S. 40
- **Vom Löffel zum Schmuckstück: eine Upcycling-Werkstatt**
Siehe 232.2D122J, S. 43
- **Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**
Siehe 232.2D309J bis -338J, S. 45f.
- **Ausstellung: Mit Mut und Verstand zu mehr Nachhaltigkeit**
Siehe 232.2E004R, S. 46
- **Ausstellung: Paradiese Arbeiten von Schüler/-innen der Ruhrland-schule**
Siehe 232.2E007R, S. 46
- **BU: Welcher Lerntyp bin ich? Kreativ Potenziale entdecken**
Siehe 232.2E010R, S.47

- **Achtsames Musizieren – Mit Körper und Instrument**
232.2G273G, S. 61
- **Vortrag: Field Recording im Ruhrgebiet – von Wölfen und Menschen**
Siehe 232.2G462G, S. 67
- **Jazzkonzert: Natures Dream**
232.2G463G, S. 67
- **Literatur unserer Zeit – zur Bildung für nachhaltige Entwicklung**
Siehe 232.2J333N, S. 74
- **Lesung: Reimer Gronemeyer, Oliver Schultz – „Die Rettung der Pflege“**
Siehe 232.3C000B, S. 82
- **Vortrag und Diskussion: Mobilität im Alter**
Siehe 232.3C050B, S. 83
- **Vortrag: Vom Fleischkonsum zum Vegetarismus – Wie geht das?**
Siehe 232.3C210B, S. 84
- **Lesung: Nick Reimer – „Deutschland 2050“**
Siehe 232.3E000B, S. 93
- **Vortrag: Tobias Terpoorten – „Umweltkollaps? Nicht mit mir!“**
Siehe 232.3E011B, S. 93
- **Vortrag: Marcel Hunecke – „Achtsamkeit zur Förderung nachhaltiger Lebensstile“**
Siehe 232.3E020B, S. 94
- **Vortrag: „Wasser ernten. Wie wir besser mit Starkregen und Trockenheit umgehen können“**
Siehe 232.3E050B, S. 94
- **Online-Kurs: „Wasser ernten. Nachhaltige Wassernutzung in Haus und Garten“**
Siehe 232.3E052B, S. 94
- **Regionale Apfelvielfalt – Alte Sorten und Obstwiesen wiederentdecken und retten**
Siehe 232.3E062B, S. 94
- **Ein Speiseplan für die Zukunft – lecker, nachhaltig und fair auf unseren Tisch**
Siehe 232.3E066B, S. 95
- **Veranstaltungen des Bund Essen**
Siehe 232.2E080B,- 82B, und -84B, S. 95f
- **Veranstaltungen des NABU Ruhr**
Siehe 232.3E070B bis -73B, S. 95f
- **Berufliche Fortbildung: Nachhaltigkeit schaffen – Veränderung gemeinsam gestalten**
Siehe 232.5C210K und -12K, S. 184

Newsletter-Anmeldung



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

Bildungsurlaub

- **Ruhrgebiet im Wandel (mit Busexkursion)**
Siehe Bildungsurlaub 232.2A120N, S. 34
- **Ruhrgebiet im Wandel**
Siehe Bildungsurlaub 232.2A122N, S. 34
- **Zwischen Altersdiskriminierung und neuen Bildern vom Alter(n).**
Siehe Bildungsurlaub 232.2C020J, S. 41
- **Filmen mit dem Smartphone**
Siehe Bildungsurlaub 232.2E008R, S. 46
- **Bildbearbeitung**
Siehe Bildungsurlaub 232.2E009R, S. 47
- **Kreativ Potenziale entdecken**
Siehe Bildungsurlaub 232.2E010R, S. 47
- **Resilienz – erlernen und vermitteln**
Siehe Bildungsurlaub 232.3C330B, S. 85
- **Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln**
Siehe Bildungsurlaub 232.3C336B, S. 85
- **Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team**
Siehe Bildungsurlaub 232.3C338B, S. 85
- **English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**
Siehe Bildungsurlaub 232.4G122E, S. 122
- **BU: English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)**
Siehe Bildungsurlaub 232.4G124E, S. 122
- **English for Socialising and Small Talk**
Siehe Bildungsurlaub 232.4G126E, S. 123
- **Heads Up! – Spoken English for Business**
Siehe Bildungsurlaub 232.4G128E, S. 123
- **English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**
Siehe Bildungsurlaub 232.4G130E, S. 123
- **English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte)**
Siehe Bildungsurlaub 232.4G132E, S. 123
- **Niederländisch I (+ Moodle)**
Siehe Bildungsurlaub 232.4N009M, S. 139
- **Niederländisch II**
Siehe Bildungsurlaub 232.4S010M, S. 139
- **Spanisch I**
Siehe Bildungsurlaub 232.4S002M, S. 145
- **Spanisch II**
Siehe Bildungsurlaub 232.4S003M, S. 146
- **Office Grundlagen**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A304H, S. 165
- **Office Grundlagen**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A306H, S. 165
- **Tabellenkalkulation mit MS Excel**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A350H, S. 166
- **Excel – Pivot Tabellen**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A354H, S. 166
- **VBA**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A360H, S. 166
- **AutoCAD**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A470H, S. 170
- **HTML & CSS**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A512H, S. 171
- **WordPress**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A556H, S. 171
- **Machine Learning mit KNIME**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A600H, S. 172
- **Machine Learning mit Python**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A602H, S. 172
- **Künstliche Intelligenz**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A610H, S. 173
- **JavaScript**
Siehe Bildungsurlaub 232.5A632H, S. 174
- **Intensivkurs praktische Rhetorik**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C008K, S. 176
- **Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C010K, S. 177
- **So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C014K, S. 177
- **Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen!**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C018K, S. 178
- **Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C032K, S. 179
- **Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C034K, S. 180



- **Stand.Punkt! Kommunikation, Selbstmanagement & Resilienz im Homeoffice – Online**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C038K, S. 180
- **Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C048K, S. 181
- **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C052K und -054K, S. 181
- **Gewaltfreie Kommunikation – Intensivkurs für Fortgeschrittene**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C056K, S. 182
- **Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C060K, S. 182
- **Vorbereitungslehrgang zur Ausbilder-eignungsprüfung (IHK)**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C224K und -226K, S. 185
- **Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?**
Siehe Bildungsurlaub 232.5C470K, S. 186
- **Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team**
Siehe Bildungsurlaub 232.5D084K, S. 188
- **Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt**
Siehe Bildungsurlaub 232.5D240K, S. 189

Gesellschaft

Inhaltsverzeichnis:

1A POLITIK / BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT		1C SOZIOLOGIE / PHILOSOPHIE	
Einbürgerungstests	12	Soziologie.....	18
Politik	12	Philosophie.....	20
Reden von Morgen	14	Philosophische Gespräche	20
Essener Friedensforum (EFF).....	15	Café Philosophique	22
Deutsch-indische-Gesellschaft.....	16	1D VERBRAUCHERFRAGEN	
Tibet-Initiative Deutschland (TID)		Wirtschaft & Verbraucherfragen	23
Regionalgruppe Essen	16	Ratgeber Geld	24
1B GESCHICHTE		Ratgeber Recht	27
Geschichte	17		
Alte Geschichtssprachen.....	17		
Stadtteilgeschichte	18		

Unsere Hotline:
0201 88-43100



Nikolaos Georgakis

Politik / Bürgerschaftliches Engagement • Geschichte • Soziologie / Philosophie

Programmbereichsleiter:

Nikolaos Georgakis

Raum 5.25

☎ 0201 88-43215

nikolaos.georgakis@vhs.essen.de

Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):

montags 10.30-12.30 Uhr

donnerstags 17-19 Uhr

und nach Vereinbarung

Service:

Annette Volmer

Raum 5.34

☎ 0201 88-43102

annette.volmer@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags

10-12 Uhr und 14-16 Uhr

freitags 10-12 Uhr

Service Einbürgerungstests:

Gabriele Ojstersek

Raum 5.30

☎ 0201 88-43206

gabriele.ojstersek@vhs.essen.de



Dr. Reimund Evers

Wirtschaft / Verbraucherfragen • Recht

Programmbereichsleiter:

Dr. Reimund Evers

Raum 4.18

☎ 0201 88-43202

reimund.evers@vhs.essen.de

Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):

montags von 10-12 Uhr

donnerstags von 17-19 Uhr

und nach Vereinbarung

Service:

Annette Volmer

Raum 5.34

☎ 0201 88-43102

annette.volmer@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags

10-12 Uhr und 14-16 Uhr

freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

GESELLSCHAFT – Demokratischer Ort des Lernens

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

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

IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

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

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 11

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, Tel. 0201 88-38210. 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:

24. August, 17. und 24. Oktober, 9. und 23. November, 5. Dezember 2023, 11. und 23. Januar 2024 sowie 8. Februar 2024.

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

POLITIK

Vortrag und Gespräch: Spielball der Politik. Eine kurze Geschichte der Bundeswehr

Die Bundeswehr ist ein Kind des Kalten Krieges und ein Stiefkind der Bundesrepublik, sagt der Journalist und Historiker Hauke Friederichs. Auf Druck der Amerikaner ins Leben gerufen, haben Bevölkerung und Armee bis heute nicht wirklich zueinander gefunden. Die Gründe liegen ebenso sehr in der NS-Vergangenheit wie in politischer Unsicherheit und Kurzsichtigkeit. Jahrzehntelang wurde die Truppe kaputtgespart, gleichzeitig stiegen die politischen Ansprüche ins Maßlose. Friederichs beleuchtet die wechselnden Aufträge an die Bundeswehr, zeigt die lange Reihe von Skandalen und Affären, und macht deutlich, was es braucht, damit dieses Land wieder verteidigungsfähig ist und einen substantiellen Beitrag zum NATO-Bündnis leisten kann.



Der Referent Dr. Hauke Friederichs ist Journalist und Bestsellerautor. Der promovierte Historiker schreibt u. a. für ZEIT, SPIEGEL Geschichte und P.M. History. Er bereitet mit Leidenschaft Zeitgeschichte für ein breites Publikum auf. Sein Sachbuch „Spielball der Politik. Eine kurze Geschichte der Bundeswehr“ ist bei dtv erschienen.

Moderation: Nikolaos Georgakis, Programmbereichsleiter an der VHS Essen

■ **232.1A001N** Hauke Friederichs
Donnerstag, 28. September, 18:40-20:10 Uhr,
entgeltfrei, VHS



Transition Town – Essen im Wandel! Treffpunkt für Stadtveränderungen!



gemeinsam nachhaltiger

Aufbruch zu lokalem Handeln, mit diesem Ansatz ist die Initiative „Transition Town – Essen im Wandel“ mit verschiedenen Arbeitsgruppen aktiv. Wir wollen gemeinschaftlich unseren Lebensraum gestalten und die Stadt(gesellschaft) hin zu Nachhaltigkeit in allen Bereichen verändern: in Gemeinschaftsgärten Lebensmittel anbauen, Bildung zur nachhaltigen Entwicklung fördern durch eine Dokumentarfilmreihe, den Essener Lebensmittelführer und das Handbuch „Nachhaltige Nachbarschaft“. Um „Reparieren statt wegwerfen“ geht es in den Repaircafés in Rüttenscheid, Katernberg und in der Stadtmitte, um Müllvermeidung und kreative Projekte in der Gruppe „Zero Waste – kein Müll!“ Weitere Schwerpunkte sind in Entstehung begriffen. Bei unseren Gesamttreffen an jedem 3. Dienstag im Monat in der VHS wird es unter anderem weiter um Grüne Oasen für Kinderrechte, den Aufbau einer Nachhaltigkeits-Lounge und um Aktivsein für eine gute Zukunft gehen. Für Neu-interessierte: Der erste Termin am 19. September wird ein Transition-Town-Kennenlernabend sein.

- **232.1A002N** verschiedene Moderatoren des Transition-Town-Teams
Dienstag, 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember 2023 und 16. Januar 2024, jeweils 19:00–21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

Transition Town Essen – Filmabend mit Filmgespräch: „Die Ökonomie des Glücks“



gemeinsam nachhaltiger

Eine Welt in der Krise – Massenarbeitslosigkeit, Finanzchaos und globale Erwärmung sind nur einige der drängendsten Missstände unserer Zeit. Schlagworte wie Nachhaltigkeit und Lokalisierung drängen in unser Bewusstsein – doch wie sind diese zu verstehen? Die Ökonomie des Glücks geht einem Weltwirtschaftssystem, das sich vor der Havarie befindet, auf den Grund und nähert sich der Frage an: Wie kann eine glückliche Zukunft aussehen?

Zu Wort kommen dabei Wissenschaftler/innen und Aktivist/innen aus der ganzen Welt. Sie alle plädieren für einen alternativen Weg in die Zukunft: demokratisch, menschlich, ökologisch und lokal. Sie praktizieren die Ökonomie des Glücks.

„Die Ökonomie des Glücks“ stellt mit einer beeindruckenden Deutlichkeit die wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Zusammenhänge der weltweiten Krise dar, regt dabei zum Nachdenken an und provoziert durch die Konfrontation unserer alltäglichen Annehmlichkeiten mit ihren globalen Auswirkungen. Produzentin und Co-Regisseurin ist die renommierte Wissenschaftlerin, Autorin und Trägerin des Alternativen Nobelpreises Helena Norberg-Hodge.

- **232.1A004N** Anna Waterkotte /
Dr. Susanne Wiegel
Dienstag, 24. Oktober, 19:00–21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Transition Town Essen – Vortrag: Reichtum, Hunger, Krieg, Klimawandel – Welche Rolle spielt das Geld? Können lokale Währungen einen Ausweg bieten?



gemeinsam nachhaltiger

Unser Geldsystem mit Zins und Zinseszins führt zu exponentiellem Wachstum von Schulden, Geldvermögen und zu wachsendem Ressourcenverbrauch. Immer mehr Menschen, Betriebe und öffentliche Haushalte leiden unter Geldknappheit. Mit regionalem Geld wie z. B. dem „Minuto“ können Waren und Dienstleistungen ohne unsere Euro-Währung ausgetauscht werden. Die Frage lautet dabei nicht mehr „Wer soll das bezahlen“, sondern „Wer macht es“. Zum Abschluss der Veranstaltung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst „Geld“ zu schöpfen und in Umlauf zu bringen. Ziel ist es, in Essen und Umgebung einen Minuto-Kreislauf zu etablieren.

Heinz Baumeister, Mitbegründer des Tauschings Niederrhein, beschäftigt sich seit 20 Jahren mit dem Thema (Regio-)Geld. Eine wesentliche Erkenntnis ist, dass Geld nicht einfach Geld ist, sondern, dass man Geld bzw. Geldsysteme nach Bedarf gestalten kann. Er möchte den „Minuto“, ein Regio-Geld mit vielen Vorteilen, bekannter machen.

- **232.1A005N** Heinz Baumeister
Dienstag, 9. Januar, 19:00–21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Transition Town Essen – Filmabend mit Filmgespräch: „Homo Communis – Wir für alle“



gemeinsam nachhaltiger

Wir haben einen kritischen Punkt erreicht: Auf der einen Seite erleben wir den stetigen technischen Fortschritt, der uns unglaubliche Möglichkeiten eröffnet. Zur gleichen Zeit stehen wir vor massiven ökologischen Einbrüchen, wenn wir uns als Spezies Mensch nicht für eine grundlegend andere Verhaltensweise im Umgang mit unserer Erde entscheiden.

Der Film bietet Menschen eine Plattform, die ihre Chance nutzen, eine andere Welt zu bauen: liebevoller, witziger, mitfühlender, kreativer und freier. Wir müssen selbst aktiv werden, neugierig auf das noch nicht Bekannte.

- **232.1A006N** Astrid Keune /
Dr. Susanne Wiegel
Dienstag, 30. Januar, 19:00–21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Wir bieten Ihnen in Essen:

- Familiengerechte Wohnungen
- Altenwohnungen
- Persönliche Ansprechpartner
- Hausmeisterservice



Aachener

Siedlungs- und Wohnungsgesellschaft mbH

Bulkersteig 1, 45277 Essen
Telefon (02 01) 54 57 10
Fax (02 01) 58 11 79
E-Mail wv-essen@aachener-swg.de



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 11



Attac Essen – Welche Zukunft ist schon heute möglich?



gemeinsam nachhaltiger

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

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

- **232.1A012N** Birgit Dinkelbach-Schlegel / Renate Henscheid
donnerstags, 28. September, 9. November, 14. Dezember, 11. Januar, jeweils 19:30-21:00 Uhr, entgeltfrei

Filmband: „Soylent Green“



gemeinsam nachhaltiger

Es herrscht Endzeitstimmung: „Soylent Green“ ist ein US-amerikanischer Ökothriller aus dem Jahr 1973, beruhend auf der dystopischen Vorlage des Science-Fiction-Autors Harry Harrison: Im Jahr 2022 hat die Menschheit ihre natürlichen Lebensgrundlagen fast vollständig zerstört, den meisten mangelt es an Wasser, Nahrung, Wohnraum. Das Unternehmen Soylent kontrolliert die Lebensmittelversorgung der Menschheit. Das neueste Produkt ist „Soylent Green“, grüne Täfelchen, angeblich aus Algen. Infolge von Lieferengpässen kommt es zu gewalttätigen Ausschreitungen der hungrigen Massen, die mit großer Brutalität be-

kämpft werden. In einer Kritik heißt es über „Soylent Green“: „Der Sci-Fi-Meilenstein hat auch als beißender Öko-Thriller über die Folgen des ungezügelt Kapitalismus auf Mensch und Umwelt eine Art Vorreiterstellung. Und er hat einen oft zitierten, unvergesslichen Ausgang.“

In Kooperation mit Attac Essen

- **232.1A014N** Birgit Dinkelbach-Schlegel / Renate Henscheid
Samstag, 23. September, 15:00-16:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

Reformation im Islam

Ist eine Reformation im Islam notwendig oder möglich? Bedeutende Autoren aus verschiedenen Fachgebieten, darunter Theologie, Geschichte, Philosophie und Sozialwissenschaften haben sich zu dieser Frage in der Vergangenheit positioniert und geben wertvolle Hinweise für eine aktuelle Diskussion. Um einen klareren Einblick in die historische Entwicklung zu erhalten, werden wir uns auch die Meinungen muslimischer Reformisten aus dem 19. Jahrhundert näher ansehen. Besonders im Fokus sollen die Werte einer Zivilgesellschaft stehen, Demokratie, Rechtsstaatlichkeit und Geschlechterfragen. Wie wirkt sich z. B. die Stellung der Frau im Koran auf die Gleichberechtigung von Mann und Frau im heutigen Islam aus?

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

- **232.1A018N** Dr. Mahmoud Rambod
mittwochs, 18:20-19:50 Uhr
Beginn 6. September, 10 Termine, 18 €

REDEN VON MORGEN

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



Livia Gerster:

Eine Generation will an die Macht

Eine Generation will an die Macht: Bei der Wahl 2021 sind so viele junge Abgeordnete wie nie zuvor in den Deutschen Bundestag eingezogen. Dass ihre Aufgabe die Klimawende sein wird, das wussten sie. Auch auf Auseinandersetzungen mit Rechtsradikalen und Querdenkern waren sie vorbereitet. Aber dass sie es mit einem Krieg zu tun bekommen würden und mit dessen Folgen, davon ahnten sie nichts. Schnell müssen die Neuen schwerwiegende Richtungsentscheidungen treffen. Die Politikjournalistin Livia Gerster hat sich für ihr Buch „Die Neuen“ an die Fersen junger Parlamentarierinnen und Parlamentarier aus allen Parteien geheftet. Kevin Kühnert (SPD) und Ricarda Lang (Grüne) sind darunter, aber auch völlig unbekannte Neulinge wie eine Klimaaktivistin aus dem Straßenprotest, eine radikale Impfgegnerin aus Sachsen und ein junger Abwassermeister aus dem Irak. Kurzum: Wir wollen von Frau Gerster erfahren: Wer sind die Neuen, die uns im Bundestag vertreten? Und was sind die Visionen dieser Generation für die Zukunft?

Livia Gerster, geboren 1990 in München, studierte Arabistik und Geschichte in Leipzig und Berlin mit Stationen in Cádiz, Beirut und Jerusalem. Sie ist seit 2016 Redakteurin bei der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, seit 2018 schreibt sie für den Politikteil der Sonntagszeitung. Am liebsten verlässt sie den Schreibtisch für gesellschaftspolitische Reportagen und Porträts von Menschen aus dem Innenraum der Macht.

- **232.1A026N** Livia Gerster
Sonntag, 29. Oktober, 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

Jonas Schaible: „Demokratie im Feuer. Warum wir die Freiheit nur bewahren, wenn wir das Klima retten – und umgekehrt“



gemeinsam nachhaltiger

Der SPIEGEL-Journalist Jonas Schaible plädiert dafür, Klimaretung und Demokratie neu zu denken. Denn beides passt für viele Menschen nicht zusammen. Den einen geht der Kampf gegen die Klimakrise zu langsam voran, während die anderen sich von einer angeblichen Ökodiktatur bedroht sehen. Jonas Schaible möchte mit solchen falschen Widersprüchen aufräumen. Er zeigt, dass Klima und Demokratie sich sogar gegenseitig bedingen: Demokratie gibt es nur auf einem bewohnbaren Planeten – und das Klima wird sich nur mit demokratischen Mitteln retten lassen. Dafür ist aber Umdenken nötig: Demokratie kann nur als Klimademokratie bestehen.



Jonas Schaible ist Redakteur im SPIEGEL-Hauptstadtbüro. Er schreibt regelmäßig über die Klimaschutzbewegung und beobachtet Klimapolitik seit 2018. Für seinen Text „Wer von Ökodiktatur spricht, hat das Problem nicht verstanden“ wurde er 2020 mit dem „Deutschen Reporterpreis“ für den besten Essay ausgezeichnet.

232.1A028N Jonas Schaible
Sonntag, 26. November, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Sara Weber: „Die Welt geht unter, und ich muss trotzdem arbeiten?“



gemeinsam nachhaltiger

Wie sieht die Arbeitswelt der Zukunft aus? Die „Great Resignation“ in den USA zeigt: Immer mehr Menschen stellen sich diese Frage und ziehen Konsequenzen. Sara Weber, Expertin für die Arbeitswelt der Zukunft und selbst Teil der Bewegung, zeigt in ihrer „Rede von morgen“ Lösungen auf, die Arbeit besser machen zu können. Von Gerechtigkeit über Zukunftsfähigkeit bis hin zur Fokussierung auf den Menschen: Wir müssen uns überlegen, wie Arbeit heute und morgen wirklich funktionieren kann. Als Journalistin und ehemalige Redaktionsleiterin von LinkedIn kennt Sara Weber die Branche genau. Sie studierte Publizistik und Buchwissenschaft in Mainz und besuchte die Deutsche Journalistenschule in München. Nach



ihrer Zeit als freie Autorin für u.a. Zeit, Süddeutsche Zeitung und SPIEGEL, arbeitet sie heute als Medienberaterin, Digitalstrategin und freie Journalistin. In Interviews und als Speakerin spricht sie regelmäßig über Digitalisierung, Diversität und die neue Arbeitswelt.

232.1A030N Sara Weber
Sonntag, 21. 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 Jenis, Tel. 0201 36-8701 oder Bernhard Trautvetter, Tel. 02 01 42-5620 oder: kontakt@essener-friedensforum.de und www.essener-friedensforum.de.

Widerstand gegen die Rekrutierung für den Ukraine-Krieg

Entgegen der offiziellen „Sieg im Krieg“-Rhetorik ist die Unterstützung der Rekruten für den Krieg keineswegs gesichert, weder in Russland noch in der Ukraine, auch nicht in Belarus. Mit welchen Mitteln werden die Soldaten für den Krieg angeworben? Und wie wehren sie sich dagegen? Können sie das Menschenrecht auf Kriegsdienstverweigerung in Anspruch nehmen? Können sie z. B., wenn sie nach Deutschland fliehen, Asyl bekommen?

Der Referent ist Vorsitzender des Vereins Connection, der seit 30 Jahren Kriegsdienstverweigerer und Deserteure aus Kriegen unterstützt.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

232.1A042N Franz Nadler
Mittwoch, 20. September, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6

Gibt es eine Chance für Frieden im Nahen Osten?

Das schwere Erdbeben, das die Türkei und Syrien getroffen hat, hat zum Teil Türen geöffnet. Die arabischen Staaten helfen in beiden Ländern. Was können die regionalen und internationalen Akteure im Syrienkrieg bzw. im Nahen Osten tun, um die Kriege zu beenden? Welche Aufgabe haben die USA und Russland? Was können die Vereinten Nationen, was sollte die Europäische Union tun? Bei dem Vortrag geht die Referentin auf die Lage in der gesamten Region ein.

Karin Leukefeld ist als Korrespondentin seit 2010 in Syrien akkreditiert.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **232.1A044N** Karin Leukefeld
Mittwoch, 18. Oktober, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Verbot von Atomwaffen

Mit der Androhung Russlands, im Krieg gegen die Ukraine Atomwaffen einzusetzen, ist die Möglichkeit eines Atomkrieges in greifbare Nähe und in das Bewusstsein der Menschen gerückt. Jeglicher Einsatz von Atomwaffen verursacht katastrophales menschliches Leid. Deshalb muss es unser Ziel sein, einen Atomkrieg zu verhindern und uns für Abrüstung und ein vollständiges Verbot von Atomwaffen einzusetzen.

Die Referentin ist Vorsitzende von IPPNW-Internationale Ärztinnen und Ärzte zur Verhütung des Atomkrieges und wird detailliert über die Problematik berichten.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **232.1A046N** Dr. Angelika Claußen
Mittwoch, 15. November, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

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

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

Überraschungsreferent/-in

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **232.1A050N** N. N.
Mittwoch, 17. Januar, 19:00-21:00 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.: 020 45 – 68 25, E-Mail: dr.thakkar@t-online.de.

Indientag in der Volkshochschule: Ein Tag rund um den indischen Subkontinent – zum Kennenlernen, Wiedersehen, Genießen...



- **232.1A062N** Dr. Usha Thakkar
Samstag, 23. September, 17:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

TIBET-INITIATIVE DEUTSCHLAND (TID) REGIONALGRUPPE ESSEN

Die 1989 gegründete Tibet Initiative ist eine gemeinnützige, parteipolitisch und religiös unbundene 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

Prinzip der Gewaltlosigkeit im Tibetischen Buddhismus – Chance zur Lösung aktueller Konflikte?



Gewaltlosigkeit ist eine innere Haltung, die durch kontinuierliche Übung entwickelt werden kann. Sie ist das ethische Prinzip, das Leiden anderer nicht hinzunehmen und andere Lebewesen nicht zu schädigen. Das Nicht-Verletzen ist tief in der indischen Spiritualität verwurzelt und ein Grundpfeiler der buddhistisch geprägten Kultur Tibets. Doch ist es möglich, gewaltlose Politik zu machen? Der Dalai Lama hat mit seiner Exilregierung jahrzehntelang versucht, auf die Brutalität der chinesischen Regierung gewaltlos, friedvoll und mit Dialogangeboten zu antworten. Doch wenn autoritäre politische Führer brutal Macht und Gewalt ausüben, kommt dann die Gewaltlosigkeit an ihre Grenzen?

Der Referent ist Mitbegründer des „Netzwerks Ethik heute“. Er ist Lehrer für buddhistische Philosophie und Meditation, Tibetisch-Dolmetscher, u. a. für den Dalai Lama, und Mitherausgeber des Buches: „Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft“.

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

- **232.1A064N** Christof Spitz
Freitag, 20. Oktober, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Weisheit im Tibetischen Buddhismus – Ein Beitrag zur globalen Krisenbewältigung

Die Geistesschulungstradition des Buddhismus hat ihren Schwerpunkt in der Weisheit. Sie beinhaltet vor allem die Einsicht, dass alle Phänomene in der Welt in Form eines Netzwerkes wechselseitig aufeinander bezogen sind und auch das eigene Ich nicht getrennt von anderen existiert. Diese ganzheitliche Sicht der eigenen Person und der Welt hat eine befreiende Wirkung für den Einzelnen und eignet sich dafür, die Probleme einer globalisierten, hochkomplexen Welt mit Krisen etwa des Klimas, der Gewalt und der Armut an der Wurzel anzugehen und nachhaltig zu verringern.

Der Referent Oliver Petersen vom Tibetischen Zentrum Hamburg leitet Studienkreise und Meditationskurse und ist dort außerdem als Übersetzer, als Referent für die Öffentlichkeitsarbeit und auch im Interreligiösen Dialog tätig. Er ist Magister der Tibetologie, Religionswissenschaft und Philosophie und hat eine gestalttherapeutische Ausbildung. Ferner ist er Mitbegründer und Beirat der Akademie der Weltreligionen der Universität Hamburg und Autor des Buches „Gelassen durch den Alltag“.

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

- **232.1A065N** Oliver Petersen
Freitag, 17. November, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

KONZERTE IN DER VHS: DAS BESONDERE ERLEBNIS

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

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 11

GESCHICHTE

■ Große Personen der Deutschen Geschichte: Das Hochmittelalter

Die fortlaufende Kursreihe widmet sich der Geschichte der Deutschen von ihren Anfängen bis in die heutige Zeit. Geschichte soll durch die Schicksale großer Persönlichkeiten, aber auch durch interessante Randfiguren lebendig werden; auf diese Weise wird ein fundierter Überblick über mehr als 1.500 Jahre deutscher Geschichte erarbeitet. Einen zentralen Schwerpunkt in dieser Seminareinheit wird das Hochmittelalter bilden.

- **232.1B005N** Christina Oehrl
montags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 25. September, 8 Termine, 52 €, VHS
- **232.1B006N** Christina Oehrl
freitags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 29. September, 8 Termine, 52 €, VHS

■ Die Wiederkehr des Kalten Krieges (Fortsetzung)

Die Spannungen zwischen den Mächtegruppen USA/EU und China/Russland in Ostasien (Taiwan) und dem Nahost (Syrien) nehmen weiter zu. Aktuell eskalieren sie im russischen Überfall auf die Ukraine, ein Abnutzungskrieg, der die Gefahr birgt, in einen Welt- bzw. Atomkrieg auszuarten. Die Kontrahenten kämpfen mit militärischen, wirtschaftlichen und medialen Mitteln um die Vormachtstellung in der Welt, um Rohstoff- und Absatzmärkte, um profitable Kapitalinvestitionen und billige Arbeitskräfte.

- **232.1B008N** Rüdiger Kühn
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 11. September, 12 Termine, 52 €, VHS

■ Der rasante Aufstieg der USA zur führenden Weltmacht

Nach dem Unabhängigkeitskrieg gegen England 1776 bis 1783 konnten die USA ihr Territorium unter dem kontinuierlichen Zustrom von Einwanderern ständig erweitern, die Vorherrschaft in Amerika erringen, 1870 England als führende Wirtschaftsmacht ablösen und sich ab 1945 zur westlichen Führungsmacht aufschwingen. Seit 2008 werden die USA, die nach dem Untergang der UdSSR als scheinbar einzige Weltmacht übrig blieben, auf allen Ebenen durch das wiedererstarkte Machtpotenzial Chinas herausgefordert.

- **232.1B010N** Rüdiger Kühn
freitags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 15. September, 12 Termine, 52 €, VHS

ALTE GESCHICHTSSPRACHEN

■ Latein zum Wiederentdecken

Im Mittelpunkt dieses Seminars wird Plinius der Jüngere mit einer mit den Teilnehmenden abgestimmten Auswahl seiner Epistulae stehen. Seine Reflexionen schildern das Alltagsleben eines gut situierten Römers, der über viel Muße verfügt und zu politischen, juristischen, ethisch-moralischen und Bildungsfragen Stellung bezieht. Neben der inhaltlichen Dimension der Texte werden im Kurs Grammatikkenntnisse aufgefrischt und geübt. Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme sind fundierte Lateinkenntnisse.

- **232.1B022N** Rüdiger Kühn
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 13. September, 12 Termine, 98 €, VHS

VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

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

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

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
www.vhs-essen.de/bewerbung

STADTTEILGESCHICHTE

Altenessen – Geschichte eines Stadtteils und seiner Bewohner

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

- **232.1B046N** Christoph Wilmer
montags, 4. & 18. September.
2., 16. & 30. Oktober, 13. & 27. November
18:00-21:05 Uhr, 28 €
Altenessen, 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.

232.1B054N Arnd Hepprich

Die genauen Kurstermine (immer mittwochs, jeweils von 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr) werden online im Juni 2023 bekannt gegeben, 31 €
Veranstaltungsort: Pfarrzentrum St. Laurentius (Zugang über die Straße Laurentiusberg).

Geschichte des Gebietes der ehemaligen Bürgermeisterei Stoppenberg

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

- **232.1B056N** Dr. Jürgen Nolte
Dienstag, 12. & 26. September, 24. Oktober,
7. & 21. November, 5. & 19. Dezember 2023,
16. Januar 2024, jeweils 18:00-20:20 Uhr,
24 Ustd., 25 €
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 11

SOZIOLOGIE

Gesellschaft im Wandel

Die „Moderne“ ist nicht nur eine historische Epochenbezeichnung für die Gegenwart, sondern auch ein facettenreiches Weltbild, das in unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen zum Ausdruck kommt. Entsprechend vielfältig sind daher die Themenbereiche: Alltagsfragen, politische Selbst- und Fremderfahrungen, historisch-staatliche Systembildungen, Sozialkulturen, Probleme der technischen Zivilisation, Bürgerlichkeit, Industriekultur, Legalität und Legitimität. Der Kurs vertieft den Kenntnisstand und das Problembewusstsein unserer gegenwärtigen politisch-gesellschaftlichen Kultur.

- **232.1C000N** Günter Maultzsch-Freundlieb
montags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 18. September, 14 Termine, 29 €, VHS

BILDUNGSURLAUB – IHRE CHANCE

Die Volkshochschule Essen führt Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz durch. Dieses Gesetz eröffnet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen bis zu fünf Arbeitstagen im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

Weitere Informationen finden Sie auf S. 9

**WIR TRAGEN DIE
VERANTWORTUNG,**

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

Wir stellen uns den Herausforderungen der Zukunft und erbringen täglich Höchstleistungen, um unsere Quartiere zu spannenden Lebensräumen zu entwickeln.

www.essen-nord.de



Essen-Nord
FREUDE AM WOHNEN



PHILOSOPHIE

Einführung ins philosophische Fragen und 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.

- **232.1C002N** Thomas Holtbernd
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 78 €, VHS

Vortrag: Was ist ein gutes Leben? Eine Antwortsuche in philosophischen Theorien von Aristoteles bis Zenon



Philosophie ist die Erörterung grundsätzlicher Fragen nach den Möglichkeiten und Grenzen unserer Erkenntnis, nach der Orientierung unseres Handelns, nach der Begründbarkeit unserer Hoffnungen und dem Wesen des Menschen. Die Frage „Was ist ein gutes Leben?“ (Wie sollen wir leben?) ist eine zentrale Frage der abendländischen Philosophie. Sie bekommt vor allem in Zeiten von Krisen immer wieder eine neue Bedeutung, weil dann die Grundannahmen über unser Zusammenleben – in Situationen, die etwa als „Zeitenwende“ beschrieben werden – infrage gestellt sind. In dem Vortrag werden einige philosophische Versuche vorgestellt, die sich um eine Antwort bemüht haben. Eine Diskussion über diese Antwortversuche kann sich daran anschließen.

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

- **232.1C004N** Peter Leitzen
Mittwoch, 13. September, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Vortrag: Genug ist genug. Von der Philosophie der Nachhaltigkeit



In unserer heutigen Zeit stehen wir vor vielen Herausforderungen, die es nötig machen, unser Denken und Verhalten anzupassen. Angesichts der Krisen, mit denen wir konfrontiert sind, ist es wichtiger denn je, neue Denkmuster zu entwickeln und neue Verhaltensweisen zu kultivieren, um unsere Welt zu verbessern und die Probleme anzugehen, mit denen wir konfrontiert sind. Tatsächlich versteht sich das Leben in unseren modernen Gesellschaften nicht mehr von selbst – und ein glückliches Leben ist erst recht nicht selbstverständlich. Wie wollen wir leben? Wie lieben? Wie wirtschaften? Was und wie viel braucht es zum Leben? Wann ist auch einmal genug? Und was soll Epikur, der Philosoph der Lust, damit zu tun haben? Antworten hierzu gibt es in Ihrer VHS Essen.

Der Referent Nikolaos Georgakis hat Politikwissenschaft, Geschichte und Philosophie in Darmstadt, Köln und Athen studiert. Als Dozent gibt er Seminare an Volkshochschulen zum Thema Lebenskunst. An der VHS Essen leitet Nikolaos Georgakis den Programmbereich Politik, Literatur und Philosophie.

Ein entgeltfreies Angebot von der VHS Essen und WIESE e. V.

- **232.1C006N** Nikolaos Georgakis
Donnerstag, 7. Dezember, 18:20-19:50 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Philosophinnen von der Antike bis zur Neuzeit

Denken und Leben von Philosophinnen ist noch immer weitgehend unbekannt und kommt in philosophischen Standardwerken kaum vor. Noch immer ist die Philosophiegeschichte männlich dominiert. Die Werke von Philosophinnen sind nicht leicht zu finden. Die Liste vergessener Leistungen ist lang und zieht sich durch die gesamte abendländische Philosophiegeschichte. In diesem Seminar stellt Marit Rullmann, Autorin des Standardwerkes „Philosophinnen“, einige Denkerinnen und ihr Werk vor. Darunter antike Philosophinnen wie Aspasia und Hypatia, sowie Hildegard von Bingen, Emilie du Châtelet und Moderata Fonte, Simone Weil, Gerda Lerner und Hannah Arendt, Flora Tris-



tan, Rosa Mayreder und Agnes Heller und Martha Nussbaum.

Marit Rullmann hat Philosophie an der RUB Bochum studiert. Die Sachbuchautorin (u. a. „Denken um zu leben“) gilt als Initiatorin der Philosophischen Cafés in Deutschland und leitete bisher Hunderte davon. Seit mehr als drei Jahrzehnten wirkt sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung.

- **232.1C003N** Marit Rullmann
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 12. September, 12 Termine, 67 €



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 11

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE

In dieser Veranstaltungsreihe bieten wir anstelle von Vorträgen „Philosophische Gespräche“ an. Mit Philosophinnen und Philosophen tauschen wir uns über neue und wiederentdeckungswürdige Bücher aus.



Das philosophische Gespräch: „Wozu das alles?“, von und mit Christian Uhle



„Wozu das alles?“, fragt Christian Uhle ist seinem gleichnamigen Buch, das beim S. Fischer Verlag erschienen ist. Und: „Worum geht es wirklich im Leben?“ In unserer Reihe „Das philosophische Gespräch“ gibt der Autor und Philosoph Hinweise, wie uns Philosophie als Kompass dienen kann. Er begibt sich auf eine Reise zu den Dingen, die wirklich zählen und liefert philosophische Antworten auf die ganz großen Fragen.

Christian Uhle ist ein engagierter Philosoph und Wissenschaftler. Mit seinen Perspektiven zu gesellschaftlichen Transformationen und zahlreichen öffentlichen Auftritten hat er viel Aufmerksamkeit erlangt. Er ist zudem als philosophischer Berater für die Arte-Serie „Streetphilosophy“ tätig. Die Frage nach dem Sinn des Lebens treibt ihn seit Jahren um.

Moderation: Nikolaos Georgakis, Programmbe-reichsleiter an der VHS Essen

- **232.1C008N** Christian Uhle
Donnerstag, 19. Oktober, 18:40-20:10 Uhr,
9 €, Abendkasse, VHS

Das philosophische Gespräch: „Die Würde der Natur – Plädoyer für einen radikalen Perspektivenwechsel“, von und mit Eckart Löhr

Unser westliches Zivilisationsmodell, das sich beinahe über die ganze Welt verbreitet hat, steckt in einer tiefen Krise. Das hat auch mit unserem falschen Bild von Natur zu tun: Wir nehmen in der Regel nur ihre wissenschaftlich beschreibbare „Außenseite“ wahr und ignorieren bzw. objektivieren ihre „Innenseite“. Doch ist es gerade diese Seite der Welt, die der Natur ihren Wert verleiht, da sie für Subjektivität, Freiheit, Gefühl, Kreativität und Kommunikation steht, sagt Eckart Löhr. Mit seinem Buch „Die Würde der Natur“ plädiert er für eine Transformation unserer Gesellschaft auf ökologischer, sozialer, wirtschaftlicher und wissenschaftlicher Ebene.

Eckart Löhr lebt in Essen und schreibt als freier Publizist vorwiegend über umweltethische Themen. 2016 gründete er das interdisziplinär ausgerichtete Onlinemagazin re-visionen.net.

Moderation: Nikolaos Georgakis, Programmbe-reichsleiter an der VHS Essen

- **232.1C009N** Eckart Löhr
Mittwoch, 10. Januar, 18:40-20:10 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Das philosophische Gespräch: „Weltweise Frauen“, von und mit Marit Rullmann

Das Denken und Leben von Philosophinnen ist noch immer weitgehend unbekannt und kommt in philosophischen Standardwerken kaum vor. Die Autorin Marit Rullmann brach dieses Schweigen vor 30 Jahren mit ihren zwei Büchern über Philosophinnen. Viele Frauen haben die von ihr aufgedeckten Spuren weiterverfolgt, weitere Philosophinnen entdeckt und deren Arbeit übersetzt und erforscht. Mit ihrem Ehemann, dem Publizisten Werner Schlegel, verfasste Marit Rullmann 2018 ein weiteres Philosophie-Buch: „Denken, um zu leben“ stellt neue Philosophinnen vor und korrigiert entstandene Fehleinschätzungen. Es entsteht eine weibliche Philosophiegeschichte der letzten fünf Jahrhunderte. Wie steht es heute um die weibliche Seite der Philosophie? Was haben uns die weltweisen Frauen zu sagen? Warum sollten wir ihnen ganz dringend zuhören? Die Philosophin Marit Rullmann will uns in der Gesprächsreihe „Das philosophische Gespräch“ diese und viele andere Fragen beantworten.

Marit Rullmann hat Philosophie an der RUB Bochum studiert. Die Sachbuchautorin (u. a. „Denken, um zu leben“) gilt als Initiatorin der Philosophischen Cafés in Deutschland und leitete bisher Hunderte davon. Seit mehr als drei Jahrzehnten wirkt sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung.

Moderation: Nikolaos Georgakis, Programmbe-reichsleiter an der VHS Essen

- **232.1C010N** Marit Rullmann
Donnerstag, 14. Dezember, 18:40-20:10 Uhr,
entgeltfrei, VHS

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

Siehe Seite 197

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.

Workshop: Die Kunst des Alleinsein, der Fluch des Einsamseins! Eine philosophische Auseinandersetzung

In den letzten Jahren, verstärkt durch die Coronakrise, ist die Frage der Einsamkeit deutlich in den Mittelpunkt gesellschaftlicher Auseinandersetzungen gerückt. Einige verstehen die Einsamkeit als einen Effekt der Singularisierung innerhalb der Gesellschaft, andere sehen das Abnehmen sozialer Fähigkeiten und die Zunahme egoistischen Verhaltens als Gründe für die steigende Zahl an Menschen, die unter Einsamkeit leiden. Will man den vielen Meinungen über Einsamkeit und sogar der These, Einsamkeit sei eine Krankheit, sachlich begegnen, so ist es wichtig, die Begriffe genauer zu klären. Was ist Alleinsein im Gegensatz zur Einsamkeit? Gibt es auch eine gewollte Einsamkeit? Oder ist Einsamkeit nicht eine Bedingung für existenzielle Erfahrungen?

Im Seminar wird ausgehend vom „Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit“ von Odo Marquardt den Fragen nachgegangen, wie Einsamkeit verstanden werden kann, wie psychologische und soziologische Forschungen Einsamkeit verstehen und was Einsamkeit im positiven Sinne für das Lebensglück des Menschen bedeuten kann.

Der Workshop wird von Thomas Holtbernd geleitet, Theologe, Psychologe, Philosoph und Autor.

- **232.1C014N** Thomas Holtbernd
Samstag, 23. September, 10:00-16:00 Uhr,
23 €, VHS

BILDUNGSURLAUB – IHRE CHANCE

Die Volkshochschule Essen führt Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz durch. Dieses Gesetz eröffnet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen bis zu fünf Arbeitstagen im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

Weitere Informationen finden Sie auf S. 9

Café PHILOSOPHIQUE

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

- **232.1C020N** Marit Rullmann
Sonntag, 10. September, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele
- **232.1C022N** Marit Rullmann
Sonntag, 17. September, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele
- **232.1C024N** Thomas Holtbernd
Sonntag, 24. September, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS
- **232.1C026N** Thomas Holtbernd
Sonntag, 1. Oktober, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele
- **232.1C028N** Dr. Anselm Vogt
Sonntag, 22. Oktober, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele
- **232.1C030N** Thomas Holtbernd
Sonntag, 29. Oktober, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS
- **232.1C032N** Marit Rullmann
Sonntag, 5. November, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele

- **232.1C034N** Dr. Anselm Vogt
Sonntag, 12. November, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele
- **232.1C036N** Marit Rullmann
Sonntag, 19. November, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele
- **232.1C038N** Dr. Anselm Vogt
Sonntag, 26. November, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS
- **232.1C040N** Thomas Holtbernd
Sonntag, 3. Dezember, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele
- **232.1C042N** N. N.
Sonntag, 10. Dezember, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele
- **232.1C044N** Dr. Anselm Vogt
Sonntag, 17. Dezember, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele
- **232.1C046N** Thomas Holtbernd
Sonntag, 14. Januar, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele
- **232.1C048N** Marit Rullmann
Sonntag, 21. Januar, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS
- **232.1C050N** Dr. Anselm Vogt
Sonntag, 28. Januar, 11:00-13:00 Uhr,
entgeltfrei
GREND-Kulturzentrum, Steele

VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

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

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

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
www.vhs-essen.de/bewerbung

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 11

WIRTSCHAFT & VERBRAUCHERFRAGEN



Nachhaltiger Handel treiben: Mit Fairtrade die Welt ein wenig besser machen



gemeinsam nachhaltiger

Manfred Holz ist Ehrenbotschafter des Fairen Handels. In Fachkreisen gilt er gar als Fairtrade-Legende. Und das aus gutem Grund: Zwischen 1988 und 1992 war er viermal Gründungsmitglied von Organisationen, die sich bis heute für globale Gerechtigkeit in der Einen Welt engagieren. Damals war der Begriff der Nachhaltigkeit noch nicht etabliert. Und Menschen, die die Ausbeutung der sogenannten Entwicklungsländer kritisierten oder vor Umweltschäden durch die westliche Wirtschaftsweise warnten, wurden oft belächelt. Das wagt heute angesichts der bedrohlichen Klimakrise niemand mehr. In dieser Veranstaltung gibt Manfred Holz Einblick in die Entwicklung des 1992 gegründeten Vereins, der seit 2021 als Fairtrade e. V. firmiert. Das allseits bekannte Logo zertifiziert und kennzeichnet inzwischen viele Produkte, die unter menschenwürdigen Arbeitsbedingungen und mit existenzsichernder Bezahlung im globalen Süden produziert werden. Der Referent erklärt, wie das System funktioniert, welche Erfolge erzielt wur-

den und welche künftigen Herausforderungen bestehen. In der anschließenden Gesprächsrunde mit Dagmar Wolsing vom Umweltamt der Stadt Essen werden konkrete Projekte aus Essen vorgestellt, denn die Kommune ist seit exakt zehn Jahren als 211. Fairtrade-Town Deutschlands aktiv. Fragen aus dem Publikum sind herzlich willkommen.

- **232.1D002K** Manfred Holz / Dr. Reimund Evers / Dagmar Wolsing
Dienstag, 23. Oktober, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



Nachhaltiger mobil: Mein erstes Elektro-Auto – Technik, Typen, Trends



gemeinsam nachhaltiger

Elektroautos sind immer häufiger auf unseren Straßen zu sehen. Welche verschiedenen Typen von Fahrzeugen gibt es (z. B. Voll-Elektrisch, Hybrid, Plug-in-Hybrid, Wasserstoff)? Was ist beim E-Auto-Kauf zu beachten? Wie klappt es mit den unterschiedlichen Stecker-Systemen und der Ladeinfrastruktur? Der Vortrag gibt einen Überblick zu den schon existierenden sowie absehbar zukünftigen Möglichkeiten. Dabei werden Vor- und Nachteile verschiedener E-Auto-Typen auch im Vergleich mit Verbrennern benannt. Weitere Themen: Veränderungen der staatlichen Förderung bei Kauf und Besteuerung, Bedeutung gestiegener Stromkosten im Vergleich mit anderen Energieträgern, Einnahmen erzielen mit der sogenannten THG-Quote. Ihre Fragen sind herzlich willkommen! Der Referent ist seit mehr als sieben Jahren per Elektroauto im Ruhrgebiet und im europäischen Ausland mobil. Er berichtet aus praktischer Nutzerperspektive über seine Erkenntnisse und Erfahrungen.

- **232.1D004K** Reiner Strehlke
Donnerstag, 9. November, 19:00-21:15 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



Nachhaltiger entsorgen: Die solarthermische Klärschlamm-trocknung in Bottrop



gemeinsam nachhaltiger

Moderne Abwasserreinigung ist sehr stromintensiv. Entsprechend ist die Wasserwirtschaftsbranche bislang einer der größten kommunalen Energieverbraucher. Der Stromverbrauch der Kläranlage in Bottrop zum Beispiel entspricht dem einer 30.000-Einwohner-Stadt. Doch dank einer Investition der Emschergenossenschaft in eine völlig neuartige Technologie ist der Standort seit Mitte 2021 die erste vollständig energieautarke Großkläranlage Deutschlands. Die weltweit größte solarthermische Klärschlamm-trocknungsanlage ist dabei nur ein Bestandteil des sogenannten Hybridkraftwerks Emscher, das die vor Ort benötigte Energie vollständig selbst produziert. Zur klimaschonenden Energieerzeugung werden neben Klärschlamm und Klärgas auch Sonne und Wind smart verknüpft. Dadurch wird die Kläranlage zum Innovationsmodell. Unsere Exkursion ermöglicht Interessierten die Besichtigung zentraler Elemente der Anlage. Ihre Fragen sind herzlich willkommen! Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind erforderlich. – Treffpunkt: Pforte am Werkstor, In der Welheimer Mark 190, 46238 Bottrop. ÖPNV-Anreise: Bushaltestelle BOT Haverkamp, Linie 294E.

- **232.1D006K** Dr. Reimund Evers
Mittwoch, 15. November, 10:00-12:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, Ort wie im Kurstext angegeben

1

2

3

4

5

6

Nachhaltiger produzieren: TRIMET Aluminium SE

gemeinsam nachhaltiger

Mit 2.400 Mitarbeitenden und mehr als einer Milliarde Euro Jahresumsatz gehört die TRIMET Aluminium SE zu den größten Aluminiumherstellern Deutschlands. Aufgrund seiner vielfältigen Materialeigenschaften kommt Aluminium in zahlreichen Bereichen zum Einsatz: vom Fahrzeug- und Anlagenbau über die Energieversorgung und den Baubereich bis zu Verpackungen. Die Produktion des Leichtmetalls ist energieintensiv. Die Aluminiumhütte in Essen benötigt so viel Strom wie alle anderen Abnehmer der Stadt zusammen. Die Ökobilanz von Aluminium hängt deshalb nicht nur von dem technologischen Standard der Produktionsanlagen und dem Einsatz von Recyclingwerkstoffen ab, sondern auch von der ökologischen Qualität der eingesetzten Energie. Als heimischer Werkstoffproduzent ist sich TRIMET der ökonomischen, ökologischen und sozialen Herausforderungen bewusst. Das Familienunternehmen hat sich dem Leitbild der Nachhaltigkeit, wie sie von den Vereinten Nationen in den 17 globalen Zielen für nachhaltige Entwicklung festgelegt sind, verpflichtet. Was bedeutet das konkret? Unsere Exkursion gibt einen Einblick in die Produktion und die Aktivitäten zur Verbesserung der Nachhaltigkeit. TRIMET's Chief Compliance Officer stellt sich gerne Ihren Fragen. – Treffpunkt: Werkstor, Aluminiumallee 1, 45356 Essen. ÖPNV-Anreise: Sulterkamp Straße, Haltestelle Preßwerk

- **232.1D008K** Dr. Reimund Evers / Vanessa Meindl
Dienstag, 28. November, 16:00-17:30 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, Ort wie im Kurstext angegeben

Klimafreundlich heizen mit Wärmepumpen – Grundlagen und Praxistipps

gemeinsam nachhaltiger

Das neue Gebäudeenergiegesetz verlangt, dass ab dem 1. Januar 2024 jede neu eingebaute Heizung zu mindestens 65 % mit Erneuerbarer Energie betrieben werden muss. Besondere Beachtung findet dabei die sogenannte Wärmepumpe. Diese Technik ist in der Lage, aus einem Medium, das eine relativ geringe Temperatur hat (z. B. Erdboden, Wasser oder Luft) eine Nutzwärme mit deutlich höherer Temperatur zu gewinnen. Aus kalt wird warm?!

Das hört sich für technisch nicht Versierte nach einer Wunder-Maschine an. Erklärt das vielleicht auch, warum viele Menschen scheinbar noch Vorbehalte gegen die Anschaffung einer solchen Heizung haben? Architekt und Energieberater Ansgar Alm erläutert in leicht verständlicher Form, wie eine Wärmepumpe funktioniert, welche Anlagentypen aktuell angeboten werden, und worauf man bei der Planung, beim Einholen eines Angebots, bei Montage und Betrieb sowie der Beantragung staatlicher Fördermittel achten sollte. Fragen aus dem Publikum sind herzlich willkommen.

- **232.1D010K** Ansgar Alm
Montag, 20. November, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

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 11

In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z.B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen fachlich vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investorenlegende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“

Inflation trotz steigender Zinsen: Geld werterhaltend anlegen

Als eine Folge des Kriegs Russlands gegen die Ukraine lag die Inflation in Deutschland im Frühjahr 2023 bei etwa 7,4 Prozent, in Europa deutlich höher. Weltweit versuchen Zentralbanken den Geldwertverlust durch die Anhebung ihrer Leitzinsen zu bekämpfen. Fachleute prognostizieren uneinheitlich bis zum Jahresende eine Inflationsrate zwischen 5 und mehr als 7 Prozent. Dank der gestiegenen Leitzinsen sind am Geld- und Kapitalmarkt erstmals seit Jahren zwar wieder niedrige, vergleichsweise sichere Erträge zu erzielen. Gleichwohl schwächen höhere Preise unsere Kaufkraft und den Gegenwert des angelegten Geldes. Dirk Schoppmeier betrachtet die Situation zum Zeitpunkt des Vortrags und behandelt folgende Fragen: Welche Finanzprodukte bieten erfahrungsgemäß den besten Schutz vor Wertverlust? Welche Anlagestrategie ist aktuell empfehlenswert? Und wie geht es weiter mit der Preissteigerung? Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. Der Referent ist Diplom-Kaufmann und tätig bei der Sparkasse Essen in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

- **232.1D124K** Dirk Schoppmeier
Donnerstag, 23. November, 18:30-20:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

Inflation trotz steigender Zinsen: Geld werterhaltend anlegen – Online-Vortrag per Videokonferenz

Dieser Kurs ist inhaltlich und zeitlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Sie nehmen online per Videokonferenz teil. 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.

- **232.1D126K** Dirk Schoppmeier
Donnerstag, 23. November, 18:30-20:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich



Nachhaltig investieren: Gute Renditen mit fairen Geschäften

gemeinsam nachhaltiger

In Politik und Gesellschaft herrscht inzwischen ein breiter Konsens, dass unsere Wirtschaftsweise erheblich nachhaltiger werden muss. Seit August 2022 ist darum z.B. gesetzlich vorgeschrieben,

dass Anlageberater/innen ihre Kund/innen explizit fragen müssen, ob und ggf. welche Nachhaltigkeitsaspekte sie berücksichtigen wollen. Und tatsächlich steigt seit einigen Jahren die Zahl der Personen enorm, die keinen Profit mehr machen wollen mit Geschäften, die anderen Menschen oder der Umwelt schaden! Grüne Kapitalanlagen haben in Deutschland bereits einen Marktanteil von etwa 10 Prozent. Und die Finanzbranche bietet eine Fülle neuer Produkte, die für sich reklamieren nachhaltig zu sein. Aber was verbirgt sich wirklich dahinter? Der Vortrag beleuchtet folgende Fragen: Was ist unter einer nachhaltigen Geldanlage zu verstehen? Welche Renditen sind realistisch? Wie prüfe ich, in welche Geschäfte mein Geld fließt? Wie wähle ich das für mich passende Finanzprodukt aus? Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. Der Referent ist Sparkassen-Betriebswirt und tätig bei der Sparkasse Essen in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

- **232.1D128K** Stephan Heuser
Donnerstag, 30. November, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

Nachhaltig investieren: Gute Renditen mit fairen Geschäften – Online-Vortrag per Videokonferenz



gemeinsam nachhaltiger

Dieser Kurs ist inhaltlich und zeitlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Sie nehmen online per Videokonferenz teil. 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.

- **232.1D130K** Stephan Heuser
Donnerstag, 30. November, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

Basics der Geldanlage: Einsteigen mit Strategie und Streuung!

Unsere Gegenwart ist von massiven politischen Spannungen und Zukunftsängsten geprägt. Ein schwieriges Umfeld für Menschen, die vorhandenes Kapital anlegen oder langfristig Vermögen ansapren wollen. Dies gilt umso mehr, wenn man

damit wenig Erfahrung hat. Doch Dirk Schrief ist überzeugt: Geldanlage ist gar nicht so schwer, wenn man sich informiert und eine gute Strategie wählt! In seinem Vortrag behandelt er folgende Fragen: Wie viel Geld kann bzw. soll ich überhaupt anlegen? Wie lange muss ich mich binden? Wie verfügbar ist meine Anlage? Welche Erträge kann ich erzielen? Was verbirgt sich hinter dem Grundsatz, niemals alle Eier in einen Korb legen zu sollen? Und: Wann ist überhaupt der richtige Zeitpunkt? Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. Der Referent ist Diplom-Kaufmann und tätig bei der Sparkasse Essen in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

- **232.1D132K** Dirk Schrief
Donnerstag, 7. Dezember, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



**Damit
unsere
Kinder cool
bleiben
können.**

Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzensthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns. Mehr Infos erhalten Sie unter [sparkasse-essen.de](https://www.sparkasse-essen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Essen**

1

2

3

4

5

6

Basics der Geldanlage: Einsteigen mit Strategie und Streuung! – Online-Vortrag per Videokonferenz

Dieser Kurs ist inhaltlich und zeitlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Sie nehmen online per Videokonferenz teil. 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.

- **232.1D134K** Dirk Schrief
Donnerstag, 7. Dezember, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

Ausblick: Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2024

Ein bewegtes Anlagejahr geht zu Ende. Wie haben sich der Ukrainekrieg, die Energiekrise und die Inflation an den Finanzmärkten ausgewirkt? Was erwartet uns wohl 2024? Zwar besitzt auch Joachim Klein keine Glaskugel. Aber er hat Ökonomie- und Chart-Fachleuten gut zugehört: Ausgehend von einer volkswirtschaftlichen Einschätzung wird er anhand sogenannter Chart-Diagramme die Verläufe von Aktienkursen darstellen und analysieren. Dabei geht es z.B. darum, wiederkehrende Muster zu finden oder Trends und Trendbrüche zu ermitteln. Denn all das kann als Entscheidungshilfe für die persönliche Anlagestrategie dienen. Der Vortrag versucht zudem einen Blick in das Jahr 2024 zu werfen. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. Der Dozent ist Sparkassen-Betriebswirt und Mitarbeiter der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

- **232.1D136K** Joachim Klein
Donnerstag, 14. Dezember, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

Ausblick: Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2024 – Online-Vortrag per Videokonferenz

Dieser Kurs ist inhaltlich und zeitlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Sie nehmen online per Videokonferenz teil. 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.

- **232.1D138K** Joachim Klein
Donnerstag, 14. Dezember, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

Psychologie des Geldes

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

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

- **232.1D140K** Beate Dünnebacke
Donnerstag, 11. Januar 2024, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

Psychologie des Geldes – Online-Vortrag per Videokonferenz

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Dieser Kurs ist inhaltlich und zeitlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Sie nehmen online per Videokonferenz teil. 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.

- **232.1D142K** Beate Dünnebacke
Donnerstag, 11. Januar 2024, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

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

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

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

- **232.1D144K** Marco Langfeldt
Donnerstag, 18. Januar 2024,
18:30-20:00 Uhr, entgeltfrei,
Anmeldung erforderlich, VHS

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

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

Dieser Kurs ist inhaltlich und zeitlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Sie nehmen online per Videokonferenz teil. 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.

- **232.1D146K** Marco Langfeldt
Donnerstag, 18. Januar 2024,
18:30-20:00 Uhr, entgeltfrei,
Anmeldung erforderlich



Mäuse für Ältere: Arbeiten neben der Rente – wie geht das?

Immer mehr Menschen im Rentenalter finden Geschmack an sinnvoller und auch bezahlter Arbeit. Seit 2014 widmet sich in Essen die Initiative „Mäuse für Ältere“ diesem Anliegen und unterstützt Interessierte bei der Suche nach Jobs und Aufträgen. Diese Veranstaltung greift das Thema in zweierlei Hinsicht auf: Im ersten Teil präsentiert Prof. Dr. med. Michael Falkenstein Ergebnisse seiner Forschungen zur Entwicklung von Intelligenz und Arbeitsvermögen im Alter. Er arbeitet für das ALA Institut Bochum und war 30 Jahre lang in leitender Funktion am Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund tätig. Im zweiten Teil berichten Aktive von „Mäuse für Ältere“ an konkreten Beispielen von praktischen Erfahrungen und beantworten alle Fragen dazu. Sie erhalten Auskunft über Rente und Erwerbstätigkeit, flexible Arbeitsmöglichkeiten, Zuverdienst, Selbständigkeit und über Regeln, die man dabei beachten muss. Die Moderation übernimmt Birgit F. Unger (vgl. auch www.maeusefueraeltere.de).

- **232.1D148K** Prof. Dr. med. Michael Falkenstein / Birgit F. Unger
Donnerstag, 9. November, 18:00-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erbeten, 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.

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 11



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.

- **232.1D270K** Thomas Hillebrand
Donnerstag, 26. Oktober, 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. Der eine will ständig etwas renovieren. Dem anderen ist das viel zu aufwändig und zu teuer. Informieren Sie sich über Rechte und Pflichten als Eigentümer/-in einer Wohnung: Wie können Sie Ihre Interessen vertreten? Was ist zu tun, wenn die Hausverwaltung untätig ist, es Streit unter Nachbarn gibt oder Tiere unerlaubt gehalten werden? Welche Spielregeln gibt es für die Eigentümerversammlung? Über diese Fragen wird informiert; eine individuelle Beratung erfolgt nicht. Veränderungen des ab 2022 novellierten Wohnungseigentumsgesetzes werden in ihren Auswirkungen auf die tägliche Praxis berücksichtigt. Die Referentin ist Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht.

- **232.1D272K** Anne Kathrin Kitschenberg
Donnerstag, 16. November, 18:45-21:00 Uhr,
10 €, Anmeldung erforderlich, VHS

Die Kosten und deren Verteilung in Wohnungseigentumsgemeinschaften

Wer eine Eigentumswohnung besitzt, teilt sich mit den Miteigentümer/innen diverse Kosten, die etwa durch den Betrieb und die Instandhaltung der Immobilie entstehen. Typisch sind etwa Heizung, Ab-/Wasser, Müll, Reparaturen, Modernisierungen und Rücklagenbildung. Einmal pro Jahr muss eine Gesamtabrechnung erstellt und allen Parteien offengelegt werden. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten, nach welchen Schlüsseln (z.B. Miteigentumsanteil, Verbrauch, Fläche, Kopfzahl) die Kostenverteilung erfolgt. Was aber geschieht, wenn z.B. nur eine Wohnung einen Balkon hat, der saniert wurde? Oder wenn ein Lift eingebaut wurde, der gar nicht von allen Parteien genutzt werden kann? Der Vortrag stellt gesetzliche Vorgaben für eine ordnungsgemäße Abrechnung dar, beschreibt Gestaltungsspielräume und gibt Tipps für die konstruktive Handhabung von Interessenkonflikten. Die Referentin ist Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht.

- **232.1D274K** Anne Kathrin Kitschenberg
Donnerstag, 30. November, 18:45-21:00 Uhr,
10 €, Anmeldung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6

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



Schenken, Erben und Vererben

Die Veranstaltung führt in die gesetzliche Erbfolge und die Gestaltungsmöglichkeiten durch Testamente 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.

- **232.1D280K** Harald Haakshorst
Donnerstag, 7. 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.

- **232.1D282K** Christian Methner
Mittwoch, 13. Dezember, 18:30-20:00 Uhr,
7 €, Anmeldung erforderlich, VHS



Schöffentag – Ehrenamt – eine Einführung

Der Kurs wendet sich an alle, die sich für ein richterliches Ehrenamt als Schöffin bzw. Schöffe in der Strafjustiz interessieren, sich auf diese Tätigkeit vorbereiten möchten oder schon erste Erfahrung darin haben. An Beispielen aus der juristischen Praxis wird lebensnah erläutert, welche Anforderungen damit verbunden sind. Gerd Richter, ehemaliger Jugendrichter am Amtsgericht Essen, erörtert zunächst folgende Fragen: Wie werde ich Schöffe? Welche rechtlichen Grundlagen gibt es für das Schöffentag? Welche Rechtsstellung haben Schöffinnen und Schöffen in der Zusammenarbeit mit den hauptberuflichen Richtern, mit 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 Sicht eines erfahrenen Schöffen.

- **232.1D284K** Gerd Richter /
Michael Haßdenteufel
Montag, 27. November, 4. Dezember,
11. Dezember, 18:30-20:45 Uhr, 3 Termine,
28 €, Anmeldung erforderlich, VHS

Newsletter-Anmeldung



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

Weil Grün mehr als nur
eine Farbe für uns ist –

ZARBOCK,
die klimaneutrale Druckerei



ZARBOCK



AR1

www.blauer-engel.de/uz195



Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG
team@zarbock.de · www.zarbock.de

Kunst und Kultur

Inhaltsverzeichnis:

2A EXKURSIONEN		2F MALEN / ZEICHNEN / GESTALTEN	
Naturkundliche Exkursionen	32	Drucken & Kalligraphie	53
Stadtgänge	33	Zeichnen Workshops	53
		Zeichnen Kurse	54
2B LÄNDERKUNDE		Airbrush	55
Aus der Ferne – aus der		Malen & Gestalten Workshops	55
Näheländerkundliche Bildervorträge	35	Malkurse	56
Griechenland	35		
Völker – Horizonte – Sprachen	36	2G MUSIK	
Studium Culturale	37	Klassik / Jazz	58
		Elektronische Musik	59
2C KUNST / KUNSTGESCHICHTE /		Musikworkshops	60
ARCHITEKTUR		Musiktheorie	63
Ausstellung	37	Ensembles / Stimmbildung / Chöre /	
Die neue Galerie der VHS	38	Gruppenunterricht	63
Architektur und Nachhaltigkeit	39	Musikalische Vorträge und Veranstaltungen ..	66
Schule des Sehens	41		
		2H TANZ	
2D PLASTISCHES UND TEXTILES GESTALTEN		Ballett / Modern / Jazz	68
Schmuckdesign	42	Gesellschaftstanz	69
Plastisches Gestalten	43	Tanzworkshops	70
Textiles Gestalten	45	Ethnischer Tanz	71
2E DESIGN / FOTOGRAFIE		2J THEATER / LITERATUR	
Ausstellungen	46	Theater	72
Berufsbegleitende Kurse im Bereich Kunst		Literatur	73
und Design	46		
Social media & Gestaltung	47		
Workshops Fotografie	48		
Fotografiekurse	51		

Unsere Hotline: 0201 88-43100



Dr. Angela Weber

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

Programmbereichsleiterin:

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

Persönliche Beratung

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

Service:

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

Anmeldung / Servicezeiten:

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



Nikolaos Georgakis

Exkursionen • Länderkunde • Literatur

Programmbereichsleiter:

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

Persönliche Beratung

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

Service:

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

Anmeldung / Servicezeiten:

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



Dr. Björn Mastiaux

Naturkundliche Exkursionen

Programmbereichsleiter:

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

Persönliche Beratung

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

Service:

Gabriele Ojstersek
Raum 5.30
☎ 0201 88-43102
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

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



Meike Altenkamp

Fotografie • Gestalten • Malen • Zeichnen

Programmbereichsleiterin:

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

Persönliche Beratung

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

Service:

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

Anmeldung / Servicezeiten:

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



Lydia Doliva

Musik • Tanz • Theater • Studium Culturale

Programmbereichsleiterin:

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

Persönliche Beratung

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

Service:

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

Anmeldung / Servicezeiten:

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

1

2

3

4

5

6

KUNST UND KULTUR – Kultur macht stark

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

2A EXKURSIONEN



Beratung / Programmbereichsleiter

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

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 31

NATURKUNDLICHE EXKURSIONEN

■ Schlackenkegel, Kratersee und stattliche Burgen: die Eifel mit alpinem Charakter

Diese geologische Exkursion führt uns in die Umgebung von Manderscheid in der West-Eifel. Die Sedimentation im Unterdevon und die erdgeschichtlich folgende Faltung im Rahmen der variszischen Gebirgsbildung haben die Landschaft dort nachhaltig geprägt. Die enormen Kräfte während der Gebirgsbildung können in Aufschlüssen anschaulich nachvollzogen werden. Steil und tief durch Erosion eingeschnittene Täler geben der Landschaft einen nahezu alpinen Charakter. Überprägt werden diese Strukturen durch den jungen Vulkanismus.



Kurze Wanderungen erschließen unterschiedliche Exkursionspunkte mit den geologisch ästhetischen Schwerpunkten Unterdevon und quartärer Vulkanismus. Neben kulturhistorischen Höhepunkten (Manderscheider Burgen) dürfen Sie spektakuläre, herbstlich geprägte Aussichten und den Besuch des einzigen echten Kratersees nördlich der Alpen erwarten.

- **232.2A020B** Alfred Graff
Samstag, 30. September, 10:00–16:00 Uhr,
28 €
TREFFPUNKT: Der exakte Treffpunkt in der Eifel wird eine Woche vor der Exkursion per Mail bekanntgegeben. Die Anfahrt (ca. 2 Std. von Essen mit dem PKW) erfolgt privat.

■ Artenvielfalt an der Ruhr – Pflanzen und Tiere aus allen Kontinenten



gemeinsam nachhaltiger

Die Ruhr ist auf den ersten Blick ein idyllischer kleiner Fluss geblieben. Doch bei genauerem Hinsehen herrscht hier aus ökologischer Sicht seit Jahren ein stetes Kommen und Gehen. Zu den vielen einheimischen Stauden vom Schilf über den Blutweiderich bis hin zu den Laichkräutern gesellen sich Pflanzen aus allen Kontinenten. Der Artenreichtum erstreckt sich dabei von der asiatischen Herkulesstaude über die nordamerikanischen Goldruten bis hin zu einem südafrikanischen Greiskraut. Genau so international ist die Tierwelt. Auch hier haben sich Neubürger aus anderen Kontinenten, wie die Kanadagans, die Nilgans oder der amerikanische Kamberkrebs, ausgebreitet.

- **232.2A024B** Michael Godau
Donnerstag, 31. August, 17:00–20:00 Uhr,
13 €
TREFFPUNKT: Heisingen, Fährhaus Rote Mühle, am Parkplatz zur Roten Mühle, Bushaltestelle „Rote Mühle“ der Linien 141 und 155 in ca. 600m Entfernung

■ 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 wieder ist der Wald ein Ort der Ruhe und der Entspannung oder eher ein profaner Ort zum Hunde-Ausführen und zum 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.

- **232.2A026B** Michael Godau
Samstag, 14. Oktober, 10:00-13:00 Uhr, 13 €
TREFFPUNKT: Stadtwald / Heisingen, Heisinger Straße / Ecke Renteilichtung an der Haltestelle „Schöne Aussicht“ der Buslinien 145, 146 und 175.

Ein neues Vogelparadies ist entstanden



Endlich, ein Jahrhundertprojekt ist vollbracht. In der Emscher fließt seit 2022 wieder sauberes Wasser. Es fehlt nun nur noch der ökologische Umbau der Ufer und der Emscher selbst. Wie es einmal an vielen Stellen aussehen kann, lässt sich schon an der neuen Emschermündung in Dinslaken erkennen. Hier ist ein kleines Flussdelta entstanden. Ein Paradies für die Wasservogelwelt. Im Winter rasten hier Tausende von sibirischen Bleß- und Saatgänsen, dazu kommen Weißwangengänsen aus Grönland und eine Vielzahl von weiteren, oftmals auffallend bunten Wasservögeln. Löffel-, Schnatter- und Pfeifenten gehören dazu, ebenso Eisvogel, Kormoran und Graureiher. Nutrias, Feldhasen und Rehe laufen über die randlichen Wiesen und mit etwas Glück gibt es auch einen Schwarm Bergfinnen und Rotdrosseln aus Skandinavien zu sehen.

- **232.2A028B** Michael Godau
Sonntag, 17. Dezember, 10:00-13:00 Uhr, 13 €
TREFFPUNKT: Dinslaken-Stapp, Parkplatz Rheinaue 50

STADTGÄNGE



Beratung / Programmbereichsleiter
Nikolaos Georgakis
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43215
Service
Annette Volmer
annette.volmer@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43102
Nähere Informationen siehe Seite 31



Stadtteilführung: 100 Jahre Eyhof-Siedlung

Vor hundert Jahren wurde die vom Architekten Josef Rings geplante Eyhof-Siedlung erbaut. Sie wird in vielen zeitgenössischen Architekturzeitschriften und -büchern als Mustersiedlung ihrer Erbauungszeit vorgestellt, denn sie nimmt im Sinne der Gartenstadtidée eine interessante Position ein zwischen der Gartenstadt im Heimatstil und einer Siedlung im Stil des „Neuen Bauens“. Im Rahmen der Führung werden die Architektur und das damit verbundene sozialpolitische Anliegen von Rings erörtert und die Bedeutung des Erhaltes der Ressource „historische Bausubstanz“ in Zeiten der Klimakrise beleuchtet.

Die Kunsthistorikerin Dr. Hannah Feldhammer und die Kulturwissenschaftlerin Estelle Fritz begleiten durch die historische Siedlung und schlagen einen aufschlussreichen Bogen in die Gegenwart.

Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

- **232.2A102N** Hannah Feldhammer / Estelle Fritz
Sonntag, 10. September, 15:00-16:30 Uhr, entgeltfrei

Wanderung auf dem Baldeneysteig Nordufer

Seit dem Grüne-Hauptstadt-Jahr 2017 hat Essen mit dem Baldeneysteig eine attraktive Wandermöglichkeit mehr. Auf dieser Tour nehmen wir den Baldeneysee zu Fuß und per Schiff in Angriff: Vom S-Bahnhof in Essen-Werden geht es auf geführten und abwechslungsreichen Wegen zu Fuß am Nordufer des Sees entlang nach Essen-Kupferdreh. Den

Weg kreuzen viele Attraktionen wie die Villa Hügel oder die Heisinger Aue, sodass es immer wieder grandiose Ausblicke auf die Ruhrtal-Landschaft geben wird. Körperliche Erholung bietet die Fahrt per Schiff der Weißen Flotte von Kupferdreh über den Baldeneysee zum Essener Wehr. Durch die historische Altstadt von Werden geht es dann zurück zum Ausgangspunkt. Auf der etwa 15 km langen Tour sind ca. 400 Höhenmeter zu überwinden, hierzu sind Wanderschuhe bzw. feste Schuhe und eine gute Wandergrundkondition erforderlich. Das Schiffsticket für 10 € (Stand März. 2022) ist vor Ort selbst zu zahlen. Treff- und Endpunkt: Essen-Werden, S-Bahnhof.

- **232.2A108N** Dr. Angela Seiffert
Sonntag, 13. August, 10:00-17:30 Uhr, 23 €

Exkursion: Kettwiger Panoramasteig (südlicher Teil)

Er macht seinem Namen alle Ehre: Auf einer Strecke von rund 35 Kilometern bietet der Kettwiger Panoramasteig entlang der Ruhr einzigartige Rundblicke und zudem ein ganz besonderes Naturerlebnis; und dies mitten in der Großstadt Essen. Die Wanderung beschränkt sich als Rundwanderung auf den südlichen Teil der Ruhr, mit insgesamt 18 km und etwa 300 Höhenmetern. Die Landschaft am Steig gestaltet sich abwechslungsreich: südlich des blauen Bandes der Ruhr wechseln sich Wälder mit landwirtschaftlichen Gebieten ab, viele kleine Bäche begleiten den Weg. Entlang der Wege gibt es für Wanderfreundinnen und -freunde aber nicht nur viel Grün und Natur, sondern auch spannende Sehenswürdigkeiten zu entdecken.

Während der Wanderung erklärt die Wanderführerin Frau Dr. Seiffert sehr anschaulich, was am Wegesrand wächst und gedeiht, oft vermeintlich als Unkraut bezeichnet wird.

Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Essen Kettwig/Stausee, Werdener Str. 77, 45219 Essen.

Mitzubringen sind: Spaß am Wandern, dem Wetter angepasste Kleidung, Wanderschuhe mit gutem Profil, Proviant und Getränke für unterwegs.

- **232.2A110N** Dr. Angela Seiffert
Sonntag, 24. September, 10:00-17:00 Uhr, 23 €

1

2

3

4

5

6

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

Essens nördliche Nachbarstadt lässt sich auf ruhigen, grünen Wegen entdecken. Durch den Wittringer Wald mit Schloss, Ehrenmalen und Wasserspielen erreichen wir das alte Beamtenviertel am Jovy-Platz mit der ehemaligen Bürgermeistervilla. Sehenswert sind die Repräsentationsbauten der Stadtgründungsära. Die City hat sich mit hohen Investitionen in den letzten Jahren zu einer sehr attraktiven Fußgängerzone gemausert. Neben dem alten Rathaus gilt es hier den jüngsten Rathausbau des Ruhrgebiets zu entdecken. Vorbei an Arbeitersiedlungen, am renaturierten Haarbach und durch attraktive Parkanlagen führt uns der Spaziergang zur ehemaligen Bergbaudirektion der preußischen Staatszechen und einer eindrucksvollen Ansammlung von Villen. Rückkehr ca. 18 Uhr, Länge der Strecke ca. 10 km. Eine Einkehr ist vorgesehen.

- **232.2A113N** Dr. Vera Bückner
Sonntag, 24. 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.

- **232.2A116N** Astrid Heger
Montag, 4., 11., 18. & 25. September,
16., 23. & 30. Oktober, 6., 13. & 27. November,
jeweils 9:00-12:10 Uhr, 40 Ustd., 99 €
- **232.2A117N** Christoph Wilmer
Dienstag, 5., 12., 19. & 26. September,
17., 24. & 31. Oktober, 7., 14. & 21. November,
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 Industrierevieren in England oder Frankreich noch gut da. Offenbar gibt es hier Strategien, die einen ungebremsen Abstiegsstau verhindern. Dazu zählen eine neue Rolle der Kultur sowie 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.

- **232.2A120N** Christoph Wilmer / Paul Hofmann
Montag bis Freitag, 20. bis 24. November,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 125 €
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 Industrierevieren in England oder Frankreich noch gut da. Offenbar gibt es hier Strategien, die einen ungebremsen Abstiegsstau verhindern. Dazu zählen eine neue Rolle der Kultur sowie der ökologischen Ausrichtung, wie die RUHR.2010 – Kulturhauptstadt Europas und die Grüne Hauptstadt Europas 2017 beweisen. Wo liegen die Chancen für neue Entwicklungen, wo gibt es Probleme, welche Strukturen müssen verändert werden, um dem Ruhrgebiet eine tragfähige Zukunft zu si-

chern? Der Kurs findet nicht im Seminarraum statt, sondern unterwegs in der Region, im Gespräch mit Akteuren und Verantwortlichen des Strukturwandels. Für die Fahrten innerhalb des Ruhrgebiets können Kosten entstehen. Das Angebot ist für schwerbehinderte Personen nicht geeignet. Der erste Termin findet in der VHS statt.

- **232.2A122N** Christoph Wilmer / Paul Hofmann
Montag bis Freitag, 4. bis 8. Dezember,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 82 €
Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.



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 30

■ Neues Wohnen in Amsterdam – gegenwärtige Entwicklungen auf dem Amsterdamer Wohnungsmarkt. Von zirkulärem Wohnen auf und neben dem Wasser



gemeinsam nachhaltig

Wie baut Amsterdam an der Zukunft? Dieser Frage gehen wir bei unserer Tour auf den Grund.

Im Westen der Stadt nestelt sich der neu entwickelte Holzhafen als Wohngebiet neben die industriellen Hafenaktivitäten. Ein ungewöhnlicher Wolkenkratzer spaltet die Amsterdamer Meinungen und im Norden experimentiert der Stadtteil Buiksloterham mit zirkulären Zukunftskonzepten.

Kann Amsterdam im 21. Jahrhundert auch noch dem Wasser und dem Bevölkerungsdruck widerstehen?

Auf der etwa 10 km langen Tour sind feste Schuhe und eine gute Wanderkondition erforderlich.

- **232.2A224J** André Günther
Samstag, 9. September, 8:30-20:00 Uhr, 79 €

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 31

**AUS DER FERNE – AUS DER NÄHE
LÄNDERKUNDLICHE BILDERVORTRÄGE**

**„Schwarzes Gold“ in der Nordsee:
Erdölwirtschaft in Norwegen**


Dieser Vortrag widmet sich dem Thema „Schwarzes Gold“ in der Nordsee und beleuchtet die Erdölwirtschaft Norwegens. Seit den 1970er Jahren hat Norwegen durch die Erschließung von Erdöl- und Gasreserven eine stabile und dynamische wirtschaftliche Entwicklung erfahren. Der Vortrag bietet Einblicke in die Förderbedingungen in der Nordsee, zeigt Herausforderungen und Schwierigkeiten bei der Erdölgewinnung auf und thematisiert die Auswirkungen des Öl-Booms auf die Ökonomie, Gesellschaft und Raumstruktur des Landes. Weiterhin wird auf Norwegens Pläne eingegangen, um technischen und ökologischen Herausforderungen der Zukunft zu begegnen. Wenn Sie an der Energieindustrie, der Wirtschaftsentwicklung Norwegens oder den Herausforderungen der Energiewende interessiert sind, sollten Sie diesen Vortrag nicht verpassen.

Die Referentin, Karin Horn, ist Geographin. Sie hält in ganz Deutschland Vorträge über unterschied-

liche Länder und Regionen und stellt diese unter verschiedenen attraktiven Aspekten mit eigenen vor Ort aufgenommenen Fotos vor.

- **232.2B001N** Karin Horn
Freitag, 22. September, 18:40-20:10 Uhr, 9 €, Abendkasse, VHS

**Wasserfälle, Fjorde und Trolltunga –
Mit dem Campervan durch Südnorwegen &
Schweden**

Die Straße unter den Rädern, den Wanderpfad unter den Füßen und ringsherum wilde Natur – Anuschka Dinter hält es auf ihren Reisen selten an einem Ort. So lag das Reisen mit einem Campervan nahe und ein Ziel war auch schnell gefunden. Über Schweden geht es nach Südnorwegen und dabei wird so viel wie möglich entdeckt: Der Preikestolen, Stavanger, die unglaublichen Wasserfälle und die beeindruckende Trolltunga stehen auf dem Programm. Wenn, ja, wenn da nicht das Wetter wäre ...

In ihrem authentischen, persönlichen und humorvollen Vortrag berichtet Anuschka Dinter von der Schönheit des Nordens, gibt Tipps für das Reisen im Van oder Wohnmobil und lädt die Zuhörer ein auf eine unterhaltsame Reise nach Skandinavien. Seit 2014 bloggt sie über ihre Erlebnisse und tourt seit 2015 mit ihren Vorträgen durch ganz Deutschland.

- **232.2B002N** Anuschka Dinter
Mittwoch, 29. November, 19:00-20:30 Uhr, 9 €, Abendkasse, VHS



GRIECHENLAND

Deutsch-Griechischer Studienclub an der VHS Essen


Filmabend: When Tomatoes Met Wagner


Das griechische Dorf Elias, von der Wirtschaftskrise hart getroffen, steht kurz vor dem Aussterben. Die beiden Cousins Christos und Alexandros beschließen, unterstützt von den Großmüttern des Dorfes, ihr Glück mit dem biologischen Anbau von Tomaten zu versuchen, mit denen sie den Weltmarkt attackieren. Geheimrezept für ihre Tomatensauce ist die Musik von Wagner, mit der die Tomaten auf den Feldern beschallt werden. „When Tomatoes Met Wagner“ zeigt, wie inspirierend es sein kann, wenn Menschen trotz aller Widrigkeiten nicht aufgeben. Auf der Berlinale 2019 erlebte der Film in der Reihe Kulinarisches Kino seine Weltpremiere. Gezeigt wird er in griechischer Sprache mit englischen Untertiteln.

Einführung zum Film: Annegret Koch.

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

- **232.2B014N** Annegret Koch
Mittwoch, 22. November, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6

Bildvortrag:

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. Von den 20 Großklöstern wurden einige aufwändig restauriert, in manchen leben die Mönche jedoch noch wie im Mittelalter. Hier gibt es weder elektrischen Strom noch warmes Wasser und erst recht keine Heizung.

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.

Der Referent Lothar Hoppen präsentiert seit vielen Jahren Multimedia-Shows über die griechische Kultur am Beispiel von Insel-Porträts. Mehrere Monate im Jahr lebt er auf der Insel Syros und ist dort Teil der griechischen Gemeinde. Er hat bei der VHS Essen schon mehrere Fotovorträge gehalten, z.B. über die Inseln Tinos, Syros und Karpathos.

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

- **232.2B016N** Lothar Hoppen
Mittwoch, 17. Januar, 19:00-20:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS



VÖLKER – HORIZONTE – SPRACHEN



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223
Nähere Informationen siehe Seite 119

¡Vamos a cantar! – ein musikalisches Wiedersehen mit Liedern aus Spanien und Lateinamerika

Evergreens wie „La cucaracha“, „La Paloma“ oder „La Bamba“ wecken Erinnerungen; mit den Gypsy Kings zum Tanzen aufzufordern („¡Baila me!“) oder mit Manu Chao eine Liste aller Vorlieben zu besingen („¡Me gustas tu!“) – das erinnert die Teilnehmenden oft an fröhliche Momente, und wenn die Texte dann übersetzt werden, ist für manche Überraschung gesorgt. (Auch „Besame mucho“, „Granada“, „El condor pasa“ und „¡Viva España!“ werden wir anstimmen.)

Walter Weitz ist ein kabarettierprobter Fremdsprachenfreund. Er spielt Gitarre, Banjo und Ukulele, singt und animiert das Publikum zum Mitsingen. Die Liedtexte werden jeweils kurz übersetzt und projiziert, so dass das Mitsingen nicht an Textschwächen scheitert. Zum Ende erhält jede/r Interessierte die Texte der gesungenen Lieder als kleines Heft überreicht. In der Pause können Kehle und Stimmbänder bei einem Glas Wein oder einem anderen Getränk auf weitere Taten vorbereitet werden.

Dauer des Programms: 2 Stunden mit 15-minütiger Pause.

Anmeldung dringend empfohlen.

- **232.2B093M** Walter Weitz
Freitag, 3. November, 19:00-21:15 Uhr, 10 €, Abendkasse, VHS



Beratung / Programmbereichsleiter

Stephan Rinke
stephan.rinke@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43220

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223
Nähere Informationen siehe Seite 119



„Let’s sing“ – berühmte englischsprachige Oldies zum Mitsingen

Wie wär’s denn, wenn wir mal wieder tief in die Schatzkiste griffen und die alten Songs heraus-holten?

Von Bill Haley, von Harry Belafonte, von Elvis, von den Mamas and the Papas, von Simon and Garfunkel und den Dubliners, von den Animals und den Beatles, von Rod Stewart und den Kinks, von den Beach Boys und den Stones?

Die Texte werden projiziert, und die eine oder andere Stelle, die man nie so genau verstanden hatte, wird endlich mal erklärt. So trainieren wir nicht nur unsere Stimmen, sondern auch unser Sprachvermögen. Walter Weitz, kabarettierprobter Fremdsprachenfreund, stimmt die Songs an und begleitet sie mit Gitarre, Banjo oder Ukulele.

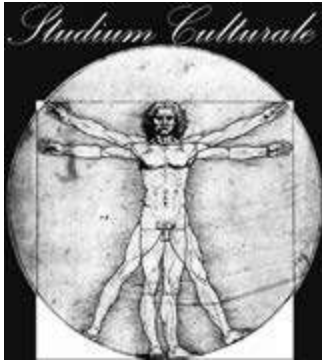
In der Pause können Kehle und Stimmbänder bei einem Glas Wein oder einem anderen Getränk auf weitere Taten vorbereitet werden.

Dauer des Programms: 2 ¼ Stunden mit 20-minütiger Pause

Anmeldung dringend empfohlen!

- **232.2B096E** Walter Weitz
Freitag, 17. November, 19:00-21:15 Uhr, 10 €, Abendkasse, VHS

STUDIUM CULTURALE



Beratung / Programmbereichsleiterin
 Lydia Doliva
 lydia.doliva@vhs.essen.de
 ☎ 0201 88-43211
Service
 Annette Volmer
 annette.volmer@vhs.essen.de
 ☎ 0201 88-43102
 Nähere Informationen siehe Seite 31

Wissenschaft für alle: Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau!

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

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

Studium Culturale: Aufbruch in die Moderne

- **232.2B100G** Sigrid Godau / Annika Lucht / Dr. Ulrich Morgenroth / Maximilian Lippert / Charlotte Schönebeck
 mittwochs, 17:45-20:15 Uhr
 Beginn 13. September, 15 Termine, 195 €, VHS

Studium Culturale: Von der Antike zum Mittelalter

- **232.2B101G** Sigrid Godau / Dr. Ulrich Morgenroth / Ingvild Oesterschulte / Maximilian Lippert / Charlotte Schönebeck
 montags, 15:45-18:15 Uhr
 Beginn 11. September, 15 Termine, 195 €, VHS

Studium Culturale kompakt: Vorgeschichte und Hochkulturen

Erleben Sie in diesem kompakten Kurs Themen von der Steinzeit bis zu den Ägyptern aus den Bereichen Geschichte, Literatur, Musik und Philosophie. Der ideale Kurs, um einzusteigen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

- **232.2B102G** Dr. Ulrich Morgenroth / Charlotte Schönebeck / Maximilian Lippert / Annika Lucht
 mittwochs, 17:45-20:15 Uhr
 Beginn 9. August, 5 Termine, 65 €, VHS

Einbürgerungstest

Lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung beim Ausländer-/Einbürgerungsamt der Stadt Essen beraten:
 Tel. 0201 88-32720,
 Schederhofstraße 45.

Anschließend können Sie sich in der Volkshochschule Essen zum Test anmelden, Anmeldung mittwochs von 10-12 Uhr und donnerstags von 14-16 Uhr (nicht in den Schulferien!).

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 12

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 30

AUSSTELLUNG

Ulrich Püschmann: Die Würde des Menschen im Alter 1. September bis 29. Oktober 2023

Viele Menschen außerhalb unserer aktiven Gesellschaft haben das Gefühl unsichtbar zu sein. Ihre Würde verblasst. Aus gutem Grund nimmt die Aussage „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ eine exponierte Stelle in unserem Grundgesetz ein. Die Würde ist das unumstößliche Wesen aller Menschen. Sie zu schützen wird als Grundaufgabe allen ethisch-politischen Handelns hervorgehoben.

Um diesen „unsichtbaren“ alten Menschen ein Gesicht zu geben und ihnen ihre Würde zurückzugeben, zeigt der AWO Kreisverband Essen in der VHS eine Fotoausstellung, in der einsame oder von Isolation betroffene alte Menschen direkt zu Wort kommen.

Ästhetische und authentische Aufnahmen von ausgewählten 18 Menschen stellen dabei die Würde der älteren und alten Menschen in den Mittelpunkt. Die großformatigen Fotos werden von Zitaten der jeweiligen Person begleitet. Deren Aussagen zeugen von dem Wunsch nach Gemeinschaft, nach einer gut zu gestaltenden Zeit, nach einem Sinn ihres Daseins. Die Zitate sprechen die Betrachtenden direkt an.

Eröffnung der Ausstellung: Freitag, 1. September 2023 um 17.00 Uhr (1. Etage).

1

2

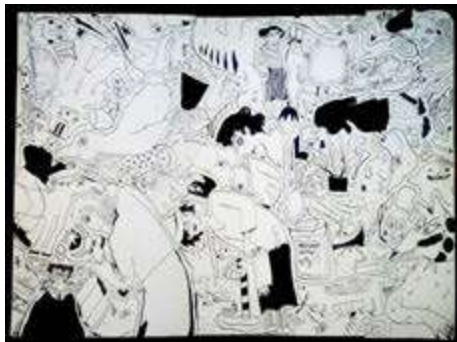
3

4

5

6

DIE NEUE GALERIE DER VHS



Soßja Rozenfeld und Freunde: Kabarett des Absurden 15. September bis 29. Oktober 2023

Wenn wir unsere Wirklichkeit nicht mehr begreifen, wenn die Sprache versagt und bisherige Deutungsrahmen zerbrechen, ist es Zeit für einen Blickwechsel. Sehen wir mit anderen Augen. Sehen wir in den Spiegel des Absurden und auf einmal akzeptieren wir das Chaos... das Ende zwischen da und dort. Nehmen wir uns Zeit, um wirklich zu sehen, was ist bzw. was nicht ist.

Der Spiegel des Absurden, Abgrund und Wunschraum zugleich, leitet uns und wir sehen uns endlich wieder in die Augen...

Das Absurde als Möglichkeit sich zu widersetzen, als Ausweg aus dem Zwang des Alltäglichen, sich dem übermächtigen Deutungsrahmen zu entziehen – nicht verzagen angesichts der Sinnlosigkeit der Existenz.

Über den Austausch des Absurden entsteht das Konzept der gemeinsamen Ausstellung. So fügen sich die künstlerischen Zugänge zum Absurden zu einem (Gesellschafts-)Bild – zu einem Spiegelbild der derzeitigen Verfasstheit unserer Gesellschaft.

Eröffnung der Ausstellung: Freitag, 15. September 2023 um 18.00 Uhr (Neue Galerie).



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 30

Markus Draese: Pläntern 9. November 2023 bis 21. Januar 2024



gemeinsam nachhaltiger

Die trockenen Hitzesommer der letzten Jahre bedrohen den heimischen Wald und werfen vielfältige Fragen auf. Als Sehnsuchtsort, komplexes, über Jahrhunderte gewachsenes Ökosystem und Refugium für zahlreiche (bedrohte) Tierarten sorgen wir uns um sein Fortbestehen. Die VHS Essen zeigt das in den Sommern 2016–2018 im Berliner Plänterwald entstandene zeichnerische Werk des aus Essen stammenden Malers Markus Draese. Die feinen und akribisch genauen Zeichnungen dokumentieren die fragile Signatur des Waldes im Verlauf der Jahreszeiten. Der Maler umschreibt den künstlerischen Prozess und Erfahrungshorizont, der die direkte Anschauung der Natur mit einer präzisen zeichnerischen Geste verknüpft, eindrücklich wie folgt:

„Vor der Natur zeichnen, den Wald zeichnen. Wie tief man in den Wald schauen kann, wie leicht man sich im Dickicht verliert!

4, 5 Stunden am Tag saß ich zeichnend an meinem Platz, von Mai bis Oktober, täglich. Langzeitbeobachtung. Mich interessierte der Raum zwischen den Zweigen der Bäume, die Raumtiefen. Der schweifende Blick. Lässt sich das für den Betrachter zu Papier bringen? Das Auge will geführt werden.

Am Ende wollte ich's genau wissen, der Kartograph. Mit feinen Farbstiften. 180° Panorama. Bis es Herbst wurde und die Blätter fielen.“

Aus einem Konvolut von mehr als 80 Blättern zeigt die Ausstellung eine Auswahl.

Eröffnung der Ausstellung: Donnerstag, 9. November 2023 um 18 Uhr (Neue Galerie).

Lydia Doliva: Poetische Wälder



gemeinsam nachhaltiger

Ob Waldeinsamkeit oder Märchenwald: Von der frühen Neuzeit (Grimmelshausen), über die Romantik (u. a. Tieck, Eichendorff) bis hin zur Gegenwartsliteratur (Albig) fungiert der Wald als „Projektionsfläche für gesellschaftliche und kulturelle [...] Vorstellungen“ (Zechner 2016, 219). Diese reichen von romantisierenden Waldvorstellungen bis hin zum ideologisch aufgeladenen Denkbild des ‚deutschen Waldes‘.

Der Vortrag richtet sich an alle Literatur- und Waldinteressierten und bietet eine spannende Gelegenheit, die Symbolik des Waldes anhand der Literatur aus einer neuen Perspektive zu betrachten.



Lydia Doliva forscht im Rahmen ihrer Promotion „Botanische Dichtkunst“ zu dem Verhältnis von Pflanzenkunde und Literatur im 18. und 19. Jahrhundert und leitet den Programmbereich für Musik, Tanz und Theater an der Volkshochschule in Essen.

232.2C006J Lydia Doliva

Donnerstag, 18. Januar, 19:00–20:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

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.

- **André Günther: Das Morgen bauen – aber wie und womit? Eine Reise zu neuen Wohnkonzepten und zirkulären Zukunftphantasien**

 **gemeinsam nachhaltiger**



Die Stadt der Zukunft steht vor großen Herausforderungen und notwendigen Umwälzungen. Die Klimakatastrophe zwingt zur raschen Anpassung und zum Abschied von tradierten Bauformen. Neugierig der Zukunft entgegenstapfend, erkunden wir neue und uralte Baumaterialien und halten Ausschau nach Hightech- und Lowtech-Lösungen.

Ein Vortrag über Versickerung und Hitzeinseln, Wärmepumpen und stillgelegte Holzöfen, über Holzhochhäuser und Hausbootkolonien. Wir betrachten vier niederländische Projekte, die uns der Zukunft näher bringen und den widerborstigen Kampf gegen Konventionen und überholte Regeln aufgenommen haben.

Der Referent zeichnet, schreibt und denkt architektonisch über die gebaute, bauende und zu bauende Welt nach. Sein Büro and ARCHITECTURE in Amsterdam (www.andarchitecture.nl) benutzt er als Werkzeug auf der Suche nach alltäglicher Poesie. Mit Future Home Project (www.futurehome-project.nl) sammelt er Beispiele für das Zukunftsbild menschlichen Wohnens im Wandel.

- **232.2C007J** André Günther
Mittwoch, 27. September, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

- **Dr. Angela Weber / Lilli Eberhard / Lena Roord: Now! Die Welt gemeinsam gestalten. Bildung neu denken**

 **gemeinsam nachhaltiger**

Nach der Pandemie ist vor der Pandemie?! Oder sollte es doch besser eine kulturelle (Kehrt-)Wende geben? Die Beitragenden zeichnen ein vielgestaltiges Bild einer Welt im Aufbruch, deren Koordinaten sie neu vermessen. Sie zeigen Möglichkeitsräume auf, denken Bildungsprozesse antihierarchisch und flächendeckend neu, entwickeln eine interdisziplinäre (Zukunfts-)Gestaltung und entfachen sich strahlenförmig ausbreitende Aufbrüche. Im Rahmen des Morgenmachen-Projekts rufen sie die kommenden Generationen dazu auf, mutig neue Wege zu gehen.

Die Herausgeberinnen des Morgenmachen-Lesebuchs laden zur Lesung und anschließenden Diskussion ein.

- **232.2C008J** Angela Weber
Freitag, 20. Oktober, 18:30-20:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

- **Ariane Hackstein: New York – Stadt der Superlative. Ein Bildervortrag**

Die Skyline von New York ist faszinierend und wandelt sich stetig. Auf der Basis von Manhattans Schachbrettplanung des 19. Jahrhunderts wachsen neue Wolkenkratzer, alte und neue Superlative im konkurrierenden Nebeneinander. Der Bildervortrag stellt die Stadtentwicklung von Manhattan am Beispiel von markanten Hochhäusern vor und zeigt die Besonderheiten und das veränderte Aussehen der Wolkenkratzer auf. Dabei geben die Bilder einen Überblick über rund hundertzwanzig Jahre Hochhausbau und Architekturgeschichte. Die Hochhäuser New Yorks sind Ausdruck von Geld, Macht und Luxus, ganz anders als in Deutschland und Europa.

Die Referentin ist Kunsthistorikerin und selbstständig tätig als Kuratorin und Kunstvermittlerin. Sie leitet auch Studienreisen und -fahrten mit Schwerpunkt moderne Kunst und Architektur.

- **232.2C009J** Ariane Hackstein
Donnerstag, 26. Oktober, 19:00-20:30 Uhr,
9 €, Abendkasse, VHS

- **Prof. Eberhard Klapp: Wohnen für alle**

 **gemeinsam nachhaltiger**

Wie kann der riesige Bedarf an Wohnungen gedeckt werden, ohne Vegetationsflächen zu opfern? Gebautes und Gedachtes aus der Sicht eines Architekten. Im Vortrag soll durch Gebautes und Gedachtes gezeigt werden, wie ausreichend Wohnraum in der Stadt geschaffen werden kann, ohne Vegetationsflächen zu vernichten, nämlich durch Umnutzung, Dachausbau, Aufstockung, Bebauung von Parking-, Rest- und Brachflächen, Bauen an stark befahrenen Straßen, Überbauung von Gewerbehallen, Wohnen im Büro(hoch)haus, Schließen von Baulücken. Insbesondere die ebenso zahlreichen wie hässlichen Baulücken schaden dem Stadtraum; durch Bebauung wird das Bild der Stadt sowie die Ökobilanz erheblich verbessert und Wohnraum in nicht unbeträchtlichem Umfang geschaffen.

- **232.2C010J** Eberhard Klapp
Donnerstag, 11. Januar, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6

■ Prof. Jürgen Reichardt: Climate Responsive Environments 2 – Beiträge zu einer Grammatik des nachhaltigen Bauens



Unser Klimaraum verändert sich mit zunehmender Verschmutzung und Vermüllung drastisch. Das Ziel der Moderne war es, Licht, Luft und Sonne für das Wohnen und Arbeiten aller Menschen zu garantieren. Diese Forderung ist aktueller denn je: Architektur muss im Einklang mit dem Schutz der Natur und den jeweils regionalen gesellschaftlichen und klimatischen Gegebenheiten realisiert werden. Im VHS-Kurs Climate Responsive Environments 1 wurden im April 2023 holistische Handlungsgrundsätze und Typologien einer Grammatik des nachhaltigen Bauens an Aspekten wie Geografie, Topografie, Ökologie, Energie, Material, Technologie, Volumen, Zonierung, Hülle und Ventilation aufgezeigt. Im Januar 2024 sollen als Weiterführung und praktische Vertiefung diese Grundsätze in 12 „Case Study“-Projekten aus Städtebau und Architektur, auch mit lokalem Bezug zur Stadt Essen, weiter verdeutlicht werden. Eine anschließende Diskussion mit den Kursteilnehmenden ist ausdrücklich erwünscht.

Der Referent forscht, lehrt, publiziert und baut seit mehr als 25 Jahren auf dem Gebiet des material- und klimabewussten Bauens.

■ **232.2C011J** Jürgen Reichardt
Donnerstag, 25. Januar, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Grüne Welle und blauer Himmel Ein etwas anderer Fahrrad-Roadtrip aus dem Programm Grüne Städte und Regionen von Baukultur NRW



Nicht zu wissen, wohin die Straße führt, welche Erlebnisse und Erinnerungen hinter der nächsten Ecke warten, ist ein aufregendes Gefühl. Es ist Lebensfreude, Reden und Schweigen, Erlebnis und Genuss. Dieser Roadtrip steuert nicht die Sehenswürdigkeiten an, sondern entdeckt die (grünen) Flecken dazwischen – es geht um den Weg selbst. Wir verlassen daher die Autobahnen des Alltags und suchen unerwartete Natur, wilde Landschaften, Blicke in Hinterhöfe und in den blauen Himmel. Schnapp dir ein Rad!

Die Fahrt geht über etwa 10 km und wir werden zwischendurch an einigen Stationen anhalten und zur Diskussion einladen. Wir fahren in einer Gruppe von maximal 10 Teilnehmenden, zum Abschluss gibt es noch selbstgemachte frische Waffeln in der Küche von Baukultur NRW.

Programm Grüne Städte und Regionen: Die Herausforderungen durch die Veränderungen des Klimas für uns und unsere Lebensräume sind nicht zu übersehen und längst spürbar. Es reicht nicht mehr unser bisheriges Handeln zu hinterfragen, wir müssen uns neu ausrichten und unseren Umgang mit der gestalteten Umwelt jetzt ändern. Raumgestaltung muss sich wieder zu einer positiv bewerteten und wirksamen Kulturleistung entwickeln. Der Klimawandel wirft viele Fragen nach Gestaltung und Nachhaltigkeit auf und fordert eine klare Haltung zum Umgang mit unserer gebauten und gestalteten Umwelt. Natur als zentrales Element von Raumbildung steht im Zentrum einer zukunftsfähigen und nachhaltigen Kultur des Bauens und Erhaltens. Baukultur NRW vermittelt dies im Projekt „Grüne Städte und Regionen“

■ **232.2C012J** Sebastian Schlecht / Lutz Kemper
Freitag, 8. September, 12:00-15:45 Uhr,
entgeltfrei, Treffpunkt: VHS Essen

■ Ideen für die Stadt von morgen – Der Frohnhauser „Pollerbergshof“ als Beispiel für eine zukunftsorientierte Stadtplanung nach 1900

Der Frohnhauser Platz gehört zum städtebaulichen Reformviertel „Pollerbergshof“, das die Stadt Essen ab 1907 erschloss. Grundlage war der Bebauungsplan Essen-West, den der renommierte Stadtplaner Robert Schmidt mit mustergültigen „Allgemeinen Erläuterungen“ versah. Dass die Stadt Essen die private Bautätigkeit in einem Arbeiterquartier nach modernsten städtebaulichen, sozialen, hygienischen und ästhetischen Gesichtspunkten durch die Vermarktung der Grundstücke steuerte, dürfte in Deutschland Seltenheitswert besitzen. Die hier realisierten Ideen, von denen die Menschen in Frohnhausen bis heute profitieren, sind Beispiele einer zukunftsgerichteten Stadtplanung am Beginn des 20. Jahrhunderts. Der Rundgang stellt wichtige Bauten und Anlagen des Viertels vor, etwa den 1913 als ersten Essener Binnenpark

angelegten Westpark, die Siedlung Luisenhof, den Gänseireiterbrunnen und die Apostelkirche.

■ **232.2C013J** Robert Welzel
Sonntag, 24. September, 11:00-13:15 Uhr,
entgeltfrei, Treffpunkt: Brunnen auf dem
Frohnhauser Platz

■ Abertausend Welten im Bergmannsfeld

Erstmals im Herbst 2022 und erneut im Frühjahr 2023 haben Jugendliche gemeinsam mit Streetart-Künstler/-innen aus Essen Murals (Fassadenbilder) in der Bergmannsfelder Ladenstraße gestaltet und diese in eine kunterbunte, fantastische und vielseitige Welt verwandelt. Hieran anknüpfend hat der Streetart-Künstler El Rughi (Barcelona) die entstandene soziale Plastik in diesem Sommer in Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen aus dem Stadtteil durch ein Spielfeld ergänzt. Begleitet wurden die Projekte durch das Bürgerhaus Oststadt in Kooperation mit der Stadtteilarbeit und der Stadtteilmoderation. Die entstandenen Graffitis sind Spiegel der (multi-)kulturellen Lebenswelten der jungen Bewohner/-innen. Indem die Kinder und Jugendlichen ihren Lebensraum gestalten, nehmen sie diesen wieder in Besitz, erhalten eine Bühne und emanzipieren sich. Das Spiel und das Spielerische kann über künstlerische Strategien und Kunstprojekte initiiert werden. Es eröffnet zudem einen Handlungsraum, in dem herkömmliche Bewertungen von Fähigkeiten aufgehoben werden.

Das Quartier Bergmannsfeld im Stadtteil Freisenbruch ist eine der größten Erweiterungssiedlungen nach dem Zweiten Weltkrieg in Essen. Zum Stadtteil gehören das Bürgerhaus Oststadt als soziokulturelles Begegnungszentrum für alle Altersgruppen sowie der Treffpunkt Bergmannshütte.

Im Quartier Bergmannsfeld leben im Jahr 2021 rund 4.700 Menschen. Die Bevölkerung setzt sich aus vielen Nationalitäten zusammen. Die Menschen kommen zum Beispiel aus Syrien, dem Irak, Polen oder Russland. Mehr als die Hälfte der Menschen (62,5 Prozent) besitzt eine doppelte oder eine andere als die deutsche Staatsangehörigkeit. Viele Menschen haben eine Zuwanderungsgeschichte. Besonders ist zudem der hohe Anteil junger Menschen. Über 1.500 Bewohnerinnen und Bewohner des Bergmannsfeldes sind unter 18 Jahre alt, das sind rund 33 Prozent.

Die Führung zeigt die entstandenen Graffiti, gibt Informationen zum Projekt „Abertausend Welten“ und lädt zur Diskussion bei Kaffee und Kuchen ein. Kooperation mit dem Bürgerhaus Oststadt, der Stadtteilarbeit im Bergmannsfeld (cse) und der Stadtteilmoderation (ISSAB)

Treffpunkt: Philosophenweg 29-31 (Ladenstraße)

- **232.2C014J** Dr. Angela Weber
Samstag, 23. September, 13:00-16:15 Uhr,
entgeltfrei, Treffpunkt: Philosophenweg 29-31
(Ladenstraße)

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.



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 30

- **Prof. Rainer Fretschners: Glückliche Senioren? Plädoyer für Gelassenheit im Alter**



gemeinsam nachhaltiger

Wann sind wir alt? Ab wann sind wir zu alt? Sind wir schon zu alt? Diese und ähnliche Fragen beschäftigen uns ein Leben lang. Altersbilder und Generationenkonzepte prägen unseren Blick auf das Alter(n) und beeinflussen unsere Denk- und Handlungsspielräume. Bilder vom Alter(n) begegnen uns auf Schritt und Tritt, häufig bemerken wir sie nicht, weil sie subtil wirken. Repräsentationsformen des Alter(n)s entdecken wir überall: im Theater und im Museum, an der Volkshochschule und in anderen Bildungseinrichtungen, in den Massenmedien und in der Arztpraxis. Der Vortrag diskutiert die Frage, wie spezifische Altersbilder und

Generationenkonzepte entstehen und wie sie von uns verändert und modifiziert werden können. Es soll der Frage nachgegangen werden, wie wir uns von gesellschaftlichen Normen und Normierungen bezüglich des Alter(n)s freimachen und gelassener mit den Ambivalenzen des eigenen Alter(n)s umgehen können.

Der Referent ist Professor für Soziale Gerontologie an der Alice Salomon Hochschule Berlin. Er forscht und lehrt seit Jahren zu Fragen des Alter(n)s und des demographischen Wandels – zunächst im Ruhrgebiet, danach in Kiel und Berlin.

- **232.2C015J** Rainer Fretschners
Donnerstag, 14. September, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

- **Dr. habil. Sabine Kampmann:**
Soziale Senioren? Gesellschaftliche
Altersbilder im Spiegel der Kunst



gemeinsam nachhaltiger

Und Oma kümmert sich dann um die Enkelkinder...? Unter dem Stichwort „Soziale Senioren“ nimmt der Vortrag in den Blick, welche Bilder der unterschiedlichen Lebensalter unsere Welt prägen. Wer ist alt und wer ist jung? Wer zieht diese Grenzen, wie werden sie begründet, wann und warum verändern sie sich?

Ausgehend von Werken der zeitgenössischen Kunst wird es um unterschiedliche Vorstellungen von Lebensläufen gehen, aber auch um das Verhältnis der Generationen untereinander. Welche Positiv- und Negativstereotype gegenüber Seniorinnen und Senioren zeigen sich in aktuellen Fotografien ebenso wie in älteren Bildern der Kunstgeschichte? Welche Rolle spielen Mode und Maskerade in der künstlerischen Auseinandersetzung mit Alter, Ruhestand und Lebensabend? Der Vortrag möchte die Vielfalt und Potenziale, aber auch die kulturgeschichtlichen „Altlasten“ einer gegenwärtigen Auseinandersetzung mit Altersbildern und Generationenvorstellungen aufzeigen und diskutieren.

Die Referentin ist Kunst- und Kulturwissenschaftlerin „in den besten Jahren“. Als Kind des Ruhrgebiets interessiert sie sich für die Grenzbereiche von zeitgenössischer Kunst, visueller Kultur und gesellschaftlicher Teilhabe. Sie forscht, lehrt, publiziert und kuratiert zu den Themen Alter, Körper, Autorschaft, Gender, Tier, Tattoo, Arbeiter/-innen und Kunst im öffentlichen Raum. Zuletzt erschienen:

Bilder des Alterns. Greise Gesichter in Kunst und visueller Kultur (Reimer Verlag, 2020)

- **232.2C016J** Sabine Kampmann
Mittwoch, 25. Oktober, 19:00-21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

- **Zwischen Altersdiskriminierung und neuen Bildern vom Alter(n). Ein Workshop zum Thema Älterwerden vermittelt über Bilder**

Bildungsurlaub

Altersdiskriminierung existiert überall und dennoch gibt es in unserer Gesellschaft dafür kaum ein Bewusstsein. Ob im Berufsleben oder im Alltag, überall begegnen uns Stereotype und Klischees über ältere Menschen. Diese Vorurteile und Verallgemeinerungen zeigen sich in den unterschiedlichsten Feldern, etwa in Vorstellungen von Familie und Lebenslauf, in Bezug auf Wohnen, Mobilität, Gesundheit und Freizeit, aber auch in der Sprache und besonders in Bildern.

Ziel des Workshops ist es, Selbst- und Fremdschreibungen als alt oder jung zu reflektieren und somit für Ageismus zu sensibilisieren. Der Weg dorthin führt über die Auseinandersetzung mit prägenden Bildern aus der Kunst- und Kulturgeschichte sowie der gegenwärtigen visuellen Kultur. Die Veranstaltung gibt Raum für die Auseinandersetzung mit eigenen Alterungs- und/oder Diskriminierungserfahrungen und versucht diese als Teil eines gesellschaftlichen Gefüges zu verstehen, einzuordnen und Ideen zu ihrer Überwindung zu entwickeln. Deshalb werden auch Prozesse mehrfacher Diskriminierung, etwa aufgrund des Geschlechts oder einer Migrationsgeschichte, Thema sein.

Der Workshop richtet sich nicht nur an Menschen in der zweiten Lebenshälfte, sondern an Interessierte aller Altersstufen, die für einen intergenerationalen Austausch offen sind. Ziel ist das Erarbeiten einer Diversity-Kompetenz, die das Älterwerden nicht ausgrenzt und abwertet, sondern kompetent und wertschätzend für die Vielfalt der Lebensalter eintritt.

- **232.2C020J** Sabine Kampmann
Montag bis Mittwoch, 23.-25. Oktober,
9:00-16:30 Uhr, 3 Termine, 166 €, VHS

1

2

3

4

5

6

■ 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“.

Wie mit unseren anderen Sinnen verhält es sich auch mit dem Sehsinn. Wir nehmen ihn als selbstverständlich hin, bemerken aber manchmal, dass wir das Sehen genau so wenig gelernt haben 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 ...

Folgende Kunstwerke stehen im Fokus: Die Aachener Pfalzkapelle, Die Stifterfiguren im Naumburger Dom, Botticellis Primavera, van Goghs Schlafzimmer in St.-Remy, Zeitgenössische Fotografie und vieles mehr.

- **232.2D100J** Bärbel Messing
donnerstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 21. September, 8 Termine, 62 €, VHS

■ Unsere Zeitgeister zu Gast im Museum Folkwang

Die Veranstaltungsreihe möchte an den zu Beginn des letzten Jahrhunderts regen Austausch von museumspädagogischer Vermittlung und Erwachsenenbildung anknüpfen.

Wir stellen Meisterwerke des Museum Folkwang in einen aktuellen Kontext und laden zur Diskussion ein. Kunsthistorische Expertise trifft auf unsere Zeitgeister, eine aufregende Melange – bildende Kunst als Blaupause unserer krisenhaften Gegenwart. Wer kluge Fragen stellt, bekommt auch kluge Antworten. Wir wollen uns diese im Gespräch über Kunst und über unsere im Aufbruch befindliche Gesellschaft selbst geben.

Die Reihe ist Agnes Waldstein gewidmet, Deutschlands erster Museumspädagogin, die von 1927 bis 1933 am Museum Folkwang als wissenschaftliche Mitarbeiterin arbeitete. Als Chronistin einer im Wandel befindlichen Region trug sie mit dazu bei, das Bild des Ruhrgebiets zu modernisieren. Nach 1933 wurde sie entlassen und schloss sich im Londoner Exil der jüdenchristlichen Bewegung an.

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

Samstag, 9. September 2023,
15.00–17.15 Uhr

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

Samstag, 23. September 2023,
15.00–17.15 Uhr

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

Samstag, 21. Oktober 2023,
15.00–17.15 Uhr

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

Samstag, 04. November 2023,
15.00–17.15 Uhr

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

Samstag, 18. November 2023,
15.00–17.15 Uhr

- **232.2D103J** Sabine Kampmann / Bärbel Messing
15 Ustd., 58 €, 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 30

SCHMUCKDESIGN



■ Goldschmieden Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

- **232.2D105J** Janine Awater
mittwochs, 9:30–12:40 Uhr
Beginn 13. September, 10 Termine, 160 €, VHS
- **232.2D110J** Janine Awater
donnerstags, 18:00–21:10 Uhr
Beginn 14. 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 Messing, Kupfer oder Silber. Für die Entwurfsarbeiten zu Beginn sind eigene Zeichenutensilien erforderlich. Wenn eigene Werkzeuge vorhanden, bitte mitbringen. Materialien werden bereitgestellt und im Kurs abgerechnet.

- **232.2D115J** Janine Awater
Samstag/Sonntag, 23./24. September,
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 74 €, VHS

■ **„Von innen nach außen – inside out“
Schmuck-Werkstatt für Anfänger/-innen
und Fortgeschrittene**

In diesem Workshop werden wir gemeinsam Silver Clay in Schmuckstücke verwandeln. Ob fein oder grob motorisch: mit diesem Material können Sie Ihre Kreativität frei entfalten und ein Schmuckstück nach Ihren eigenen Vorstellungen kreieren. Unter Anleitung lernen Sie folgende Entwurfs- und Arbeitstechniken kennen und anzuwenden: Erstellung eines Mood boards (hierfür gerne Zeitschriften mitbringen), Designprozess von der ersten Skizze zur technischen Zeichnung, Modellierung, Brennen und Versäuberung. Die Anwendung der Techniken, die im Workshop vermittelt werden, soll Ihnen ermöglichen, diese auch außerhalb des Workshops selbstständig anzuwenden. Da wir in die Gestaltung unseres Schmuckstücks auch Oberflächenstrukturen einarbeiten wollen, bringen Sie gern – falls vorhanden – kleine Stoffproben oder Stempel mit.

Materialien werden bereitgestellt und im Kurs abgerechnet (40 € Materialkosten).

- **232.2D120J** Dany Juliana Cuellar Parra
Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
11:00-17:30 Uhr, 16 Ustd., 74 €, VHS

■ **Vom Löffel zum Schmuckstück
Eine Upcycling-Werkstatt**



gemeinam nachhaltiger

Im Workshop werden wir aus alten Silberlöffeln und -gabeln ein schönes und originelles Schmuckstück herstellen und den Dingen auf diese Weise ein neues Leben und Antlitz geben. Oft hat das alte Besteck einen sentimental-persönlichen Wert.

Diese positive Energie formen wir zu etwas überraschend Neuem. Die Transformation vom Gebrauchsgegenstand zum schmückenden Objekt ist zudem ein Beitrag zur Nachhaltigkeit, da die Metallgewinnungsprozesse und die Herstellung von neuem Schmuck die Umwelt stark belasten.

- **232.2D122J** J. Alejandro Mateo Arao
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar,
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 74 €, VHS



PLASTISCHES GESTALTEN

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

Seit jeher ist Holz eines der faszinierendsten Materialien. Inspiriert durch die dynamischen Qualitäten des Naturmaterials kann in der gut ausgestatteten Holzwerkstatt auf dem Gelände der Zeche Zollverein der dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Nach eigenen Entwürfen erarbeiten Sie naturalistische oder abstrakte Formen und Figuren. Stammstücke und Werkzeuge sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren Wissenswertes über den Wert- und Kunst-Stoff Holz. Material und Werkzeugleihe: 15 €.

- **232.2D130J** Christine Ermer
Freitag, 17. November, 18:00-21:00 Uhr,
Samstag, 18. November, 11:00-18:00 Uhr,
Sonntag, 19. November, 10:00-17:00 Uhr,
20 Ustd., 166 €

- **232.2D131** Christine Ermer
Freitag, 8. Dezember, 18:00-21:00 Uhr,
Samstag, 9. Dezember, 11:00-18:00 Uhr,
Sonntag, 10. Dezember, 10:00-17:00 Uhr,
20 Ustd., 166 €

- **232.2D132J** Christine Ermer
Freitag, 19. Januar, 18:00-21:00 Uhr, Samstag,
20. Januar, 11:00-18:00 Uhr, Sonntag, 21.
Januar, 10:00-17:00 Uhr,
20 Ustd., 166 €

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

Was ist Blattgold? Warum übersteht es Jahrhunderte an Kirchen und Häusern oder prachtvollen Ausstattungen von Innenräumen?

Unter fachlicher Anleitung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, eines der ältesten noch existierenden Handwerke in seinen verschiedenen Techniken praktisch und theoretisch kennenzulernen. Vergoldermeister und Restaurator Thomas Jahn führt Sie ein in die Anfänge der Vergoldung bis heute. Rezepturen, die auf die Zeit des Plinius zurückgehen, bilden heute noch die Grundlage für ein Handwerk, das in seinen Techniken unverändert geblieben ist und das doch kaum jemand kennt.

In diesem Kurs können die Teilnehmenden unter Anleitung einen Bilder- oder Spiegelrahmen anfertigen und werden in Vergoldungstechniken für Tafelbilder und Ikonen unterrichtet. Es besteht die Möglichkeit, eigene Exponate mitzubringen und fachgerecht zu bearbeiten oder zu restaurieren. Zudem wird die Herstellung von Farben und Anwendung von Farbtechniken vermittelt.

Nach einer Ausbildung zum Vergolder und dem Studium der Kunstgeschichte hat Thomas Jahn das kostbare Handwerk in unterschiedlichen Werkstätten und Restaurierungsprojekten in Weißrussland, Russland und Polen ausgeübt. Als Dozent ist es ihm ein besonderes Anliegen, das erworbene Wissen und die Leidenschaft für das faszinierende Handwerk und kulturelle Erbe weiterzugeben.

- **232.2D135J** Thomas Jahn
freitags, 17:00-20:10 Uhr
Beginn 8. September, 12 Termine, 187 €, VHS

1

2

3

4

5

6

■ Skulpturen aus Speckstein Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Speckstein lässt sich mit Raspeln und Feilen bearbeiten, schmirgeln und abschließend glatt polieren. Auch als Steatit bekannt, eignet sich dieses Material hervorragend zum Herstellen von Kleinskulpturen. Einsteiger und Fortgeschrittene lernen auf experimentelle Weise die Gestaltungsmöglichkeiten des Specksteins kennen. Sie arbeiten frei oder an Themen, die dem Einzelnen Raum lassen, einen individuellen Ausdruck zu entwickeln. Anteilige Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

- **232.2D150J** Regine Bergmann
Samstag/Sonntag, 25./26. November, 10:00-17:00 Uhr, 18 Ustd., 83 €, VHS

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

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

- **232.2D200J** Christina Clasen
montags, 18:00-21:00 Uhr
Beginn 11. September, 14 Termine, 188 €, Kleingruppenangebot, kein Unterricht am 25.9. und 23.10., Berufskolleg Mitte, Schwanenkampstr. 53
- **232.2D208J** Regine Bergmann
freitags, 15:00-18:00 Uhr
Beginn 15. September, 12 Termine, 158 € Berufskolleg Mitte, Schwanenkampstr. 53

■ Faszination Ton Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt die handwerklichen Grundkenntnisse der unterschiedlichen Aufbautechniken in der Arbeit mit Ton. Gleichzeitig lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung dieses faszinierenden Materials kennen. Oberfläche, Form, Struktur – die lebendige Geschmeidigkeit des Werkstoffes Ton zu „begreifen“ und in eine kreative Form zu bringen, ist das Ziel. Anregungen

und Hilfe bei der Verwirklichung eigener Ideen gehören genauso zum Kursinhalt wie zahlreiche Beispiele aus der Kunst- und Gebrauchskeramik.

- **232.2D220J** Doris Brändlein
montags, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 162 €, VHS
- **232.2D223J** Doris Brändlein
montags, 11:40-14:00 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 162 €, VHS
- **232.2D227J** Doris Brändlein
montags, 14:20-16:40 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 162 €, VHS
- **232.2D230J** Doris Brändlein
dienstags, 16:50-19:10 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 162 €, VHS
- **232.2D232J** Doris Brändlein
dienstags, 19:30-21:50 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 162 €, VHS



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

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

- **232.2D236J** Norbert Pielsticker
mittwochs, 18:40-21:50 Uhr
Beginn 6. September, 15 Termine, 222 €, VHS

■ Freies plastisches Gestalten Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

- **232.2D240J** Ute Seidel-Hartung
donnerstags, 9:00-12:10 Uhr
Beginn 7. 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 Ofenbrand kennen. Fortgeschrittene üben sich an der Fertigung größerer Objekte. Der Kurs eignet sich für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Am ersten Kurstermin besprechen wir die erforderlichen Werkzeuge und das Material. Neu Teilnehmende: Bitte noch keinen Ton kaufen!

- **232.2D242J** Detlef Riedel
freitags, 9:00-12:10 Uhr
Beginn 8. September, 14-tgl., 9 Termine und Freitag, 15. September, 9:00-12:10 Uhr, 141 €, 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.

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 30

■ Nähmaschinenbedienung und kleine Stoffkunde Zur Vorbereitung der Anfänger und Anfängerinnen aller Nähkurse

Wie funktioniert die Nähmaschine? Welchen Stoff wähle ich für ein Kleidungsstück?

Sie lernen Zubehör und Stichprogramme kennen und üben ihre unterschiedlichen Anwendungen ein. Anschließend fertigen Sie einen Beutel und ein Kissen mit Reißverschluss. Hier werden zahlreiche Stoffarten vorgestellt, wie z. B. Oberstoffe, verschiedene Gewebearten, Einlage- oder Futterstoffe, und wir besprechen, für welches Kleidungsstück sich diese eignen. Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene kann gerne mitgebracht werden.

- **232.2D309J** Sigrid Lachnitt
Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 88 €, VHS



■ Nähen kompakt für Fortgeschrittene

Wir verfeinern und vertiefen 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 be-

ginnen. 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.

- **232.2D314J** Sigrid Lachnitt
Samstag/Sonntag, 25./26. November,
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 88 €, VHS

■ Nähmaschinenbedienung und kleine Stoffkunde Zur Vorbereitung der Anfänger und Anfängerinnen aller Nähkurse

Wie funktioniert die Nähmaschine? Welchen Stoff wähle ich für ein Kleidungsstück?

Sie lernen Zubehör und Stichprogramme kennen und üben ihre unterschiedlichen Anwendungen ein. Anschließend fertigen Sie einen Beutel und ein Kissen mit Reißverschluss. Hier werden zahlreiche Stoffarten vorgestellt, wie z. B. Oberstoffe, verschiedene Gewebearten, Einlage- oder Futterstoffe, und wir besprechen, für welches Kleidungsstück sich diese eignen. Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene kann gerne mitgebracht werden.

- **232.2D318J** Sigrid Lachnitt
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar,
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 88 €, VHS

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

Wir lernen Kleidungsstücke nach Schnitten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zu fertigen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse und weiterführende Schneidertechniken wie Ausschnittverarbeitung, das Einsetzen des Ärmels, Knopfleiste oder Reißverschluss, Kragen und Manschetten. Der Fertigungsprozess besteht aus vielen kleinen Schritten, die sorgfältig erklärt und geübt werden. Es stehen einige Nähmaschinen zur Verfügung.

- **232.2D332J** Sigrid Lachnitt
mittwochs, 17:30-19:45 Uhr
Beginn 18. Oktober, 12 Termine, 115 €, VHS

■ Kleidung selber nähen Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse des Zuschneidens und der Nähtechniken und eröffnet Ihnen die Möglichkeit, individuelle Kleidungsstücke nach Ihren eigenen Vorstellungen anzufertigen. Falls

eine eigene Nähmaschine zu Hause nicht existiert, sollten Sie eine Anschaffung planen. Der erste Termin umfasst auch eine Beratung zu Schnitt und Stoffauswahl.

- **232.2D334J** Annelore Herzberg
mittwochs, 17:30-20:40 Uhr
Beginn 6. September, 15 Termine, 198 €
KETTWIG, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Hauptstr. 148



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



gemeinsam nachhaltiger

Hier erlernen Sie das Handwerk, das von jeher zu den Bildenden Künsten gehört, von der Pike auf. Bei der Erstellung ihres Wunschkleidungsstückes oder Dekoartikels erhalten Sie kompetente Unterstützung: in Zuschnitt, 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.

- **232.2D337J** Alexandra Zimmermann
dienstags, 18:00-21:10 Uhr
Beginn 10. Oktober, 10 Termine, 129 €, VHS

1

2

3

4

5

6

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



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. Du hast eine Idee für ein nachhaltiges Kleidungsstück. Dann bist du hier genau richtig. Mit freundlicher Hilfe kannst du dein Upcycling-Kleidungsstück oder deinen Wunschdekoartikel erstellen. Schritt für Schritt erlernst du die Technik des Zuschnitts, des Bügelns und des Nähens und eine der ältesten Kulturtechniken der Welt.

■ **232.2D338J** Alexandra Zimmermann
dienstags, 16:00-18:00 Uhr
Beginn 14. November, 6 Termine, 52 €, 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

2E DESIGN / FOTOGRAFIE



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

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 31

AUSSTELLUNGEN

■ Ausstellung Nachhaltigkeit Mit Mut und Verstand zu mehr Nachhaltigkeit



gemeinsam nachhaltiger

Ausstellung 2.-4. Etage

Wie lassen sich Menschen ermutigen, für den Umbau zu einer nachhaltigen Gesellschaft aktiv zu werden?

Dies zeigt die VHS in einer Ausstellung, die Menschen aus NRW vorstellt, die sich teils schon seit Jahrzehnten für die Welt von morgen engagieren: Vom Unverpackt-Laden über Quartiersarbeit bis zur Regionalbewegung, vom Eine-Welt-Engagement über den Fairen Handel bis zum Einsatz für den Klimaschutz. Ergänzt werden die Porträts und Texte von einer Soundinstallation des Künstlers Nils Mosh. Er sammelt als Field Recordist Klänge und Umweltgeräusche und lässt so die nachhaltigen Entwicklungsziele hörbar werden. In der Ausstellung hören Sie überraschende Aufnahmen und erfahren die Geschichten dazu. Die Ausstellung findet in Kooperation mit der Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen statt.

Zur Eröffnung der Ausstellung am Mittwoch, 13. September um 18:00 Uhr, im Foyer der 3. Etage laden wir Sie und Ihre Freunde herzlich ein.

Die Ausstellung ist vom 13. September bis 20. Dezember 2023 in den Foyers der 2. bis 4. Etage zu sehen.

■ Paradiese gesucht – entdeckt – verloren Arbeiten von Schüler/-innen der Ruhrland- schule



gemeinsam nachhaltiger

Die Ruhrlandschule – Schule für Kranke ist eine öffentliche städtische Schule. Lehrkräfte aller Schulformen unterrichten Kinder, die sich in stationärer oder teilstationärer Behandlung befinden. Sie ist eine Schule für Schülerinnen und Schüler aller Schulformen – von der Primarstufe bis zur Berufsschule. In einer Ausstellung präsentiert die VHS künstlerische Arbeiten zum Thema „Paradiese – gesucht – entdeckt – verloren“. Im Rahmen einer Projektwoche haben sich die Schüler/-innen intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. Mit verschiedenen Upcycling-Materialien realisierten sie ihre Visionen. Lassen Sie sich überraschen, wie divers diese Darstellungen sind.

Eröffnung: 25. Januar, 13:30 Uhr in der VHS

Zur Eröffnung der Ausstellung am Donnerstag, 25. Januar um 13:30 Uhr, im Foyer der 2. Etage laden wir Sie und Ihre Freunde und Freundinnen herzlich ein.

Die Ausstellung ist vom 25. Januar bis 1. März 2024 im Foyer der 2. Etage zu sehen.

BERUFSBEGLEITENDE KURSE IM BEREICH KUNST UND DESIGN

■ 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, einen individuellen Workflow vom ersten Impuls vor Ort, über das Arbeiten mit der Smartphone-Kamera, 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.

- **232.2E008R** Roland Artur Berg
Montag bis Mittwoch, 18.-20. Dezember,
9:30-16:30 Uhr, 3 Termine, 168 €, VHS

■ 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.

- **232.2E009R** Thomas Bocian
Montag bis Freitag, 22.-26. Januar,
9:30-16:30 Uhr, 5 Termine, 320 €, VHS

■ Welcher Lerntyp bin ich? Kreativ Potenziale entdecken

■ Bildungsurlaub



gemeinsam nachhaltiger

Entdecken Sie eine neue Art des Lehrens und Lernens in der Primarstufe! Hier erfahren Sie, wie Sie Ihren Schülerinnen und Schülern im Kunstunterricht dabei helfen können, sich selbst besser kennenzulernen. Sie erwerben die Fähigkeit, die Lerntypen Ihrer Schülerinnen und Schüler zu erkennen und zu fördern. Durch die Berücksichtigung der Lerntypen in Ihrer allgemeinen und fächerübergreifenden Unterrichtsgestaltung können Sie die Lernprozesse Ihrer Schülerinnen und Schüler noch besser unterstützen. Sie beschäftigen sich mit verschiedenen Lernmethoden und künstlerischen Praktiken. Von der Vermittlung von Vokabeln bis zum Auswendiglernen: Sie erfahren, wie Sie künstlerische Praktiken effektiv in Ihrem Unterricht einsetzen können. Dabei entwickeln Sie ein breites Repertoire an fächerübergreifenden Übungen und

gewinnen neue Ideen und Methoden auch für Ihre Kunstunterrichtspraxis.

- **232.2E010R** S. Sherin Mocek
Montag bis Freitag, 5.-9. Februar,
5 Termine, 10:00-16:00 Uhr, 280 €, VHS

SOCIAL MEDIA & GESTALTUNG



■ Hashtags, Likes und Follower Grundlagen Instagram

Hashtags, Likes, Reels, posten und Follower. All diese Begriffe haben Sie zwar schon mal gehört, möchten nun aber 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.

- **232.2E018R** Gina Wittlich
Samstag, 23. September, 10:00-16:00 Uhr,
46 €, 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.

■ 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 Contentplan.

- **232.2E020R** Xenia Gromak
Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
10:00-17:15 Uhr, 99 €, VHS

■ Präsent auf Instagram Teil 2 – Feedback

In dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Ihre in der Veranstaltung „Präsent auf Instagram: 231.2E020R“ erarbeiteten Ergebnisse zu präsentieren und Feedback zu bekommen.

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

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

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Teilnahme am Workshop („Präsent auf Instagram: 232.2E020R“) oder ein Instagramprofil mit einer Reichweite von mind. 1000 Followern.

- **232.2E020R** Xenia Gromak
Samstag, 20. Januar, 10:00-17:15 Uhr, 50 €, VHS

1

2

3

4

5

6

■ „Was soll ich nur schreiben?“ Zielführende Texte auf Instagram

Ich habe tolle Bilder für Instagram, aber was soll ich dazu schreiben? In diesem Workshop geht es um die richtige Wortwahl, worauf man bei der Ansprache der eigenen Zielgruppe in Posts, Stories und Reels achten sollte und wie man die passenden Worte findet, um das auszudrücken, was man zu sagen und zu teilen hat. Neben generellen Infos arbeiten wir auch praktisch an der Erstellung von Posts, Stories und Reels, sodass Sie am Ende nicht nur mit neuen Ideen, sondern im Idealfall mit konkreten Inhalten für Ihr Instagram-Profil nach Hause gehen.

- **232.2E027R** Gina Wittlich
Samstag, 25. November, 10:00-17:15 Uhr,
59 €, VHS

■ Sicher unterwegs in sozialen Medien

Siehe 232.5A408H, Seite 169



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 31

WORKSHOPS FOTOGRAFIE

■ Smartphone-Fotografie Die kleinen Geheimnisse gelungener Fotografie

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

oder Goldener Schnitt geläufig, denn das theoretische Wissen probieren wir praktisch an Ort und Stelle aus. Veranstaltungsort: Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

- **232.2E043R** Roland Artur Berg
Samstag, 16. September, 10:00-16:15 Uhr,
60 €
Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

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

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

- **232.2E049R** Sebastian van den Akker
Samstag/Sonntag, 23./24. September,
10:00-15:00 Uhr, 12 Ustd., 72 €, 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.

- **232.2E055R** Hans Laczny
Samstag, 28. Oktober, 9:30-16:30 Uhr, 44 €, VHS





Gute Fotos mit unerfahrenen Modellen Eine Anleitung aus zwei Perspektiven

Von der Ideenfindung über die Kommunikation mit dem Modell bis hin zur Umsetzung kommen alle wichtigen Aspekte der Porträtfotografie zum Tragen. Ein erfahrener Fotograf und ein erfahrener Modell geben ihre Tricks weiter und damit einen Einblick in ihre Arbeit. Sie erfahren, wie schon kleine Änderungen in der Körperhaltung das Aussehen und die Ausstrahlung positiv beeinflussen können. Mit dem richtigen strukturierten Vorgehen, den richtigen Tipps sowie einem positiven Umgang miteinander lassen sich großartige Resultate erzielen – selbst für unerfahrene Personen vor und hinter der Kamera. So wissen Sie zukünftig, was zu tun ist, wenn Sie wieder den Satz hören: „Ich sehe immer unvorteilhaft auf Bildern aus und wohin mit meinen Händen, weiß ich auch nicht“. Voraussetzungen: Eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera

- **232.2E058R** Thomas Bocian / NN
Samstag, 28. Oktober, 10:00-17:15 Uhr, 133 €, VHS

BILDUNG VERSCHENKEN – GEHT DAS?

Aber klar! Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Essen. Geschenkgutscheine, siehe Seite 197, 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.



Als würde sie schweben! Levitation-Fotografie mit Modell

Bei der Levitation-Fotografie handelt es sich um eine sehr spezielle Art, die im Regelfall nicht ohne eine Bildbearbeitung auskommt. Hierbei lässt man Personen oder Objekte schweben. Wir erlernen den kompletten Ablauf, angefangen von der Konzeption der Bildidee, über die Wahl der Location und der notwendigen Hilfsmittel, bis zur Bildretusche. Danach haben Sie abwechselnd die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung die Bilder zu erstellen, die am Ende des Kurses mit Photoshop bearbeitet werden. Ein routiniertes Fotomodell steht uns dabei zur Seite. Alle Teilnehmenden sind nach diesem Workshop in der Lage, Levitation-Bilder selbstständig zu erstellen. Für die eigene Umsetzung zu Hause werden auf den Inhalt des Kurses speziell abgestimmte Video-Tutorials und ein Skript zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen: Fotografie- und Photoshop-Grundlagen sind sinnvoll, jedoch kein Muss. Eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten.

- **232.2E059R** Thomas Bocian
Sonntag, 29. Oktober, 10:00-17:15 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. 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. 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. Veranstaltungsort: Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

- **232.2E064R** Roland Artur Berg
Samstag, 11. November, 10:00-16:15 Uhr, 60 €
Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

Einbürgerungstest

Lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung beim Ausländer-/Einbürgerungsamt der Stadt Essen beraten:
Tel. 0201 88-32720,
Schederhofstraße 45.

Anschließend können Sie sich in der Volkshochschule Essen zum Test anmelden, Anmeldung mittwochs von 10-12 Uhr und donnerstags von 14-16 Uhr (nicht in den Schulferien!).

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 12

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 31

■ Bildbearbeitung mit dem Raw-Format Grundlagen

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

■ **232.2E070R** Hans Laczny
Samstag, 25. November, 9:30-16:30 Uhr, 48 €, VHS

■ 1 x 1 der Fotografie Grundlagenworkshop

Die Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oftmals nur in professionellen Modi genutzt werden können. Zu Beginn lernen Sie die technischen Grundlagen wie Zeit, Blende, ISO und ihre Zusammenhänge bei der Belichtungsmessung kennen. Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe sowie die Wahl des richtigen Objektivs werden außerdem thematisiert. Sie erhalten praktische Tipps und können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren. So gewinnen Sie noch mehr Spaß an schönen Fotos. Eine entsprechende Ausrüstung steht zur Verfügung. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene Spiegelreflexkamera oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten mitzubringen. Der Workshop ist auch für Teilnehmende geeignet, die Fotografie beruflich nutzen möchten. Veranstaltungsort: Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

■ **232.2E072R** Roland Artur Berg
Samstag, 3. Februar, 10:00-16:15 Uhr, 58 €
Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

■ Es zappelt und flippert – GIF-Animationen und Daumenkinos erstellen

Sie lernen eigene GIF-Animationen aus Fotos und / oder Zeichnungen zu erstellen, um diese dann beispielsweise für Social-Media-Plattformen oder die eigene Internetseite verwenden zu können. Hier können sowohl Ideen für kleine GIF-Animationen in Endlosschleife – ab zwei Bildern pro Animation – umgesetzt werden als auch geeignete Daumenkino-Geschichten mit bis zu 40 Einzelbildern erschaffen werden. Zu Beginn entwickeln Sie Animations-Ideen, die Sie mit Smartphone oder Digitalkamera realisieren. Dabei lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit Photoshop und / oder GIMP kennen, um die Bilder nach Ihren Vorstellungen gestalten zu können. Nach der Einzelbildkomposition lernen Sie schließlich alle nötigen Schritte, um eine Animation im GIF-Format zu erzeugen und dieses nutzen zu können. Die Animationen können aber auch den Weg vom Bildschirm in die analoge Welt gehen und in gedruckter Form als Daumenkino in Bewegung versetzt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind Smartphone/Digitalkamera, Kabel oder USB-Stick zum Transport der Bilder und diverse Materialien und Requisiten, die Sie für Ihre Animationen nutzen wollen.

■ **232.2E073R** Claudia Lo Gatto
Sonntag, 26. November, 9:30-16:30 Uhr, 44 €, 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 um-



zusetzen. Voraussetzungen: eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit Blitzschuh-Mittenskontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und, wenn vorhanden, Blitzgeräte. Die Kosten für Modell und Equipment von 40 € pro Person werden im Kurs abgerechnet.

- **232.2E076R** Thomas Bocian
Samstag, 20. Januar, 10:00-17:15 Uhr, 59 €, VHS

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

Es sind die kleinen und großen Unterschiede, die jeden menschlichen Körper, jedes menschliche Gesicht einzigartig und schön machen. Sie lernen die Grundlagen der High- und Low-key-Aufnahmetechniken kennen. Es dreht sich alles um die richtige Beleuchtung, um kleinste Feinheiten des menschlichen Gesichts richtig in Szene zu setzen. Bei der High-key-Fotografie dominieren helle Farbtöne, wodurch feinste Akzente große Aufmerksamkeit erlangen. Im Gegensatz dazu sind es bei der Low-key-Fotografie die dunklen Töne, die Formen schemenhaft akzentuieren, gleichzeitig jedoch Details offenlegen. Dabei gilt bei beiden Techniken: Nicht überbelichten, nicht unterbelichten! Sie erarbeiten in der Gruppe verschiedene Lichtaufbauten. Anschließend erstellt jede/r Teilnehmende unter Anleitung eigene Bilder des Modells. Diese werden direkt im Anschluss per Photoshop optimiert. Voraussetzungen: eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit Blitzschuh-Mittenskontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und, wenn vorhanden, Blitzgeräte. Die zusätzlichen Kosten für Modell und Equipment von 50 € pro Person werden im Kurs abgerechnet.

- **232.2E079R** Thomas Bocian
Sonntag, 21. Januar, 10:00-17:15 Uhr, 59 €, VHS

KONZERTE IN DER VHS: DAS BESONDERE ERLEBNIS

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

FOTOGRAFIEKURSE

■ Fotokurs mit Laborarbeit Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In der Schnellebigkeit der digitalen Bilderflut erscheint das Arbeiten mit der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie erholend, 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.

- **232.2E200R** Ralf Roller
dienstags, 18:40-21:50 Uhr
Beginn 5. 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.

- **232.2E202R** Karin Christoph
mittwochs, 9:30-12:40 Uhr
Beginn 20. September, 14-täglich, 9 Termine, 119 €, 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 Einstellungsmöglichkeiten und fotografische Grundkenntnisse.

- **232.2E254R** Katrin Lingen
montags, 18:00-20:20 Uhr
Beginn 4. September, 14-täglich, 8 Termine, 79 €, 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.

- **232.2E262R** Tina Delia Umlauf
dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn 5. September, 14-täglich, 10 Termine, 99 €

1

2

3

4

5

6

■ Vom Einzelbild zur Geschichte Fotografieren für Fortgeschrittene

Aufbauend auf fotografischen Grundkenntnissen wird hier besonders das intensive Arbeiten an einem Thema inklusive der Möglichkeiten von Bildbearbeitung (Photoshop) behandelt. Das Ziel ist es, durch kontinuierliche Bearbeitung und Weiterentwicklung zu einem verdichteten seriellen Arbeitsergebnis zu kommen. Es finden mindestens zwei Exkursionen an Wochenenden statt. Voraussetzung: Spiegelreflexkamera oder adäquate Kamera.

- **232.2E265R** Klaus Baumers
montags, 18:00-21:10 Uhr
Beginn 11. September, 10 Termine, 132 €, inkl. 2 Exkursionen nach Vereinbarung in der 1. Std, 14-täglich, 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.

- **232.2E310R** Hans Laczny
dienstags, 17:00-19:20 Uhr
Beginn 12. September, 10 Termine, 111 €, VHS

- **232.2E312R** Hans Laczny
freitags, 16:00-18:20 Uhr
Beginn 3. November, 10 Termine, 111 €, VHS

■ Vorträge und Kurs zur Astrofotografie

Siehe 232.3E168B und weitere, Seite 97 ff.

■ Ihr eigenes Buchprojekt – Von der Planung über die Gestaltung zur Druckversion

Kommen Sie mit Ihren Ideen und Ihrem Material für ein Buchprojekt und wir arbeiten gemeinsam an der Realisation. Dabei ist egal, ob es sich beispielsweise um einen Text handelt, der Sie zu Illustrationen inspiriert, eine Reise, die Sie mit Ihren Bildern und Erinnerungen nacherzählen möchten oder auch ein Kochbuch aus eigenen Rezepten und Bildern. Wir beschäftigen uns mit der Sichtung und Auswahl ihrer Bilder, mit der Dramaturgie der Bild-Text-Erzählung, mit der Gestaltung der Einzel- und Doppelseiten bis hin zum fertigen Buchlayout, das Sie dann in den Druck geben können. Bei der Umsetzung lernen Sie das Arbeiten mit Bildbearbeitungsprogrammen wie Photoshop und GIMP kennen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **232.2E315R** Claudia Lo Gatto
donnerstags, 18:00-20:20 Uhr
Beginn 19. Oktober, 6 Termine, 79 €, VHS

Newsletter-Anmeldung



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

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



Förderverein VHS Essen e.V.

2F MALEN / ZEICHNEN / GESTALTEN



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 31

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.

- **232.2F010R** Susanne Faber
Freitag, 3. November, 18:00–21:00 Uhr,
Sa/So, 4./5. November, 10:30–17:00 Uhr,
21 Ustd., 105 €
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt, Zeche
Zollverein, Halle 12, Gelsenkirchener Str. 181

■ Drucken was das Zeug hält – Experimentelle und kreative Techniken

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

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmende. Fr. 18:00–21:00 Uhr, Sa/So je 10:30–17:00 Uhr

- **232.2F012R** Susanne Faber
Freitag, 8. Dezember, 18:00–21:00 Uhr,
Sa/So, 9./10. Dezember, 10:30–17:00 Uhr,
21 Ustd., 105 €
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt, Zeche
Zollverein, Halle 12, Gelsenkirchener Str. 181

■ Workshop: Kalligrafie 1 Basics – Schriftbilder

Wir beginnen mit dem Grundlagenwissen über Federn, Tinten, Tuschen, Papiere bis hin zur richtigen Feder- und Körperhaltung. Gut vorbereitet, machen wir uns mit dem ersten von mehreren Schreibwerkzeugen bekannt und beginnen mit den ersten Winkelsügen und Schreibübungen. Aus den Grundformen entstehen Buchstaben, aus den Buchstaben ein leicht umsetzbares Alphabet – und ein erstes Erfolgserlebnis! Nach dem Erlernen der Schrift wenden wir uns den wichtigsten Aspekten der Gestaltung zu. Wir benutzen unterschiedlichste Schreibinstrumente, die zur freien Nutzung im Entgelt inbegriffen sind. So haben Sie die einmalige 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 inbegriffen. Der Workshop ist für Einsteiger/-innen und alle, die ihre Kenntnisse wieder auffrischen wollen.

- **232.2F023R** Simone Rahn
Samstag, 23. September, 10:30–16:45 Uhr,
69 €, VHS

■ Workshop: Kalligrafie 2: Auffrischung Basics – Bildgestaltungen

Mit einer für Neueinsteiger/-innen verkürzten Einführung und einer Auffrischung für Fortgeschrittene baut dieser Workshop auf dem „Kalligrafie 1: Basics – Schriftbilder“ auf. Anschließend beginnen wir mit Winkelsügen und Schreibübungen. Danach wenden wir uns gemeinsam den neuen Grundformen zu. Aus den Grundformen entstehen Buchstaben, aus den Buchstaben ein neues Jugendstil-Alphabet. Im zweiten Teil gehen wir auf die erweiterte Gestaltungslehre ein. Wir beschäftigen uns mit der Wirkung von Inhalt und Form, Format, Goldenem Schnitt, Leerraum, Blickfang, Kontrast und Gewichtung von Hinter- und Vordergründen und fügen schließlich unsere Kenntnisse zu effektvollen Gestaltungen zusammen. Wir arbeiten

mit unterschiedlichsten Schreibinstrumenten wie: Bandzugfeder, kalligrafische Filzstifte und Füller, Balsa-Holz und dem Rainbow-Maker, die zur freien Nutzung im Entgelt inbegriffen sind.

- **232.2F025R** Simone Rahn
Sonntag, 24. September, 10:30–16:45 Uhr,
69 €, VHS

ZEICHNEN WORKSHOPS

■ Urban Sketching

Urban Sketching ist eine Art visueller Journalismus, denn getreu dem Motto „Wir zeigen die Welt, Zeichnung für Zeichnung!“ erkunden wir ausgestattet mit Skizzenbuch und Zeichen- bzw. Malmaterial unser Umfeld. Es geht hierbei nicht um Perfektion, sondern um die kreative Auseinandersetzung mit urbaner Architektur, ihrem Umfeld und den Menschen darin sowie dem Schaffen von ganz persönlichen Zeugnissen. Die Workshops sind ausdrücklich offen für alle. Sie werden erleben, dass Sie zeichnen können. Nach einer kurzen Einführung legen wir direkt los. In mehreren Einheiten fertigen Sie einzelne selbst gewählte Motive an, wobei Sie individuell betreut 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 gemeinsam Ihre angefertigten Werke und gehen dabei auf sich ergebende Fragen und übergreifende Themen ein.

■ Urban Sketching rund um und in der Abtei Werden

Treffpunkt: Haupteingang des ehemaligen Abteigebäudes, Klemensborn 39, 45239 Essen

- **232.2F030R** Sascha Gademann
Samstag, 9. September, 10:00–16:00 Uhr, 52 €
weitere Termine auf der nächsten Seite

■ Urban Sketching auf der Margarethenhöhe

Treffpunkt: Kleiner Markt, 45149 Essen

- **232.2F033R** Sascha Gademann
Sonntag, 15. Oktober, 10:00–16:00 Uhr, 52 €

weitere Termine auf der nächsten Seite

1

2

3

4

5

6

Urban Sketching rund um und in der Kirche Sankt Nikolaus

Treffpunkt: Haupteingang der Kirche, Essener Str. 4, 45141 Essen

- **232.2F036R** Sascha Gademann
Sonntag, 5. November, 10:00-16:00 Uhr, 52 €

Urban Sketching im und rund ums Museum Folkwang

Treffpunkt; Haupteingang des Museum Folkwang

- **232.2F039R** Sascha Gademann
Sonntag, 21. Januar, 10:00-16:00 Uhr, 52 €

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/-innen und Fortgeschrittene geeignet

- **232.2F042R** Christoph Benedikt Heine
Samstag/Sonntag, 23./24. September,
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 96 €, VHS

- **232.2F045R** Christoph Benedikt Heine
Samstag/Sonntag, 25./26. November,
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 96 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

Angelika Hohloch
angelika.hohloch@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 31

ZEICHNEN KURSE

Das Finden der eigenen Linie Grundlagen Zeichnen 1

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

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

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

- **232.2F050R** Harald Arimont
mittwochs, 18:40-21:00 Uhr
Beginn 6. September, 6 Termine, 60 €, VHS



Der Weg zwischen Linie und Form Grundlagen Zeichnen 2

Hier beschäftigen wir uns weiter mit dem Zeichnenlernen und dem Weg zwischen Linie und Form. Hierbei geht es um die Weiterentwicklung und den Übergang zwischen freier Linie und der Formfindung. Dazu gehört ebenfalls zeichnerische Strukturen zu gestalten: von Schraffurtechniken, über Strukturen bis hin zur farblichen Ausgestaltung. Jede/-r Teilnehmende findet dabei mit Unterstützung den eigenen Weg zu Strich- und Umsetzungsformen. Die Reflektion der eigenen Arbeit entsteht beim gemeinsamen Zeichnen wie von selbst und gehört zu einer weiteren Seite der Kursidee.

- **232.2F053R** Harald Arimont
montags, 18:40-21:00 Uhr
Beginn 13. November, 6 Termine, 60 €, VHS

Komposition und individuelle Linienführung Grundlagen Zeichnen 3

Linien, Flächen, Farben: Diese Hauptthemen der kreativen Gestaltung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Kompositionen und Spannungsfelder reichern die bildnerischen Gestaltungen an und geben einen Einblick in den goldenen Schnitt und weit über die Grenzen der akademischen Darstellung hinaus. Freie Linienführungen werden ebenso möglich sein wie die Erweiterung der eigenen Möglichkeiten und Darstellungsformen. Gleichzeitig bergen teils neue Orte, wie beispielsweise der Kreuzgang des Essener Münsters, der Grugapark oder andere öffentlichen Räume, interessante neue Erfahrungen des künstlerischen Ausdrucks. Zum Kurs gehört es, dass im gemeinsamen Gespräch und im Austausch über Erfahrungen auch eigene Vorstellungen und Wünsche der Motivwahl einfließen und somit individuelle Ausrichtungen berücksichtigt werden können.

- **232.2F056R** Harald Arimont
montags, 18:40-21:00 Uhr
Beginn 11. September, 6 Termine, 60 €, VHS

Aktzeichnen und Gestalten Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Zu Beginn werden Methoden zur Erfassung der Figur und zur linearen Zeichnung des menschlichen Körpers vorgestellt und vereinfachte anatomische Grundlagen geübt, um Proportionen und Haltungen nachzubauen. Wir arbeiten vor einem Modell, analysieren verschiedene Darstellungs- und Wahrnehmungsverfahren und zeichnen in kleinen Serien mit Grafit- und Bleistiften. Wahlweise kann mit Kolorierungen experimentiert werden. Dabei geht es v.a. darum, den Menschen mit einer entspannten und interessanten Linie in seiner typischen Haltung darzustellen, nicht aber zu kopieren. Modellkosten pro Person und Kurs bei 8 Teilnehmenden 75 €.

- **232.2F059R** Ulrich Wittke
donnerstags, 17:30-20:30 Uhr
Beginn 21. September, 10 Termine, 148 €, VHS

AIRBRUSH



■ Airbrush Workshop

Erfahren Sie an zwei Tagen die Grundlagen der Airbrushtechnik. Sie lernen den Umgang, die Funktion und Arbeitsweise des Airbrushgerätes kennen und erleben in Grundübungen die richtige Handhabung. Freihandsprühen, Mischtechniken in Kombination mit der Airbrush sowie die Reinigung und Pflege der Geräte werden geübt. Im zweiten Teil planen Sie Ihre Arbeitsschritte und erstellen für Ihr Motiv Vorlagen, Schablonen und Farbmischungen. Die am ersten Tag erlernten Techniken kommen nun zum Einsatz. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Übertragungstechniken und setzen das Motiv auf dem jeweiligen Untergrund um. Dabei lernen Sie auch weitere Techniken wie das Radieren zum Erstellen von Strukturen oder

dem Setzen von Highlights. Für Fortgeschrittene Teilnehmer sind auch individuelle Themen und Fragen möglich. In diesem Airbrush-Workshop geht es um das Erschaffen Ihres eigenen Kunstwerks. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erschaffen Sie ein einzigartiges Kunstwerk, das Sie am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen können. Entgelt inklusive aller Materialien und Gerätenutzung. Kleingruppe: 4-6 Teilnehmenden

■ **232.2F070R** Marc de Bruijne
Sa/So, 7./8. Oktober, 10:00-16:30 Uhr,
16 Ustd., 160 €
Atelier MDB-ART: Münchener Str. 73,
45145 Essen

■ **232.2F074R** Marc de Bruijne
Sa/So 2./3. Dezember, 10:00-16:30 Uhr,
16 Ustd., 160 €
Atelier MDB-ART: Münchener Str. 73,
45145 Essen

MALEN & GESTALTEN WORKSHOPS

■ 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 Aquarellma-

lerei 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.

■ **232.2F101R** S. Sherin Mocek
Samstag, 28. Oktober, 10:00-16:30 Uhr, 48 €, VHS

■ Kunstvolle Stillleben schaffen –
Ein Acrylmalerei-Workshop für alle

Entdecken Sie die faszinierende Kunst der Stilllebenmalerei! In diesem Workshop beschäftigen Sie sich mit der künstlerischen Darstellung von Alltagsgegenständen wie beispielsweise Blumen, Geschirr, Büchern, Früchten und vielem mehr. Sie lernen, wie man diese Objekte mittels Bildkomposition, Licht und Farben auf eine künstlerische Weise abbilden kann. Durch das kreative Gestalten entstehen einzigartige Kunstwerke, die das klassische Stillleben mit der eigenen künstlerischen Freiheit vereinen. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

■ **232.2F104R** Anna Borisova-Emilova
Sonntag, 29. Oktober, 10:00-16:30 Uhr, 48 €, VHS

FARBEN UND LACKHANDEL
HERMANN SCHULTE
Ihr Partner für Farben, Lacke, Bodenbeläge.

- Farben, Bodenbeläge
- Künstlerbedarf



www.farben-schulte-essen.de
Rüttenscheiderstraße 270 · Tel.: 0201-775055

1

2

3

4

5

6

■ Klappmaulpuppen selbst gemacht Spielen – Sprechen – Lernen

Der Workshop bietet die Möglichkeit, eine einfache Klappmaulpuppe aus Schaumstoff selbst zu bauen. Nach eigenen Vorstellungen wird unter Anleitung eine voll funktionstüchtige Puppe – wie beispielsweise aus der Sesamstraße bekannt – inkl. Körper und Armen/Händen gebaut, die anschließend bekleidet und dekoriert wird. Klappmaulpuppen sind in vielen Kontexten gewinnbringend einzusetzen und eignen sich besonders zur Vermittlung von Inhalten in pädagogischen Bereichen. Zeichnerisches Talent oder Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Dozentin bringt das komplette Material mit. Dafür entstehen zusätzliche Materialkosten von 30 € pro Person, die im Kurs abgerechnet werden. Kleingruppe: 5 bis 7 Teilnehmende

- **232.2F107R** Tabea Hower
Samstag/Sonntag, 25./26. November,
11:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 83 €, 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.

- **232.2F113R** Anna Borisova-Emilova
Sonntag, 26. November, 10:00-16:30 Uhr,
48 €, VHS

■ 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.

- **232.2F116R** S. Sherin Mocek
Sonntag, 26. November, 10:00-16:30 Uhr,
48 €, VHS



■ Intuitives Malen Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erleben Sie die pure Lust am Malen. Während des kreativen Prozesses können Sie auf Ihr Bauchgefühl vertrauen und sich auf eine Entdeckungsreise in Ihr Innerstes begeben. Hier entsteht eine Verbindung zu Ihren Gefühlen, ohne dass Sie ein bestimmtes Motiv im Kopf haben oder den Anspruch haben, besonders gut zu malen. Mit Ihren ausgewählten Farben und Pinseln können Sie sich frei entfalten und ausdrücken. Sie werden überrascht sein, wie lebendig und kraftvoll diese

malerische Herangehensweise sein kann. Hören Sie in sich hinein und folgen Sie Ihrer inneren Stimme – alles andere ergibt sich von selbst.

- **232.2F126R** S. Sherin Mocek
Samstag, 20. Januar, 10:00-16:30 Uhr, 48 €, VHS

■ Die Verbindung von Meditation und Kreativität

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. Dieser Zustand 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.

- **232.2F129R** S. Sherin Mocek
Sonntag, 21. Januar, 10:00-16:30 Uhr, 48 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 31

MALKURSE

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

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.

- **232.2F208R** Rainer Engelke
montags, 15:00-18:10 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 186 €, VHS

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 Fantasie und Vorstellungskraft wird mit speziellen Verfahren gefördert, die Ihnen den Einstieg in das Entdecken einer eigenen Bildsprache ermöglicht.

- **232.2F212R** Cornelia Fichtner
dienstags, 17:45-20:00 Uhr
Beginn 5. September, 12 Termine, 126 €, 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmern profitieren.

ren. Wir heißen alle willkommen, die kontinuierlich an ihren Bildideen arbeiten möchten

- **232.2F226R** S. Sherin Mocek
dienstags, 10:00-13:10 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 186 €, VHS

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

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

- **232.2F230R** S. Sherin Mocek
freitags, 10:00-13:10 Uhr
Beginn 15. September, 15 Termine, 186 €, VHS

**Die wunderbare Welt der Farbe
Malkurs für Fortgeschrittene**

In inspirierender Atmosphäre und unter künstlerischer Anleitung erlangen Sie weitere Fertigkeiten, die nötigen 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.

- **232.2F235R** Anja Steffen
mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 186 €, 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.

- **232.2F250R** Robert Horn
montags, 11:30-14:40 Uhr
Beginn 11. September, 12 Termine, 149 €, VHS
- **232.2F252R** Robert Horn
montags, 17:00-20:10 Uhr
Beginn 11. September, 12 Termine, 149 €, VHS

IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

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

■ Acrylmalerei

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

- **232.2F254R** Susanne Herdick
dienstags, 13:30–16:40 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 186 €, VHS

■ Atelierkurs: Acrylmalerei

In diesem Kurs erforschen Sie die verschiedenen Möglichkeiten der Acrylmalerei und entwickeln Ihren individuellen malerischen Ausdruck. Sie lernen

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

die Basics von Farbbeziehungen, Formkontrasten und Bildaufteilung durch praktische Anwendungen kennen und verwenden Pinsel, Schwamm und Spachtel zum Farbauftrag. Verschiedene Malgründe und Techniken eröffnen weitere Experimentierfelder. Sie können sich durch Fotos anregen lassen oder Ihren inneren Bildern und Impulsen folgen. In Einzel- und Gruppengesprächen klären sich Ihre Interessen und Entwicklungs-Schwerpunkte. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

- **232.2F256R** Notburga Jenny-Niederprüm
donnerstags, 14:00–17:10 Uhr
Beginn 14. September, 12 Termine, 149 €, VHS

■ 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.

- **232.2F265R** Sebastian Walter-Lilienfein
freitags, 14:00–17:00 Uhr
Beginn 15. September, 15 Termine, 186 €, VHS
- **232.2F266R** Sebastian Walter-Lilienfein
freitags, 17:00–20:00 Uhr
Beginn 15. September, 15 Termine, 186 €, VHS

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 31

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 vier Inszenierungen zu gewinnen. Geplant sind die Opern „Macbeth“ (Di. 29.08.2023), „Geisterritter“ (Di. 14.11.2023) und „Fausto“ (Di. 23.01.2024), sowie das Musical „My Fair Lady“ (Fr. 22.09.2023).

- **232.2G160G** Patricia Knebel / Laura Bruckner
Dienstag, 29. August, 18:30–20:00 Uhr,
Freitag, 22. September, 18:30–20:00 Uhr,
Dienstag, 14. November, 18:30–20:00 Uhr,
Dienstag, 23. Januar, 18:30–20:00 Uhr,
4 Termine, 25 €
ZENTRUM, Bühneneingang des Aalto-Theaters,
Cafeteria, Opernplatz 10



Aalto:StartUp L'amant anonyme oder Unerwartete Wendungen – Ein partizipatives Opernprojekt

Im März 2024 wird die Oper „L'amant anonyme oder Unerwartete Wendungen“ Premiere im Aalto-Theater feiern und wird ergänzt durch künstlerische Beiträge von Musiker/innen, Ensembles und Bürgerinnen und Bürgern der Stadt im Rahmen des Projekts „Aalto:StartUp“.

Wie lässt sich ein Werk aus der tiefen Klassik kreativ ins Heute übertragen? Wie kommunizieren verschiedene Generationen bzw. Menschen unterschiedlicher Hintergründe ihre unerfüllten Sehnsüchte? Im Rahmen des Kurses setzen wir uns mit diesen Fragen und dem Thema Liebe sowie nicht-traditionellen (Liebes-)Beziehungen auseinander. Geplant sind Gespräche mit dem Regisseur Alvaro Schoeck, mit den Sängerinnen und Sängern des Ensembles sowie das Entwickeln von Beiträgen für verschiedene Vermittlungsformate des Aalto Musiktheaters in Bezug auf „L'amant anonyme oder Unerwartete Wendungen.“ Gegebenenfalls sind Workshop- und Probenbesuche im Aalto-Theater möglich.

Bei Fragen können Sie sich vorab gerne unter sandra.paulkowsky@aalto-musiktheater.de melden.

Der Kurs entfällt am 31.10.23, 19.12.23 und 9.1.24

- **232.2G162G** Sandra Paulkowsky
dienstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 26. September, 12 Termine, 25 €, VHS

Folkwang Kammerorchester Essen: Vom Blatt zum Konzert (inkl. Proben- und Konzertbesuch)

Wie entsteht ein klassisches Konzert und was macht ein Dirigent eigentlich, wenn er nicht dirigiert? In diesem Kurs gibt der renommierte Dirigent Johannes Klumpp Einblicke in seine Arbeit und die Hintergründe zur Musik. Wer schon immer in den Kopf eines Dirigenten schauen wollte, kann hier u. a. erfahren, wie aus dem Erarbeiten von Werken das Endprodukt auf der Bühne entsteht. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht von Nöten. Wir versprechen Ihnen, dass Sie Werk danach mit neuen Ohren hören werden!

Der Kurs umfasst außerdem einen Orchesterproben- und einen gemeinsamen Konzertbesuch im Museum Folkwang (Sa., 25.11.2023). Der Besuch



der Ausstellung MADE IN PARIS und des Konzertes im Wert von 29,50 € ist im Kursentgelt enthalten.

Johannes Klumpp ist ein erfolgreicher Orchesterchef, Musikvermittler und Festivalleiter, der neben dem Folkwang Kammerorchester Essen an renommierten Häusern weltweit tätig ist und innovative Programmkonzepte entwickelt, um den Dialog mit dem Publikum zu fördern.

- **232.2G164G** Johannes Klumpp
Donnerstag, 28. September, 18:30–20:00 Uhr,
Donnerstag, 19. Oktober, 18:30–20:00 Uhr,
Donnerstag, 23. November, 18:30–20:00 Uhr,
Samstag, 25. November, 15:00 oder 19:00 Uhr,
4 Termine, 41 €
55 € Kurs, Ausstellung und Konzert

All That Jazz

Die Musiker, die Songs, die Platten und Plattenlabels, die Hauptströmungen und die kreativen Nebenwege – Schlaglichter auf Geschichte und Gegenwart des Jazz. Anhand von Ton- und Filmbeispielen entsteht ein Kaleidoskop des Sounds, der von Amerika aus um die Welt ging und heute so viele verschiedene Gesichter hat. Wo kulturelle Vielfalt von jeher gelebte Praxis ist und soziale Gleichstellung oftmals mit musikalischen Mitteln eingefordert wird. Der Kurs nimmt sich jeweils ein übergreifendes Semesterthema vor, das detailliert betrachtet wird.

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

- **232.2G180G** Dr. Berthold Klostermann
dienstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 5. September, 13 Termine, 81 €, VHS

ELEKTRONISCHE MUSIK



Onlinekurs: Elektronische Musik und Synthesizer – Grundkurs

Im Synthesizer-Grundkurs lernen Sie als absolute/r Einsteiger/-in die Grundlagen von Synthesizern und elektronischer Musik im Allgemeinen. Die Workshops finden via Zoom statt. Als Demonstrationsgrundlage dienen modulare Synthesizer im Eurorack-Format mit typischen Bestandteilen (Oszillatoren, Filter, Modulation u.v.m.). Dafür kommt ein Demo-Instrument mit beliebten Modulen wie dem Make Noise Maths sowie die virtuelle Eurorackumgebung VCV Rack zum Einsatz.

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

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

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

- **232.2G188G** Lukas Hermann
donnerstags, 18:00–19:00 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 120 €

1

2

3

4

5

6

Onlinekurs: Elektronische Musik und Synthesizer – Vertiefungskurs

Im Vertiefungskurs zu elektronischer Musik und Synthesizer lernen Musiker/-innen fortgeschrittene Techniken für das Sound Design und die Performance mit digitalen und analogen Synthesizern. Die Workshops finden via Zoom statt. Als Demonstrationsgrundlage dienen modulare Synthesizer im Eurorack-Format mit typischen Bestandteilen (Oszillatoren, Filter, Modulation u.v.m.). Dabei kommen Demo-Instrumente der Hersteller Buch mit beliebten Modulen wie dem Make Noise Maths sowie die virtuelle Eurorackumgebung VCV Rack zum Einsatz.

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

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

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

- **232.2G189G** Lukas Hermann
donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 120 €

Sound Summit Ruhr – Netzwerktreffen Elektronische Musik

Für alle Musikliebhaber/-innen und Sound-Enthusiasten findet dieses Semester ein Netzwerktreffen für Elektronische Musik statt. Egal, ob Sie ein/-e erfahrene/-r Produzent/-in oder Neuling im Bereich der elektronischen Musik sind, es gibt für jede/-n etwas zu entdecken. Das Treffen bietet die perfekte Gelegenheit, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und voneinander zu lernen.

Im Laufe des Treffens werden wir eine Vielzahl von Themen behandeln, darunter die neuesten Entwicklungen in der Eurorack- und Synthesizer-Szene, verschiedene Sound-Design-Techniken und Tipps zur Musikproduktion. Es wird auch Zeit

geben, um sich auszutauschen und Feedback von anderen Teilnehmenden zu erhalten.

Dieses Netzwerktreffen bietet die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, neue Musik zu entdecken und wertvolle Einblicke in die Welt der elektronischen Musik zu gewinnen.

- **232.2G190G** Lukas Hermann
Samstag, 20. Januar, 17:00-20:00 Uhr,
entgeltfrei, 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 31

MUSIKWORKSHOPS



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).

- **232.2G230G** Nora Mosch / Ainoa Padrón
Samstag, 23. September, 10:00-17:30 Uhr,
Sonntag, 24. September, 10:00-17:30 Uhr,
20 Ustd., 195 €, 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, der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **232.2G255G** Andreas Brunk
Samstag, 25. November, 11:00-15:00 Uhr,
40 €, VHS

Trommelworkshop für Einsteiger/-innen – Drum with fun!

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

Die Instrumente werden gestellt.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **232.2G256G** Andreas Brunk
Samstag, 16. September, 11:00-15:00 Uhr,
40 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23



■ Cajon Workshop – Play along zu meinem Song

JUNGE VHS

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

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

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

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

- **232.2G261G** Martin Hesselbach
Samstag, 28. Oktober, 10:00-16:00 Uhr, 45 €, VHS



■ E-Gitarre für Einsteiger/-innen

In diesem Workshop lernen Sie alles, was Sie brauchen, um mit der E-Gitarre zu beginnen. Dazu gehören:

- Wie Sie die E-Gitarre richtig halten und stimmen
- Grundlegende Akkorde und Powerchords
- Einfache Rhythmen und Strumming-Patterns
- Grundlegende Musiktheorie und Notenlesen
- Einführung in Effektgeräte und Verstärker

Egal ob Sie noch nie eine Gitarre in der Hand gehalten haben oder schon ein wenig Erfahrung gesammelt haben, dieser Kurs ist für alle gedacht, die E-Gitarre spielen lernen möchten.

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

- **232.2G262G** Claus Michael Siodmok
Samstag/Sonntag, 16./17. September,
10:00-12:30 Uhr, 7 Ustd., 38 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

■ Meine ersten Klavierstunden

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

- **232.2G264G** Beate Freis
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar,
10:00-11:30 Uhr, 4 Ustd., 53 €, VHS
- **232.2G265G** Beate Freis
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar,
12:00-13:30 Uhr, 4 Ustd., 53 €, VHS



■ Achtsames Musizieren – Mit Körper und Instrument

gemeinsam nachhaltiger

Ob Schmerzen nach der Orchesterprobe oder Verkrampfungen beim Musizieren: In diesem Workshop geht es darum, sich bewusst mit dem Zusammenspiel von Körper und Instrument auseinanderzusetzen. Entdecken Sie eine neue Freiheit im Musizieren durch achtsames Instrumentenspiel und bewusste Bewegung. Grundlagen für die Übungen mit und ohne Instrument sind die Pädagogik Heinrich Jacobis sowie Tai-Chi und Feldenkrais.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung und Ihr Instrument mit.

Der Kursleiter Dr. Michael Weigelt-Liesenfeld ist stellvertretender Leiter der Musikschule Hagen und hat sich in seiner Promotion intensiv mit dem Workshopthema auseinandergesetzt.

Teilnahme nur mit Anmeldung, da die Plätze begrenzt sind.

- **232.2G273G** Dr. Michael Weigelt-Liesenfeld
Freitag, 24. November, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Ukulele für Anfänger/-innen

Entertainer wie Stefan Raab und Götz Altmann haben sie immer bei sich, auf Hawaii begrüßt sie uns musikalisch: die Ukulele. Dabei ist das Instrument nicht nur klein und witzig, sondern auch noch preiswert, leicht zu lernen und für so manche Überraschung gut. Wenn Sie beim Kauf eines Instrumentes Hilfe wünschen, melden Sie sich bitte 5-6 Wochen vor dem Workshop-Termin unter der Nummer: 0170 366 444 7. Ein Leihinstrument wird nicht gestellt. Im Kursentgelt ist ein Begleitbuch im Wert von 9 € als Lernmittelgebühr einberechnet.

Weitere Informationen: www.michaelvoelkel.de.

- **232.2G292G** Michael Völkel
Sonntag, 17. September, 10:00-17:00 Uhr,
55 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23
- **232.2G294G** Michael Völkel
Sonntag, 12. November, 10:00-17:00 Uhr,
55 €
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 31

■ Ukulele für Fortgeschrittene

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

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

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

Ein Leihinstrument wird nicht gestellt. Wenn Sie beim Kauf eines Instrumentes Hilfe wünschen oder noch Fragen dazu haben, ob Sie die Voraussetzungen für den Kurs erfüllen, melden Sie sich bitte 5-6 Wochen vor dem Workshop-Termin unter der Nummer: 0170 366 444 7.

Weitere Informationen: www.michaelvoelkel.de.

- **232.2G295G** Michael Völkel
Sonntag, 14. Januar, 10:00-17:00 Uhr, 55 €, VHS

■ Didgeridoo zum Selberbauen

Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Das Didgeridoo, traditionelles Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte. Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus australischer Esche oder Eukalyptus aus. Dieser wird mit Feile, Rassel, Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch

Wahl des Mundstücks und Stimmen Ihres Instruments selbst. Alle Werkzeuge werden gestellt, Materialkosten ab 65 €.

Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich **jeder/r** kann! Also bitte keine Angst davor. Zusätzlich lernen Sie basale Spieltechniken auf dem selbstgebaute Didgeridoo, die Sie in dem anschließenden Spielkurs 232.2G297G vertiefen können.

- **232.2G296G** Anton Nachbauer
Samstag, 25. November, 10:00-15:00 Uhr,
34 €, VHS

■ Didgeridoo spielen lernen: Klang, Entspannung und Antisnarchtraining

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

Daneben hat das Didgeridoo auch gesundheitliche Effekte: Eine kontrollierte Studie der Universität Zürich hat ergeben, dass sich Didgeridoo-Spielen nach einiger Zeit positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirkt. Ursache hierfür: Bei Menschen, die schnarchen, hat das Gaumensegel an Elastizität verloren und wenn ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt, sind die Muskeln, welche die oberen Atemwege offen halten, schwächer ausgebildet. Beim Didgeridoo-Spielen wird genau dies dank der speziellen Atemtechnik stark beansprucht und trainiert, so dass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann.

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

- **232.2G297G** Anton Nachbauer
Samstag, 25. November, 16:00-18:00 Uhr,
15 €, VHS

Musik ist unsere Leidenschaft!
Und das schon seit 1919.
Sie finden bei uns eine große Auswahl an Instrumenten zum Kauf oder zur Miete, Noten, Zubehör und musikalischen Geschenkartikeln.
Eigene Geigenbauwerkstatt im Haus!

Hohenzollernstr. 56 • 45128 Essen • Tel. 0201-775525
essen@musik-glaesel.de • www.musik-glaesel.de

Indianische Flöte:**Ein Kurs zum Selberbauen**

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

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

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

Basale Spieltechniken können Sie in dem anschließenden Spielkurs 232.2G299G erlernen und vertiefen.

- **232.2G298G** Anton Nachbauer
Sonntag, 26. November, 9:30–15:30 Uhr, 42 €, VHS

Indianische Flöte: Gemeinsames Musizieren

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

Wichtig: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

- **232.2G299G** Anton Nachbauer
Sonntag, 26. November, 16:30–17:30 Uhr, 8 €, VHS

MUSIKTHEORIE**Musiktheorie kompakt****Oder: Was den Unterschied zwischen der Musik von Bach und den Beatles ausmacht.**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne Musik verstehen, fachlich über Musik sprechen oder ein Instrument erlernen wollen. Dazu beschäftigen wir uns stilübergreifend und praxisorientiert mit den musikalischen Grundphänomenen und wie man sie in der Allgemeinen Musiklehre bezeichnet (Notation, Melodik, Rhythmik, Harmonik, Akustik). Vorwissen ist nicht erforderlich, Neugier ist hilfreich.

reich, Verständlichkeit und „Aha-Momente“ sind garantiert.

Bernd Dahlhaus begeistert als Musik- und Klavierpädagoge, Komponist und Arrangeur seit über 30 Jahren Menschen jeden Alters für das Musikerleben. Außerdem ist er als Systemischer Coach und Kommunikationsgestalter tätig.

- **232.2G300G** Bernd Dahlhaus
mittwochs, 19:30–21:00 Uhr
Beginn 30. August, 5 Termine, 75 €, VHS

ENSEMBLES / STIMMBILDUNG / CHÖRE / GRUPPENUNTERRICHT**Meine ersten Klavierstunden**

Sie haben immer davon geträumt Klavier zu spielen? Der Kurs bietet Ihnen Gelegenheit erste, praktische Erfahrungen sammeln. 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 unter Gleichgesinnten ganz entspannt beginnen, Ihren Klavierspielraum zu verwirklichen.

Bernd Dahlhaus begeistert als Musik- und Klavierpädagoge, Komponist und Arrangeur seit über 30 Jahren Menschen jeden Alters für das Musikerleben. Außerdem ist er als Systemischer Coach und Kommunikationsgestalter tätig.

- **232.2G300G** Bernd Dahlhaus
mittwochs, 16:00–17:30 Uhr
Beginn 30. August, 5 Termine, 99 €, VHS
- **232.2G303G** Bernd Dahlhaus
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 30. August, 5 Termine, 99 €, 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 Merkulova, die uns schon mehrfach mit ihren Konzerten in der VHS begeistert hat. Aber keine Sorge: Auch die Arbeit an „kleinen Stücken“ ist hier möglich. Trauen Sie sich!

Klavier für leicht Fortgeschrittene 1

- **232.2G300G** Polina Merkulova
montags, 16:00–17:00 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 270 €, Teilzahlung möglich, VHS

Klavier für leicht Fortgeschrittene 2

- **232.2G301G** Polina Merkulova
montags, 17:05–18:35 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 270 €, Teilzahlung möglich, VHS

Klavier für Fortgeschrittene

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

- **232.2G302G** Polina Merkulova
montags, 18:40–20:10 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 270 €, Teilzahlung möglich, VHS

■ Klavier- und Kammermusik-Meeting

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

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

- **232.2G305G** Annette Laufs
8 Ustd., 20 €, VHS

Einzeltermine

- **232.2G306G** Annette Laufs
Dienstag, 26. September, 19:30–21:00 Uhr, 6 €, VHS
- **232.2G307G** Annette Laufs
Dienstag, 24. Oktober, 19:30–21:00 Uhr, 6 €, VHS
- **232.2G308G** Annette Laufs
Dienstag, 28. November, 19:30–21:00 Uhr, 6 €, VHS
- **232.2G309G** Annette Laufs
Dienstag, 16. Januar, 19:30–21:00 Uhr, 6 €, VHS

■ Stimmbildung in der Gruppe – Fortgeschrittenenkurs

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

- **232.2G312G** Nora Mosch
dienstags, 17:00–18:30 Uhr
Beginn 5. September, 12 Termine
17:00–18:30 Uhr, 74 €
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 31

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

Wenn Sie noch nie gesungen haben, es aber schon immer ausprobieren wollten, sind Sie hier herzlich willkommen. Sie entdecken mit Hilfe klassischer Gesangstechnik die versteckten Möglichkeiten Ihrer Stimme. Themen: Gesangsübungen und einfache einstimmige Lieder. Musikerfahrung ist nicht nötig. Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

- **232.2G314G** Diana Petrova
donnerstags, 15:50–16:50 Uhr
Beginn 14. September, 9 Termine, 37 €, VHS

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

Entdecken Sie, wie Sie durch gezielte Atem- und Stimmübungen im Alltag Ihre Gesundheit verbessern können.

Moderne Studien belegen, dass viele gesundheitliche Probleme auf Sauerstoffmangel im Körper zurückzuführen sind.

Lernen Sie fundiertes, natürliches Basiswissen sowie Atem-, Stimm- und Körperübungen kennen und in Ihren Alltag einzubinden. Die Kursleiterin geht hierbei auf individuelle Bedürfnisse und Rückfragen ein.

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

Erleben Sie Ihr Atem- und Stimmbewusstsein neu und verbessern Sie Ihre Gesundheit durch Einbindung von gezielten Übungen im individuellen Lebensalltag!

Mehr Informationen finden Sie unter www.gesundheitsblick.de

- **232.2G315G** Bettina Kupetz
donnerstags, 18:00–19:30 Uhr
Beginn 21. September, 6 Termine, 72 €, online



■ Essener Volksliederkreis

Für alle, die in ihrer Jugend gut und gerne gesungen haben, bietet der Kurs eine Gelegenheit zur Erinnerung und zur Wiederbelebung der eigenen Gesangskultur. Über elementare Körper- und Singübungen kommen wir „in Stimmung“ und machen uns so bereit für den wunderbaren Schatz deutscher und europäischer Volkslieder aus der Zeit der Romantik und „Des Knaben Wunderhorn“, den wir zunächst einstimmig singen. Über leichte Kanons und Quodlibets kommen wir dann langsam zu einem mehrstimmigen Chorerlebnis. Besonders Männer sind ausdrücklich willkommen.

- **232.2G330G** Jevgeni Vitovski
mittwochs, 12:30–14:00 Uhr
Beginn 6. September, 16 Termine, 99 €, VHS

■ Lieder der Welt – Musik ist die Muttersprache der Menschen

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

- **232.2G332G** Jevgeni Vitovski
mittwochs, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 6. September, 16 Termine, 99 €, VHS

■ Russisch-orthodoxes Vokalensemble: Dushe Moja

Das neu gegründete VHS-Ensemble „Dushe Moja“ (russ. für „Meine Seele“) pflegt die alte Tradition der orthodoxen Ostkirche. Auf dem Programm stehen meditative, tiefgreifende Gesänge, die gesungene Sprache ist kirchenslawisch und Latein. Das kyrillische Alphabet wird bei den Ensemblemitgliedern nicht vorausgesetzt. Die Texte werden

für die deutschsprachigen Mitglieder transkribiert. Eine musikalische Ausbildung ist nicht notwendig, dennoch Chorerfahrung erwünscht sowie Umgang mit Musikprogrammen wie Capella oder Musescor. Wer neu hinzukommen möchte, bitte vorher melden bei Diana Petrova Darnea: diana.soprano@gmail.com.

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

- **232.2G336G** Diana Petrova
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 14. September, 9 Termine, 95 €, 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“.

- **232.2G341G** Ulrike Diekmann
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine
10:45-12:15 Uhr, 95 €, VHS

■ Gemeinsam Ensemblespiel entdecken: HolzBlasSpaß

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

- **232.2G346G** Mark Rovner
freitags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn 8. September, 15 Termine, 135 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

■ Klezmerensemble für Fortgeschrittene

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

- **232.2G350G** Dr. Michael Weigelt-Liesenfeld
freitags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn 8. September, 16 Termine, 175 €, 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.

- **232.2G354G** Moritz Micha
montags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 4. September, 17 Termine, 105 €, VHS

■ VHS-Bigband

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

- **232.2G355G** Moritz Micha
montags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn 4. September, 17 Termine, 105 €, VHS

■ Liedbegleitung auf der Gitarre – Grundkurs

Im Grundkurs Liedbegleitung lernen Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre Lieblingslieder auf der Gitarre zu begleiten. Egal ob Sie gerade anfangen oder schon ein bisschen Erfahrung haben – dieser Kurs ist für alle geeignet, die lernen möchten, wie man die Akkorde von Liedern auf der Gitarre spielt und dazu singt.

Es werden Begleit-Akkorde, Schlagtechniken, Rhythmen und Zupfmuster erarbeitet, um einfache Lieder auf der Gitarre darzubieten.

Bitte ein eigenes Instrument (akustische Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten) mitbringen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **232.2G371G** Claus Michael Siodmok
montags, 18:00-19:00 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 105 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

■ E-Gitarre für Einsteiger/-innen

In diesem Kurs lernen Sie 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
- Erstes Solo-Spiel
- Grundlegende Musiktheorie und Notenlesen
- Einführung in Effektgeräte und Verstärker

Wir werden uns auch mit einigen einfachen Songs beschäftigen und das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen. Egal ob Sie noch nie eine Gitarre in der Hand gehalten haben oder schon ein wenig Erfahrung gesammelt haben, dieser Kurs ist für alle gedacht, die E-Gitarre spielen lernen möchten.

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

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **232.2G372G** Claus Michael Siodmok
montags, 19:15-20:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 105 €
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 die Gitarre als Pädagoge oder Jugendgruppenleiter beruflich einsetzen wollen.

- **232.2G374G** Uli Pergher
mittwochs, 18:00-18:45 Uhr
Beginn 6. 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.

- **232.2G375G** Uli Pergher (ca. 2. Semester)
freitags, 17:00-17:45 Uhr
Beginn 8. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **232.2G376G** Uli Pergher (ca. 3. Semester)
donnerstags, 20:00-20:45 Uhr
Beginn 7. 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.

- **232.2G382G** Uli Pergher
mittwochs, 20:00-20:45 Uhr
Beginn 6. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **232.2G383G** Uli Pergher
freitags, 18:00-18:45 Uhr
Beginn 8. 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.

- **232.2G388G** Uli Pergher
mittwochs, 19:00-19:45 Uhr
Beginn 6. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **232.2G392G** Uli Pergher
donnerstags, 18:00-18:45 Uhr
Beginn 7. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **232.2G393G** Uli Pergher
donnerstags, 19:00-19:45 Uhr
Beginn 7. September, 16 Termine, 85 €
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

MUSIKALISCHE VORTRÄGE UND 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!

- **232.2G460G** Nora Mosch / Ainoa Padron
Sonntag, 24. September, 15:00-17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Klavier- und Liederabend: „Sing niemals, schönes Mädchen, nie“

Mit Diana Petrova Darnea, Sopran & Denis Ivanov, Klavier

Sergej Rachmaninow wird heutzutage als „letzter Romantiker“ gefeiert und gilt als der größte russische Komponist des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts. 2023 feiert die Musikwelt mit dem 150. Geburtstag und 80. Todestag ein doppeltes Gedenkjahr. Die Gelsenkirchener Sopranistin Diana Petrova Darnea und der Kölner Pianist Denis Ivanov präsentieren die schönsten Melodien für Klavier solo sowie seine Kunstlieder zu Texten über Liebe, Leidenschaft, Schönheit und Natur. Anders als seine Klavierwerke sind Sergej Rachmaninows Lieder in Deutschland nahezu unbekannt. Sie basieren auf Gedichten von deutschen und russi-

schen Schriftstellern, unter anderen Heinrich Heine und Alexander Puschkin.

Im Konzert werden unter anderen Klavierstücken zwei Stücke aus den „Morceaux de fantaisie“ aufgeführt. Das berühmte cis-Moll-Präludium op. 3 Nr. 2 begleitete Rachmaninow sein Leben lang. Die Elegie es-Moll wird als Symbol des Rachmaninow-Stils, der russischen Musik und der russischen Seele bezeichnet...

In den Spielzeiten 2008–2010 gehörte Diana Petrova Darnea als Solistin zum Ensemble des „Musiktheater Im Revier“, wo sie u. a. als Cunegonde („Candide“/Bernstein), als Konstanze („Die Entführung aus dem Serail“/Mozart) sowie als Zerbinetta („Ariadne auf Naxos“/Strauss) und als Königin der Nacht zu hören war. Seit 2010 ist Diana Petrova Darnea als Sängerin freiberuflich tätig und arbeitet zusammen mit verschiedenen Orchestern sowie mit dem selbstgegründetem Kammerensemble Darnea-Quintett. Neben den Konzertauftritten widmet sich Diana Petrova Darnea aktiv der pädagogischen Tätigkeit an den Städtischen Musikschulen in Gelsenkirchen und Gladbeck.

Neben seiner solistischen Tätigkeit konnte Denis Ivanov über viele Jahre ein großes Repertoire verschiedener Stilrichtungen und instrumentaler Besetzungen erarbeiten. Er spielt in Kammermusikensembles wie „A-Trio“ (Violine/Klavier/Saxophon), dem Duo „Gegenwind“ (Saxophon/Klavier), dem Klavierduo „Emotion“ und dem LiedDuo „Borisowitsch & Jhang“ mit Jean Bermes (Bariton) an. Mit Jean Bermes wurde 2017 eine gemeinsame CD „César Cui“ eingespielt.

- **232.2G461G** Diana Petrova / Denis Ivanov
Sonntag, 29. Oktober, 15:00–17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

Angelika Hohloch
angelika.hohloch@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 31

Vortrag: Field Recording im Ruhrgebiet – Von Wölfen und Menschen



gemeinsam nachhaltiger

Als Field Recordist sammelt Nils Mosh Klänge: Das eng besiedelte Ruhrgebiet, in dem sich das Rauschen von Autobahnen mit den quietschenden Kränen aus Industriehäfen und der dröhnenden Einflugschneise des Düsseldorfer Flughafens mischen, scheint zunächst nicht der geeignete Ort dafür. An diesem Abend hören Sie überraschende Aufnahmen und die Geschichten dazu, die während Moshs Arbeit an der Vinyl „Of Wolves & People“ entstanden sind, bei der er die Hörwelt des Territoriums der ersten Ruhrgebiets-Wölfin (GW954f) nach 180 Jahren erforscht habe.



Nils Mosh ist Field Recordist und Klangkünstler. Seine Geräusch Aufnahmen geben, frei nach Paul Klee „nicht das Hörbare wieder, sondern machen hörbar“. An der Grenze zwischen Menschlichen Geräuschen und der Natur lauscht er seinem unmittelbarem Umfeld. Die Ergebnisse gibt es auf Platten zu hören, im Radio, bei Installationen und Aufführungen. Außerdem setzte er sich inhaltlich mit dem Hören und Rekorden als Dozent an Hochschulen, in Vorträgen und in Diskussionen auseinander. Höreindrücke aus seiner Heimatstadt Essen gibt es unter www.soundoffessen.com

- **232.2G462G** Nils Mosch
Donnerstag, 2. November, 19:00–20:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS



Jazzkonzert: Natures Dream



gemeinsam nachhaltiger

Bei dem Trio Natures Dream ist der Name Programm: Die Konzerte wecken mit ihrer Musik Sehnsucht nach weiten Stränden, rauschendem Meer und fremden Kulturen und wer seine Augen schließt, reist gedanklich auf einen Kurzurlaub mit. 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. Marius erzählt auch gerne Geschichten zu seinen Stücken, wie zum Beispiel die von der Jagd nach dem Schwertfisch auf der Insel Samos. „Natures Dream versteht es Jazz zu spielen, der Spaß macht, und der die Lebensgeister weckt.“ – Rheinische Post

Weitere Infos unter www.naturesdream.de

- **232.2G463G** Andreas Brunk /
Erich Leininger / Marius Pietruszka
Sonntag, 26. November, 15:00–17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6



■ Musikalisch inszenierte Lesung: Zauber des Orients – Märchen aus 1001 Nacht

Märchen aus 1001 Nacht – nur durch den Titel entstehen ganze Welten vor dem inneren Auge: Die Geschichte Scheherazades; Ali Baba und die vierzig Räuber; Aladins Wunderlampe. Farbenfrohe Geschichten voller Fantasie, Spannung und Abenteuer, die den meisten schon seit der Kindheit im Gedächtnis haften geblieben sind.

An diesem Nachmittag erleben Sie eine kleine Reise durch die Märchen der 1001 Nacht und einen in sich geschlossenen Erzählzyklus voll Humor, Spannung und Faszination...

Josef Schoenen liest, spielt diverse Rollen und begleitet das unterhaltsame Programm mit orientalischen Gitarren- und Kalimbaklängen. Er ist als professioneller Sprecher und Musiker tätig und tourt mit seinen musikalisch inszenierten Lesungen unter dem Titel "Spielfilm für's Ohr" durch die Region Nordrhein-Westfalen.

- **232.2G464G** Josef Schoenen
Dienstag, 14. November, 19:00–21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

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

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

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
www.vhs-essen.de/bewerbung



■ Konzert: Drei Sekt ein Klavier – Alles Nur schöner Schein!

Eine lustige Jonglage zwischen Operette und Chanson. Ein Streifzug durch die Nachbarschaft – hintergründig und spitzzüngig kommentiert.

Mit Nora Mosch (Sopran), Jörg Becker (Bariton), Ainoa Padrón (Klavier) und Martin Lenze (Lichtdesign)

Im beschaulichen Heideweg in einem kleinen Ort irgendwo auf der Welt, fiebert die Nachbarschaft dem jährlichen Fest bei Familie Meisenbruch-Mummer entgegen. Auch in diesem Jahr, sieht man dem feudalen Event ganz am Ende der Stichstraße mit gemischten Gefühlen entgegen, denn kleine und große Katastrophen sind vorprogrammiert. Intrigen, verbotene Liebschaften im Saporee und feurige Nachbarschaftsstreitigkeiten finden auf dem Anwesen der Familie Meisenbruch-Mummer ihren Höhepunkt.

- **232.2G466G** Ainoa Padron / Jörg Becker / Nora Mosch
Sonntag, 21. Januar, 15:00–17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ VHS Jazz Combo & VHS Big Band: Abschlusskonzert

Die beiden Ensembles unter der Leitung von Moritz Micha präsentieren die im Wintersemester erarbeiteten Kompositionen. Neben festgelegten Teilen gibt es auch immer wieder Platz für Improvisationen.

- **232.2G467G** Moritz Micha
Montag, 22. Januar, 19:30–21:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

2H TANZ



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 31

Die Tanzkurse der VHS Essen vermitteln nicht nur die Bewegungsmuster und Schrittfolgen. In den Veranstaltungen werden unmittelbar auch die Konzentration, die Koordination und das Gedächtnistraining gefördert. Ethnische Tänze stehen immer in einem engen Zusammenhang mit ihrer jeweiligen Entstehung und Herkunft. So werden im Rahmen der Tanzkurse auch kulturelles Lernen vermittelt und die interkulturellen Kompetenzen gefördert. Bei der Erarbeitung kleiner Choreografien werden das Musikverständnis und die Ausdrucksfähigkeit der Teilnehmenden erweitert. Und es soll auch nicht fehlen, was den Tanz ausmacht: Durch den Spaß an der Sache werden Körperfreude und Bewegungskunst gefördert!

BALLETT / MODERN / JAZZ



■ Klassisches Ballett für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Haben Sie sich in Ihrer Jugend immer gewünscht, Ballett zu lernen, aber es ist nie dazu gekommen? In diesem Semester startet die ehemalige Prima-ballerina wieder einen Anfängerkurs, so dass Ihr

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

- **232.2H115G** Veronika Nagy
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €
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!

- **232.2H116G** Veronika Nagy
donnerstags, 18:35-20:05 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

■ Modern Dance für Anfänger/-innen und solche mit Vorkenntnissen

Die Kurse richten sich an alle, die Modern Dance einmal kennenlernen oder ausprobieren möchten. Tanzerfahrungen sind nicht notwendig. Aufgrund der Effektivität und Intensität des Trainings wenden sie sich sowohl an Fitnessinteressierte als auch an Tänzer aller Fächer und Leistungsstufen, die ihre Körpermitte finden und festigen, Kraft entwickeln und sich kreativ und mit Freude bewegen wollen.

- **232.2H122G** Elena Kofina
dienstags, 18:45-20:15 Uhr
Beginn 12. September, 16 Termine, 99 €
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.

- **232.2H124G** Morched Grira
donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn 7. September, 16 Termine, 99 €, VHS

■ 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!

- **232.2H125G** Veronika Nagy
donnerstags, 20:10-21:40 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

GESELLSCHAFTSTANZ



■ Gesellschaftstanz/Paartanz für 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 Modetänze wie Discofox, Salsa oder Tango Argentino hineingeschnuppert werden. Keine Angst, trotz Gründlichkeit steht der Spaß im Vordergrund!

Jede/r ist herzlich willkommen. Der Kurs richtet sich an Paare sowie Singles. Für alle Singles gilt: Bitte vor der Anmeldung kurz beim Team der VHS melden: wir bemühen uns so gut wie möglich um eine ausgeglichene Herren- bzw. Damenquote, d. h. Sie kommen auf die Warteliste und wir melden Sie an, falls sich ein/e potentielle/r Tanzpartner/in anmeldet.

- **232.2H130G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
montags, 20:10-21:40 Uhr
Beginn 11. September, 12 Termine, 114 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

■ Gesellschaftstanz/Paartanz Mittelstufe

Für alle, die mehr wollen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Tanzerfahrung mitbringen. Das Level des Kurses ist offen, wobei mindestens die Grundschritte der Tänze sicher beherrscht werden sollten, da der Kurs auf der Anfängerstufe aufbaut. Auch hier wird's gründlich, aber immer lustig! Auch hier gilt: Jede/r ist herzlich willkommen. Der Kurs richtet sich an Paare und Singles. Männer sind immer gesucht. Für alle Singles gilt: Bitte vor Anmeldung kurz beim Team der VHS melden: wir bemühen uns so gut wie möglich um eine ausgeglichene Herren- bzw. Damenquote, d. h. Sie kommen auf die Warteliste und wir melden Sie an, falls sich ein/e potentielle/r Tanzpartner/-in anmeldet.

- **232.2H131G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
montags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 11. September, 12 Termine, 114 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23
- **232.2H132G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
freitags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 8. September, 12 Termine, 114 €, VHS

BILDUNG VERSCHENKEN – GEHT DAS?

Aber klar! Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Essen. Geschenkgutscheine, siehe Seite 197, 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.

■ Gesellschaftstanz/Paartanz für Fortgeschrittene

Wer über fortgeschrittene Tanzerfahrung verfügt und mehr möchte als erste Basisfiguren, ist hier gut aufgehoben! Wir kümmern uns nun um „Eingemachte“. Es gibt sowohl Know-how zum Themenbereich „Technik“ (z. B. Fußarbeit, Paarbaleancen, Führen/Folgen) als auch komplexere Figurenkombinationen. Das Level ist offen gehalten und geht von Bronzekurs- bis Breitensport/Tanzkreis-Niveau. Jede/r ist willkommen. Der Kurs richtet sich an Paare und Singles. Für alle Singles gilt: Bitte vor Anmeldung kurz beim Team der VHS melden: wir bemühen uns so gut wie möglich um eine ausgeglichene Herren- bzw. Damenquote, d. h. Sie kommen auf die Warteliste und wir melden Sie an, falls sich ein/e potentielle/r Tanzpartner/-in anmeldet.

- **232.2H134G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
freitags, 20:10–21:40 Uhr
Beginn 8. September, 12 Termine, 114 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin

Lydia Doliva
lydia.doliva@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43211

Service

Angelika Hohloch
angelika.hohloch@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 31

■ Winterball Gesellschaftstanz/Paartanz

Gerd und Steffi laden Euch zum Tanzball ein: Wir freuen uns, mit Euch gemeinsam einen schönen Abend zu verbringen. Eure Familie, Freunde und Bekannte sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen.

Der Winterball ist Teil der Tanzkurse von Stefanie Drensek, ist aber auch offen für alle interessierten Tänzerinnen und Tänzer.

Kleidung: kein Dresscode, aber um „mehr als Jeans & Turnschuhe“ bis festlich wird gebeten

Der Eintritt beträgt 5 € pro Person (Abendkasse an der Infotheke der VHS). Für Kursteilnehmende ist der Eintritt frei.

- **232.2H135G** Stefanie Drensek
Freitag, 15. Dezember, 19:00–21:30 Uhr, 5 €, Einlass bereits ab 18.30 Uhr, Abendkasse, VHS

■ Onlinekurs: Paartanz für Anfänger/-innen

In diesem Kurs gibt es das Grundhandwerkszeug für die klassischen Standard- und Lateintänze wie z. B. Langsamer Walzer, Cha Cha oder Rumba sowie für Partytänze wie z. B. Discofox oder Reihentänze ohne Partner. Das Besondere bei diesem Kurs: All das findet komplett als Video-Tanzkurs für zu Hause statt. Die Inhalte bieten einen vollständigen Anfänger-Tanzkurs mit allem „Drum und Dran“ und sind auf das heimische Platzangebot ausgelegt. Also: Jogginghose angezogen, runter vom Sofa, Tisch zur Seite geschoben und los geht es! Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie während des gesamten Semesters den Zugang zur VHS Plattform Moodle und somit zu allen Video-Tutorials des jeweils gebuchten Kurses. Über das kursinterne Forum erhalten Sie zudem eine weitergehende Betreuung. Hier kann Kontakt mit der Kursleitung aufgenommen werden, man kann sich mit Mitstreitern austauschen, Dateien zum Üben können heruntergeladen werden und vieles mehr.

- **232.2H136G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder
online,
Beginn 11. September, 8 Termine, 40 €

TANZWORKSHOPS

■ West Coast Swing – Musikalität trifft lässige Eleganz

Hören Sie gerne Musik aus den Bereichen RnB, Pop, Rock, House, Blues oder den Charts? Können Sie sich einen Tanz vorstellen, bei welchem beide Tanzpartner die Führung übernehmen dürfen und die Rollenverteilung nicht geschlechterspezifisch ist? Der offene Charakter von West Coast Swing wird Ihnen völlig neue Möglichkeiten eröffnen und fördert Ihre individuellen Tanzfähigkeiten. Falls Sie West Coast Swing noch nicht auf der Tanzfläche oder bei Youtube gesehen haben: Weitere Infos und Tanzvideos finden Sie auf der Webseite www.wcs-ruhrgebiet.de. Die Anmeldung ist auch ohne feste/n Tanzpartner/-in möglich, das Entgelt gilt pro Person.

- **232.2H160G** Carsten Schmitz
Samstag, 28. Oktober, 15:00–18:00 Uhr, 18 €, VHS

■ Paartanz Express für Anfänger/-innen

Die Wochenenden richten sich an alle Paare, die schon immer einmal tanzen lernen wollten, aber nie dazu kamen. Für Feiern, Bälle oder sonstige Anlässe, bei denen man bisher immer sitzen bleiben musste. Mit viel Spaß und trotzdem mit Gründlichkeit lernen wir das „Grundhandwerkszeug“ von den am häufigsten getanzten Standard-, Latein- und Modetänzen. Bitte paarweise anmelden und Karten zusammenheften. Das Entgelt gilt pro Person.

- **232.2H172G** Stefanie Drensek
Samstag/Sonntag, 16./17. September,
11:00–14:00 Uhr, 8 Ustd., 40 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

■ Tango Argentino für Anfänger/-innen

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variationen und des Ausdrucks. Der Workshop ist zum ersten Probieren, um zu spüren und zu hören, wie es einem mit dem Tango „geht“. Der argentinische Tango kennt keine festen Schrittfolgen. Schwerpunktmäßig geht es um die Themen „Kontakt – das Miteinander“ und „Führen und Folgen“.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte nur paarweise anmelden und Anmeldekarten zusammenheften. Das Entgelt gilt pro Person. Tanzpartner/-in fehlt? Tango-Tanzpartnerbörse hilft: <http://www.tango-ruhrgebiet.de>

- **232.2H181G** André Amberge / N. N.
Samstag, 16. September, 16:00–19:00 Uhr, 30 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23
- **232.2H182G** André Amberge / N. N.
Samstag, 25. November, 17:00–20:00 Uhr, 30 €, VHS
- **232.2H183G** André Amberge / N. N.
Samstag, 20. Januar, 16:00–19:00 Uhr, 30 €, VHS



Kreativer Tanz-Dialog

Im Alltag sind wir oft in Strukturen gefangen, die nicht erlauben, unsere ehrliche Meinung zum Ausdruck zu bringen. Wir machen gute Miene zu bösem Spiel, aus Angst vor möglichen Konsequenzen. Doch was bewegt uns wirklich und was geschieht, wenn all dies unausgesprochen bleibt? Nicht ausgedrückte Gefühle bleiben im 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.

- **232.2H190G** Simone Götz
Sonntag, 29. Oktober, 11:00-17:30 Uhr,
36 €, VHS

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.

- **232.2H191G** Morched Gira
Samstag, 11. November, 10:00-12:30 Uhr, 15 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

ETHNISCHER TANZ

Internationale Volkstänze

Ob Mayim- oder Yeminit-Schritt, die Musik unterschiedlicher Völker verlockt zu traditionellen und neuen Folkloretänzen in lockerer Runde. Unser Repertoire reicht von einfachen Mitmachtänzen über Kreistänze bis hin zu Figuren- und Paartänzen. Der Kurs ist für Ältere und Jüngere gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **232.2H204G** Norbert Schilke
donnerstags, 18:45-20:15 Uhr
Beginn 7. September, 16 Termine, 99 €, 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 südeuropäische Tänze im Kreis. Mixertänze aus den USA und England ergänzen den Kurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **232.2H205G** Norbert Schilke
montags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 4. September, 17 Termine, 105 €, 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: All dies gibt es als komplettes Videopakete für zu Hause! Es handelt sich um einen vollwertigen Anfängerkurs mit Basis-Schritten

im Softshoe- und Hardshoe-Dancing. Wir starten mit je einem Softshoe- und einem Hardshoetanz im sogenannten Beginner-Level. Alle Inhalte sind auf ein begrenztes Platzangebot ausgelegt, so dass kein riesiger Tanzsaal benötigt wird. Irischen Spaß gibt's auch auf kleinstem Raum! Also: Jogginghose angelassen, Tisch zur Seite gerückt, Flaschen Wasser in Reichweite und los geht's! Dieser Kurs besteht aus vier einzelnen Videoeinheiten, die ab Kursstart wöchentlich erscheinen. Alle einzelnen Videos sind bis Ende August abrufbar, da es sich nicht um einen Live-Kurs handelt. Jedes Tutorial kann also zu jeder Zeit genutzt werden. Das Angebot passt sich damit optimal an die individuellen Wünsche an und ist nicht an eine konkrete Kurszeit oder einen Kurstag gebunden.

- **232.2H208G** Stefanie Drensek /
Gerhard Schröder
online,
Beginn 4. September, 4 Termine, 20 €

Griechische Tänze für Anfänger/-innen

Der Tanz ist für die Griechen Lebensausdruck und -elixier zugleich. Lieder, Rhythmus und Musik laden zum Tanzen ein. Wir üben gemeinsam die beliebtesten Tänze der heutigen Zeit: Sirtos-Kalamatianos, Chassapikos, Sonaradikos, Sta Tria, Ballos, Tsamikos, Seibekikos, Karssilamas. Zusätzliche Materialkosten von 15 €/Person sind im Kurs zu entrichten.

Der Kurs findet am 17.10. und 24.10. nicht statt.

- **232.2H210G** Leonidas Efthymiadis
dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Griechische Tänze für Fortgeschrittene

Eine „Rundreise“ durch die verschiedenen Tanzregionen Griechenlands (Inseln und Festland). Gute Grundkenntnisse der wichtigsten Schritte der bekanntesten Tänze werden vorausgesetzt. Zusätzliche Materialkosten von 15 €/Person sind im Kurs zu entrichten.

Der Kurs findet am 17.10. und 24.10. nicht statt.

- **232.2H213G** Leonidas Efthymiadis
dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 93 €, VHS

■ Salsa für Anfänger/-innen

In diesem Tanzkurs erlernen Sie mit viel Spaß und feuriger Musik das wahre Feeling der lateinamerikanischen Kultur. Die Tanzschritte werden in der Gruppe (in der Reihe) und auch paarweise erlernt. Bitte nur paarweise mit Tanzbegleitung anmelden.

- **232.2H246G** Yeny Clavel Barreto
freitags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 15. September, 15 Termine, 99 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23



■ 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!

- **232.2H320G** Andrea Homersen
mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 6. September, 16 Termine, 125 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

■ Bauchtanz für Frauen mit guten Vorkenntnissen / Mittelstufe

Freche Schrittkombinationen, kokette Blicke, effektvolle Armbewegungen, der Wechsel von Spannung und Bewegungsfeuerwerk – all das macht die Vielfalt und Schönheit dieses Tanzes aus. Ein Kaleidoskop von Weiblichkeit steckt in jeder Frau: die Verspielte, die Schüchterne, die Energische, die Verführerische, die Stolz – diese alle und noch viel mehr wollen wir entdecken und tanzen. Dazu gehört natürlich auch Techniktraining und Haltungsschulung. Wenn Du Spaß am Bauchtanz hast und über gute Grundkenntnisse verfügst, bist Du herzlich eingeladen.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **232.2H324G** Andrea Homersen
mittwochs, 18:35-20:05 Uhr
Beginn 6. September, 16 Termine, 125 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

■ American Tribal Style zum Auffrischen

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

- **232.2H328G** Andrea Homersen
Samstag, 16. September, 15:00-18:00 Uhr,
20 €
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,
Thea-Leymann-Str. 23

BILDUNGSURLAUB – IHRE CHANCE

Die Volkshochschule Essen führt Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz durch. Dieses Gesetz eröffnet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen bis zu fünf Arbeitstagen im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

Weitere Informationen finden Sie auf S. 9

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 31

THEATER

■ 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 ausgebaut ist: Lassen Sie sich auf die Warteliste setzen, es kommt immer wieder vor, dass eine Rolle frei wird.

- **232.2J110G** Gabi Dauenhauer
montags, 19:00-21:15 Uhr
Beginn 11. September, 31 Termine, 289 €, Teilzahlung möglich
Theater Courage, Goethestr. 67, 45130 Essen

■ 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.

- **232.2J120G** Gisela von Löhneysen
mittwochs, 18:15-20:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 140 €, VHS

■ **Improvisationstheater: Mut zum Sein – Das Mögliche tun, das Unmögliche wagen!**

Wie oft bleibst Du stehen und zögerst, wirst unsicher, bekommst Angst, glaubst, nicht gut genug zu sein und gibst auf, noch bevor Du den ersten Schritt zur Verwirklichung Deiner Wünsche und Ziele, Visionen und Träume erkundet hast. Das Spiel-, Ausdrucks- und Begegnungstraining MUT ZUM SEIN unterstützt Dich mit Humor und Herzenskommunikation, Deine originelle Kreativität, ursprüngliche Begeisterung und spontane Experimentierfreude neu zu erwecken: Du lernst, wie Du hinderliche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen spielend leicht in sprudelnde Lebensfreude verwandelst.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **232.2J124G** Gisela von Löhneysen
Samstag, 20. Januar, 10:00-16:30 Uhr, 40 €, VHS



■ **Improvisationstheater: Der Innere Clown – Lebenskünstler und Poet**

Aus dem Zusammenspiel der ursprünglichen Kind-Energie mit der weisen, gütigen Erwachsenen-Energie entspringt der Innere Clown. Mit Achtsamkeit und Begeisterung geht es auf Entdeckungsreise, um in allem etwas Wunderbares zu finden.

Mutig und beharrlich verwirklicht der Clown seine Ideen und Wünsche. Probleme sind für ihn beliebte Herausforderungen und oft Anlass für ein heiteres Spiel damit. Gern schlüpft er in andere Identitäten, um neue Perspektiven zu gewinnen und all seine 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 übend erforschen und erleben, wie dies uns bei der persönlichen und beruflichen Entfaltung mehr Leichtigkeit, Humor und Selbstvertrauen schenkt.

- **232.2J126G** Gisela von Löhneysen
Sonntag, 21. Januar, 10:00-16:30 Uhr, 40 €, VHS

■ **Von der Stücklektüre zur Aufführungskritik**

Wie man über pauschale Eindrücke von „ganz gut“ oder „eher langweilig“ zu differenzierten Urteilen über eine Inszenierung gelangt, zeigt diese Veranstaltungsreihe. Wir besuchen Aufführungen im Essener Theater und in den Schauspielhäusern der näheren Umgebung. Zur Vorbereitung gehören: gründliche Einführung in das Stück und der ästhetische, theaterhistorische und gesellschaftliche Kontext.

- **232.2J142G** Andreas Linne
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 4. September, 16 Termine, 99 €, VHS

LITERATUR



Beratung / Programmbereichsleiter
Nikolaos Georgakis
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43215
Service
Annette Volmer
annette.volmer@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43102
Nähere Informationen siehe Seite 31

■ **Lesung und Konzert: „Die Kunst zu lesen“ von und mit Frank Berzbach**

Bei diesem Literaturabend wird es persönlich und musikalisch: Der bekannte Buchautor Frank Berzbach gibt Einblicke in seine Bücher „Die Kunst zu lesen“ und „Die Form der Schönheit“. Er wird begleitet von Nina Kummetz Brunetto, die Songs präsentiert, die in diesen Büchern und im gemeinsamen Plattenregal eine große Rolle spielen.

Zusammen führen sie uns zu Lektüren abseits der Bestsellerlisten, zeigen uns, wo sie beide Feuer gefangen haben und welche Musik sie lieben. Ein Abend von Büchern zu und Musik von Nick Cave bis zum spazierenden Gustav Mahler, von Patti Smith bis Hip-Hop, von der großen Pannonica de Koenigswarter bis Miles Davis.



Dr. Fank Berzbach, Jahrgang 1971, unterrichtet Literaturpädagogik und Philosophie an der Technischen Hochschule Köln. Nach einer Ausbildung zum Technischen Zeichner studierte er Erziehungswissenschaft, Psychologie und Literaturwissenschaft. Über Wasser hielt er sich als Bildungsforscher, Wissenschaftsjournalist, Fahrradkurier und Buchhändler. Er hat eine Vorliebe für Schallplatten, Schreibgeräte und Bücher, Tätowierungen und Klöster. Er lebt in Köln und auf St. Pauli. Publikationsschwerpunkte: Kreativität, Religion und Spiritualität, Literatur, Popmusik, Popkultur und Mode.

- **232.2J000N** Frank Berzbach / Nina Kummetz Brunetto
Freitag, 10. November, 19:30-21:00 Uhr, 10 €, Abendkasse, 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

■ Buchpremiere: „Was mich in diesen Zeiten voranbringt!“

Die 19. Essener Anthologie ist da. Das wollen wir feiern. Die Autorinnen und Autoren sind Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren aus dem ganzen Ruhrgebiet. Egal, ob sie hier geboren wurden oder nicht. Was sie uns zu dem neuen Thema zu sagen haben? Die Zeiten sind schwer. Man denke an den Ukraine-Krieg, an Corona oder an den Klimawandel. Einige von ihnen stellen uns ihre Texte vor. Musik: Recep Seber (Kanun).

In Kooperation mit dem Kulturzentrum Grend Essen und dem Geest-Verlag Visbek

Anmeldung über den Veranstalter. Kontakt: artturnickel@web.de

- **232.2J108N** Dr. Artur Nickel
Dienstag, 21. November, 17:30–20:00 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 31

■ Klassiker der Weltliteratur: Herman Melville: Moby Dick

„Nennt mich Ismael“, so beginnt einer der berühmtesten Abenteuerromane der Weltliteratur: Moby Dick. Die dramatische Jagd des besessenen Kapitäns Ahab auf den gigantischen weißen Wal ist legendär. Seine Abenteuerlust, verbunden mit einer maßlosen Selbstüberschätzung angesichts der Naturgewalten, ist ein großes Lesevergnügen. Im Roman steckt aber noch so viel mehr. Der Schriftsteller D.H. Lawrence schrieb: „Moby Dick ist ein Symbol“. Wofür? Dieses Seminar liest gemeinsam diesen Klassiker und diskutiert die unterschiedlichen Interpretationsversuche rund um Kapitän Ahab.

- **232.2J202N** Christina Oehr
freitags, 14:15–15:45 Uhr
Beginn 15. September, 10 Termine, 64 €, 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.

- **232.2J210N** Werner Budde
dienstags, 9:00–10:30 Uhr
Beginn 5. September, 14 Termine, 89 €, VHS
- **232.2J211N** Werner Budde
dienstags, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 5. September, 14 Termine, 89 €, VHS

■ Literarische Werkstatt

Raus aus der Schublade – mit den eigenen Texten. In dieser Werkstatt für Autorinnen und Autoren kann jede(r) mitmachen. Mit oder ohne Schreib-erfahrung, jung oder (mittel)alt, Profi oder Anfänger/-in, Lyriker/-in oder Prosaist/-in – das spielt alles keine Rolle. Wichtig ist nur eines: Die Bereitschaft, sich offen mit den eigenen Texten und denen der anderen auseinanderzusetzen. Denn „raus aus der Schublade“ bedeutet auch: kritisieren und Kritik ertragen. Nur so kann sich das eigene Schreiben weiter entwickeln. Bis hin zum Leseauftritt in der Öffentlichkeit, den die Werkstatt organisiert.

Der Kursleiter ist Autor und Journalist. Seine Buchveröffentlichungen umfassen Lyrik, Prosa und Fachpublikationen. Werner Schlegel ist Mitglied im erweiterten Landesvorstand des Schriftstellerinnen- und Schriftstellerverbandes (VS) NRW. Begrenzte Teilnehmerzahl, daher keine Ermäßigung möglich.

- **232.2J318N** Werner Schlegel
dienstags, 19:30–21:00 Uhr
Beginn 12. September, 12 Termine, 67 €, 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 skur-

rile 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.

- **232.2J310N** Helmut Bauchmüller
Dienstag, 19. September, 17. Oktober,
21. November, 19. Dezember, 16. Januar,
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.

- **232.2J320N** Astrid Meirose
dienstags, 9:00–10:30 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 84 €, VHS
- **232.2J322N** Ute Hüfken
donnerstags, 9:00–12:15 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 174 €, VHS
- **232.2J324N** Ute Hüfken
dienstags, 9:30–11:50 Uhr
Beginn 5. September, 14 Termine, 114 €
BORBECK, Schloss Borbeck Wirtschafts-
gebäude, Schlossstr. 101

■ Literatur unserer Zeit



gemeinsam nachhaltiger

Wir beschäftigen uns mit moderner Literatur 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.

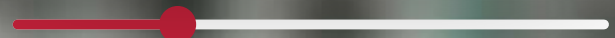
In diesem Semester lesen wir passend zum VHS-Schwerpunktthema Literatur, die auf die ein oder andere Weise das Thema ‚Bildung für Nachhaltige Entwicklung‘ reflektiert. Wir beginnen mit Verena Stauffers Debütroman „Orchis“ (2018), die restliche Literatur wählen wir gemeinsam aus.

- **232.2J333N** Lydia Doliva
dienstags, 12:30–14:00 Uhr
Beginn 5. September, 12 Termine, 69 €, VHS



8:27

29:00



Pistor grätscht rein



EINFACH FUSSBALL

Der Podcast mit Leidenschaft.
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER
WDR 2 APP HÖREN

Mensch, Gesundheit, Natur und Umwelt

Inhaltsverzeichnis:

3A PSYCHOLOGIE / LEBENSHILFE / GEDÄCHTNISTRaining		3D ENTSPANNUNG / BEWEGUNG	
Psychologie und Lebenshilfe	78	Entspannung	86
Selbstorganisation und Gedächtnistraining ..	80	Yoga	87
		Qigong / Tai Chi / Selbstverteidigung	90
		Gesund durch Bewegung	91
3C GESUNDHEIT / MEDIZIN		3E UMWELT / NATUR	
Vorträge und Workshops zu		Umwelt	93
Gesundheitsthemen.	82	Geologie	96
Ernährung	84	Astronomie	97
Wohlbefinden im Beruf.	85		

Unsere Hotline:
0201 88-43100



Dr. Björn Mastiaux

**Psychologie / Lebenshilfe /
Gedächtnistraining • Gesund-
heit / Medizin / Entspannung /
Bewegung • Umwelt / Natur**

Programmbereichsleiter:

Dr. Björn Mastiaux

Raum 5.24

☎ 0201 88-43200

bjoern.mastiaux@vhs.essen.de

Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):

montags 10.30-12.30 Uhr

donnerstags 17-19 Uhr

und nach Vereinbarung

Service:

Gabriele Ojstersek

Raum 5.30

☎ 0201 88-43206

gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags

10-12 Uhr und 14-16 Uhr

freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

MENSCH, GESUNDHEIT, NATUR UND UMWELT – Gesundheitskompetenz ist unerlässlich

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf erfolgreich zu bewältigen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen wiederum sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten zu beiden Themenkomplexen ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Dasselbe gilt für unsere Angebote zur Selbstorganisation und zum Gedächtnistraining. Optimieren Sie die Abläufe im Berufs- und damit auch im Alltagsleben und lernen Sie neue Methoden kennen, um geistig flexibel zu bleiben. Schließlich hilft Bildung für nachhaltige Entwicklung jedem Einzelnen dabei, einen Beitrag für die gesellschaftliche Aufgabe einer gerechteren und langfristig lebensfähigen und lebenswerten Welt zu leisten. Unsere Kooperationsveranstaltungen mit Umweltverbänden und naturwissenschaftlichen Vereinen stehen für wissenschaftlich fundierte Information. In vielen Veranstaltungen der Volkshochschule werden Sachinformationen und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung lokaler und biografischer Anknüpfungspunkte. Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

3A PSYCHOLOGIE / LEBENSHILFE / GEDÄCHTNISTRaining



Beratung / Programmbereichsleiter

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

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 77

PSYCHOLOGIE UND LEBENSHILFE

Film: „Yaloms Anleitung zum Glücklichein“ (2014)

Gezeigt wird die deutsche Fassung des Dokumentarfilms „Yalom's Cure“ von Sabine Gibiger, der das Leben und Wirken des US-amerikanischen Psychiaters und Psychoanalytikers Irvin D. Yalom darstellt und stimmungsvoll bebildert. Yalom war jahrelang als Professor für Psychiatrie an der Stanford-Universität in Kalifornien tätig, wo er die Psychoanalyse weiterentwickelte und insbesondere zur existentiellen Psychotherapie und zu Gruppentherapie-Verfahren forschte und praktizierte. Außerdem wurde er mit Geschichten und Romanen wie „Und Nietzsche weinte“ als Schriftsteller international bekannt.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit WIESE e. V.
Anmeldung bis 19. Oktober erforderlich.

- **232.3A006B** Claudia Demeter
Donnerstag, 26. Oktober, 17:30-19:00 Uhr,
5 €, VHS

Workshop: Mein Lebensbaum und ich

Mehr Sicherheit in Entscheidungen, eine höhere Lebensqualität und einen guten Rückhalt haben Menschen, die Klarheit über grundlegende Dinge wie Ressourcen, Werte, Stärken und Ziele in ihrem Leben haben. In diesem zweitägigen Workshop lassen wir unseren persönlichen Lebensbaum wachsen. Wir finden heraus, welche Werte für uns wirklich wichtig sind, was wir für Stärken haben und auf welche Ressourcen wir zurückgreifen können. Zwischendurch fokussieren wir uns durch Meditationen auf die entsprechenden Themen. Anschließend gestalten wir uns mit Hilfe von Papier und

Buntstift mit diesen Erkenntnissen unseren persönlichen Lebensbaum.

- **232.3A008B** Birgit Hölker-Schüttler
Samstag/Sonntag, 23./24. September,
10:00-16:30 Uhr, 56 €, VHS

Kreativnachmittag zum Jahresende: ein Visionboard gestalten

Das Jahresende ist immer auch die Zeit einer Bestandsaufnahme: Wie war das Jahr für mich? Lebe ich eigentlich so, wie ich es mir (insgeheim) wünsche? Wenn ich einen Wunsch frei hätte, wie würde meine Lebensvision dann aussehen? An diesem Nachmittag besinnen wir uns mental auf unsere Wünsche, Ziele und Träume. Dann basteln wir gemeinsam an unserem Visionboard. Verwendet werden dafür Bilder aus Zeitungen, Schriftzüge, Zitate oder Zeichnungen. Die Dozentin bringt Zeitschriften mit ansprechenden Fotos, Blätter und Stifte mit. Eigene Bastelmateriale, wie persönliche Fotos, Postkarten, Tapebänder, Stoffreste sowie Schreibmaterial für Notizen etc., sind willkommen.

- **232.3A009B** Birgit Hölker-Schüttler
Sonntag, 26. November, 14:00-17:45 Uhr,
18 €, VHS



Achtsam zu mehr Gelassenheit

Niemand kann immer glücklich sein. Und Schlechtes zu beschönigen, ist auch nicht unbedingt gut für uns. Dennoch können wir entscheiden, auf was wir unsere Achtsamkeit richten wollen. Das kann zu einer Steigerung des Wohlbefindens und des Glückserlebens führen und helfen, Belastungen auszugleichen. Über fünf Wochen hinweg werden die Teilnehmenden verschiedene Übungen, Meditationen und Perspektivenwechsel kennenlernen und so ihr volles Lebensfreude-Potenzial

ausschöpfen. Über den Kurs hinaus soll auch im Alltag das Glückserleben nicht zu kurz kommen. Die Kursleiterin ist Psychologische Beraterin, zertifiziert im Bereich der Positiven Psychologie und arbeitet als Coach und Dozentin.

- **232.3A010B** Birgit Hölker-Schüttler
mittwochs, 17:15-19:45 Uhr
Beginn 10. Januar, 5 Termine, 52 €, VHS

Vortrag: Achtsamkeit zur Förderung nachhaltiger Lebensstile

Siehe 232.3E020B, Seite 94

Workshop: Hochsensibilität – Mit Feingefühl zu meiner Stärke

Sie leben in einer starken Gefühlswelt, die Sie manchmal überrollt? Sie haben den Eindruck, auf äußere Reize wie Gerüche, Geräusche, Licht, Stimmen, Atmosphäre besonders empfindlich zu reagieren? Stimmungen anderer nehmen Sie sich sehr zu Herzen und haben ein Gespür für Gefühle anderer? Ihnen wird oft alles zu viel und Sie haben das Bedürfnis, sich zurückzuziehen, um allein zu sein? In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte des Phänomens der Hochsensibilität kennen. Selbstannahme und Selbstverantwortung werden gefördert, um sich mehr und mehr ein Leben zu erschaffen, welches Ihrem Wesen entspricht. Neben einem Impulsvortrag werden angeleitete Reflexionen sowie Gruppen- und Einzelarbeit Bestandteil des Wochenendes sein.

- **232.3A012B** Michaela Göddenhoff
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar,
10:00-16:00 Uhr, 70 €, VHS

Workshop: Wege mit der Einsamkeit

Niemandem tut es gut, länger allein zu sein. Fehlen über längere Zeit soziale Kontakte, kann das krankmachen. 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 Menschen treffen. An den beiden Terminen wollen wir uns achtsam und liebevoll dem Gefühl der Einsamkeit zuwenden, um die Möglichkeit wachsen zu lassen, dieses anzunehmen. Inhalte werden u. a. sein: Auswirkungen und Umgangsweisen mit der Einsamkeit, Wege mit der Einsam-

keit und die Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten.

- **232.3A014B** Michaela Göddenhoff
Dienstag, 17. Oktober, 17:45-19:15 Uhr,
Dienstag, 24. Oktober, 17:45-19:15 Uhr,
4 Ustd., 17 €, VHS

Vortrag: Die Würde des Menschen im Alter



gemeinsam nachhaltiger

Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie steht allen Menschen gleichermaßen zu, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem Geschlecht, ihrer sexuellen Orientierung, ihrem Status und nicht zuletzt ihrem Alter. Doch viele Menschen außerhalb unserer aktiven Gesellschaft haben das Gefühl, dass sie unsichtbar seien und dass ihre Würde verblasse. Auch nach dem Wegfall der Kontaktbeschränkungen der letzten Jahre sind es gerade alte Menschen, die unter anhaltender Einsamkeit leiden. Dem Thema der Würde des Menschen im Alter widmen sich eine Ausstellung und dieser Vortrag. In Zusammenarbeit mit der AWO, Kreisverband Essen. Der Referent ist Geschäftsführer des AWO KV Essen.

- **232.3A015B** Oliver Kern
Dienstag, 12. September, 17:45-19:15 Uhr,
entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten, VHS

Vortrag: „Diagnose Angst“ – Der Angst das Gewicht nehmen

Das Essener Bündnis gegen Depression und das Gesundheitsamt Essen laden zu einer Informationsveranstaltung in die VHS ein. Vom 10. bis 20. Oktober 2023 setzt sich die Aktionswoche der seelischen Gesundheit mit dem Thema „Ängste in Krisenzeiten“ auseinander. Wie können wir persönlich und als Gesellschaft einen gesunden Umgang mit der allgemeinen Unsicherheit und Überforderung angesichts der globalen Krisen finden? Die Aktionswoche möchte auf die unterschiedlichen Strategien zur Bewältigung und auf das vielfältige psychosoziale Hilfsangebot vor Ort aufmerksam machen sowie zum gemeinsamen Austausch und gegenseitiger Unterstützung aufrufen. Gerne sind die Veranstalter und deren Partner von Wiese e. V., der Fachstelle ElSe und der Vorsorgevollmacht-Betreuungsstelle sowie die Vortragenden im Anschluss an die Vorträge für Sie zum Austausch vor Ort.

- **232.3A020B** Essener Bündnis gegen Depression
Montag, 16. Oktober, 18:00-20:00 Uhr,
entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten, 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 und sich an einer gemeinsamen Sprache zu beteiligen. Alle an der Thematik interessierten Menschen sind herzlich willkommen.

Über die Themen der einzelnen Termine informieren Sie sich bitte unter: <http://spe-essen.info/Seiten/seminar.html>.

Die Treffen finden 14-täglich statt. Die einzelnen Termine finden Sie unten. Aufgrund der begrenzten Plätze wird um Anmeldung nur zu den interessierenden Themen sowie im Verhinderungsfall um Abmeldung gebeten.

TERMIN 1

- **232.3A021B** Peter Kurka
Donnerstag, 7. September, 17:45-19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

TERMIN 2

- **232.3A022B** Peter Kurka
Donnerstag, 21. September, 17:45-19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

TERMIN 3

- **232.3A023B** Peter Kurka
Donnerstag, 19. Oktober, 17:45-19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

TERMIN 4

- **232.3A024B** Peter Kurka
Donnerstag, 2. November, 17:45-19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

TERMIN 5

- **232.3A025B** Peter Kurka
Donnerstag, 16. November, 17:45–19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

TERMIN 6

- **232.3A026B** Peter Kurka
Donnerstag, 30. November, 17:45–19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

TERMIN 7

- **232.3A027B** Peter Kurka
Donnerstag, 14. Dezember, 17:45–19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

TERMIN 8

- **232.3A028B** Peter Kurka
Donnerstag, 11. Januar, 17:45–19:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Kritik – leicht genommen

Kritisiert zu werden kann schlimmer sein als ein Zahnarztbesuch, besonders, wenn anschließend der innere Kritiker unbarmherzig weiter bohrt. Andere zu kritisieren ist auch nicht gerade leicht. Oft genug sind wir lieber still, weil wir nicht die richtigen Worte finden. Und dann läuft irgendwann das Fass über. In diesem Seminar lernen Sie Strategien, die Ihnen helfen, durch Kritik nicht zu verletzen und nicht verletzt zu werden. Und zudem ein paar trainierbare sprachliche Kniffe, die Ihnen beides erleichtern.

- **232.3A030B** Evelyn Lethaus
Samstag/Sonntag, 23./24. September,
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

SELBSTORGANISATION UND GEDÄCHTNISTRaining

Zeit für Neues!? – Klare Ziele statt guter Vorsätze

Einen neuen Job, eine neue Partnerin oder einen neuen Partner finden, endlich Spanisch lernen, die Wohnung ausmisten, ein neues Projekt auf der Arbeit beginnen, zweimal wöchentlich Sport treiben... Sie wollen „eigentlich“ etwas verändern, kommen aber nie dazu, sich eingehend damit zu befassen? Sie wissen ungefähr, wohin es gehen soll, aber nicht, wie das gehen kann? Im Workshop gewinnen Sie Klarheit über Ihre Ziele, die Motivation zum Loslegen und entwickeln Ihren Umsetzungsplan. Zeit für Wesentliches zum Jahresbeginn. Die Kursleiterin ist freiberufliche Trainerin und Coach zu Fragen der Selbstorganisation und der beruflichen Bildung.

- **232.3A032B** Evelyn Lethaus
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar,
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

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. Das heißt, 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 mithilfe anonymisierter Fotos konkrete Lösungsansätze für „Problemzonen“ Ihrer Wohnung erarbeitet werden. Die Kursleiterin berät seit mehr als 10 Jahren als Ordnungs-Coach Unternehmen und Privatpersonen.

- **232.3A034B** Meike Suhre
Samstag, 25. November, 11:00–18:00 Uhr,
42 €, VHS



Bevor Sie auf den Hund kommen,kommen Sie lieber zunächst zu uns

Sollten Sie überlegen, sich einen Hund bzw. Welpen anzuschaffen, möchten wir Ihnen anbieten, sich intensiv unter anderem mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen: Warum möchten wir einen Hund? Welche Hunderasse passt zu uns und unserer Lebenssituation? Wie „tickt“ der Hund, und was müssen er und wir lernen, damit eine stabile, glückliche und vertrauensvolle Beziehung zwischen Mensch und Tier entstehen kann, die möglichst ein Hundeleben lang hält? Der Kurs gibt Raum für die Beantwortung dieser und weiterer – auch Ihrer ganz persönlichen – Fragen rund um das Thema der Anschaffung, Erziehung und Haltung eines Hundes. Die Kursleiterin ist Humanmedizinerin und zertifizierte Hundetrainerin.

- **232.3A036B** Dr. Barbara Heisterkamp
Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
10:00–14:15 Uhr, 32 €, VHS



Psychologisches Coaching Mobil im Rheinland und Ruhrgebiet

Einzel- und Gruppen-Coachings
Psychographie-Typenkunde
Auch als Impulsvortrag,
Team-Maßnahme oder Workshop

www.rhein-ruhr-coaching.com

Ganzheitliches Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit! Ab 50 Jahre

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.



Einführungskurs zum Kennenlernen

- **232.3A040B** Birgit Kuske-Faerber
mittwochs, 11:00-12:30 Uhr
Beginn 13. September, 3 Termine, 22 €, VHS

Grundkurs

Der Grundkurs schließt an den Einführungskurs an, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

- **232.3A042B** Birgit Kuske-Faerber
mittwochs, 11:00-12:30 Uhr
Beginn 8. November, 9 Termine, 66 €, VHS

Kurse für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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

- **232.3A044B** Birgit Kuske-Faerber
dienstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 93 €, VHS

- **232.3A046B** Birgit Kuske-Faerber
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 93 €, VHS

- **232.3A048B** Birgit Kuske-Faerber
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Schach spielen lernen – Einsteiger-Intensivkurs

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

- **232.3A050B** Michael Peters
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 5. September, 6 Termine, 48 €, VHS



Schach spielen lernen – Fortgeschrittenen-Intensivkurs

Sie kennen die Regeln des „königlichen Spiels“ und den (relativen) Wert der einzelnen Figuren und beherrschen z.B. das Mattsetzen? Sie haben allerdings Schwierigkeiten nicht nur bei den ers-

ten Zügen und sind sich schnell unsicher, wie es in der Partie weitergehen soll? Dann werden Sie die Themen, Tipps und Ideen in diesem Kurs interessieren. Er richtet sich an Personen mit Schach-Vorkenntnissen sowie Teilnehmende der bisherigen Einsteigerkurse. Durch das Schachspiel wird das Denkvermögen trainiert und die geistige Fitness gefördert. Spielmaterial und Unterlagen werden bereitgestellt. Der Kursleiter ist B- und C-lizenzierter Schachtrainer.

- **232.3A052B** Michael Peters
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 7. November, 6 Termine, 48 €, 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 77

Go – Das faszinierende asiatische Brettspiel

Go ist eines der ältesten Brettspiele und wird seit mindestens 3.000 Jahren nach gleichen Regeln gespielt. Mit seiner schlichten Eleganz hat es heute eine weltweite Fangemeinde. In China, Japan und Korea gehört es zum Alltag; Profi-Meisterschaften winken mit hohen Preisgeldern. Einen Spielkreis und ein Amateurturnier gibt es aber auch in Essen sowie in vielen größeren deutschen Städten. Mithilfe eines einfachen Vorgabesystems können auch unterschiedlich starke Spieler gut miteinander Partien spielen. Neben dem Spielspaß werden Konzentration, Mustererkennung, Kreativität und Problemlösefähigkeit trainiert. Spielmaterial und Unterlagen werden bereitgestellt. Der Kursleiter ist langjähriger Turnierspieler und Leiter des Essener Go-Spielkreises.

- **232.3A056B** Christoph Grotepass
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 19. Oktober, 8 Termine, 64 €, VHS

1

2

3

4

5

6

3C GESUNDHEIT / MEDIZIN



Beratung / Programmbereichsleiter

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

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 77

VORTRÄGE UND WORKSHOPS ZU GESUNDHEITSTHEMEN

Gesundheitsthemen in arabischer Sprache

Die VHS bietet regelmäßig Vorträge von Fachärztinnen in arabischer Sprache an. Zu den Themen gehören auch Informationen zum deutschen Gesundheitssystem. Die Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website www.vhs-essen.de unter „Arabisch“.

Lesung: Die Rettung der Pflege



gemeinsam nachhaltiger

6 Millionen Pflegebedürftige werden für 2030 erwartet, voraussichtlich fehlen dann 500.000 Pflegekräfte. Der deutsche Pflegerat fordert ein Einstiegsgehalt für Pflegekräfte von 4.000 €, aber schon jetzt kann kaum jemand einen Platz im Pflegeheim selbst bezahlen. Und mit Geld allein wird sich die Pflegekatastrophe nicht abwenden lassen, davon sind Reimer Gronemeyer und Oliver Schultz überzeugt. Die Pflege braucht einen Aufbruch. Das Zukunftsszenario, das uns sonst erwartet, ist ernüchternd: eine ambulante und stationäre Pflege, die – hoch subventioniert – pflegebedürftige Alte in sozial entkennerten Arealen professionell versorgt. Das wäre der Schrecken für alle, die dem entgegenwarten. Der positive Gegenentwurf dazu ist, so die These der Autoren, eine partizipative, gesellschaftlich getragene Pflege. Gronemeyer und Schultz skizzieren das Bild der „Caring Society“: Nur wenn alle gemeinsam anpacken, werde sich die Pflegekrise abwenden lassen.



In Kooperation mit der Thalia Mayerschen Buchhandlung. Um Anmeldung wird gebeten.

- **232.3C000B** Prof. Dr. Reimer Gronemeyer / Dr. Oliver Schultz
Dienstag, 26. September, 15:30-19:00 Uhr, entgeltfrei, VHS



Expertenrunde Demenz – Sie fragen, wir antworten

Demenz stellt Betroffene und Angehörige vor viele Fragen: Was ist, wenn ich nicht mehr in der Lage bin, wichtige Entscheidungen selbst zu treffen? Welche Möglichkeiten der Vorsorge durch Verfügungen und Vollmachten gibt es? Was tun, wenn ich merke, dass mein Partner aufgrund der Demenzerkrankung nicht mehr sicher Auto fahren kann? Wer kann bei schwierigen medizinischen Entscheidungen helfen? Nach einem Impulsvortrag können Sie an diesem Nachmittag Ihre Fragen an Expertinnen und Experten aus den Bereichen Medizin, Ethik, Betreuung und Beratung richten. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Die Veranstaltung in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz Essen und mit der Stadt Essen wird von

Gebärdensprach- und Schriftdolmetscher/-innen begleitet. Um Anmeldung wird gebeten.

- **232.3C002B** Netzwerk Demenz Essen, Jens Klöckener
Mittwoch, 18. Oktober, 16:00-18:00 Uhr, entgeltfrei, VHS



32. Palliativforum

Wer sich mit der Diagnose „Palliativpatient/-in“ auseinandersetzt, wird sich meist darüber bewusst, dass die letzte Phase des eigenen Lebens begonnen hat. Endlichkeit bekommt eine andere Bedeutung und es kommen unweigerlich Fragen auf, wie z. B. „Wie wird es wohl sein?“, „Muss ich bis zum natürlichen Ende leiden?“, „Werde ich wirklich so versorgt, wie ich es mir wünsche?“, „Wer hilft mir, eine für mich gute Entscheidung zu treffen, und wer achtet darauf, dass mein Wille auch geschieht?“. Wir möchten mit Ihnen als Bürger/-in, Betroffene, An- und Zugehörige, haupt- und ehrenamtlich palliativ Tätige gemeinsam auf das Thema des Abends schauen und diskutieren. Dieses lautet heute: spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV). Die Veranstaltung ist geeignet für gehörlose Menschen. Gebärdensprachdolmetscher/-innen sind vor Ort. Um Anmeldung wird gebeten.

- **232.3C004B** Netzwerk Palliativmedizin Essen, Dr. Wolfgang Niesert
Mittwoch, 15. November, 17:30-19:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

Workshop: Die Kraft des Atems

Der bewusste zugelassene Atem ist eine Körper-, Bewegungs- und Haltungsarbeit, die Menschen jeden Alters ganzheitlich anspricht. In diesem Workshop wird der eigene Atem spür- und erfahrbar gemacht; der individuelle Atemrhythmus wird zur

Stärkung des Wohlbefindens entwickelt. Einfache für den Alltag geeignete Übungen zum nachhaltigen Abbau von Blockaden und zur Schöpfung neuer Energie werden vermittelt. Der Dozent ist zertifizierter Atempädagoge/Atemtherapeut AfA/BVA®. Einzelübungen im Sitzen, Stehen und Liegen werden in der Gruppe angeleitet.

■ **232.3C016B** Andreas R. Crüsemann
Samstag, 28. Oktober, 14:00-19:00 Uhr, 45 €, VHS

■ **232.3C020B** Andreas R. Crüsemann
Samstag, 20. Januar, 14:00-19:00 Uhr, 45 €, VHS

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

Siehe 232.2G315G, Seite 64



■ **VHS IN DER GRUGA:**
Gesund durch den Winter

 **gemeinsam nachhaltiger**

Sie möchten Ihre Abwehrkräfte stärken? Den Bakterien und Viren trotzen? Ihre Stimmung auch in der dunklen Jahreszeit oben halten? Dann kommen Sie gerade jetzt bei Wind und Wetter mit nach draußen! Der Kurs wird Ihnen einen regelmäßigen Anlass bieten, Zeit für sich selbst zu erleben, Achtsamkeit zu praktizieren, Naturbegeisterung (wieder) zu entdecken, das Wetter zu akzeptieren und verschiedene gesundheitsfördernde Aktivitäten kennenzulernen: seien es Atemübungen am Gradierwerk, leichtes Dehnen und lockere Bewe-

gungsübungen, Kneipp-Anwendungen oder das Grugapark-Erlebnis mit allen Sinnen.

TREFFPUNKT am ersten Kurstag: vor dem Grugapark-Eingang Orangerie, Virchowstr. 167, 45147 Essen

■ **232.3C030B** Melanie Hundacker
dienstags, 17:15-18:45 Uhr
Beginn: 7. November, 99 €, Kleingruppe – daher nicht ermäßigbar

■ **Vortrag und Diskussion: Mobilität im Alter**

 **gemeinsam nachhaltiger**

Mobilität ist ein Menschenrecht, Mobilität bedeutet Teilhabe am Leben. Die vier Verkehrsarten, die uns als Privatpersonen zur Verfügung stehen, (PKW, ÖPNV, Fahrrad, Zufußgehen) bringen ganz unterschiedliche Anforderungen mit sich. Diese Anforderungen an das Hören, das Sehen und die Reaktionsfähigkeit werden näher beleuchtet und die darauf bezogenen Vor- und Nachteile der jeweiligen Verkehrsteilnahme dargestellt. Schwächen in Bezug auf einzelne Mobilitätsarten können unter Rückgriff auf Alternativen ausgeglichen werden, ohne auf Teilhabe am Leben verzichten zu müssen. Der Referent ist pensionierter Polizeibeamter und Vorstandsmitglied im Fußgänger-schutzverein FUSS e. V.

■ **232.3C050B** Wolfgang Packmohr
Montag, 23. Oktober, 17:45-19:15 Uhr, 6 €, VHS

■ **Vortrag: Wirbelkörperfrakturen bei Osteoporose – Diagnostik und Therapie-möglichkeiten**

Osteoporose gehört weltweit zu den zehn häufigsten Erkrankungen. Etwa jede dritte Frau und jeder fünfte Mann in Deutschland erleiden im Laufe des Lebens einen Knochenbruch, der in Verbindung mit Osteoporose steht. Der Körper baut die Knochen fortwährend um und erneuert sie – bestenfalls ein Leben lang. Wenn dieser Umbau aber nicht in der Balance ist, nimmt die Knochendichte mit zunehmendem Alter ab. Die erfahrene Expertin Nadine-Danielle Bergs, Oberärztin für Wirbelsäulenchirurgie im St. Josef Krankenhaus in Kupferdreh, klärt zur Diagnostik wie Knochendichtemessung und individueller Anamnese auf. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Essener Osteoporose-Selbsthilfegruppe.

■ **231.3C060B** Nadine Danielle-Bergs
Mittwoch, 18. Oktober, 16:00-17:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

■ **Vortrag: Fibromyalgie**

Die Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung, die in erster Linie Frauen ab dem 40. Lebensjahr betrifft. Sie lässt sich von den körperlichen Phänomenen sowohl rheumatisch als auch von den Schmerzen her neurologisch zuordnen. Der Referent, Chefarzt und amtierender Präsident der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, wird die Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten dieser Erkrankung ausführlich vorstellen.

In Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga Essen.

■ **232.3C100B** Prof. Dr. med. Christof Specker
Mittwoch, 23. August, 16:00-17:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

■ **Vortrag: Schwerbehindertenrecht – Antragstellung und Anerkennung einer (Schwer-)Behinderung**

Der Referent, für die Anwendung und Umsetzung des Schwerbehindertenrechts für die Bürgerinnen und Bürger zuständiger Teamleiter im Sozialamt der Stadt Essen, geht ausführlich auf die Feststellung des Grads der Behinderung, die Merkzeichen, den Schwerbehindertenausweis und Änderungsanträge, Informationen zu Nachteilsausgleichen und das Widerspruchs- und Klageverfahren bei den Sozialgerichten ein.

In Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga Essen.

■ **232.3C102B** Gordon Narloch
Mittwoch, 15. November, 16:00-17:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

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

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

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
www.vhs-essen.de/bewerbung

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 77

Vortrag: Rheuma und Ergotherapie – Gelenkschutztraining und Schienenversorgung

Rheumatische Erkrankungen gehen häufig mit Gelenkverformungen einher, die Schmerzen verursachen und Handgriffe bei der Zubereitung von Speisen, der Essensaufnahme, bei der Körperhygiene und anderen alltäglichen Verrichtungen erschweren und zum Teil unmöglich machen. Auch andere als die Handgelenke können betroffen sein. Die Referentinnen, spezialisierte Ergotherapeutinnen, werden auf diese Probleme eingehen und in anschaulicher Weise Wege aufzeigen, welche Rheumapatient/-innen deutliche Erleichterungen verschaffen und die Lebensqualität verbessern.

In Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga Essen.



Mein knackiger Bio-Lieferservice

- regionale und saisonal
- Kistentausch statt Verpackung
- faire und nachhaltige Produkte
- wöchentlich bequem nach Hause

Telefon: 02327-8308 630
Mail: post@flottekarote.de



www.flottekarote.de

- **232.3C104B** Anne Kotai, Annett Thissen
Mittwoch, 17. Januar, 16:00-17:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

ERNÄHRUNG



Vortrag: Ernährungsformen und -trends unter der Lupe

Der Dschungel der Ernährungsformen überfordert viele Menschen. Immer wieder machen neue Diäten, Ernährungstrends und Superfoods von sich reden, die ultimative Gesundheit und Wohlbefinden versprechen. Doch gibt es überhaupt Diäten oder Ernährungsformen, die pauschal auf jeden Menschen passen? Und was bedeutet eine gesunde Ernährung? Die Referentin ist Ernährungsberaterin und vermittelt in diesem Vortrag einen Überblick über Ernährungsgrundlagen, Makronährstoffe und verschiedene Trends und Diäten – wie Intermittierendes Fasten, Vegetarismus und Veganismus, Low-Carb- oder High-Protein-Kost. Was sind die jeweiligen Vor- und Nachteile?

- **232.3C208B** Simone Meyer
Donnerstag, 9. November, 18:00-20:30 Uhr,
10 €, VHS

Vortrag: Vom Fleischkonsum zum Vegetarismus – Wie geht das?



gemeinsam nachhaltiger

Obwohl es sinnvoll und ethisch erscheint, auf Fleisch zu verzichten, ist es für viele Menschen schwer, ihren Fleischkonsum zu reduzieren. Nicht zuletzt aufgrund von Berichten über Massentierhaltung, Lebensmittelskandale und Zivilisationskrankheiten spielen dennoch immer mehr

Menschen mit dem Gedanken, ihren Verbrauch tierischer Produkte zu minimieren. Wie Sie sich schrittweise an eine vegetarische oder vegane Ernährung gewöhnen können und wie Sie die Psyche dabei überlisten, erfahren Sie in diesem etwa einstündigen Vortrag mit anschließender Diskussion. Die Referentin ist Ernährungsberaterin und Fastenleiterin.

- **232.3C210B** Annette Legrand
Donnerstag, 23. November, 19:30-21:00 Uhr,
10 €, Abendkasse, 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 Ernährungsmymen, 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.

- **232.3C220B** Inga Mohr
Mittwoch, 13. September, 16:00-17:30 Uhr,
entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten, VHS



Workshop: Einführung in die chinesische Teekultur

Tee ist nach Wasser das am meisten konsumierte Getränk der Welt. In seinem Ursprungsland China hat Tee eine 5000 Jahre alte Tradition. Viele Aspekte der chinesischen Teekultur sind in Europa wenig bekannt. Die Teilnehmer lernen etwas über die Ursprünge und Geschichte des Tees, welche Teesor-

ten es gibt und wie sie sich in Verarbeitung und Aroma unterscheiden. Im Rahmen einer Teeverkostung trinken wir zusammen hochwertige, lose Tees. Durch die chinesische Art der Teezubereitung kommen die geschmacklichen Unterschiede dabei besonders intensiv zur Geltung. Im Entgelt sind Materialkosten enthalten.

- **232.3C230B**, Liyang Sheng
Samstag, 28. Oktober, 9:30-12:30 Uhr,
28 €, VHS



■ Workshop: Chinesische Teekultur und Achtsamkeit

Wohlbefinden und Tee gehören für viele Menschen zusammen, denn eine gute Tasse Tee will in Ruhe aufgegossen und getrunken werden. Dieser Kurs widmet sich der Kunst des Gongfucha. Dies beschreibt eine chinesische Art der Teezubereitung, die zum Ziel hat, eine möglichst leckere Tasse Tee zu genießen. Das Teetrinken wird dabei zu einer Achtsamkeitsübung, bei welcher Tee mit besonderer Sorgfalt zubereitet und getrunken wird. Im Rahmen einer Teeverkostung trinken wir gemeinsam hochwertige, lose Tees und entdecken, wie das Ritual des Gongfucha uns zur Ruhe kommen lässt und wie viele Sinneseindrücke in einer Tasse Tee stecken. Im Entgelt sind Materialkosten enthalten.

- **232.3C232B**, Liyang Sheng
Samstag, 20. Januar, 13:30-16:30Uhr,
28 €, VHS

■ Veranstaltungen in Kooperation mit dem Ernährungsrat Essen

Siehe 232.3E062B und -66B, Seite 97

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.

- **232.3C330B** Marie Luise Richter
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag,
30. Oktober – 03. November (außer 1. Nov.),
9:00-17:30 Uhr, 4 Termine, 166 €, Bildungs-
urlaub in Kleingruppe – daher nicht ermäßig-
bar, 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 gepackten 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.

- **232.3C336B** Bruno Martin
Montag bis Freitag, 22.-26. Januar, 9:30-
17:00 Uhr, 5 Termine, Mo-Do 9:30-17 Uhr,
Fr 10-15 Uhr, 206 €, Bildungsurlaub in Klein-
gruppe – 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.

- **232.3C338B** Bruno Martin
Montag bis Freitag, 5.-9. Februar, 9:30-
17:00 Uhr, 5 Termine, Mo-Do 9:30-17 Uhr,
Fr 10-15 Uhr; 206 €, Bildungsurlaub in Klein-
gruppe – daher nicht ermäßigbar, VHS

1

2

3

4

5

6

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 77

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.

- **232.3D001B** Tina Dudjan
Samstag, 28. Oktober, 14:00-17:00 Uhr,
Sonntag, 29. Oktober, 10:00-13:00 Uhr,
8 Ustd., 49 € p. P., Kleingruppe – daher nicht
ermäßigbar, VHS

- **232.3D002B** Tina Dudjan
Samstag, 25. November, 14:00-17:00 Uhr,
Sonntag, 26. November, 10:00-13:00 Uhr,
8 Ustd., 49 € p. P., 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.

- **232.3D010B** Erika Reimann
Sonntag, 26. 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.

- **232.3D020B** Heike Marzinek
Samstag, 25. November, 10:00-16:30 Uhr,
49 €, VHS

Workshop: Aufrichten statt einsacken ...

Gezielte und intensive Übungseinheit, um Rückenbeschwerden und besonders Nacken-, Schulter- und Kieferbeschwerden entgegenzuwirken. Wir steigen schwingvoll und locker ein, damit sich die verhärtete Muskulatur erst einmal entspannt. Außerdem wird sie so für den Einsatz in den anschließenden intensiven Körperspannungs- und Gleichgewichtsübungen gut durchblutet. Vor der abschließenden Kurzentspannung machen wir uns auf verschiedene Art und Weise richtig lang, denn in erster Linie ist unsere Bewegung durch verkürzte Muskeln eingeschränkt. Durchführung in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und mit Anleitung für die Anwendung im Alltag.

- **232.3D022B** Heike Marzinek
Samstag, 25. November, 17:30-20:30 Uhr,
24 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht
ermäßigbar, VHS



Autogenes Training

Autogenes Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, die zur Stressbewältigung bzw. Stressvorbeugung eingesetzt wird. Durch Selbstsuggestion erlernen die Teilnehmenden stufenweise und gezielt, zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Das Denken, Fühlen, Wollen und Handeln wird durch formelhafte Vorsätze und bildhafte Vorstellungen in eine selbstbestimmte Richtung verändert. Die Übungen lassen sich überall und jederzeit durchführen ohne besondere Materialien. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen und eine Matte mit.

- **232.3D030B** Petra Fiedler
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Beginn 6. September, 8 Termine, 58 €, VHS

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson im Sitzen

Wenn Sie sich nach einem stressigen Arbeitstag müde und angespannt fühlen oder einfach nur nach einer Methode zur Lösung von physischen und psychischen Verspannungen suchen, dann ist Progressive Muskelentspannung eine Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen.

Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare Methode, um vorhandene Anspannungen willentlich und kontinuierlich zu reduzieren. Diese Technik basiert auf systematischer Anspannung, unmittelbarer Entspannung und bewusstem Wahrnehmen des Kontrastgefühls. Der Kurs findet im Sitzen statt, da dies eine alltagstaugliche Variante darstellt, die sich besser in den (Arbeits-)Alltag integrieren lässt.

- **232.3D040B** Ursula Bartlick
dienstags, 17:45-19:00 Uhr
Beginn 5. September, 8 Termine, 49 €, 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.

- **232.3D042B** Petra Fiedler
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Beginn 29. 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).

- **232.3D050B** Heike Marzinek
Sonntag, 21. Januar, 10:00-16:30 Uhr, 49 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS

Online-Kurs: MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction: Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Die Methode MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde von Jon Kabat-Zinn entwickelt und stellt eine Zusammenführung von Meditation, Achtsamkeitsübungen, Yoga und Zen-Philosophie dar. In diesem klinisch bewährten MBSR-Kurs lernen Sie, besser für sich zu sorgen, wacher und fokussierter zu sein und in stressauslösenden Situationen besonnener zu handeln. Der gegenseitige Austausch lässt Kursleiterin und Teilnehmende voneinander und miteinander lernen. Für einen nachhaltigen Lernerfolg ist die tägliche selbständige Übung zwischen den Online-Sitzungen erforderlich. Ein „Tag der Stille“ rundet das Programm ab. Die Kursleiterin ist Diplom-Psychologin und zertifizierte MBSR-Achtsamkeitstrainerin.

- **232.3D070B** Katja Fleck
montags, 19:00-21:30 Uhr
Beginn 4. September, 10 Termine, 150 €, online

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.

- **232.3D100B** Joachim Buntrock
montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 4. September, 16 Termine, 105 €, VHS



Yoga – Beweglichkeit und Kraft erhalten

Wer seine Beweglichkeit bewahren oder verbessern, Haltungsfehlern auf die Spur kommen und damit Rückenbeschwerden die Grundlage entziehen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Bewegungsübungen (teilweise mit Musik), die zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur beitragen, wechseln sich mit Entspannungssequenzen ab, die die Körperwahrnehmung verbessern und zu einem körperfreundlichen Alltagsverhalten beitragen.

- **232.3D102B** Joachim Buntrock
montags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 4. September, 16 Termine, 105 €, 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.

- **232.3D103B** Claudia Abmus
montags, 14:40-16:10 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 98 €, VHS

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.

- **232.3D104B** Claudia Aßmus
montags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 98 €, VHS

Yoga am Morgen

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen von außen nach innen, vom Lärm zur Ruhe führt. Die Kurse vermitteln gesundheitsfördernde Entspannungs-, Atem- und Körperübungen.

- **232.3D110B** Joachim Buntrock
dienstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 5. September, 16 Termine, 105 €, VHS

Yoga mit Vorkenntnissen

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen von außen nach innen, vom Lärm zur Ruhe führt. Die Kurse vermitteln gesundheitsfördernde Entspannungs-, Atem- und Körperübungen. Dieser Kurs wendet sich an Trainierende mit Vorkenntnissen.

- **232.3D111B** Joachim Buntrock
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 5. September, 16 Termine,
105 €, VHS

Hatha-Yoga am Nachmittag

Yoga dient der körperlichen und mentalen Stärkung und Festigung. In diesem Kurs 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. Die Übungen können im Schwierigkeitsgrad an die Erfahrung der Teilnehmenden

angepasst werden. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, staatlich anerkannte Motopädin, Yoga-Fitness-Lehrerin A-Class und Rückenschul-Lehrkraft.

- **232.3D114B** Andrea Hamme
dienstags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn 5. September, 16 Termine, 105 €, VHS

Yoga – Bewegung und Ruhe

Die Kurse am Dienstagabend 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

- **232.3D115B** Andrea Hamme
dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 5. September, 16 Termine, 105 €, VHS

Yoga – Bewegung und Ruhe für Eulen

- **232.3D116B** N. N.
dienstags, 20:00-21:00 Uhr
Beginn 5. September, 16 Termine, 82 €, VHS

Yoga für Anfänger/-innen

Eine regelmäßige Yogapraxis führt längerfristig zu einer gestärkten und beweglicheren Muskulatur, verhilft zu einem gelasseneren Umgang mit Stress und beruhigt den Geist. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die erste Yoga-Erfahrungen sammeln möchten. Innerhalb des Kurses werden Pranayama (Atemkontrolle), Asanas (Körperhaltungen), kleine Meditationseinheiten sowie Savasana (Tiefenentspannung) praktiziert. Durch die Asanas werden alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule mobilisiert, durch den Sonnengruß wird die Fitness langfristig verbessert, Meditation und die Kontrolle des Atems führen zu einer größeren Gelassenheit. Teilnehmende sollten über eine gute Grundfitness

verfügen. Die Kursleiterin lehrt den ganzheitlichen Hatha-Yoga in der Sivananda-Tradition.

- **232.3D124B** Jennifer Nebbioso
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 6. September, 15 Termine, 98 €, VHS

Yin-Yoga für Eulen

Yin und Yang repräsentieren in der chinesischen Philosophie die beiden Gegenpole Aktivität (Yang) und Passivität (Yin). Ziel des Yin-Yogas ist es, durch eine besonders ruhige und entspannende Yoga-Praxis die Yang-Anteile des oft stressigen und aktiven Alltags auszugleichen. Diesen Effekt erzielt Yin-Yoga durch das besonders lange Halten der Asanas (Körperhaltungen) mit minimaler Körperanspannung. Dazu werden Hilfsmittel wie Yoga-Blöcke, Decken, Kissen und Bolster verwendet, um den Körper bestmöglich zu entlasten. Durch das Halten der Asanas über mehrere Minuten findet auf der Körperebene eine intensive Dehnung bis in die Faszien statt. Da die Faszien oft mit der Muskulatur verklebt sind, lösen sich so langfristig tief-sitzende Verspannungen. Auf geistiger Ebene wirkt Yin-Yoga ähnlich wie die Meditation beruhigend und ausgleichend. Die Kursleiterin lehrt den ganzheitlichen Hatha-Yoga in der Sivananda-Tradition.

- **232.3D126B** Jennifer Nebbioso
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
Beginn 6. 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.

■ **232.3D134B** Claudia Steckenborn
donnerstags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 98 €, VHS

■ **232.3D135B** Claudia Steckenborn
donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 98 €, VHS

Online-Kurs: Yoga – von der Matte in den Alltag

Yoga wird auch als die Lehre vom Menschsein beschrieben – und 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 wunderbar 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. Hier handelt es sich um einen Online-Kurs unter Nutzung der Plattform MS-Teams. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Laptop mit Kamera, Mikrofon und Tonausgabe sowie eine stabile Internetverbindung.

■ **232.3D160B** Sabine Schaar-Sökefeld
mittwochs, 20:15-21:30 Uhr
Beginn 20. September, 14 Termine, 110 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, online

Schnupper-Workshop: Yoga – für Herz und Kreislauf

In diesem Workshop für yogainteressierte Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene soll das Herz-Kreislaufsystem sanft aktiviert und nachhaltig gestärkt werden. Die wohl bekannteste Übungsabfolge im Yoga ist der Sonnengruß, Surya Namaskara – sie gilt als fester Bestandteil in der Aufwärmphase einer Yogastunde. Ziel des Workshops ist das gemeinsame Ausführen dieser klassischen jahrhundertealten Übungsabfolge, so dass sie auch zuhause routiniert praktiziert werden kann. Bei regelmäßiger Praxis wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert, die Haltung verbessert und der gesamte Körper gekräftigt, da eine Vielzahl von Bewegungen ausgeführt werden, die die unterschiedlichen Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Tiefe Entspannung und innere Ruhe stellen sich im Anschluss in einer Ausklangphase ein.

■ **232.3D172B** Daria Pariwar
Samstag, 23. September, 16:00-18:15 Uhr,
17 €, VHS

Schnupper-Workshop: Yoga – für einen starken und flexiblen oberen Rücken

Die Hauptursachen 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.

■ **232.3D174B** Daria Pariwar
Sonntag, 29. Oktober, 15:15-17:30 Uhr, 17 €, VHS

Schnupper-Workshop: Yoga – und Selbstfürsorge

Oftmals führt das Praktizieren von physischer Balance zu einer positiven Rückkopplung mit einer inneren Balance: die Konzentrationsfähigkeit erfährt eine Steigerung und der Gedankenfluss kommt zur Ruhe. Die äußere Balance kann so die

innere mitgestalten. Wir wollen in diesem Workshop über eine gemeinsame Yogapraxis unsere eigenen Grenzen über die Ausgleichsbewegungen des Körpers sanft erfahren, sie annehmen und akzeptieren. Über das Einnehmen ausgewählter klassischer Yoga-Asanas lernen wir aktiv zu entspannen, Stress abzubauen und bewusst in die Haltungen hineinzusinken. Eine tiefe Muskelentspannung kann sich einstellen.

■ **232.3D176B** Daria Pariwar
Sonntag, 26. November, 15:15-17:30 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 77

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.

■ **232.3D178B** Daria Pariwar
Samstag, 20. Januar, 11:15-13:30 Uhr, 17 €, VHS

1

2

3

4

5

6

QIGONG / TAI CHI / SELBSTVERTEIDIGUNG

Qigong am Morgen – aktiv in den Tag

Qigong ist eine Methode, mit relativ einfachen Mitteln Körper und Geist zu entspannen. Langsame und sanfte Bewegungen werden dabei mit Atemübungen und dem Einsatz der Vorstellungskraft kombiniert. An zehn Terminen werden Sie Schritt für Schritt in die Prinzipien des Qigong eingeführt und beim Üben begleitet. So lernen Sie eine Reihe von Möglichkeiten kennen, den alltäglichen Anforderungen entspannter zu begegnen und zu mehr Gelassenheit im Alltag zu finden. Der Kurs ist grundsätzlich für Anfänger/-innen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Zweifel fragen Sie bitte vorher bei Ihrem Arzt nach.

- **232.3D214B** Monika Venker
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 7. September, 8 Termine, 56 €, 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 77

Tai Chi am Vormittag – mit Energie in den Tag

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. Die Kursleiterin ist ausgebildete Qigong- und Tai-Chi-Lehrerin mit jahrelanger Unterrichtserfahrung.

- **232.3D216B** Monika Venker
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 7. September, 8 Termine, 56 €, 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. Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin bewirken langsame, fließende Bewegungen sowie einfache Selbstmassagen eine bessere Versorgung aller Körperbereiche mit der Lebensenergie „Qi“. 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.

- **232.3D218B** Monika Venker
mittwochs, 16:15-17:45 Uhr
Beginn 22. November, 8 Termine, 56 €, VHS

Qigong – kompakt und intensiv am Wochenende

Mit Qigong halten Sie Körper und Geist im Einklang. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung bei unserem Qigong-Tageskurs unter Anleitung eines Tai-Chi- und Qigong-Meisters. Die Wurzeln des Qigong sind geistig-körperliche Übungen. In der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin bedeutet Qigong die Lenkung unserer Lebensenergie. Demnach verläuft „Qi“ in Meridianen (Leitbahnen), die miteinander verbunden sind. Sie sollen den Körper mit einem unsichtbaren Energiestrom durchziehen, der alle lebenswichtigen Organe unseres Körpers versorgt. Qigong wird praktiziert,

um das Immunsystem zu stimulieren und agil zu halten.

- **232.3D220B** Yingxian Wang
Samstag, 28. Oktober, 13:00-19:00 Uhr, 46 €, VHS

Tai Chi – kompakt und intensiv am Wochenende

Kompakt und intensiv vermittelt der Workshop unter der Leitung des Tai-Chi- und Qigong-Meisters Yingxian Wang einen Einblick in die Welt des Tai Chi Chuan. Die gemeinsam durchgeführten Übungen dieser traditionellen chinesischen Kunst der Körperkultur haben das Ziel, „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“ zu werden. Im Mittelpunkt des Tai Chi Chuan stehen Entspannung, Wohlfühl und die Anregung der Selbstheilungskräfte. Die weichen fließenden Bewegungen fördern die Durchblutung der Gelenke und machen die Muskulatur elastischer.

- **232.3D222B** Yingxian Wang
Sonntag, 26. November, 12:30-17:30 Uhr, 39 €, VHS

Selbstverteidigungskurs (Krav Maga)

Zum Thema „Selbstverteidigung“ stellen sich viele Menschen Fragen, etwa: Wie würde ich mich selbst in einer Angriffssituation verhalten? Was kann oder darf ich tun; was ist erlaubt oder verboten? Antworten hierzu bieten wir in unserem Einführungskurs zur Selbstverteidigung an, der auf dem in Israel entwickelten Krav Maga basiert. In dem Kurs werden grundsätzliche Verhaltensweisen und Techniken vermittelt, um sich möglichst unbeschadet gegen unbewaffnete Angreifer zur Wehr setzen zu können. Wesentliche Trainingselemente sind dabei Schläge, Stöße und Tritte, Abwehr von Griffen sowie die Ausführung von Selbstverteidigungstechniken unter Stress.

- **232.3D224B** Bernd Irmischer
Samstag/Sonntag, 23./24. September, 9:15-15:00 Uhr, 89 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS

GESUND DURCH BEWEGUNG

■ Lauftraining für Anfänger/-innen (Ziel: 25 bis 30 Minuten)

Laufen (Joggen) ist eine wirkungsvolle Form des Ausdauertrainings, die ganzjährig durchgeführt werden kann. Laufen stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem, kräftigt die Muskulatur und trägt zum Stressabbau bei. In diesem Kurs werden Sie durch ein Intervalltraining an das Laufen herangeführt. Dabei wechseln Laufeinheiten und 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.

- **232.3D302B** Marcus Götz
samstags, 10:00-10:45 Uhr
Beginn 9. September, 12 Termine, 40 €
STOPPENBERG: Zeche Zollverein, vor der
Treppe des Ruhr Museums. Straßenbahn 107,
Essen Zollverein

■ 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.

- **232.3D304B** Marcus Götz
samstags, 11:00-12:00 Uhr
Beginn 9. September, 12 Termine, 53 €
STOPPENBERG: Zeche Zollverein, vor der
Treppe des Ruhr Museums. Straßenbahn 107,
Essen Zollverein

■ 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.

- **232.3D310B** Michaela Göddenhoff
Mittwoch, 20. September, 16:00-19:00 Uhr,
17 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht
ermäßigbar
BREDENEY: Kirchplatz Gemeinde St. Markus,
Frankenstraße 370, 45133 Essen
(ÖPNV Haltestelle: Frankenstraße, Bus 194 /
Straßenbahn 107)

■ 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.

- **232.3D312B** Silke Mayer
Donnerstag, 21. September, 16:00-17:30 Uhr,
entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten, VHS

DER ABRÄUMER.

Saubere Leistung: **Richie** holt jedes Jahr **874 Tonnen Sperrmüll** ab.

DAS E-TEAM. FÜR ESSEN IM EINSATZ.

www.dein-e-team.de

e3e
Entsorgungsbetriebe
Essen GmbH

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.

- **232.3D314B** Ulrich Herbeck
Sonntag, 29. Oktober, 11:30-17:30 Uhr, 48 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS
- **232.3D316B** Ulrich Herbeck
Sonntag, 21. Januar, 11:30-17:30 Uhr, 48 €, 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. Die Kursleiterin ist zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin.

- **232.3D320B** Marianne Becker
freitags, 14:45-16:00 Uhr
Beginn 8. September, 15 Termine, 91 €, VHS
- **232.3D322B** Marianne Becker
freitags, 16:15-17:30 Uhr
Beginn 8. September, 15 Termine, 91 €, VHS

Pilates zum Feierabend

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das die Körperhaltung optimiert und die tieferen Muskelschichten aktiviert. Fließende, auf den Atemrhythmus abgestimmte Übungen stärken die gesamte Muskulatur, sorgen für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Der Kurs bietet ausreichend Zeit für eine abschließende Entspannungseinheit, um das Programm abzurunden.

- **232.3D352B** Tina Dudjan
montags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 4. September, 16 Termine, 105 €, VHS

Pilates für Eulen

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das die Körperhaltung optimiert und die tieferen Muskelschichten aktiviert. Fließende, auf den Atemrhythmus abgestimmte Übungen stärken die gesamte Muskulatur, sorgen für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und eine verbesserte Körperwahrnehmung.

- **232.3D354B** Tina Dudjan
montags, 20:00-21:00 Uhr
Beginn 4. September, 16 Termine, 79 €, VHS

Online-Kurs: Pilates – mittleres Level

Basierend auf der klassischen Pilates-Methode werden die sechs grundlegenden Prinzipien Atmung, Konzentration, Präzision, Kontrolle, Zentrierung und Bewegungsfluss erarbeitet und umgesetzt. Dieser „Intermediate“-Kurs stellt die Mittelstufe dar und richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Pilates haben und sich beim Training etwas mehr fordern möchten. Freuen Sie sich auf ein anspruchsvolles Training, welches Ihnen hilft, gestärkt durchs Leben zu gehen. Hier handelt es sich um einen Online-Kurs unter Nutzung der Plattform Zoom. Zur Teilnahme benötigen Sie

einen Laptop mit Kamera und Tonausgabe sowie eine stabile Internetverbindung. Die Kursleiterin ist ausgebildete Pilates-Matwork-Trainerin und Mitglied im Deutschen Pilates-Verband.

- **232.3D362B** Karen Zimmermann
donnerstags, 20:00-21:00 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 78 €, Gebühr nicht ermäßigbar, online

Schnupper-Workshop: Pilates – für Neugierige

Sie haben schon so einiges von Pilates gehört und möchten einfach mal schauen, was Pilates überhaupt ist und wie es sich anfühlt? Sie möchten gerne wieder einsteigen und als Startpunkt ein paar Pilates-Übungen wiederholen? Oder Sie möchten aus anderen Gründen einfach mal reinschnuppern? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig: Basierend auf dem klassischen Pilates und seinen wesentlichen Elementen – wie beispielsweise Atmung, Bewegung und Kontrolle – erspüren Sie in diesen 2 Stunden den möglichen Effekt des Pilates-Trainings auf Ihren Körper. Dieser Workshop findet in Präsenz an der Volkshochschule statt. Die Kursleiterin ist ausgebildete Pilates-Matwork-Trainerin und unterrichtet semesterbegleitend das Online-Pilates-Angebot an der VHS Essen.

- **232.3D370B** Karen Zimmermann
Samstag, 28. Oktober, 10:00-12:15 Uhr, 17 €, VHS



Körpererfahrung in jedem Alter

Durch ein verbessertes Gefühl für Haltung, Atmung und Beweglichkeit erleben wir unseren Körper intensiver, erarbeiten neue Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsabläufe und verändern unser Körpergefühl. Massage-, Entspannungs- und

Atemübungen lassen uns den eigenen Körper neu erfahren. Wir erkennen so wieder aufmerksamer seine Bedürfnisse. Übungen aus Eutonie und Qi-gong, einfache Tänze und Bewegungsspiele sind Teil unserer Arbeit.

- **232.3D380B** Monika Venker
mittwochs, 14:30-16:00 Uhr
Beginn 22. November, 8 Termine, 56 €, VHS

Bewegung für Frauen 60 plus

In diesem Kurs geht es um Körperübungen für Frauen um und über 60 Jahren, 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. Abgerundet werden die Einheiten mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

- **232.3D390B** Kornelia Vosmerbäumer
mittwochs, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 98 €, VHS
- **232.3D392B** Kornelia Vosmerbäumer
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 13. 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.

- **232.3D394B** Bianca Howahr
freitags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 15. September, 12 Termine, 78 €, 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 77

UMWELT

Lesung: Deutschland 2050 – Wie der Klimawandel unser Leben verändern wird



gemeinsam nachhaltiger



Die Hitze- und Dürrejahre 2018, 2019 und 2020 haben klargemacht: Der Klimawandel ist keine Bedrohung für die ferne Zukunft ferner Weltgegenden – der Klimawandel findet längst statt, auch in Deutschland. Bis 2050 wird es hierzulande im Durchschnitt rund zwei Grad wärmer. Was bedeutet das konkret? Für unsere Gesundheit, für die Natur, für den Wald? Für unsere Städte, für die Bauern, für die Wirtschaft? Haben wir in dreißig Jahren noch genügend Wasser? Ist unsere Energieversorgung sicher? Auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse aus zahlreichen Forschungsfeldern schildern die Autoren des Buches „Deutschland 2050“, was uns bevorsteht. Entstanden ist eine aufrüttelnde Zeitreise in die Zukunft. Nick Reimer liest aus dem Bestseller, den er mit Toralf Staud verfasste und der im Juni 2023 nun auch als Taschenbuch erschienen ist. In Kooperation mit

dem Netzwerk „Gemeinsam für Stadt Wandel“, mit dem Friedenskreis Forum Billebrinkhöhe und mit der Thalia Mayerschen Buchhandlung. Um Anmeldung wird gebeten.

- **232.3E000B** Nick Reimer
Dienstag, 5. September, 17:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS



Vortrag: Umweltkollaps? Nicht mit mir!



gemeinsam nachhaltiger

Es sieht wirklich nicht gut aus: Stürme, Hochwasser, Hitzealarm und Vermüllung der Meere. Alles bekannt, alles erkannt – und was passiert? Tief erschrocken machen wir das Autoradio aus, legen den Burger aus der Hand, verlassen den Drive-in und setzen unsere Fahrt zum Flughafen fort. Mit der bängigen Frage im Kopf: „Warum tut die Politik denn nichts?“ Es stimmt: Die großen Räder, um den Klima- und Umweltkollaps zu verhindern, müssen in Politik und Wirtschaft gedreht werden. Aber das Warten darauf sollte keinen davon abhalten, bei sich selbst anzufangen. Tobias Terpoorten erzählt anschaulich und unterhaltsam von den bisherigen Schritten seiner fünfköpfigen Familie hin zu einem stets umweltschonenderen Alltag. Es geht um die Veränderung von Routinen, um bewusste Entscheidungen und das ein oder andere Familienexperiment. Zuhören, diskutieren und gegebenenfalls nachmachen!

- **232.3E011B** Dr. Tobias Terpoorten
Donnerstag, 7. September, 18:30-20:30 Uhr,
6 €, Abendkasse, VHS

1

2

3

4

5

6

Vortrag: Achtsamkeit zur Förderung nachhaltiger Lebensstile



gemeinsam nachhaltiger

Die Voraussetzung zur Bekämpfung des Klimawandels, auf die jeder einzelne Einfluss nehmen kann, ist ein nachhaltiger, emissionsarmer und ressourcenschonender Lebensstil. Ein möglicher Weg, sich diesem anzunähern, findet sich in der Förderung individueller Achtsamkeit. Prof. Marcel Hunecke argumentiert, dass die sozial-ökologische Transformation unserer Konsumerlebensgesellschaft durch eine innere Transformation des Menschen unterstützt werden kann. Wir können lernen, weniger zu wollen, ohne uns durch die damit verbundenen Einschränkungen schlecht zu fühlen. Ein Weniger kann sogar unser Wohlbefinden steigern. Inwiefern kann Achtsamkeit hierzu eine psychische Ressource darstellen? Marcel Hunecke ist Professor für Allgemeine Psychologie, Organisations- und Umweltpsychologie am Fachbereich Angewandte Sozialwissenschaften der FH Dortmund und Privatdozent an der Fakultät für Psychologie der Ruhr-Universität Bochum. Zuletzt ist von ihm erschienen „Psychologie der Nachhaltigkeit. Vom Nachhaltigkeitsmarketing zur sozial-ökologischen Transformation“ (Oekom-Verlag: 2022).

Um Anmeldung wird gebeten.

- **232.3E020B** Prof. Dr. Marcel Hunecke
Donnerstag, 16. November, 19:00-20:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Vortrag: Wasser ernten – Wie wir besser mit Starkregen und Trockenheit umgehen können



gemeinsam nachhaltiger

Rekord-Tiefstände in Flüssen, ausgetrocknete Felder auf dem Land, verdorrte Parks in den Städten. Die Trockenheit machte sich in den letzten Sommern deutlich bemerkbar. Trockenheit ist aber kein Schicksal, an dem wir nichts ändern können. In vielen Städten, auch in Essen, starten „Schwammstadt“-Initiativen für einen besseren Umgang mit dem wertvollen Nass.

Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, gibt einen Einstieg in das Thema.

- **232.3E050B** Thomas Oberländer
Mittwoch, 27. September, 17:45-19:15 Uhr,
6 €, VHS



Online-Kurs: Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung in 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 sechswöchige Online-Selbstlernkurs wird mit je einer Live-Video-sitzung begonnen und abgeschlossen. Für Fragen steht der Dozent jederzeit zur Verfügung.

- **232.3E052B** Thomas Oberländer
dienstags, 19:00-21:00 Uhr
Beginn 17. Oktober, 20 €, 6 Wochen Selbstlernphase plus Start- und Abschlussworkshops, online

KONZERTE IN DER VHS: DAS BESONDERE ERLEBNIS

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

ERNÄHRUNGSRAT ESSEN e. V.

Im Ernährungsrat Essen e. V. haben sich Essener Bürger/-innen, Initiativen und Unternehmen zusammengeschlossen. Gemeinsam arbeiten sie daran, für die Stadt ein zukunftsfähiges, nachhaltiges Ernährungssystem aufzubauen, das ohne Ausbeutung von Mensch und Natur funktioniert. Dafür sollen Strukturen geschaffen werden, die es ermöglichen, Nahrungsmittel möglichst ökologisch, regional und saisonal anzubauen, zu ernten, zu verarbeiten und zu handeln.

Regionale Apfelvielfalt – Alte Sorten und Obstwiesen wiederentdecken und retten



gemeinsam nachhaltiger

Kaum ein Obst erfreut sich hierzulande so großer Beliebtheit wie der Apfel. Doch obwohl es sich dabei um eine alte heimische Frucht handelt, finden wir ganzjährig im Supermarkt eine Vielzahl importierter Sorten. Diese Veranstaltung vermittelt einen Einblick in die Geschichte des Apfelanbaus, zeigt den ökologischen Wert von Streuobstwiesen und alten Apfelsorten auf und weist auf Standorte von Streuobstwiesen und deren aktuelle Nutzungsmöglichkeiten hin. Abschließend besteht die Gelegenheit, verschiedene alte Sorten als Dörrobst, frisches Obst, in Kuchen verbacken sowie als sortenreinen Saft zu verkosten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Ernährungsrat Essen e. V. und der Gruppe Slow Food Essen. Für Kinder steht ein Maltisch bereit.

- **232.3E062B** Vera Schwarzer
Samstag, 28. Oktober, 10:00-13:30 Uhr,
entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten, VHS

Ein Speiseplan für die Zukunft – lecker, nachhaltig und fair auf unseren Tisch



gemeinsam nachhaltiger

Der Ernährungsrat Essen e. V. stellt sich vor und lädt dazu ein, sich über Möglichkeiten einer klimaschonenden Ernährung im Kleinen und auch im hektischen Alltag zu informieren. Der Weltklimarat weist darauf hin, dass 37 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen auf unser Ernährungssystem zurückzuführen sind. Um eine nachhaltige Lebensmittelwirtschaft zu erreichen, müssen wir bereit sein, uns entsprechend zu ernähren. Doch was ist nachhaltige Ernährung? Wie können alle

Menschen nachhaltig ernährt werden? Was sind die größten Herausforderungen und wo liegen unsere persönlichen Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf unseren Lebensstil und unser Engagement?

- **232.3E066B** Barbara Schormann-Lang
Mittwoch, 10. Januar, 17:45-19:15 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten, VHS

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 Voßgätters Mühle e. V.“. NABU-Mitglieder sind in etlichen Arbeitsgruppen engagiert, so z. B. für Amphibien, Botanik, Fledermäuse, Vögel, Wiesenpflege, als Mitglieder des Naturschutzbeirates und als Naturschutzwächter, die durch Beobachtungen in Natur- und Landschaftsschutzgebieten zu deren Schutz beitragen. Darüber hinaus bietet der NABU Ruhr im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit Exkursionen und Vorträge zu unterschiedlichen naturkundlichen Themen an.

www.nabu-ruhr.de



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 77

- **Film: Die Ruhrauen bei Mülheim – Tiere, Pflanzen, Landschaften**



gemeinsam nachhaltiger

Gezeigt wird ein Film von Otto Kieker mit großem Einfühlungsvermögen für die Natur, der ihre Vielfalt in der Saarer Aue zeigt. Er beginnt und endet im Januar. Gezeigt wird der Jahreszyklus vieler Tier- und Pflanzenarten. Vorgestellt werden die unterschiedlichen Lebensräume an der Ruhr und

an ihren Altarmen, die dort lebenden Säugetiere, Vögel, Insekten und Amphibien bei Nahrungssuche, Balz, Paarung und Aufzucht ihrer Jungen. Besonderer Höhepunkt ist eine Eisvogelbalz mit anschließender Paarung, dem Graben einer Brutröhre in einen Baumwurzelteller, Fütterung der Jungen und das Ausfliegen der jungen Eisvögel aus der Brutröhre. In Zusammenarbeit mit dem NABU Ruhr. Der Film dauert 105 Minuten.

- **232.3E070B** Otto Kieker
Samstag, 28. Oktober, 14:00-16:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

- **Internationale Wasservogelzählungen in Essen**



gemeinsam nachhaltiger

Wasservögel gehören fest zum Essener Stadtbild, doch welche sind das überhaupt, wie viele genau und wo halten sie sich vorzugsweise auf? Wie entwickeln sich die Bestände der einzelnen Arten? Die Wasservogelzählungen finden im Winterhalbjahr – von Oktober bis einschließlich März – statt und werden von ehrenamtlichen Zählern durchgeführt. Sie finden in und außerhalb Europas möglichst am selben Tag statt – es heißt schließlich nicht umsonst „Internationale Wasservogelzählung“. In Essen erstreckt sich das Zählgebiet von Essen-Steele über die Heisinger Ruhraue, das Vogelschutzgebiet, den Baldeneysee bis nach Essen-Kettwig an die Stadtgrenze mit Mülheim. Die Treffpunkte werden nach Anmeldung bekanntgegeben. Zählung am Baldeneysee nur mit Fahrrad, die anderen Einsatzorte zu Fuß.

- **232.3E071B** Dr. Volker Meyer
Samstag, 14. Oktober, 9:00-12:00 Uhr, entgeltfrei
- **232.3E072B** Dr. Volker Meyer
Samstag, 11. November, 9:00-12:00 Uhr, entgeltfrei
- **232.3E073B** Dr. Volker Meyer
Samstag, 16. Dezember, 9:00-12:00 Uhr, entgeltfrei

BUND-KREISGRUPPE ESSEN

Die Kreisgruppe Essen des BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland) setzt sich derzeit mit den Arbeitsgruppen „Wasser“, „Stellung nehmen“ und „Artenschutz“ sowie als Mitglied des Beirats der Unteren Naturschutzbehörde für eine bessere Umwelt vor Ort ein. Sie verfolgt dabei einen politischen Anspruch. Zu den monatlichen AG-Treffen ist jede/r herzlich willkommen und eingeladen mitzumachen. Zu den Projekten der BUND-Kreisgruppe Essen gehören aktuell: die Wildwiese Altenessen, das Modellprojekt Terrassenfriedhof, Sennen, Klimafreundliches Kochen, ein Waldwirtschaftsprogramm etc. Näheres dazu sowie Termine, Aktionen und Ansprechpartner finden Sie auf der Webseite: www.bund-essen.de.

- **Vortrag: Die „Rollassel“ – ein Umweltbildungsprojekt auf zwei Rädern**



gemeinsam nachhaltiger

Der BUND Essen stellt sein neues Angebot zur Umweltbildung vor. Die ROLLASSEL wendet sich an Gruppen in Kleingärten, Kirchengemeinden und wo immer Interesse besteht und versteht sich als Ergänzung zu kommerziellen Angeboten. Die ROLLASSEL kommt zu den (Klein-)Gruppen und bringt alles mit, was für die örtliche Naturerkundung benötigt wird! Klimaneutral per Fahrradanhänger. Binokular, Bildschirm, Probenahme- und Bestimmungsgeräte. Alles ist da.

- **232.3E080B** Dietmar Schruck und Biolog/-innen des BUND
Montag, 11. September, 18:00-20:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

Früh buchen – Platz sichern!

1

2

3

4

5

6

Vortrag: Ökologisch-kulturhistorische Betrachtungen zur „Kulturlandschaft Unteres Deilbachtal“



gemeinsam nachhaltiger

Die „Kulturlandschaft Unteres Deilbachtal“ weist eine hohe räumliche Konzentration ökologischer und kulturhistorischer Aspekte auf. Die Veranstaltung präsentiert und kommentiert die Landschafts- und Gewässerentwicklung über mehr als 500 Jahre in Folge von Wasserwirtschaft, Rohstoffgewinnung, Wasserkraftnutzung und Verkehr. Weiterer Schwerpunkt: Hochwasserschutz nach dem Jahrtausendhochwasser in 2021.

- **232.3E082B** Andreas Bolle
Montag, 6. November, 18:00-20:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS



Beratung / Programmereichsleiter

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 77

Vortrag: Biodiversität in der Stadt: Erfahrungen und Konsequenzen aus den BUND-Friedhofsprojekten



gemeinsam nachhaltiger

„Wo sind die Insekten hin?“, hieß es nach der sog. „Krefeld-Studie“ in 2017 allorts. Der BUND hat mit Versuchsfeldern auf einem Terrassenfriedhof Erfahrungen gesammelt, wie artenreiche Wiesen geschaffen werden können und welcher Aufwand erforderlich ist. Ziel der Veranstaltung ist, die Ergebnisse zu vermitteln und ggf. mit anderen Flächeneigentümern über ihre Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen.

- **232.3E084B** Martin Kaiser, Andreas Bolle
Montag, 4. Dezember, 18:00-20:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

GEOLOGIE

FOSSILIENFREUNDE ESSEN

Die FossilienFreunde Essen interessiert insbesondere, wer und was vor uns auf der Erde gelebt hat. Zeugen hierfür sind Versteinerungen (Fossilien), oft mehrere 100 Millionen Jahre alt. Das Hobby des Erforschens dieser Fossilien ist deshalb so interessant und vielseitig, weil es sehr häufig in der Natur z.B. in Steinbrüchen stattfindet und nachfolgende Bestimmungen immer wieder Überraschungen bereithalten. Über die Themen rund um Fossilien und Geologie wird regelmäßig in der VHS Essen in für Laien verständlichen Vorträgen berichtet.

Jeden 1. Dienstag im Monat findet ein Fossilienstammtisch von 18:30 bis 21:00 Uhr im Mineralien-Museum in Essen-Kupferdreh, Kupferdreher Straße 141-143, statt. Gäste sind immer willkommen. Das Programm der FossilienFreunde Essen und Kontaktmöglichkeiten unter www.fossilienfreunde-essen.de.

Saurier, Fische und Co. – Fossilien sammeln im Plattenkalk von Solnhofen

Diese Gegend ist schon seit Jahrhunderten ein Eldorado für Fossilieninteressierte. Noch sind einige Steinbrüche in Betrieb und die Genehmigung zum Sammeln wird gerne erteilt. Alles über die Fossilien, z.B. wann und wie sie entstanden sind, erfahren Sie in diesem Vortrag, aber auch, dass man in dieser Gegend einen schönen erholsamen Urlaub verbringen kann. Wandern in unberührter Natur oder im Kanu auf der Altmühl wird immer beliebter. Schon die einheimische Küche und die Biergärten sind diese Reise wert.

- **232.3E112B** Hans Piesoldt
Samstag, 28. Oktober, 15:30-17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

Taphonomie der Ichthyosaurier – Der Weg von lebendigen Fischeosauriern hin zu spektakulären Fossilien

Fossile Fischeosaurier aus dem süddeutschen Holzmaden zählen zu den bekanntesten und beliebtesten Fossilien weltweit. Die „Holzmadener“ Stücke haben sich über Museen in der ganzen Welt verteilt und vermitteln einen guten Eindruck des Aussehens dieser Spezies. Hautreste, Mageninhalt

und Embryonen sind Beispiele von besonders guter Erhaltung. Aber welche Prozesse haben dazu geführt, dass die Tiere überliefert wurden? Gibt es Unterschiede in der Erhaltung zwischen den verschiedenen Ichthyosauriern? Wie konnte es passieren, dass sie häufig kopfwärts oder sogar senkrecht eingebettet wurden? Eine laufende Studie an der Universität Bonn in Zusammenarbeit mit dem Ruhr Museum in Essen versucht diese Zusammenhänge herauszufinden.

- **232.3E114B** Jelle Heijne
Samstag, 25. November, 15:30-17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS



Brasilens kreidezeitliche Tierwelt – ein paläontologischer Reisebericht

Brasilien ist nicht nur reich an lebendiger Artenvielfalt, sondern auch an Fossilbelegen prähistorischer Natur. Vor allem Funde aus dem Mesozoikum, also dem Erdmittelalter, sind weltbekannt: Die Fossilien von Crato, Peiropolis und Monte Alto erzählen Geschichten über die vielfältige Lebenswelt des kreidezeitlichen Brasilens, das von Landkrokodilen, Flugechsen und Dinosauriern bevölkert war. Der Vortrag zeichnet eine mehrwöchige paläontologische Studienreise nach Brasilien nach, die quer durch das Land zu zahlreichen Aufschlüssen und in die Sammlungen der lokalen Museen führte. Was man dort entdecken kann, verrät dieser eindrücklich bebilderte Exkursionsbericht.

- **232.3E116B** Dr. Kai Caspar
Samstag, 20. Januar, 15:30-17:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

ASTRONOMIE

WALTER-HOHMANN-STERNWARTE

Die Walter-Hohmann-Sternwarte ist ein im Jahre 1969 gegründeter gemeinnütziger Verein von Amateurastronom/-innen aus Essen und Umgebung. Das Ziel der Sternwarte ist es, astronomisches Wissen mit Hilfe von öffentlichen Himmelsführungen und Vorträgen in der Bevölkerung zu verbreiten und zu vertiefen. Den heutigen Namen Walter-Hohmann-Sternwarte Essen e. V. gab sich der Verein im Jahr 1971 im Andenken an den Essener Stadtbaurat und Wegbereiter der Raumfahrt. Seit 1978 betreibt der Verein die Sternwarte am heutigen Standort in Schuir. Zur Sternwarte gehören das Vereinsgebäude und das schräg gegenüber gelegene Außengelände, auf welchem die Kuppel und die Beobachtungsstationen mit Schiebedächern stehen. Kontakt: www.sternwarte-essen.de.

Die Walter-Hohmann-Sternwarte erreichen Sie mit dem Bus (Linie 142), Haltestelle „Wetteramt / LANUV“. Von dort sind es etwa 20 Gehminuten auf der Wallneyer Straße. Nach ca. 1.600 Metern zeigt ein Hinweisschild den Weg. Besucher/-innen werden ermutigt, mit dem Rad oder per Fahrgemeinschaft zur Sternwarte zu kommen. Die Räumlichkeiten sind leider nicht barrierefrei.

Vortrag: Physikalische Großexperimente rund um die Welt

Das typische Klischee eines Physikers: Ein bleicher, hagerer Mensch, der in einem dunklen, unterirdischen Labor eine Welt erforscht, die er noch nie gesehen hat. Diesem Klischee trotzend errichten Physiker und Physikerinnen um den gesamten Globus herum die größten Experimente und Detektoren der Menschheit an Orten, die man oft nicht vermutet. Rund um den Globus erkunden sie in Großexperimenten und Detektoren die Weiten des Universums, suchen nach kosmologischen Phänomenen oder hoffen auf den Nachweis neuer Elementarteilchen. Begleiten Sie den Dozenten auf eine Reise zu verschiedenen Großexperimenten der Physik auf der ganzen Welt.

■ **232.3E160B** Dr. Philipp Heimann
Freitag, 1. September, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Der Sternenhimmel über der Metropole Ruhr

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 im Ruhrgebiet zu sehen? Welche Sternbilder sind sichtbar? Wo sind die Planeten am Himmel zu finden? Der Vortrag gibt Antworten und regt zu eigenen Beobachtungen an.

■ **232.3E162B** Helmut Metz
Freitag, 8. September, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Leben wir in einem Computerprogramm?

Der schillernde, hochintelligente und ultrareiche High-Tech-Unternehmer Elon Musk verkündete 2016, dass wir mit überwältigender Wahrscheinlichkeit in einer virtuellen Realität leben. Nach Musk beträgt die Chance, dass wir nicht Spielfiguren in einer ausgefeilten Computersimulation sind, nur eins zu einer Milliarde. Der Vortrag untersucht die Frage, worauf sich Musks steile Simulationshypothese stützt und geht den Ursprüngen dieser (nur) scheinbar absurden Idee auf den Grund. So wie Alice aus „Alice im Wunderland“ von einem weißen Kaninchen in einen surrealen Kaninchenbau geführt wird, führt uns die Simulationshypothese in ein tiefes und unwirklich anmutendes „rabbit hole“.

■ **232.3E164B** Dr. Carsten Busch
Freitag, 15. September, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Wenn Steine vom Himmel fallen – Wie gefährlich sind Asteroiden?

Was geschieht, wenn sich ein wenige Kilometer großer Asteroid auf Kollisionskurs mit der Erde befindet? Vor rund 65 Millionen Jahren bekamen das die Dinosaurier zu spüren, die die Folgen eines Einschlags nicht überlebten. Erst seit wenigen Jahren beschäftigt sich die Forschung konkret mit dem Thema Asteroidenabwehr. Und auch die Freizeitastronomen können einen signifikanten Beitrag leisten, indem sie mit ihren Teleskopen auf die Jagd nach erdnahen Asteroiden gehen und somit die Berechnung der Bahnen kürzlich entdeckter Asteroiden ermöglichen. Einen spektakulären Einschlag sollte man sich aber besser nicht wünschen.

■ **232.3E166B** Bernd Koch
Samstag, 23. September, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159



Astrofotografie mit hochlichtstarken Objektiven

Zur Fotografie, erst recht für Videoaufnahmen von flüchtigen Himmelserscheinungen wie Satellitenüberflügen, Meteoren, Polarlichtern oder auch mal dem einen oder anderen schnellen Asteroiden oder Kometen hat man nicht viel Zeit. Die Belichtung muss möglichst kurz sein. Damit dennoch genug Licht auf den Kamerasensor fällt, sind Optiken mit besonders hoher Öffnung gefragt. Im Vortrag werden diverse Objektive vorgestellt und ausprobiert, was die am Himmel so taugen.

■ **232.3E168B** Dr. Georg Dittie
Freitag, 29. September, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 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 77

■ Einstieg in die Astrofotografie mit N.I.N.A.

Nighttime Imaging „N“ Astronomy (N.I.N.A.) hat sich vom Geheimtipp zu einer beliebten und bewährten Planungs- und Aufnahmesoftware für Astrofotografie entwickelt. Ihr gelingt der Spagat zwischen Zugänglichkeit und Vollständigkeit. Die Oberfläche ist leicht verständlich und gut strukturiert, gleichzeitig lassen Funktionalität und Flexibilität kaum Wünsche offen. Danke einer Open-Source-Architektur und einer aktiven Community wächst der Funktionsumfang: ambitionierte Astrofotografen entwickeln Module und stellen diese als optionale Plugins allen Anwendern zur Verfügung. Der Vortrag vermittelt einen Überblick über die Software und ausgewählte Plugins.

- **232.3E170B** Andreas Habermehl
Mittwoch, 18. Oktober, 20:00–22:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

■ Astrofotografie maßgeschneidert mit N.I.N.A.: der Advanced Sequencer

Ein Grund für die Beliebtheit der Software N.I.N.A. ist zweifelsohne der Advanced Sequencer, der hochmoderne „Maschinenraum“ der Anwendung. Er ermöglicht mit vielen Anweisungen die Planung der Aufnahmesequenzen mit maximaler Flexibilität. Eine einmal geplante Sequenz kann immer wieder genutzt werden, so dass auch tiefe Belichtungen über einen langen Zeitraum und an unterschiedlichen Orten exakt und wiederholbar durchgeführt werden können. Der Vortrag vermittelt einen Einstieg in den Advanced Sequencer. Es werden zudem gemeinsam in N.I.N.A. verschiedene Sequenzen zusammengestellt. Der Umgang mit der Software N.I.N.A. sollte vertraut sein.

- **232.3E172B** Andreas Habermehl
Freitag, 20. Oktober, 20:00–22:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159



■ Vortrag: Wieso können wir etwas über die Entstehung des Sonnensystems wissen?

Das Erlangen der Erkenntnisse über unser Sonnensystem ist äußerst voraussetzungsvoll, soll jedoch in diesem Vortrag nachvollziehbar gemacht werden. So erlauben es vergleichsweise einfache Methoden, die Masse, das Volumen, die mittlere Dichte und die Oberflächentemperatur der Sonne zu bestimmen. Es wird geschildert, wie ein einfaches Modell nach und nach um Annahmen und Erkenntnisse erweitert wird. Zudem wird kurz auf Kernphysik und Teilchenphysik eingegangen, die dabei helfen, die Entstehung und das Ende der Sonne abzuschätzen. Immer wieder geht es um das Zusammenspiel von Theorien, Experimenten und Beobachtungen am Himmel.

- **232.3E174B** Karl-Heinz Klapdohr
Mittwoch, 25. Oktober, 20:00–21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

■ Ehren-Vortrag: Altamerikanische Bauten und Kosmos

Die Mayakultur war im alten Amerika am höchsten entwickelt. Sie entwickelte eine phonetisch lesbare Schrift, kannte die Null und die Stellenschreibweise in ihrer Mathematik, betrieb Astronomie und berechnete bald nach Christi Geburt den weltweit genauesten Kalender. Sie verwendete dazu groß-

räumige Visierlinien. Auch im frühen Südamerika bemühte man sich um Zeitmessungen mit unterschiedlichen Observatorien. Dabei stand die Sonne im Zentrum der Messungen. Sie wurde auch als Sonnengott verehrt. Die Vorstellung eines Reichs der Toten unten und eines Reichs der Götter oben manifestiert sich auch in der Architektur mancher ethnischer Gruppen. Der Enkel des Namensgebers der Walter-Hohmann-Sternwarte nimmt uns mit auf eine spannende Reise.

- **232.3E176B** Dr. Hasso Hohmann
Freitag, 27. Oktober, 20:00–21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159



■ Nightscape-Fotografie: Von der Idee zum fertigen Bild

Sind bei Nacht wirklich alle Katzen grau? Tatsächlich ist der Himmel bei Nacht ausgesprochen bunt. Nur leider sind wir Menschen in der Dunkelheit fast vollkommen farbenblind. Es gibt aber gute Nachrichten: Schon mit einer relativ „normalen“ Fotoausrüstung gelingt es, dem Nachthimmel seine Strukturen und Farben zu entlocken. Daher ist es gar nicht so schwierig, sogenannte Nightscape-Aufnahmen anzufertigen, also Landschaftsaufnahmen in der Nacht, bei welchen der Nachthimmel und insbesondere unsere Heimatgalaxie, die Milchstraße, eine Hauptrolle spielen. Der Vortrag vermittelt einen Einstieg in das Thema.

- **232.3E178B** Andreas Habermehl
Donnerstag, 2. November, 20:00–22:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159



Vortrag: Auf der Suche nach dem dunklen Himmel

Ein natürlich dunkler Sternenhimmel ist in Mitteleuropa kaum noch zu erleben. Der Nachthimmel wird durch künstliche Lichtquellen überall aufgehellert. Und doch gibt es auch in Deutschland noch dunkle Regionen, in denen man einen prächtigen Sternenhimmel erleben kann. Wenn sich die maßgeblichen Akteure (meist Kommunen) dazu verpflichten, eine nachhaltige Beleuchtung ohne Lichtverschmutzung zu betreiben, können diese Regionen als Sterneparks zertifiziert werden. Im Vortrag werden wir solche Sterneparks „besuchen“. Außerdem gibt es Anregungen dazu, wie wir selbst zur Reduzierung der Lichtverschmutzung beitragen können.

- **232.3E180B** Andreas Hänel
Freitag, 3. November, 20:00–21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Asteroiden als Rohstoffquellen?

Das Sonnensystem mit der Erde, allen Planeten und den Millionen von Asteroiden bildete sich vor gut 4,5 Milliarden Jahren aus einer gemeinsamen Scheibe aus Staub und Gas. Daher ist es naheliegend und auch schon nachgewiesen, dass sich wertvolle Rohstoffe wie Erze und Edelmetalle auch auf anderen Himmelskörpern finden. Können wir sie dort aber erreichen? Gibt es kleine Körper im Sonnensystem, die der Erde nah genug kommen, um mit vertretbarem Aufwand oder sogar wirtschaftlich lohnend „Asteroidenbergbau“ zu betreiben? Susanne Hüttemeister ist Leiterin des Planetariums Bochum, Daniel Fischer Astronomie- und Raumfahrtjournalist.

- **232.3E182B** Prof. Dr. Susanne Hüttemeister,
Dr. Daniel Fischer
Mittwoch, 8. November, 20:00–21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Die Beobachtung von Exoplaneten und anderen Veränderlichen

Haben Sie schon einmal von veränderlichen Sternen gehört? Im Vortrag wird erklärt, was darunter zu verstehen ist, welche unterschiedlichen Typen sogenannter Veränderlicher es gibt und welche Instrumente zu ihrer Beobachtung benötigt werden. Welche Voraussetzungen müssen für ihre erfolgreiche Beobachtung gegeben sein? Wie wird ein Veränderlicher gefunden? Und welche Software findet Anwendung?

- **232.3E184B** Volker Wickert
Freitag, 10. November, 20:00–21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Sternbilder und ihre mythologische Bedeutung im klassischen Altertum

Was haben sich die alten Griechen beim Anblick des Sternenhimmels gedacht? Welche Geschichten verbanden sie mit den Sternbildern, die wir auch heute noch in sternenklaren Nächten bewundern können? Als Zeus noch die Geschicke der Menschheit bestimmte und Götter auf Erden wandelten und Helden Meeres- und andere Ungeheuer bezwangen. Als Jäger dem goldenen Vlies nachjagten, Krieger so manche Schlachten schlugen, geflügelte Pferde, Nymphen und Sirenen die Erde bevölkerten, da entstanden die Geschichten an den Lagerfeuern der Antike. Tauchen Sie ein in eine Zeit, in der das Wünschen noch geholfen hat.

- **232.3E186B** Annegret Bruns
Mittwoch, 15. November, 20:00–21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Vom Leben und Sterben der Sterne

Die Menschheit blickt seit Jahrtausenden zu den Sternen auf und nutzte sie beispielsweise zur Navigation oder für kalendarische Zwecke. Für die

menschliche Wahrnehmung wirken die Sterne unveränderlich. Jedoch werden Sterne geboren und Sterne sterben. Begleiten Sie die verschiedenen Lebenszyklen der Sterne, von den braunen Zwergen über die Hyperriesen bis zu ihrem Tod und sogar darüber hinaus.

- **232.3E188B** Dr. Philipp Heimann
Freitag, 17. November, 20:00–21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Die Deep-Sky-Objekte des Messier-Katalogs

Zu den bekanntesten Objekten der Himmelsbeobachtung gehören die des Messier-Kataloges, benannt nach ihrem Urheber Charles Messier, der im 18. Jahrhundert zahlreiche Kometen entdeckte und zu den berühmten zeitgenössischen Astronomen gehörte. Sein Katalog von Himmelsobjekten umfasst u. a. Gasnebel, Sternhaufen, Galaxien, die für den Astronomie-Einsteiger wie auch für ambitionierte Astrofotografen von bleibendem Reiz sind. Auch lassen sich daran die Eigenschaften der verschiedenen Himmelsobjekte gut vermitteln. Der Vortrag schenkt der visuellen und der fotografischen Beobachtung gleichermaßen Beachtung.

- **232.3E190B** Dr. Udo Siepmann
Mittwoch, 22. November, 20:00–21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Amateur-Entdeckung eines neuen, ungewöhnlichen Nebels

Leuchtende Nebel liegen vorzugsweise in der Äquatorebene unserer Milchstraße und zeichnen sich durch intensive Farben aus. Der Vortrag behandelt die Entdeckung eines möglichen neuen Nebels hoch über der Milchstraße. In der Zusammenarbeit mit Profi-Astronomen geht es um die Klärung der Frage: Um was für ein Objekt handelt es sich überhaupt? Die bisher beobachteten Besonderheiten sind weitgehend Neuland.

- **232.3E192B** Peter Riepe
Freitag, 24. November, 20:00–21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Vortrag: Sind wir allein im Universum?

Ja, wo sind sie denn, die Aliens? Gibt es keine, finden sie uns nur nicht oder sind wir keinen Abstecher wert? Die Frage ist so alt wie die Menschheit selbst. Wo sollte man nach außerirdischem Leben suchen? Wie würde es aussehen? Und haben die USA tatsächlich einen Notfallplan für den Fall, dass mal ein UFO landet und Aliens sich nach dem Anführer der Welt erkundigen? Anhand von gesicherten wissenschaftlichen Beobachtungen und Theorie-Gebäuden klärt dieser Vortrag Mythen über E.T. und Co., erlaubt sich aber auch die ein oder andere Spekulation über unser Zusammenreffen mit einer anderen intelligenten Spezies von „da draußen“.

- **232.3E194B** Dr. Peter-Christian Zinn
Mittwoch, 29. November, 20:00-21:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Kurs: Einführung in die Astrofotografie

Die Astrofotografie erfüllt den Wunsch vieler Sternfreunde, am Nachthimmel Gesehenes festzuhalten, und ermöglicht es darüber hinaus, Gestirne abzubilden, die für das bloße Auge unsichtbar sind. Der Kurs zeigt auf, wie man ohne großen finanziellen Aufwand einen Einstieg in dieses spannende Teilgebiet der Astronomie findet. Er gibt Hinweise darüber, wie und wann man bestimmte Planeten, Galaxien, Gasnebel und viele andere Objekte am Himmel findet. Teile einer Grundausrüstung werden gezeigt und erklärt, Aufnahmemethoden wie Deep-Sky-Fotografie und Lucky Imaging erläutert. Auch die Nachbearbeitung der Astrofotos mit Hilfe spezieller Software kommt nicht zu kurz.

- **232.3E195B** Dr. Udo Siepmann, Helmut Metz
freitags und mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Freitag, 1. Dezember, 4 Termine, 26 €
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Astronomie für Kinder: 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. Anmeldung von Kindern nur zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson. Empfohlen ab etwa 5 Jahren. Anmeldung erforderlich! Bei Verhinderung bitte abmelden.

- **232.3E196B** Alexandra Piworun
Freitag, 22. September, 17:00-18:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Astronomie für Kinder: Geheimnisvoller Mond

JUNGE VHS

Der Mond ist unser ständiger Begleiter. Bei Vollmond erscheint er besonders mächtig und erhellt uns so manche dunkle Nacht. Auch tagsüber ist er manchmal zu sehen. Doch warum sehen wir immer die gleiche Seite? Und wie kann es sein, dass ein Himmelskörper, der so weit weg ist, das Wasser unserer Meere bewegt? Diese Rätsel und weitere spannende Fakten werden in diesem Vortrag erklärt. Anmeldung von Kindern nur zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson. Empfohlen ab etwa 5 Jahren. Anmeldung erforderlich! Bei Verhinderung bitte abmelden.

- **232.3E197B** Alexandra Piworun
Freitag, 20. Oktober, 17:00-18:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Astronomie für Kinder: Die Planeten

JUNGE VHS

In unserem Sonnensystem gibt es acht Planeten. Vier von ihnen bestehen aus festem Gestein. Die anderen vier aus Gas. Aber Moment mal! Waren es nicht einmal neun?! Diese Frage und die Besonderheiten eines jeden unserer Nachbarplaneten werden in diesem Kindervortrag erklärt. Anmeldung von Kindern nur zusammen mit einer erwachsenen

Begleitperson. Empfohlen ab etwa 5 Jahren. Anmeldung erforderlich! Bei Verhinderung bitte abmelden.

- **232.3E198B** Alexandra Piworun
Freitag, 17. 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 77



Astronomie für Kinder: Die Sonne

JUNGE VHS

Jeden Tag schickt die Sonne ihr wärmendes Licht auf die Erde und erhellt uns den Tag. Außerdem sorgt sie dafür, dass wir es schön warm haben und Leben auf unserem Planeten überhaupt möglich ist. Doch wie entstand die Sonne eigentlich und was genau unterscheidet unsere Sonne von anderen leuchtenden Himmelskörpern? Wie lange reicht ihr Licht noch, bis ihr der Brennstoff ausgeht? Diese und weitere spannende Fakten werden kindgerecht in diesem Kinder-Vortrag erklärt. Anmeldung von Kindern nur zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson. Empfohlen ab etwa 5 Jahren. Anmeldung erforderlich! Bei Verhinderung bitte abmelden.

- **232.3E199B** Alexandra Piworun
Freitag, 15. Dezember, 17:00-18:30 Uhr,
entgeltfrei
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte,
Wallneyer Str. 159

Newsletter-Anmeldung



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

Sprachen

– Grundbildung

Inhaltsverzeichnis:

4A ALPHABETISIERUNG UND RECHTSCHREIBUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE Lesen und schreiben lernen für Beruf und Alltag	104
--	-----

**Unsere Hotline:
0201 88-43100**



Meike Altenkamp

Alphabetisierung und Rechtschreibung für Deutsch- sprachige

Programmbereichsleiterin:

Meike Altenkamp

Raum 4.20

☎ 0201 88-43210

meike.altenkamp@vhs.essen.de

Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):

mittwochs 11-13 Uhr

donnerstags 17-19 Uhr

und nach Vereinbarung

Service:

Volkan Ayar

Raum 4.24

☎ 88-43137

volkan.ayar@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags

10-12 Uhr und 14-16 Uhr

freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

SPRACHEN – In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

4A ALPHABETISIERUNG UND RECHTSCHREIBUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE

LESEN UND SCHREIBEN LERNEN FÜR BERUF UND ALLTAG

Alphabetisierung für alle, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können.

Wir wissen, dass es in Essen über 30.000 Menschen gibt, die nicht richtig lesen und schreiben können. Aber nur wenige Betroffene besitzen den Mut, darüber zu sprechen. Kennen Sie jemanden, der solche Probleme hat? Oder sind Sie selbst betroffen? Dann laden wir Sie zu einem vertraulichen Beratungsgespräch in der VHS ein. In unseren Kursen lernen kleine Gruppen, je nach Bedarf

- Buchstabenkenntnisse zu erwerben
- Wörter wieder aufzufrischen oder
- einfache Texte zu lesen und zu schreiben.

Bitte geben Sie diese Information an Betroffene weiter!



Information in den Beratungszeiten:
Meike Altenkamp
mittwochs, 11-13 Uhr,
donnerstags, 17-19 Uhr, Raum 4.20
Telefon (0201) 88-43 210



Meike Altenkamp

Lesen und Schreiben für den Beruf und Alltag

Kurse für Deutschsprachige

- **232.4A202R** Holger Blumensaat
montags, 9:00-12:10 Uhr
Beginn 7. August, 17 Termine, entgeltfrei,
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **232.4A204R** Florian Schudack
montags, 17:00-20:10 Uhr
Beginn 7. August, 17 Termine, entgeltfrei,
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **232.4A208R** Florian Schudack
dienstags, 17:00-20:00 Uhr
Beginn 8. August, 17 Termine, entgeltfrei,
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **232.4A210R** Tabea Hower
dienstags, 12:00-15:00 Uhr
Beginn 8. August, 17 Termine, entgeltfrei,
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **232.4A212R** Holger Blumensaat
mittwochs, 17:00-20:10 Uhr
Beginn 9. August, 16 Termine, entgeltfrei,
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **232.4A214R** Tabea Hower
donnerstags, 16:00-19:00 Uhr
Beginn 10. August, 17 Termine, entgeltfrei,
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **232.4A222R** Tabea Hower
freitags, 16:00-19:00 Uhr
Beginn 11. August, 16 Termine, entgeltfrei,
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS

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



Lesen und Schreiben für den Alltag – Intensiv

Für Menschen mit sehr guten Deutschkenntnissen
Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Teilnehmende, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten trainieren und verbessern möchten. Ziel ist das Lesen und Verstehen längerer Texte sowie das selbstständige Schreiben kurzer Mitteilungen, Notizen und weiterer kleiner Texte, so auch die Beantwortung offizieller Schreiben zu üben und zu verbessern. Da es sich um Kleingruppen handelt, gibt es für die Teilnehmenden die Möglichkeit, erhaltene Schriftstücke im Kurs zu besprechen und mit Hilfe der Dozentin zu beantworten.

232.4A100R Tabea Hower /
Holger Blumensaat
montags + donnerstags, 12:15–14:30 Uhr
Beginn 7. August, 34 Termine, entgeltfrei, VHS

Sicherheit im Umgang mit der deutschen Rechtschreibung

Sie sind deutschsprachig und können Texte lesen und verstehen? Sie haben aber Probleme mit der Rechtschreibung und der Grammatik? Ihnen fehlen grundlegende Kenntnisse des grammatischen Unterbaus? In diesem Kurs üben und erweitern Sie Ihre Kenntnisse grundlegender Regeln der deutschen Sprache. Sie benötigen zur aktiven Teilnahme einen Computer mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon.

Schwerpunkt: Grammatik und Rechtschreibung

Bitte kaufen Sie das Buch:

Crashkurs Rechtschreibung. Ein Übungsbuch für Ausbildung und Beruf. Dudenverlag Berlin. ISBN: 978-3-411-73364-4

Schwerpunkt: Grammatik und Rechtschreibung – Onlinekurs

232.4A234R Tabea Hower
mittwochs, 18:00–19:30 Uhr
Beginn 27. September, 10 Termine, 50 €

Schwerpunkt: Zeichen- und Kommasetzung

232.4A238R Tabea Hower
mittwochs, 18:00–19:30 Uhr
Beginn 17. Januar, 4 Termine, 20 €

E-Mail-Konto erstellen, online bezahlen, Shoppen im Internet, Terminvereinbarung online oder bargeldloses Bezahlen: Die Digitalisierung ist inzwischen fester Bestandteil unseres Alltags- und Berufslebens. Beschleunigt durch die Pandemie sind immer mehr Bereiche des beruflichen und privaten Alltags in die digitale Welt verlagert worden.

Die VHS Essen wird im neuen Semester zusätzlich zu den hier aufgeführten Einsteigerkursen auch Kurse anbieten, die sich ganz praktisch mit digitalen, alltagsnahen Themen und Fragen beschäftigen.

Sprechen Sie uns gerne an und wir überlegen gemeinsam, welcher Kurs der richtige für Sie ist!



Sprachen

– Deutsch als Fremdsprache

Inhaltsverzeichnis:

4E ALPHABETISIERUNG / A1 BIS B1	
Alphabetisierung	109
Aufbaukurse A2–B1	109
Deutsch als Fremdsprache A1–B1	110
Einstiegskurs – Sprachförderung im Quartier ..	112
4F B1+ BIS C2 / BERUFSBEZOGENE DEUTSCHFÖRDERUNG / INTEGRATIONSKURSE / PRÜFUNGEN	
Deutsch als Fremdsprache B1+ und B2	112
Prüfungsvorbereitung Telc-Zertifikat Deutsch B2	113
Berufsbezogene Deutschsprachförderung B2 ..	114
Integrationskurse (BAMF)	115
Allgemeine Integrationskurse	115
Neue Kurse für Anfänger/-innen (A1)	115
Neue Kurse ab A2	115
Integrationskurse für Berufstätige	115
Neue Kurse für Anfänger/-innen	115
Integrationskurse mit Alphabetisierung	116
Neue Alphabetisierungskurse für Anfänger/-innen	116
Kurse und Prüfungen „Leben in Deutschland“	116
Deutsch-Test für Zuwanderer	116
Telc-Zertifikat Deutsch B1	117
Telc-Zertifikat Deutsch B2	117

Unsere Hotline:
0201 88-43100



Anne Bisping

**Deutsch als Fremdsprache
Alphabetisierung
Integrationskurse mit
Alphabetisierung**

Programmbereichsleiterin:

Anne Bisping
Raum 3.22
☎ 0201 88-43101
anne.bisping@vhs.essen.de

Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):
mittwochs 14–16 Uhr
donnerstags 17–19 Uhr
und nach Vereinbarung

Service DaF:

Ursula Janisch-Wahl
Raum 3.22
☎ 0201 88-43105
ursula.janisch-wahl@
vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

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

Service Integrationskurse mit Alphabetisierung:

Astrid Lösel
Raum 3.29
☎ 0201 88-43112
astrid.loesel@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

Mo bis Frei 10.00 bis 12.00 Uhr
Mo bis Do 13.30 bis 15.00 Uhr



Dr. Angelika Hiegemann-Hahn

A1 bis B1

Programmbereichsleiterin:
Dr. Angelika Hiegemann-Hahn
Raum 3.30
☎ 0201 88-43221
angelika.hiegemann-hahn@vhs.essen.de

Persönliche Beratung
(nicht in den Schulferien):
mittwochs 14-16 Uhr
donnerstags 17-19 Uhr
und nach Vereinbarung

Service:
Ursula Janisch-Wahl
Raum 3.22
☎ 0201 88-43105
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:
montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-16 Uhr
freitags 10-12 Uhr



Tatjana Carvajal

B1+ bis C2 • Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG

Programmbereichsleiterin:
Tatjana Carvajal
Raum 3.31
☎ 0201 88-43141
tatjana.carvajal@vhs.essen.de

Persönliche Beratung
(nicht in den Schulferien):
mittwochs 14-16 Uhr
donnerstags 17-19 Uhr
und nach Vereinbarung

Service B1+ bis C2:
Ursula Janisch-Wahl
Raum 3.22
☎ 0201 88-43105
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:
montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-16 Uhr
freitags 10-12 Uhr

**Service Berufsbezogene Sprachförderung
gem. § 45a AufenthG:**
Sandra Strenger
Raum 3.24
☎ 0201 88-43142
sandra.strenger@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:
Mo bis Frei 10.00 bis 12.00 Uhr
Mo bis Do 13.30 bis 15.00 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 17-19 Uhr
und nach Vereinbarung

Service:
Susanne Letzner
Raum 3.24
☎ 0201 88-43138
susanne.letzner@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:
Mo bis Frei 10.00 bis 12.00 Uhr
Mo bis Do 13.30 bis 15.00 Uhr



Eric Peyron Huertas

Prüfungen

Pädagogische Assistenz:
Eric Peyron Huertas
Raum 3.22
☎ 0201 88-43213
eric.peyron-huertas@vhs.essen.de

Persönliche Beratung
(nicht in den Schulferien):
dienstags 15-17 Uhr
mittwochs 14-16 Uhr
und nach Vereinbarung

1

2

3

4

5

6

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

www.vhs.link/ger

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



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

oder telefonisch:
montags und dienstags 14–16 Uhr
unter ☎ 0201 88-43930

Weitere Informationen:

www.vhs-essen.de

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 106

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. Lerngewohnte 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.

- **232.4E001F** Anna Ermert
montags, 9:00–11:20 Uhr
freitags, 14:15–16:35 Uhr
Beginn 15. September, 30 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 Erlernete trainiert.

- **232.4E002F** Holger Blumensaat
dienstags + donnerstags, 9:00–11:20 Uhr
Beginn 5. September, 30 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.

- **232.4E003F** Kerstin Vogelpoth
montags + freitags, 9:00–12:10 Uhr
Beginn 4. September, 25 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.

- **232.4E004F** Hans-Rainer Burisch
montags + mittwochs, 9:00–12:10 Uhr
Beginn 4. September, 25 Termine, entgeltfrei,
Beratung erforderlich, VHS

AUFBAUKURSE A2–B1

Aufbaukurs 1

Teilnehmende vertiefen ihre Sprachkenntnisse und werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen. Der schriftliche Ausdruck wird besonders intensiv geübt.

- **232.4E401F** Petra Paschen
montags + freitags, 9:00–11:20 Uhr
Beginn 4. September, 33 Termine, 112 €,
Beratung erforderlich VHS

Aufbaukurs 2

Teilnehmende üben die Anwendung der Grammatik und erweitern ihren Wortschatz.

- **232.4E402F** Petra Paschen
dienstags + donnerstags, 9:00–11:20 Uhr
Beginn 5. September, 30 Termine, 112 €,
Beratung erforderlich VHS

1

2

3

4

5

6

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)

- **232.4E403F** Rosemarie Schilke
mittwochs + freitags, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 6. September, 30 Termine, 112 €, Beratung erforderlich, VHS

Abschlusskurs 1

Teilnehmende vertiefen ihre Sprachkenntnisse und werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen. Der schriftliche Ausdruck wird besonders intensiv geübt.

- **232.4E405F** Stefania Gebauer
dienstags + donnerstags, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 5. September, 30 Termine, 112 €, Beratung erforderlich, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin
Dr. Angelika Hiegemann-Hahn
angelika.hiegemann-hahn@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43221

Service

Ursula Janisch-Wahl
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43105

Nähere Informationen siehe Seite 107

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE A1–B1

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.

**Vereinbaren Sie einen
Beratertermin per E-Mail an
termin.deutsch@vhs.essen.de**

Deutsch als Fremdsprache A1 intensiv

Die Stufe A1 können Sie in diesem Kurs innerhalb eines Semesters abschließen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-601081-7

- **232.4E422A** Tim Groneberg
montags + dienstags + donnerstags,
17:45-21:00 Uhr
Beginn 4. September, 50 Termine, 248 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch als Fremdsprache A2 intensiv

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die schnell und intensiv lernen wollen. In nur einem Semester erreichen Sie das Sprachniveau A2.

Lehrbücher: Netzwerk neu A2.1, Klett, ISBN 978-3-12-607162-8

Netzwerk neu A2.2 Klett, 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.

- **232.4E425A** Simone Schneider
dienstags + mittwochs + donnerstags,
9:00-12:15 Uhr
Beginn 5. September, 50 Termine, 248 €, Beratung erforderlich, VHS
- **232.4E426A** Merve Agagündüz
montags + mittwochs + freitags,
17:45-21:00 Uhr
Beginn 4. September, 50 Termine, 248 €, Beratung erforderlich, VHS

Lehrbücher: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-4

Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-601083-1

Deutsch als Fremdsprache B1 intensiv

Die Stufe B1 können Sie in diesem Kurs innerhalb eines Semesters abschließen. Das Lerntempo im Intensivkurs ist hoch. Sie sollten daher sehr gute Vorkenntnisse mitbringen.

Dieser Kurs bereitet Sie auch auf die Prüfung zum telc-Zertifikat Deutsch B1 vor.

Lehrbücher: Schritte plus neu 5, Hueber, ISBN 978-3-19-301085-8

Schritte plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-5

- **232.4E428A** Jacopo Bonosi
dienstags + donnerstags + freitags,
9:00-12:15 Uhr
Beginn 5. September, 50 Termine, 620 €, Beratung erforderlich, VHS
- **232.4E430A** S. Sherin Mocek
dienstags + donnerstags + montags,
17:45-21:00 Uhr
Beginn 5. September, 50 Termine, 620 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch als Fremdsprache A 1.1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit minimalen Grundkenntnissen in deutscher Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

- **232.4E431A** Tim Groneberg
dienstags + donnerstags, 9:00-12:10 Uhr
Beginn 12. 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.

Lehrbuch: Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-601081-7.

- **232.4E433A** Tim Groneberg
montags + mittwochs, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch als Fremdsprache A 1.2 – Einstiegskurs

Hier setzen Sie das Gelernte fort und erlangen immer mehr Sicherheit in Ihrer mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-601081-7.

- **232.4E434A** Patrick Steffan
dienstags + freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 12. September, 25 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch als Fremdsprache A 2.1

Mit diesem Kurs setzen Sie die Arbeit des ersten Lernjahres fort. Kommunikation im Alltag ist der Schwerpunkt des Kurses.

Lehrbuch: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-4

- **232.4E435A** Viktorija Mousa
montags + mittwochs, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS



Deutsch als Fremdsprache A 2.2 – Blended Learning

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe A 2 und vertiefen Ihre Deutschkenntnisse für den Alltag. Dieser Kurs dient der Erweiterung Ihres Wortschatzes. Mit den Lehrinhalten dieser Stufe erlangen Sie ein weiteres Plus an Sicherheit in der Kommunikation.

Lehrbuch: Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-601083-1

- **232.4E438A** Nevenka Peters
dienstags + donnerstags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 12. September, 25 Termine, 125 €, 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.

- **232.4E439A** Salvatrice Golz
mittwochs + freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 6. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch als Fremdsprache B 1.1

Mit diesem Kurs starten Sie in die Stufe B1. Ihre Sprachkenntnisse werden vertieft und Sie werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen. Innerhalb von zwei Semestern bereiten Sie sich auf das telc-Zertifikat Deutsch B1 vor.

Lehrbuch: Schritte plus neu 5, Hueber, ISBN 978-3-19-301085-8

- **232.4E441A** Dagmar Barnekow-Sondermann
montags + freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch als Fremdsprache B 1.2

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe B1. Sie bereiten sich zudem auf die Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1 vor. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-5

- **232.4E442A** Jacopo Bonosi
montags + mittwochs, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch A 1.1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit minimalen Grundkenntnissen in der deutschen Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer Ausdrucksfähigkeit. Die praktische Anwendbarkeit der erlernten Fähigkeiten in Alltag und Beruf sichert schnelle Erfolge in kurzer Zeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-601081-7.

- **232.4E449A** Stephan Saleh
montags + donnerstags, 17:00-20:15 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

- **232.4E450A** Merve Agagündüz
dienstags + donnerstags, 17:45-19:50 Uhr
Beginn 12. September, 30 Termine, 112 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch A 1.2 – Einstiegskurs

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit Grundkenntnissen in der deutschen Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer Ausdrucksfähigkeit. Die praktische

Anwendbarkeit der erlernten Fähigkeiten in Alltag und Beruf sichert schnelle Erfolge in kurzer Zeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

- **232.4E451A** Holger Blumensaat
dienstags + donnerstags, 17:00-20:15 Uhr
Beginn 12. September, 25 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch A 1.2

Hier setzen Sie das Gelernte fort und erlangen immer mehr Sicherheit in Ihrer mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

- **232.4E452A** Patrick Steffan
mittwochs + donnerstags, 17:00-19:20 Uhr
Beginn 6. September, 30 Termine, 112 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch A 2.1

Mit diesem Kurs setzen Sie das Lernen der Grundstufe fort. Kommunikation am Arbeitsplatz und im Alltag bestimmen die Schwerpunkte des Kurses.

Lehrbuch: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-4

- **232.4E453A** Astrid Lütje
montags + mittwochs, 17:30-20:40 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

- **232.4E454A** Astrid Schwanemeier
dienstags + mittwochs, 17:30-19:50 Uhr
Beginn 12. September, 30 Termine, 113 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch A 2.2

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe A2 und vertiefen Ihre Deutschkenntnisse. Dieser Kurs dient der Erweiterung Ihres Wortschatzes. Mit den Lehrinhalten dieser Stufe erlangen Sie ein weiteres Plus an Sicherheit in der Kommunikation.

Lehrbuch: Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-601083-1

- **232.4E455A** Sabine Harder
montags + mittwochs, 17:00-19:20 Uhr
Beginn 11. September, 30 Termine, 112 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch B 1.1

Dieser Abendkurs ist ein guter Anschluss für Sie, wenn Sie bereits die Stufe A2 abgeschlossen haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen. Sie können die Stufe B1 innerhalb eines Jahres abschließen. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 5, ISBN 978-3-19-301085-8

- **232.4E457A** Andreas Brähler
mittwochs + freitags, 17:00-19:20 Uhr
Beginn 6. September, 30 Termine, 280 €, Beratung erforderlich, VHS

Deutsch B 1.2

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe B 1. Sie bereiten sich zudem auf die Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1 vor. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-5

- **232.4E459A** Andreas Brähler
montags + dienstags, 17:00-19:20 Uhr
Beginn 11. September, 30 Termine, 280 €, Beratung erforderlich, VHS

EINSTIEGSKURS – SPRACHFÖRDERUNG IM QUARTIER

Die Einstiegskurse dienen der Erstorientierung. Hier erwerben die Teilnehmenden mündliche und schriftliche Grundkenntnisse der deutschen Sprache, die sie befähigen, ihren Alltag selbstständig zu meistern. Durch kleine „Praxiseinheiten“ erhalten sie Einblicke in ihren Wohn- und Sozialraum. Ergänzt wird das Angebot durch eine Basisorientierung, bei der die Teilnehmenden reale Alltagssituationen erleben und an konkreten Beispielen ihre Sprachkenntnisse erweitern können.

(Diese Kurse werden finanziert von der Stadt Essen/Strategiekonzept interkulturelle Bildung)

Für die Anmeldung im Kurs vereinbaren Sie bitte einen Termin für ein Beratungsgespräch. Sie können uns eine E-Mail senden an termin.deutsch@vhs.essen.de

Einstiegskurs – Sprachförderung im Quartier – Kita an der Bergbrücke

- **232.4E602A** Salvatrice Golz
dienstags + donnerstags, 9:00-12:10 Uhr
Beginn 5. September, 25 Termine, entgeltfrei

Einstiegskurs – Friedensschule – Sprachförderung im Quartier

- **232.4E612A** Viktorija Mousa
dienstags + freitags, 8:00-10:15 Uhr
Beginn 5. September, 26 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.

- **232.4E680A** Sabine Gossens
dienstags + donnerstags, 9:00-11:20 Uhr
Beginn 5. September, 30 Termine, entgeltfrei
GS Cranachschule, Rubensstr. 29

**Terminwunsch für die Beratung
oder allgemeine Fragen zu den
Kursen aus dem Bereich Deutsch
als Fremdsprache bitte E-Mail an
termin.deutsch@vhs.essen.de**

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 107

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE B1+ UND B2

Sie haben das „Zertifikat Deutsch B1“ bzw. den „Deutschtest für Zuwanderer“ (Gesamtniveau: B1) mit einem guten Ergebnis absolviert oder besitzen entsprechende Sprachkenntnisse.

Sie lernen, den Inhalt komplexerer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen und auch Fachdiskussionen in einem vertrauten Gebiet zu führen. In Gesprächen können Sie sich zu vielen Themen äußern und Ihre Gesprächspartner gut verstehen. Sie lernen auch, Ihren Standpunkt zu vertreten und Stellung zu nehmen.

Deutsch als Fremdsprache B1+

Nach dem Abschluss der Stufe B1 mit dem Deutschtest für Zuwanderer oder einem vergleichbaren Zertifikat finden Sie hier den passenden Anschluss. Der Kurs leitet zur Niveaustufe B2 über, indem Grundgrammatik wiederholt und die schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit erweitert werden. Dieser Kurs findet immer montags und freitags statt.

Lehrwerk: Kompass DaF B1+ Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-670012-2

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/sprachen-einstufungstest.htm>

- **232.4F100D** N. N.
montags + mittwochs, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 310 €, Beratung erforderlich, VHS

- **232.4F102D** Christoph Grevels
montags + mittwochs, 18:30-21:00 Uhr
Beginn 11. September, 25 Termine, 307 €,
Beratung erforderlich, VHS

Sprechen Sie mit! B1+

Sie lernen Deutsch, doch Ihnen fehlt die Praxis? Sie möchten mehr sprechen und sich mit anderen über das Leben und Arbeiten in Essen und über Ihren Alltag austauschen? (Oder: Sie sprechen und verstehen Deutsch, wollen Ihre Kenntnisse aber weiter verbessern?) In diesem Kurs können Sie in einer entspannten Atmosphäre ohne Angst und Stress das Sprechen üben. Sie sollten die Sprachkurse bis einschließlich Stufe B1 bereits besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen. Ein Einstieg in den Kurs ist immer zum Semesterbeginn möglich.

- **232.4F106D** Cristina Schwarz-Dorra
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 20. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Sprechen Sie mit! B2

Sie verfügen über fortgeschrittene Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2) und möchten Sicherheit in Ihrer sprachlichen Ausdrucksfähigkeit gewinnen? Reden lernt man am besten durch Reden über das, was Sie interessiert, was Sie gesehen, gelesen, erlebt haben oder sehen, lesen, erleben wollen. Sie sollten die Sprachkurse bis einschließlich B2 bereits besucht haben.

- **232.4F108D** Cristina Schwarz-Dorra
mittwochs, 17:45-20:10 Uhr
Beginn 20. September, 14 Termine, 130 €, 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

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/sprachen-einstufungstest.htm>

- **232.4F110D** Ulrike Hawickenbrauck
dienstags + donnerstags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 12. September, 25 Termine, 310 €,
Beratung erforderlich, VHS

- **232.4F112D** Natalja Sikora
mittwochs + donnerstags, 17:45-21:00 Uhr
Beginn 13. September, 25 Termine, 310 €,
Beratung erforderlich, VHS



Deutsch als Fremdsprache B2 – 2. Semester

Dieser Kurs schließt an den Unterricht des ersten Semesters an. Sie können den Kurs auch dann besuchen, wenn Sie über vergleichbare Deutschkenntnisse verfügen. Lassen Sie sich bitte von uns beraten!

Das Lerntempo in diesem dreistündigen Kurs ist höher. Sie sollten daher sehr gute Vorkenntnisse aus der Niveaustufe B2.1 mitbringen!

Lehrwerk: Kompass DaF B2.2 Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670002-3

- **232.4F116D** Dagmar Barnekow-Sondermann
dienstags + donnerstags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 12. September, 25 Termine, 310 €,
Beratung erforderlich, VHS

- **232.4F118D** Markus Alexander Schallwich
montags + mittwochs, 17:45-20:10 Uhr
Beginn 4. September, 26 Termine, 238 €,
Beratung erforderlich, VHS

Online! B2 intensiv

Dieser Kurs richtet sich an angehende Studierende sowie Akademikerinnen und Akademiker, die zügig Sprachkenntnisse der Stufen B2 und später C1 erwerben möchten. Das Lerntempo im Kurs ist hoch und Sie sollten neben dem Präsenzunterricht in

der VHS zuhause feste Lernzeiten im Umfang von mindestens 12 Wochenstunden einplanen.

Lehrwerke:

Kompass DaF B2.1, Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670001-6

Kompass DaF B2.2, Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670002-3

- **232.4F120D** Thomas Nennstiel
montags + dienstags + donnerstags,
17:00-20:10 Uhr
Beginn 25. September, 50 Termine, 620 €,
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 7. Februar 2024 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.

Lehrwerk: Mit Erfolg zu Telc Deutsch B2 Testbuch, Klett, ISBN: 978-3-12-676824-5

- **232.4F124D** Sascha Gademann
Freitag, 17. November, 17:30-20:45 Uhr,
Samstag, 18. November, 10:00-16:30 Uhr,
Freitag, 19. Januar, 17:30-20:45 Uhr,
Samstag, 20. Januar, 10:00-16:30 Uhr,
24 Ustd., 86 €, VHS

Deutsch als Fremdsprache C1 – 1. Semester

Dieser Kurs bietet den Einstieg in die Stufe C1. Sie sollten die Kurse bis einschließlich Stufe B2.2 bereits besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrwerk: Kompass DaF C1.1 Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670007-8

- **232.4F126D** Ulrike Hawickenbrauck
mittwochs + freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 13. September, 25 Termine, 310 €,
Beratung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6

Blended Learning! 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

232.4F128D Stephan Saleh
dienstags, 17:45-20:15 Uhr
mittwochs, 17:30-20:00 Uhr
Beginn 19. September, 28 Termine, 307 €, Beratung erforderlich, VHS

Blended Learning! Deutsch als Fremdsprache C1 – 2. Semester

Mit diesem Kurs schließen Sie die Stufe C1 ab. Er ist für Sie geeignet, wenn Sie die Kurse bis einschließlich C1.1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen.

Lehrwerk: Kompass DAF C1.2, Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670008-5

232.4F132D Tim Groneberg
mittwochs, 17:00-20:10 Uhr
freitags, 17:00-19:25 Uhr
Beginn 20. September, 28 Termine, 307 €, Beratung erforderlich, VHS

Online! Deutsch als Fremdsprache C2 – 2. Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit gutem Abschluss der Stufe C1, die ihre Kenntnisse in Grammatik und Lexik vertiefen möchten. Übungen zum differenzierten Sprachgebrauch ergänzen die Arbeit an authentischen Texten. Das unten angegebene Lehrbuch wird innerhalb von vier Semestern durchgearbeitet. Ein Einstieg in den Kurs ist immer zum Semesterbeginn möglich.

Hierbei handelt es sich um Onlineunterricht im virtuellen Klassenzimmer.

Sie benötigen einen Laptop/PC oder ein Tablet mit Mikrofon, wenn möglich mit Headset. Außerdem ist dieser Kurs ein Kleingruppenangebot.

Lehrbuch: Erkundungen C2, Schubert, ISBN 978-3941323223

232.4F150D Sascha Gademann
dienstags, 18:30-20:50 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 164 €, Beratung erforderlich



Beratung / Programmbereichsleiterin

Tatjana Carvajal
tatjana.carvajal@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43141

Service

Sandra Strenger
sandra.strenger@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43141

Nähere Informationen siehe Seite 107

BERUFSBEZOGENE DEUTSCH- SPRACHFÖRDERUNG B2



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Im Anschluss an den Integrationskurs werden seit Juni 2016 berufsbezogene Sprach- und Weiterqualifizierungsmaßnahmen für arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge angeboten. Diese Kurse werden bis zum Sprachniveau C2 angeboten und mit einer Zertifikatsprüfung der jeweiligen Stufe abgeschlossen. Die Arbeitsagenturen oder Jobcenter entscheiden, wer an den Programmen teilnehmen kann und ob eine Förderung möglich ist. Bitte wenden Sie sich an Ihre Beraterin oder Ihren Berater, wenn Sie sich für die Teilnahme an den berufsbezogenen Deutschkursen interessieren.

Das Modul B2 baut auf den Sprachkenntnissen aus dem Integrationskurs auf. 400 oder 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 Deutschtest für den Beruf B2 ab.

Berufsbezogene Sprachförderung B2 gem. § 45a AufenthG (400UE)

232.4F202D Veronika Riesner /
Andreas R. Crüsemann
montags bis freitags, 14:15-17:30 Uhr
Beginn 18. Oktober, 100 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich

Das Modul C1 baut auf den Sprachkenntnissen aus der berufsbezogenen Sprachförderung B2 auf. 400 Stunden stehen zur Verfügung, um das Sprachniveau C1 zu erreichen. Zum Abschluss legen Sie die Zertifikatsprüfung Deutschtest für den Beruf C1 ab.



Blended Learning! Berufsbezogene Sprachförderung C1 gem. § 45a AufenthG (400UE)

232.4F200D Sabine Brandauer
montags + mittwochs + freitags,
9:00-12:15 Uhr (montags bis 13 Uhr)
Beginn 4. September, 86 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich

Online! Berufsbezogene Sprachförderung C1 gem. § 45a AufenthG (400UE)

232.4F204D Marion Keup
dienstags + mittwochs + donnerstags,
17:00-20:10 Uhr
Beginn 5. Dezember, 100 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich

INTEGRATIONSKURSE (BAMF)

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



Die Volkshochschule Essen bietet fortlaufend Integrationskurse für Zuwanderer 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 17.45 Uhr statt.

Nach dem Zuwanderungsgesetz müssen Neuzugewanderte ohne ausreichende Deutschkenntnisse an Integrationskursen teilnehmen. Diese Kurse umfassen einen Sprachkurs mit 600-900 Stunden und einen Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Auch wenn Sie schon länger in Deutschland leben, können Sie einen Integrationskurs besuchen; dazu stellen Sie beim BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) einen Antrag auf Zulassung. Die Teilnehmenden beteiligen sich in der Regel mit 2,29 € an jeder Unterrichtsstunde. Wenn Sie Arbeitslosengeld I oder II beziehungsweise Sozialhilfe erhalten, können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden.

Kosten pro Modul (100 Stunden):

275,00 € für Selbstzahler

229,00 € mit Berechtigung durch das BAMF

0,00 € mit Berechtigung des BAMF und Kostenbefreiung



Beratung / Programmbereichsleiter

Mohammed Ouiaou
mohammed.ouiaou@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43140

Service

Susanne Letzner
susanne.letzner@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43138

Nähere Informationen siehe Seite 107

ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

Diese Kurse sind für alle geeignet, die Deutsch lernen möchten und die lateinische Schrift sicher beherrschen. Sollten Sie die lateinischen Buchstaben nicht lesen und schreiben können, brauchen Sie einen Integrationskurs mit Alphabetisierung.

Modul 1-6: Sprachkurs (600 Unterrichtsstunden)

Modul 7: Leben in Deutschland (100 Unterrichtsstunden)

Abschlussprüfungen:

- Test „Leben in Deutschland“
- Deutsch-Test für Zuwanderer

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

- **232.4F311C** Marion Wachnowski / Carolin Lenfert
montags bis freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 4. September, 25 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

Integrationskurs, Modul 1

- **232.4F321C** N. N.
montags bis freitags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 16. Oktober, 25 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

Integrationskurs, Modul 1

- **232.4F331C** Marion Wachnowski / Petra Paschen
montags bis freitags, 12:30-15:45 Uhr
Beginn 13. November, 25 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

Integrationskurs, Modul 1

- **232.4F341C** Aysel Örnek / Tim Schneider
montags bis donnerstags, 12:40-16:40 Uhr
Beginn 27. November, 20 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

NEUE KURSE AB A2

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 3 (A 2.1)

- **232.4F353C** Eliane Roth / Carolin Lenfert
montags bis freitags, 13:20-16:30 Uhr
Beginn 15. November, 25 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

INTEGRATIONSKURSE FÜR BERUFSTÄTIGE

Diese Integrationskurse werden in Teilzeit mit nur 12 Unterrichtsstunden pro Woche angeboten, so dass auch Berufstätige den Kurs besuchen können. Der Kurs kann innerhalb von 3 Semestern (1,5 Jahren) beendet werden. Teilnehmende müssen die lateinische Schrift bereits vor Kursbeginn sicher beherrschen.

NEUE KURSE FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Hier finden Sie eine Übersicht der Anfängerkurse, die im Herbstsemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-essen.de

Integrationskurs für Berufstätige, Modul 1 (Online-Kurs)

- **232.4F491C** N. N.
montags + mittwochs + freitags,
18:20-21:30 Uhr
Beginn 24. Oktober, 25 Termine,
Beratung erforderlich

Integrationskurs für Berufstätige, Modul 1

- **232.4F471C** Christina Passberger / Sabine Stillner
montags + mittwochs + freitags,
17:45-20:55 Uhr
Beginn 20. November, 25 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6



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 106

INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

Integrationskurse mit Alphabetisierung sind für Teilnehmende geeignet, die schon etwas Deutsch sprechen, aber das Lesen und Schreiben der lateinischen Schrift noch erlernen müssen. Auch Menschen, die noch gar kein Deutsch sprechen, können diese Kurse besuchen. Die Kursdauer umfasst 1.000 Unterrichtsstunden.

Aufbau der Integrationskurse mit Alphabetisierung:

Module 1–9: Sprachkurs (900 Unterrichtsstunden)
Modul 10: Kurs „Leben in Deutschland“ (100 Stunden)

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

- **232.4F501F** Maria Friedrich / Petra Paschen
montags bis donnerstags, 12:30–16:30 Uhr
Beginn 11. September, 20 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

■ Integrationskurs mit Alphabetisierung, Modul 1

- **232.4F601F** Hatice Bagci / Maria Friedrich
montags bis freitags, 12.30.15.45 Uhr
Beginn 08.01.2024, 25 Termine,
Beratung erforderlich, VHS

KURSE UND PRÜFUNGEN „LEBEN IN DEUTSCHLAND“

Am Ende eines Integrationskurses beschäftigen sich die Teilnehmenden intensiv mit der politischen Struktur und der Demokratie sowie der Geschichte Deutschlands. Zum Abschluss legen sie eine Prüfung ab und erhalten bei erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat. Auch externe Teilnehmende können sich zu den Kursen und Prüfungen anmelden, wenn Sie über eine Personenkennziffer (PKZ) vom BAMF verfügen.

Prüfungsgebühr für externe Teilnehmende 25 €
Über Termine und verfügbare Plätze informieren wir Sie gerne!

■ Prüfung „Leben in Deutschland“

- **232.4F611F** N. N.
Donnerstag, 14. September, 14:00–15:30 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS
- **232.4F348C** N. N.
Montag, 13. November, 11:00–12:30 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS
- **232.4F328C** N. N.
Mittwoch, 15. November, 11:00–12:30 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS
- **232.4F338C** N. N.
Dienstag, 21. November, 11:00–12:30 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS

Einbürgerungstest

Lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung beim Ausländer-/Einbürgerungsamt der Stadt Essen beraten:
Tel. 0201 88-32720,
Schederhofstraße 45.

Anschließend können Sie sich in der Volkshochschule Essen zum Test anmelden, Anmeldung mittwochs von 10–12 Uhr und donnerstags von 14–16 Uhr (nicht in den Schulferien!).

- **232.4F468C** N. N.
Mittwoch, 22. November, 15:00–16:30 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS
- **232.4F511F** N. N.
Mittwoch, 20. Dezember, 11:00–12:30 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS
- **232.4F308C** N. N.
Donnerstag, 25. Januar, 11:00–12:30 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS



Beratung

Eric Peyron Huertas
eric.peyron-huertas@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43213
Nähere Informationen siehe Seite 107

DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER

Der Deutsch-Test für Zuwanderer ist eine skalierte Zertifikatsprüfung auf den Niveaustufen A2 bis B1. Zuwanderer, die in Deutschland eine Niederlassungserlaubnis oder die Einbürgerung beantragen möchten, müssen Sprachkenntnisse auf der Stufe B1 nachweisen. Der Deutsch-Test für Zuwanderer wird hierfür anerkannt, wenn sie die Stufe B1 erreichen.

Die Prüfungsgebühr beträgt 120 € für Teilnehmende der VHS Essen und 150 € für externe Teilnehmende. Der Anmeldeschluss ist immer 4 Wochen vor dem Prüfungstermin.



Deutsch-Test für Zuwanderer

- **232.4F920C N. N.**
Freitag, 15. September, 9:00-18:00 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS
- **232.4F921C N. N.**
Freitag, 29. September, 9:00-18:00 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS

Deutsch-Test für Zuwanderer

- **232.4F922C N. N.**
Freitag, 29. September, 9:00-18:00 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS
- **232.4F924F N. N.**
Freitag, 10. November, 9:00-18:00 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS
- **232.4F927C N. N.**
Freitag, 8. Dezember, 9:00-18:00 Uhr,
Beratung erforderlich, VHS

TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH B1

telc-Zertifikat Deutsch B1

Sie haben bereits Kurse der Stufen A1 bis B1 erfolgreich absolviert oder verfügen über entsprechende Sprachkenntnisse. Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessengebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden. Mit dem telc-Zertifikat B1 weisen Sie Ihre Sprachkenntnisse nach.

- **232.4F958A N. N.**
Mittwoch, 08. November, 9:00-18:00 Uhr,
165 €, VHS
Anmeldeschluss: 29. September 2023
- **232.4F959A N. N.**
Mittwoch, 24. Januar, 9:00-18:00 Uhr, 165 €, VHS
Anmeldeschluss: 8. Dezember 2023

TELC-ZERTIFIKAT 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.

- **232.4F960D N. N.**
Mittwoch, 7. Februar, 9:00-18:00 Uhr, 220 €, VHS
Anmeldeschluss: 08. Dezember 2023

IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

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



1

2

3

4

5

6

Sprachen

– Fremdsprachen

Inhaltsverzeichnis:

4D GEBÄRDENSPRACHE	121	4K ITALIENISCH		Niederländisch A2	141
4G ARABISCH	122	Schnupperkurse	134	Niederländisch B1 bis C1	142
4G ENGLISCH		Standardkurse A1	135	Konversationskurse	143
5 Day Intensive Courses	122	Schnellkurse A1	135	4P PORTUGIESISCH	
English Online	123	Standardkurse A1	135	Schnupperkurse	143
Der Wiedereinstieg ins Englisch Lernen	124	Schnellkurse A1	136	Standardkurse A1	144
Englisch Anfängerkurse	125	Standardkurse A1	136	4Q RUSSISCH	
Englisch Grundkurse	125	Auffrischungskurse A1	136	Russisch A1-B1	144
Reading Circles	126	Standardkurse A2	137	Kommunikation und Vertiefung Russisch	145
English Conversation and More	126	Auffrischungskurse A2/B1	137	4S SPANISCH	
English Conversation	127	Standardkurse B1	137	Bildungsurlaub/ Intensivkurs	145
Englisch ab 60	128	Schnellkurse B1	138	Spanisch am Wochenende	146
4H FRANZÖSISCH		Standardkurse B1	138	Spanisch für die Reise	146
Einzelveranstaltungen	130	Auffrischungskurse B2	138	Spanisch A1	147
Standardkurse A1	131	Konversationskurse	138	Spanisch A2	150
Auffrischungskurse A1	132	Italienisch für Seniorinnen und Senioren	138	Spanisch B1	151
Standardkurse A2	132	4M KROATISCH		Spanisch B2	152
Auffrischungskurse A2	133	Sprachkurse Kroatisch A1-B1	139	Conversacion	153
Standardkurse B1	133	4N NIEDERLÄNDISCH		60 plus	153
Auffrischungskurse B1	133	Bildungsurlaub/ Intensivkurs	139	4T TÜRKISCH	154
Konversationskurse	133	Wochenendkurse	140		
Französisch für Seniorinnen und Senioren	134	Niederländisch Grundkurse A1	141		
		Konversation A1/A2	141		

Unsere Hotline:
0201 88-43100



Katharina Graner

Gebärdensprache

Programmbereichsleiterin:

Katharina Graner
Raum 5.26
☎ 0201 88-43203
katharina.graner@vhs.essen.de

Persönliche Beratung

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

Service:

Erich Maibaum
Raum 3.28
☎ 0201 88-43218
erich.maibaum@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

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



Dr. Johanna Hellermann

Französisch • Italienisch • Portugiesisch

Programmbereichsleiterin:

Dr. Johanna Hellermann
Raum 4.23
☎ 0201 88-43214
johanna.hellermann@
vhs.essen.de

Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):
montags 10-12 Uhr
und nach Vereinbarung

Service:

Vanessa Bergmann
Raum 5.31
☎ 0201 88-43223
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

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



Stephan Rinke

Englisch • Digitalisierung / Erweiterte Lernwelten

Programmbereichsleiter:

Stephan Rinke
Raum 2.23
☎ 0201 88-43220
stephan.rinke@vhs.essen.de

Persönliche Beratung

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

Service:

Vanessa Bergmann
Raum 5.31
☎ 0201 88-43223
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

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



Heike Reintanz-Vanselow

Arabisch • Kroatisch • Niederländisch • Russisch • Spanisch • Türkisch

Programmbereichsleiterin:

Heike Reintanz-Vanselow
Raum 3.27
☎ 0201 88-43222
heike.reintanz@vhs.essen.de

Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):
donnerstags 16-18 Uhr
und nach Vereinbarung

Service:

Vanessa Bergmann
Raum 5.31
☎ 0201 88-43223
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:

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

1

2

3

4

5

6

FIRMENSEMINARE UND INHOUSE-SCHULUNGEN

Investieren Sie in die Zukunft Ihres Unternehmens!

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind ein wesentlicher Erfolgsfaktor im wirtschaftlichen Wettbewerb. Sachkompetenz und Zufriedenheit erhöhen die Motivation der Beschäftigten und steigern die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Seminare zu interessanten Konditionen in den Bereichen

- EDV-Schulungen
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Sprachen für den Beruf
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Führungskräfte- und -Coaching

Sie bestimmen Ort, Zeit, Dauer, Inhalte und Schwerpunkte selbst.

Wir erarbeiten Ihnen ein passgenaues Angebot, das von kompetenten Fachkräften mit modernen Schulungsmethoden umgesetzt wird.

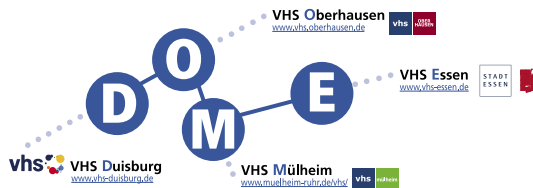
Übrigens haben Sie sich schon über den Bildungsscheck NRW informiert?

Ohne großen bürokratischen Aufwand können Sie bis zu 50 Prozent der Kosten für Seminare der beruflichen Weiterbildung oder Sprachen für den Beruf sparen.

Wir beraten Sie gern.

Stephan Rinke

☎ 88-43220



Im DOME-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	X
Brasilianisch (Port.)			X	X
Bulgarisch			X	
Chinesisch	X	X		
Deutsche Gebärdensprache		X	X	X
Englisch	X	X	X	X
Finnisch			X	
Französisch	X	X	X	X
Hebräisch			X	
Italienisch	X	X	X	X
Japanisch		X	X	
Koreanisch		X		
Kroatisch	als Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch	X	X	als Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch
Latein		X	X	
Neugriechisch	X	X	X	
Niederländisch	X	X	X	X
Persisch		X		
Polnisch	X	X	X	
Portugiesisch	X	X		
Rumänisch	X			
Russisch	X	X	X	X
Schwedisch	X		X	
Spanisch	X	X	X	X
Türkisch	X	X	X	X
Ukrainisch		X	X	
Ungarisch			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 119

Die Kurse zur Deutschen Gebärdensprache 1 bis 3 wenden sich an hörende Teilnehmende, die beruflich oder privat mit Gehörlosen zu tun haben.



Deutsche Gebärdensprache 1

Im Kurs erlernen Sie grundlegende Kenntnisse auf dem A1-Sprachniveau.

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

■ **232.4D250H** Bernd Lindemann
montags, 20:15–21:45 Uhr
Beginn 18. September, 12 Termine, 80 €, VHS

■ **232.4D252H** Bernd Lindemann
freitags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 22. September, 12 Termine, 80 €, VHS

■ **232.4D254H** Bernd Lindemann
dienstags, 18:40–20:10 Uhr
Beginn 19. September, 12 Termine, 80 €, 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.

■ **232.4D260H** Bernd Lindemann
mittwochs, 18:40–20:10 Uhr
Beginn 13. September, 12 Termine, 86 €, VHS

■ **232.4D262H** Bernd Lindemann
montags, 18:40–20:10 Uhr
Beginn 18. September, 12 Termine, 86 €, VHS

Deutsche Gebärdensprache 3

Vertiefung der Kenntnisse in der Gebärdensprache.

Themen:

- leichte Kommunikation im Alltag
- alltägliche Situationen
- weiterer Ausbau des Grundwortschatzes
- weitere Übungen zum Fingeralphabet
- Vertiefung der grammatikalischen Strukturen von einfachen zu erweiterten Dialogen.

Kleingruppenangebot.

■ **232.4D270H** Bernd Lindemann
mittwochs, 20:10–21:40 Uhr
Beginn 20. 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.



Schnupperkurs Deutsche Gebärdensprache

Dieser Einführungskurs ist ein Angebot für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs zielt darauf ab, den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und eine Kommunikation mit der DGS zu ermöglichen. Vermittelt werden das Fingeralphabet, die Fähigkeit, sich selbst vorzustellen, die Fähigkeit, persönliche Informationen auszutauschen, Grundwortschatz für den Alltag sowie Zahlen.

Der Kursleiter ist selbst Muttersprachler, so dass die Gebärdensprache anschaulich erlebt werden kann. Der Kurs ist für hörende Menschen und wird in der Lautsprache durchgeführt.

Die Veranstaltung findet mit Hilfe des Videokonferenztools Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie ein paar Tage vor Kursstart.

■ **232.4D275H** Heiko Burak
Samstag, 25. November, 9:00–11:15 Uhr,
15 €, Online-Kurs

1

2

3

4

5

6

4G ARABISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow

heike.reintanz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43222

Service

Vanessa Bergmann

vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119



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 und Sie erhalten einen Einblick in die Besonderheiten der arabischen Kultur. 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. Ahmad Aljesri studierte arabische Sprache und Literatur in Syrien und er studiert auch Soziale Arbeit in Deutschland.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

232.4G001M Ahmad Aljesri

Samstag/Sonntag, 23./24. September,

12:00-17:00 Uhr, 2 Termine, 53 €, VHS

Die VHS bietet regelmäßig Vorträge von Fachärztinnen in arabischer Sprache an, zu den Themen gehören auch Informationen zum deutschen Gesundheitssystem. Die Veranstaltungen finden Sie auf unserer Seite www.vhs-essen.de unter „Arabisch“.

4G ENGLISCH



Beratung / Programmbereichsleiter

Stephan Rinke

stephan.rinke@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43220

Service

Vanessa Bergmann

vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DER DEUTSCH-ENGLISCHEN GESELLSCHAFT RUHR E. V.

Auch in diesem Semester bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit der Deutsch-Englischen Gesellschaft Ruhr e. V. wieder englischsprachige Vorträge zu landeskundlichen Themen an. Die Termine standen bei Drucklegung noch nicht fest. Das Programm finden Sie auf www.vhs-essen.de/englisch und allgemeine Informationen über die Deutsch-Englische Gesellschaft auf www.deg-ruhr.org.

Englisch ist Ihre Leidenschaft? Oder eher nicht? Ganz egal, warum Sie Englisch lernen möchten oder müssen, bei uns finden Sie den für Sie passenden Kurs. Von Auffrischkursen und Business English über alltagspraktische Englischkurse bis zu Konversations- oder Literaturkursen bieten wir ein rundes Programm, um Sie sprachlich nach vorn zu bringen. Der schnellste Weg zum passenden Englischkurs geht übrigens über die Webseite www.vhs-essen.de/einstufung! Nach einem Einstufungstest, den Sie bequem von zu Hause am eigenen Rechner durchführen können, teilen Sie uns das Ergebnis mit. Dann sucht unser Mann für alles Englische alle für Sie passenden Kurse aus dem Gesamtprogramm und Sie können sich schnell und einfach online anmelden. It's as easy as that! – So leicht geht das!

5 DAY INTENSIVE COURSES

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

Bildungsurlaub

In unserem English Boot Camp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Situationen in Beruf und Alltag. Voraussetzung: Sie haben in der Realschule Englisch gelernt, die Sprache aber seitdem kaum gebraucht und erreichen beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung 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

232.4G122E Frank Rehfeldt

Montag bis Freitag, 27. November – 1. Dezember, 9:30-16:00 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

Bildungsurlaub

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen das Lehrwerk zu Ende bearbeiten. Sie sind ebenfalls richtig hier, wenn Sie den Kurs „English Refresher B1 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben! Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung 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

232.4G124E Frank Rehfeldt

Montag bis Freitag, 15.-19. Januar, 9:30-16:00 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

English for Socialising and Small Talk Intensive Course

Bildungsurlaub

Häufig sind es die vermeintlich informellen Situationen mit Kollegen und Kunden, die zum Geschäftserfolg beitragen. Dieser Kurskurs ist ideal für alle, die sich in einem beruflichen Kontext selbstbewusst unterhalten wollen, sei es z. B. während der Kaffeepause, auf Messen oder beim Abendessen. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis von mindestens 70 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Networking in English. Student's Book with Audio-CD, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3-19-072884-8

- **232.4G126E** Silvia Wrede
Montag bis Freitag, 04.-08. Dezember,
9:00-15:45 Uhr, 5 Termine, 152 €, VHS



Heads Up! – Spoken English for Business

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.

- **232.4G128E** Kirsten Grunau-Endemann
Montag bis Freitag, 30.-03. November,
9:00-15:00 Uhr, 4 Termine, 146 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

Bildungsurlaub

In unserem English Boot Camp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und üben freie Rede in einer Vielzahl an Themenbereichen. Voraussetzung: Sie haben bis zum Abitur Englisch gelernt und erreichen beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis von mindestens 75 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan ISBN 978-3-19-432981-2

- **232.4G130E** Kirsten Grunau-Endemann
Montag bis Freitag, 04.-08. Dezember, 9:00-15:30 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

Bildungsurlaub

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen den Rest des Lehrwerks zu Ende bearbeiten. Wenn Sie den Kurs „English Refresher B2 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben, sind Sie auch richtig hier. Typischerweise erreichen Sie beim **B2-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung 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

- **232.4G132E** Kirsten Grunau-Endemann
Montag bis Freitag, 29.-02. Februar,
9:00-15:30 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

ENGLISH ONLINE

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 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

- **232.4G158E** Kirsten Grunau-Endemann
dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn 21. November, 10 Termine, 186 €

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 75 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

Lehrbuch: face2face B1-B2 Intermediate, 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-540076-4

- **232.4G202E** Kirsten Grunau-Endemann
montags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 13. November, 10 Termine, 90 €

1

2

3

4

5

6



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.

- **232.4G206E** Imke Sumfleth
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 9. November, 10 Termine, 90 €

Keep Your English Going Online (B2)

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten? Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

Einmal pro Woche treffen Sie sich im Online-Kursraum, um gemeinsam und interaktiv Ihre Englischkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Für die Zeit zwischen den Sitzungen wird Ihnen Online-Material zur Vor- und Nacharbeit zur Verfügung gestellt. Typischerweise erreichen Sie beim **B2-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Testergebnis zwischen 40 und 60 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

Lehrbuch: face2face B2 Upper Intermediate, 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-540079-5

- **232.4G209E** Kirsten Grunau-Endemann
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Beginn 29. November, 10 Termine, 90 €



Beratung / Programmbereichsleiter

Stephan Rinke
stephan.rinke@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43220

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223
Nähere Informationen siehe Seite 119

Keep Your English Going Online B1+/B2

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten?

Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

Einmal pro Woche treffen Sie sich im Online-Kursraum, um gemeinsam und interaktiv Ihre Englischkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Für die Zeit zwischen den Sitzungen wird Ihnen Online-Material zur Vor- und Nacharbeit zur Verfügung gestellt.

Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Testergebnis über 80 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **232.4G210E** Kirsten Grunau-Endemann
freitags, 17:30-19:00 Uhr
Beginn 24. November, 10 Termine, 90 €



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 Grammatik, Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf.

Wenn Sie z. B. verschüttete Hauptschulvorkenntnisse oder schlechte Realschulvorkenntnisse 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

- **232.4G222E** Ali Cimen
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €, VHS

English Reloaded – A2.2

Sie haben in der Hauptschule Englisch gelernt, aber vieles vergessen und wollen Ihr Englisch wieder up to date bringen? Hier frischen Sie einmal pro Woche Ihre Grammatik, Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf. Typischerweise erreichen Sie beim **A2-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 45 und 60 Prozent. Wenn Sie den Kurs English Refresher A2.1 besucht haben, ist dieser Kurs die ideale Fortsetzung.

Lehrbuch: Brush up A2: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber, ISBN: 978-3190029365, ab Lektion 7

- **232.4G224E** Ali Cimen
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

English Reloaded – B1.1

Bringen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder up to date! Einmal pro Woche frischen Sie hier Ihre Grammatik, Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf.

Wenn Sie z. B. verschüttete Schulvorkenntnisse haben, ist dieser Kurs ideal, um Ihr Englisch wieder auf das B1-Niveau zu bringen. Machen Sie den Einstufungstest auf unserer Website und finden Sie heraus, ob der Kurs für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 20 und 45 Prozent.

Lehrbuch: Brush up B1: Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3190029372

- **232.4G232E** Annette Hilkenmeier
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 8. November, 13 Termine, 81 €, 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

- **232.4G236E** Frank Rehfeldt
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 21. September, 15 Termine, 93 €, VHS

ENGLISCH ANFÄNGERKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

English Starter für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie bislang keinen Englischunterricht hatten und die Sprache systematisch erlernen wollen, ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Hier lernen Sie die Sprache von Grund auf, trainieren wichtige Strukturen und üben vor allem Verstehen und Sprechen. Falls Sie Vorkenntnisse aus der Schule haben, ist wahrscheinlich ein Auffrischkurs besser für Sie geeignet. Siehe S. 124

Lehrbuch: Ready Steady Go for it! Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002941-9

- **232.4G302E** Andrea Bremer
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 93 €, VHS

English Basic A1 – 1. Semester

Sie haben bereits den Kurs English Starter im letzten Semester belegt oder entsprechende Vorkenntnisse und möchten diese weiter ausbauen. Wenn Sie in diesen Kurs einsteigen und Vorkenntnisse aus der Schule auffrischen möchten, ist sehr wahrscheinlich einer unserer English Reloaded Kurse besser geeignet für Sie (siehe S. 124). Typischerweise erreichen Sie beim **A1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent.

Lehrbuch: Go for it! A1 Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-002938-9

- **232.4G304E** Frank Rehfeldt
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 93 €, VHS

English Basic A1.1 – 2. Semester

Sie haben den Kurs „English Basic A1 – 1. Semester“ belegt oder Englisch vor einiger Zeit in Englisch-Anfängerkursen gelernt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erarbeiten sich die Niveaustufe A1. Wenn Sie beim **A1-Einstufungs-**

test auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 50 und 70 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden. Wenn Sie in diesen Kurs einsteigen und Vorkenntnisse aus der Schule auffrischen möchten, ist sehr wahrscheinlich ein Refresher-Kurs besser geeignet für Sie (siehe S. 124).

Lehrbuch: Go for it! A1 Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-002938-9, ab Lektion 5

- **232.4G308E** Martin Kuhna
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €, VHS



ENGLISCH GRUNDKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

English Basic A1.2

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 Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-002938-9, ab Lektion 9

- **232.4G310E** Jürgen Eickmann
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 93 €, VHS

1

2

3

4

5

6

English Basic A2.1

Sie haben den Kurs „English Basic A2.1 – 1. Semester“ 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 30 und 50 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden.

Lehrbuch: Go For It A2. Hueber, ISBN 978-3-19-002939-6

- **232.4G314E** Jürgen Jost
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 93 €, VHS



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

English Basic B1.1 – 2. Semester

Sie haben den Kurs English Basic B1.1 – 1. Semester besucht oder entsprechende Vorkenntnisse (z. B. sehr gute aktuelle Realschulkenntnisse). Typischerweise erreichen Sie beim **B1 Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 45 und 60 Prozent.

Lehrbuch: Go For It B1. Hueber, ISBN 978-3-19-002939-6, ab Lektion 3

- **232.4G320E** Martin Kuhna
mittwochs, 17:45-20:05 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Der schnellste Weg zum Englischkurs: www.bit.ly/einstufung



Beratung / Programmbereichsleiter
Stephan Rinke
stephan.rinke@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43220

Service
Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223
Nähere Informationen siehe Seite 119

READING CIRCLES

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

CSI Essen – Murder at Teatime

Werden Sie Teil des Crime Scene Investigation Teams der VHS Essen (CSI Essen)!

Dieser Kurs ist für alle Krimifans, die ihr Englisch auffrischen oder aktiv halten möchten. Sie lesen den für das Niveau A2 didaktisch aufbereiteten Krimi „Murder at Teatime“ und wiederholen dabei wichtige grammatische Strukturen aus der Schulzeit, trainieren Ihr Leseverstehen und verbessern Hörverstehen und Sprechfähigkeit – und das alles mit Mordsspaß!

Für die erfolgreiche Teilnahme sollten Sie beim **A2-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis von über 80 Prozent erreichen.

Unterrichtsmaterial: Murder at Teatime, circon Verlag, ISBN 9783817418565

- **232.4G600E** Imke Sumfleth
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 19. September, 5 Termine, 34 €, VHS

Crime Reading Club: CSI Essen – A Model Murder

Werden Sie Teil des Crime Scene Investigation Teams der VHS Essen (CSI Essen)!

Dieser Kurs ist für alle Krimifans, die ihr Englisch auffrischen oder aktiv halten möchten. Sie lesen den für das Niveau A2 didaktisch aufbereiteten Krimi „A Model Murder“ aus dem Sammelband „Murder at Teatime“. Dabei wiederholen Sie wichtige grammatische Strukturen aus der Schulzeit, trainieren Ihr Leseverstehen und verbessern Hörverstehen und Sprechfähigkeit – und das alles mit Mordsspaß!

Für die erfolgreiche Teilnahme sollten Sie beim **A2-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis von über 80 Prozent erreichen.

Unterrichtsmaterial: Murder at Teatime, circon Verlag, ISBN 9783817418565

- **232.4G602E** Imke Sumfleth
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 14. November, 5 Termine, 34 €, VHS

Crime Reading Club: CSI Essen – A Family Affair

Werden Sie Teil des Crime Scene Investigation Teams der VHS Essen (CSI Essen)!

Dieser Kurs ist für alle Krimifans, die ihr Englisch auffrischen oder aktiv halten möchten. Sie lesen den für das Niveau A2 didaktisch aufbereiteten Krimi „A Family Affair“ aus dem Sammelband „Murder at Teatime“. Dabei wiederholen Sie wichtige grammatische Strukturen aus der Schulzeit, trainieren Ihr Leseverstehen und verbessern Hörverstehen und Sprechfähigkeit – und das alles mit Mordsspaß!

Für die erfolgreiche Teilnahme sollten Sie beim **A2-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis von über 80 Prozent erreichen.

Unterrichtsmaterial: Murder at Teatime, circon Verlag, ISBN 9783817418565

- **232.4G604E** Imke Sumfleth
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 9. Januar, 5 Termine, 34 €, VHS

ENGLISH CONVERSATION AND MORE

„Let’s sing“ – berühmte englischsprachige Oldies zum Mitsingen, siehe Kursnummer

- **232.2B096E**, Seite 36
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:
21.09.2023: Climate, Energy, Tourism, Peace... – What is Sustainable Living?

19.10.2023: Travel, Career, Hobbies, Adventures... – What's on your Bucket List?

09.11.2023: ChatGPT, Postcards, Letters, Voice Messages... – What's Communication like Today?

14.12.2023: Wishes, Music, Recipes, Business... – What does Christmas Mean to You?

25.01.2024: Traditional, Sacred, Personal, Crazy... – What Role do Rituals Play?

- **232.4G610E** Karmen Heup
Donnerstag, 21. September, 19. Oktober, 9. November, 14. Dezember, 25. Januar, 17:45-19:15 Uhr, 5 Termine, 34 €, VHS



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, Lese- 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

- **232.4G612E** Andreas Schöneich
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

Texts and Conversation B2

Basing our conversations on topical texts and events, we aim to enable everyone to take part in interesting and lively discussions. If you have reached level B2 of the Common European Framework for Languages, you can join us!

- **232.4G620E** Catherine Kuebart
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 111 €, VHS

ENGLISCH CONVERSATION

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

English Conversation B1

Do you understand English well but want to be even more confident when having conversations? And you want to be able to react quickly when talking to English speakers? Then this course is for you! You will learn many strategies to have successful and active conversations. You will also become more confident in English conversations, and talk about a variety of topics while sharing your opinions and experiences.

To successfully take part in the course, you should achieve a score higher than 85 per cent on the **B1 placement test** at www.vhs-essen.de/einstufung.

Material: Let's Talk Now B1, Klett, ISBN 978-3-12-605556-7 in combination with other materials

- **232.4G622E** Andreas Schöneich
montags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 111 €, 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.

- **232.4G624E** Martin Kuhna
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 111 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2/C1

English Conversation B2/C1

A mix of multimedia and reading material, both online and offline, will provide the basis for discussions of topical and often controversial subjects. The discussed subjects can involve culture, politics and literature of English-speaking countries such as Britain, America and others, but are also open to global and societal issues of interest to the participants.

Typically participants score over 80 per cent in the **B2 Placement Test** on www.vhs-essen.de/einstufung.

You will need to have an email-address so that material under discussion can be sent to you in advance. **You will be expected to prepare for course sessions in order to maximise speaking time!**

- **232.4G646E** Karmen Heup
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 111 €, VHS

English Conversation B2/C1 – Online Course with Zoom!

If you want to improve your spoken English (or just want to make sure you don't lose your language skills) and score over 80 per cent in the **B2 Placement Test** on www.vhs-essen.de/einstufung, this course is right for you!

Newspaper and magazine articles will form the basis for discussions of topical and often controversial subjects involving Britain, America and other English-speaking countries, their history, culture, politics and literature.

You will need to provide an email-address so that the texts under discussion can be sent to you in advance. **You will be expected to prepare for course sessions in order to maximise speaking time!**

- **232.4G648E** Anthony Allport
mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 111 €

1

2

3

4

5

6

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



Herzlich willkommen
Welcome مرحبا
добро́дощао
 добро пожаловать
bienvenido خوش آمد
欢迎 bienvenue
 hoşgeldiniz

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: Easy English Upgrade, Cornelsen, ISBN 978-3-06-122673-2

■ **232.4G700E** Andrea Bremer
 montags, 16:00-17:30 Uhr
 Beginn 18. September, 15 Termine, 101 €, VHS



60 plus Hooray for Holidays: Englisch A1 für die Reise

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse verbessern und sich auf Reisen optimal vorbereiten? In unserem Kurs lernen Sie nicht nur die Sprache, sondern auch die Kultur englischsprachiger Länder auf unterhaltsame Art kennen und üben wichtige Redewendungen. Wir konzentrieren uns darauf, die Sprache praktisch anzuwenden, sodass Sie in Alltagssituationen auf Reisen schnell Fortschritte machen. 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 20 und 40 Prozent. Unsere freundliche Kleingruppe mit maximal 14 Teilnehmenden bietet eine ideale Lernumgebung, um Ihre Englischkenntnisse schnell und effektiv zu verbessern.

Kursbuch: Hooray for Holidays! Neu. Hueber, ISBN 978-3-19-077243-8

■ **232.4G702E** N. N.
 mittwochs, 14:15-15:45 Uhr
 Beginn 20. September, 15 Termine, 101 €, VHS

60 plus Englisch A1.1 – 2. Semester

Sie haben den Kurs „Englisch A1.1 für Senioren“ besucht und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen. Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über geringe Englischkenntnisse verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Typischerweise erreichen Sie beim A1-Einstufungstest auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 40 und 50 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 5

■ **232.4G703E** Martin Kuhna
 mittwochs, 9:00-10:30 Uhr
 Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiter

Stephan Rinke
stephan.rinke@vhs-essen.de
 ☎ 0201 88-43220

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs-essen.de
 ☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

60 plus Hooray for Holidays 2

Sie haben den Kurs „Hooray for Holidays 1“ besucht oder ein paar Englischvorkenntnisse? Dann ist dieser Fortsetzungskurs der richtige für Sie! Hier lernen Sie weiterhin nicht nur die Sprache, sondern auch die Kultur englischsprachiger Länder auf unterhaltsame Art kennen und üben wichtige Redewendungen. Wir konzentrieren uns darauf, die Sprache praktisch anzuwenden, sodass Sie in Alltagssituationen auf Reisen schnell Fortschritte machen. 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 40 und 50 Prozent.

Lehr- und Arbeitsbuch: Hooray for Holidays! Neu. Hueber, ISBN 978-3-19-077243-8

■ **232.4G706E** Martin Kuhna
 mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
 Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €, VHS

60 plus Englisch A1.2 – 1. Semester

Sie haben den Kurs „Englisch A1.1 – 2. Semester 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 40 und 55 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 7

- **232.4G708E** Martin Kuhna
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €, VHS



60 plus Englisch A1.2 – 2. Semester

Sie haben den Kurs „60 plus Englisch A1.2 – 1. 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 70 und 90 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 6/7

- **232.4G710E** Andreas Schöneich
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

60 plus Englisch A2.1 – 1. Semester

Sie haben den Kurs „60 plus Englisch A1.2 – 2. Semester“ besucht und wollen in diesem Kurs die Stufe A2 erarbeiten. 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 25 und 45 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 1

- **232.4G712E** Angelika Berger
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €, VHS

60 plus Englisch A2.2

Sie haben den Kurs „60 plus Englisch A2.1“ besucht und wollen in diesem Kurs die Stufe A2 erarbeiten. Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über ein paar Englischkenntnisse verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Typischerweise erreichen Sie beim **A2-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 50 und 70 Prozent. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 7

- **232.4G714E** Jürgen Jost
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 101 €, VHS
- **232.4G722E** Imke Sumfleth
freitags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 15. September, 15 Termine, 101 €, VHS

60 plus Englisch A2 Consolidation

Sie möchten Lücken schließen und mehr Selbstvertrauen erlangen, bevor Sie die Niveaustufe B1 erarbeiten? Hier erweitern Sie Ihr Sprachrepertoire und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse. In entspannter Atmosphäre und in einer Gruppe von Gleichgesinnten verbessern Sie Lese- und Hörverstehen sowie Ihre allgemeine Kommunikationsfähigkeit. Wenn Sie über 60 sind und im **A2-Einstu-**

fungstest auf www.vhs-essen.de/einstufung ein Ergebnis zwischen 40 und 60 Prozent erreichen, können Sie gerne zu dieser freundlichen Gruppe dazustoßen!

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2

- **232.4G724E** Martin Kuhna
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 101 €, VHS



60 plus Let's Talk Now A2

Bevor Sie sich an die Niveaustufe B1 herantrauen, können Sie in diesem Kurs erst Ihre Kenntnisse auf der Stufe A2 festigen und Sprechsicherheit erlangen.

Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben und über entsprechende Englischkenntnisse verfügen, können Sie auch in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie vor Anmeldung auf www.vhs-essen.de/einstufung, ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. 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

- **232.4G730E** Andreas Schöneich
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 101 €, VHS

1

2

3

4

5

6

60 plus Let's Refresh Now A2

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

- **232.4G732E** Andreas Schöneich
montags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

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** 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 6

- **232.4G740E** Johannes Steggers
montags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 101 €, VHS

60 plus Let's Get Talking B1

Nachdem wir uns nun die Niveaustufe B1 erarbeitet haben, machen wir uns daran, das Gelernte zu wiederholen und zu festigen und Sicherheit und Vertrauen für die Kommunikation zu gewinnen.

Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen! Bitte prüfen Sie vor Anmeldung auf www.vhs-essen.de/einstufung, ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** ein Ergebnis von mindestens 85 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: Go for it B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2 ab Lektion 4

- **232.4G750E** Johannes Steggers
montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 101 €, VHS

60 plus Englisch B1 Consolidation

Sie haben bereits einen B1-Kurs abgeschlossen und es ist Zeit, Sicherheit und Selbstbewusstsein auf der Niveaustufe B1 zu erlangen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch lesen wir Texte aus Zeitungen, Zeitschriften, Kurzgeschichten und besprechen Songs. Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem Einstufungstest auf www.vhs-essen.de/einstufung, 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

- **232.4G756E** Karin Ertl
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 101 €, VHS

60 plus Englisch B1 Consolidation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre englischen Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre aktivieren und erweitern möchten. Wichtige Grammatikregeln sowie der Wortschatz werden aufgefrischt und erweitert, mündliche Kommunikation wird geübt. Wir arbeiten mit authentischen Zusatzmaterialien, wie Artikeln aus der Zeitschrift „Spotlight“, Kurzgeschichten und Gedichten bzw. Songtexten. Lernziel: Hauptpunkte in Gesprächen verstehen und sich zu vertrauten Themen zusammenhängend äußern zu können, zusammenhängende Texte lesen und schreiben zu können.

Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem **B1-Einstufungstest** auf www.vhs-essen.de/einstufung, ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

- **232.4G758E** Karin Ertl
montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 101 €, VHS

4H FRANZÖSISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin

Dr. Johanna Hellermann
johanna.hellermann@vhs-essen.de
☎ 0201 88-43214

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs-essen.de
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

EINZELVERANSTALTUNGEN

Chansonabend „Eine musikalische Reise nach Frankreich“

Mit neuem Herbstprogramm laden wir Sie wieder ein in die Welt französischer Chansons. Heiteres und Melancholisches, Engagiertes und Verträumt-Verliebt, altbekannte und neue Chansons werden meist anhand von Videos mit den Original-Interpreten vorgestellt. Der Moderator des Abends möchte die Teilnehmenden mitnehmen auf die Suche nach der französischen Seele und die Freude an der französischen Lebensart mit ihnen teilen. Er gibt Einblicke in die Entstehung der Chansons, den Zeitgeist und die Vita der Künstler/-innen. Die Moderation der Veranstaltung findet vorwiegend in deutscher Sprache statt, Texthefte mit Vokabelerläuterungen und Kommentaren liegen bereit. Französischkenntnisse sind nützlich, aber nicht erforderlich. Wer mag, darf mitsingen. Voraussetzungen erwartet Sie eine „invitée surprise“ (Überraschungsgast).

- **232.4H000T** Georg Marekwica
Freitag, 3. November, 18:00-20:20 Uhr, 10 €, VHS

Noël en France – Weihnachten in Frankreich – Für Lernende ab A1

In diesem Kurzseminar erhalten Sie auf unterhaltsame Weise Einblick in Bräuche und Traditionen rund um das französische Weihnachtsfest. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der aktiven Sprachanwendung und Lektüre. Um sich austauschen zu können, sollten geringe Französischkenntnisse auf A1-Niveau vorhanden sein.

- **232.4H002T** Urte Kemper
Freitag, 15. Dezember, 16:00-19:15 Uhr, 10 €, 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. Der Kurs wird mit der Plattform Padlet begleitet.

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

- **232.4H100T** Isabelle Saillour
montags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 4. September, 30 Termine, 186 €, VHS

■ 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, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN

978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

- **232.4H102T** Fatiha Mabroul
freitags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 8. September, 30 Termine, 186 €, VHS

■ Französisch A1.1 (Jahreskurs) – Online – 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. 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.

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

- **232.4H104T** Urte Kemper
dienstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 5. September, 30 Termine, 186 €

Online-Einstufungstests Französisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung



■ Französisch A1.1 (2. Semester)

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, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 4

- **232.4H170T** Pascale Chassin
freitags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 8. September, 15 Termine, 93 €, VHS

■ Französisch A1.1 (2. Semester) – Kleingruppe

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. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 5

- **232.4H172T** Jürgen Eickmann
montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 101 €, VHS

■ Französisch A1.2 (Jahreskurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Jahr an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 6

- **232.4H200T** Urte Kemper
donnerstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 7. September, 30 Termine, 186 €, VHS

- **232.4H202T** Angelika Gabriele Sparla (ab Lektion 7)
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 5. September, 30 Termine, 186 €, VHS

■ Französisch A1.2 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit drei Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 90 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 9

- **232.4H270T** Urte Kemper
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 7. September, 13 Termine, 88 €, Nicht am 21.9., 16.11. und 18.1., VHS

- **232.4H272T** Fatiha Mabroul (ab Lektion 10)
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 6. September, 15 Termine, 101 €, VHS

- **232.4H274T** Jürgen Eickmann (ab Lektion 11)
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 101 €, VHS

1

2

3

4

5

6

AUFFRISCHUNGSKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Kompaktkurs Französisch A1.1 Grammatik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf A1.1-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache in kompakter Form wiederholt. Die Lerninhalte der ersten Hälfte des Lehrwerkes Voyages neu A1 werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

- **232.4H300T** Urte Kemper
Samstag, 23. September, 9:00-12:15 Uhr,
13 €, VHS

Kompaktkurs Französisch A1.2 Grammatik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf A1.1-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache in kompakter Form wiederholt. Die Lerninhalte der zweiten Hälfte des Lehrwerkes Voyages neu A1 werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

- **232.4H302T** Urte Kemper
Samstag, 28. Oktober, 9:00-12:15 Uhr, 13 €, VHS

Online-Einstufungstests Französisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

STANDARDKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

Französisch A2.1 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1

- **232.4H350T** Fatiha Mabrouir
freitags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 8. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Französisch A2.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten.

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

- **232.4H352T** Anette Höfer
donnerstags, 18:40-20:10 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €, VHS



Französisch A2.1 (2. Semester) – Online + Moodlebegleitung – 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. 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. Selbstlernphasen finden über die Plattform Moodle statt. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

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

- **232.4H370T** Urte Kemper
dienstags, 18:40-20:10 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 101 €, online (Videokonferenz und Moodle)

Französisch mit Muße A2.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kennt-

nisse auf A2-Niveau langsam erweitern möchten. Hier bleibt ausreichend Zeit, grammatische Aspekte zu erlernen und mit Übungen zu vertiefen.

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

- **232.4H372T** Anette Höfer
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin

Dr. Johanna Hellermann
johanna.hellermann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43214

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

Französisch A2.2 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit sieben Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 210 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 7

- **232.4H470T** Urte Kemper
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Französisch A2.2 (2. Semester) + Moodlebegleitung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit sieben Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 210 Unterrichtsstunden haben. Der Kurs wird durch die Moodle-Plattform begleitet.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 10

- **232.4H472T** Isabelle Saillour
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Online-Einstufungstests Französisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

AUFFRISCHUNGSKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

Kompaktkurs Französisch A2.1 Grammatik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache in kompakter Form wiederholt. Die Lerninhalte der ersten Hälfte des Lehrwerks Voyages A2 werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

- **232.4H500T** Urte Kemper
Samstag, 25. November, 9:00-12:15 Uhr, 13 €, VHS

Kompaktkurs Französisch A2.2 Grammatik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache in kompakter Form wiederholt. Die Lerninhalte der zweiten Hälfte des Lehrwerks Voyages A2 werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

- **232.4H502T** Urte Kemper
Samstag, 20. Januar, 9:00-12:15 Uhr, 13 €, VHS

STANDARKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

Französisch B1.1 (1. Semester) – Online – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A2-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf B1-Niveau erweitern möchten. Der Kurs findet online (per Videokonferenz) statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 1

- **232.4H550T** Fatiha Mabrou
montags, 16:20-17:50 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 101 €

Französisch B1.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Der Kurs setzt die Arbeit im fünften Lernjahr fort. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 3

- **232.4H570T** Urte Kemper
freitags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 8. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Französisch B1.1 (2. Semester) – Online – Kleingruppe

Der Kurs setzt die Arbeit im fünften Lernjahr fort. Der Kurs findet online (per Videokonferenz) statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 4

- **232.4H572T** Fatiha Mabrou
dienstags, 16:20-17:50 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 101 €

AUFFRISCHUNGSKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

Auffrischkurs 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.

- **232.4H700T** Ingrid Zimmermann
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 93 €, VHS

**Terminwunsch für die Beratung
oder allgemeine Fragen zu den
Kursen aus dem Bereich Deutsch
als Fremdsprache bitte E-Mail an
termin.deutsch@vhs.essen.de**

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.

- **232.4H800T** Ingrid Zimmermann
freitags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 8. 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 2023. Le sujet du premier cours sera communiqué dans le padlet.

(<https://www.sprachzeitungen.de/franzoesisch-lernen/ich-suche/franzoesisch-revue-de-la-presse.html>)

Der Kurs wird mit der Plattform Padlet begleitet.

- **232.4H802T** Isabelle Saillour
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 113 €, VHS

Entraînement à la conversation + Moodlebegleitung

Au travers de sujets d'actualité que nous choisirons ensemble, nous nous entraînerons à discuter et argumenter en temps réel. Nous travaillerons principalement avec des articles de la Revue de la Presse et commencerons avec le numéro de septembre 2023. Le sujet du premier cours sera communiqué dans le moodle.

(<https://www.sprachzeitungen.de/franzoesisch-lernen/ich-suche/franzoesisch-revue-de-la-presse.html>)

Der Kurs wird durch die Moodle-Plattform begleitet.

- **232.4H804T** Isabelle Saillour
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 6. September, 15 Termine, 113 €, VHS

1

2

3

4

5

6

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.

- **232.4H806T** Urte Kemper
Donnerstag, 21. September, 16. November,
18. Januar, 19:00-20:30 Uhr, 3 Termine, 23 €
KETTWIG, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Hauptstr. 148



Connaissance de la France actuelle

L'actualité française et internationale vous intéresse? Mais aussi le cinéma ou la littérature, la société? Dans ce cours, vous pourrez utiliser et améliorer votre connaissance de la langue; je vous raconterai la France que j'aime, à partir d'articles de journaux, de textes, de chansons ou de courtes vidéos.

- **232.4H808T** Pascale Chassin
freitags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 8. 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.

- **232.4H810T** André Schneider
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 7. September, 13 Termine, 98 €, VHS

Unterwegs in Frankreich und in der Frankophonie

Dieser Konversationskurs richtet sich an alle, die ihre B2-Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Hier wird über Themen der Gesellschaft, der Kultur, der Literatur, der Politik, der Wirtschaft und des Alltags gesprochen und dabei die Argumentations- und Ausdrucksweise geschult. Als Diskussionsgrundlage werden Zeitungsartikel sowie thematisch bezogene Videos und andere Medien genutzt.

- **232.4H814T** Urte Kemper
montags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 4. September, 30 Termine, 226 €, VHS

FRANZÖSISCH FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

Französisch A2.1 (1. Semester) – Für Seniorinnen und Senioren

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und bereits seit vier Semestern Französisch an der VHS lernen. Ohne Zeitdruck werden in diesem Kurs Grundkenntnisse vertieft. Nach Beendigung der letzten Lektion des Lehrwerkes auf A1-Niveau wird die Arbeit mit A2-Lehrwerk fortgesetzt.

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

- **232.4H900T** Anette Höfer
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €, VHS

4K ITALIENISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin

Dr. Johanna Hellermann
johanna.hellermann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43214

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

SCHNUPPERKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Italienisch zum Probieren

Sie sind vom Urlaubsland Italien begeistert und mögen den Klang der Sprache, sind aber noch unentschlössen, 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.

- **232.4K000T** Cristina Schwarz-Dorra
Montag bis Freitag, 28. August bis 1. September, 19:15-20:45 Uhr, 5 Termine, 34 €, VHS

Italienisch für die Reise – Online-Schnupperkurs für Anfänger/-innen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der italienischen Sprache, die zunächst in einem Schnupperkurs ortsunabhängig 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. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, in einem der fortlaufenden Jahreskurse die erworbenen Kenntnisse weiter zu vertiefen.

Der Kurs wird mit der vhs.cloud begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangslinks und Ankündigungen der Kursleitung. Videokonferenzen finden über das dort integrierte Tool BigBlue-

Button statt. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Italienisch à la carte neu A1, Einstiegskurs für Reisende, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-525358-2

- **232.4K002T** Sabina Scarcella
Dienstag, 5. September, 17:30-20:45 Uhr,
Mittwoch, 6. September, 17:30-20:45 Uhr,
Dienstag, 12. September, 17:30-20:45 Uhr,
Mittwoch, 13. September, 17:30-20:45 Uhr,
16 Ustd., 60 €

STANDARDKURSE A1



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, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **232.4K100T** Girolamo Felis
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 4. September, 30 Termine, 186 €, VHS
- **232.4K102T** Angela Thomas
freitags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 6. September, 30 Termine, 186 €, VHS

■ Italienisch A1.1 (Jahreskurs) – Online – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Der Kurs ist online; die Videokonferenzen finden mit Hilfe des Konferenztools BigBlueButton statt, das auf der vhs.cloud-Plattform integriert ist. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Darüber hinaus benötigen Sie ein kostenloses Konto in der vhs.cloud. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail die Zugangsdaten für den Online-Kurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **232.4K104T** Sabina Scarcella
donnerstags, 17:15-18:45 Uhr
Beginn 7. September, 30 Termine, 186 €

SCHELLKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

■ Schnellkurs Italienisch A1.1 – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die bereits eine weitere romanische Sprache sprechen und systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden in komprimierter Form Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Der raschere Arbeitsrhythmus macht regelmäßigen Kursbesuch und Hausarbeiten erforderlich.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **232.4K106T** Giovanni Musacchia
mittwochs, 18:40-20:10 Uhr
Beginn 13. September, 30 Termine
und Mittwoch, 29. Mai, 18:40-20:10 Uhr,
186 €, VHS

Online-Einstufungstests Italienisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

STANDARDKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

■ Italienisch A1.1 (2. Semester)

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, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 3

- **232.4K170T** Edith Gumbinger
freitags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 8. September, 15 Termine, 93 €, VHS

■ Italienisch A1.1 (2. Semester) – Online

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 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. Darüber hinaus benötigen Sie ein kostenloses Konto in der vhs.cloud. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail die Zugangsdaten für den Online-Kurs.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 3

- **232.4K172T** Sabina Scarcella
donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 93 €

■ Italienisch A1.1 (2. Semester)

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, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

- **232.4K174T** Girolamo Felis
montags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 93 €, VHS

1

2

3

4

5

6

SCHNELLKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

■ Schnellkurs Italienisch A1.2 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits eine weitere romanische Sprache sprechen und Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben. Der raschere Arbeitsrhythmus macht regelmäßigen Kursbesuch und Hausarbeiten erforderlich. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

- **232.4K176T** Giovanni Musacchia
mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine
und Mittwoch, 24. Januar, 17:00-18:30 Uhr,
101 €, VHS



STANDARDKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

■ 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, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

- **232.4K200T** Edith Gumbinger
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 4. September, 30 Termine, 186 €, VHS
- **232.4K202T** Angela Thomas (ab Lektion 6)
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 5. September, 30 Termine, 186 €, VHS
- **232.4K204T** Girolamo Felis (ab Lektion 6)
mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 6. September, 30 Termine, 186 €, VHS

■ Italienisch mit Muße 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, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Ende Lektion 6

- **232.4K270T** Antonia La Cara-Lenz
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 6. September, 15 Termine, 101 €, VHS

■ 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, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 8

- **232.4K272T** Angela Thomas
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 101 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin

Dr. Johanna Hellermann
johanna.hellermann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43214

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

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.

- **232.4K290T** Cristina Schwarz-Dorra
Montag bis Freitag, 28. August bis 1. September, 17:30-19:00 Uhr, 5 Termine, 34 €, VHS

■ Kompaktkurs Italienisch A1.1 Grammatik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Italienisch-Kenntnisse auf A1.1-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache in kompakter Form wiederholt. Wichtige Lerninhalte der ersten Hälfte des Lehrwerkes Con piacere nuovo A1 werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

- **232.4K292T** Antonia La Cara-Lenz
Samstag, 23. September, 9:00-12:15 Uhr,
13 €, VHS
- **232.4K294T** Antonia La Cara-Lenz
Samstag, 25. November, 9:00-12:15 Uhr, 13 €, VHS

Kompaktkurs Italienisch A1.2 Grammatik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Italienisch-Kenntnisse auf A1.2-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache in kompakter Form wiederholt. Wichtige Lerninhalte der zweiten Hälfte des Lehrwerkes *Con piacere nuovo A1* werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

■ **232.4K296T** Antonia La Cara-Lenz
Samstag, 28. Oktober, 9:00-12:15 Uhr, 13 €, VHS

■ **232.4K298T** Antonia La Cara-Lenz
Samstag, 20. Januar, 9:00-12:15 Uhr, 13 €, VHS

Online-Einstufungstests Italienisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

STANDARDKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

Italienisch A2.1 (Jahreskurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten. Nach Beendigung der letzten Lektion des Lehrwerkes auf A1-Niveau wird die Arbeit mit dem A2-Lehrwerk fortgesetzt.

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 1

■ **232.4K300T** Antonia La Cara-Lenz
dienstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 5. September, 30 Termine, 186 €, 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 ohne Zeitdruck erweitern möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 1

■ **232.4K350T** Antonia La Cara-Lenz
montags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Italienisch A2.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten.

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 2

■ **232.4K352T** Antonia La Cara-Lenz
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Italienisch A2.1 (2. Semester) – Online – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf A2-Niveau erweitern möchten. Der Kurs findet online (per Videokonferenz) statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 3

■ **232.4K370T** Edith Gumbinger
mittwochs, 16:20-17:50 Uhr
Beginn 6. September, 15 Termine, 122 €

Italienisch A2.2 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit sieben Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 210 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 7

■ **232.4K470T** Silvia Volpato
montags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Italienisch mit Muße A2.2 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ohne Zeitdruck ihre Kenntnisse auf A2-Niveau weiter vertiefen möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2*, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 8

■ **232.4K472T** Antonia La Cara-Lenz
montags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 101 €, VHS

AUFRISCHUNGSKURSE A2/B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2/B1

Auffrischkurs Italienisch A2/B1 Kompakt

Sie haben bereits Italienisch-Kenntnisse auf A2-/B1-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 zweiten Niveaustufe und schulen Ihre Sprachkompetenz, sodass Sie im Anschluss bestens vorbereitet in das neue Herbstsemester starten können.

Lehrmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

■ **232.4K490T** Cristina Schwarz-Dorra
Donnerstag bis Freitag, 24./25. August,
18:00-20:20 Uhr, 2 Termine, 20 €, VHS

STANDARDKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

Italienisch B1.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau weiter vertiefen möchten. Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

Lehrbuch: *Con piacere B1*, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-525186-1, ab Lektion 4

■ **232.4K570T** Girolamo Felis
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 6. September, 15 Termine, 115 €, VHS

1

2

3

4

5

6

Italienisch B1.2 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau weiter vertiefen möchten. Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Der Italienischkurs / Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-709599-8, ab Lektion 4

- **232.4K650T** Silvia Volpato
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 115 €, VHS

Online-Einstufungstests Italienisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

SCHNELLKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

Schnellkurs Italienisch B1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die erste Hälfte des B1-Lehrwerks erarbeitet haben und ihre Kenntnisse in komprimierter Form auf diesem Niveau erweitern möchten. Der raschere Arbeitsrhythmus macht regelmäßigen Kursbesuch und Hausarbeiten erforderlich.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 4

- **232.4K652T** Cristina Schwarz-Dorra
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 5. September, 30 Termine, 186 €, VHS

STANDARDKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

Italienisch B1.2 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau 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 9

- **232.4K670T** Girolamo Felis
dienstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

Italienisch B2.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B2-Niveau weiter ausbauen möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, Corso di italiano con esercizi-livello intermedio, Klett, ISBN 978-3-12-525219-6, ab Lektion 5

- **232.4K680T** Silvia Volpato
montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 101 €, VHS

AUFRISCHUNGSKURSE B2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

Auffrischkurs Italienisch B2 – Kleingruppe

Questo corso è rivolto a studenti di livello B2 che vogliono „rinfrescare“ e perfezionare le loro competenze. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Dieci B2, einsprachige Ausgabe, lezioni di italiano / Kurs- und Arbeitsbuch mit Code, Alma Edizioni, ISBN 978-3-19-055476-8, ab Lektion 4

- **232.4K690T** Giovanni Musacchia
mittwochs, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine
und Mittwochs, 24. Januar, 9:00-10:30 Uhr,
101 €, VHS

KONVERSATIONSKURSE

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.

- **232.4K700T** Cristina Schwarz-Dorra
donnerstags, 9:00-12:15 Uhr
Beginn 7. 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

- **232.4K702T** Cristina Schwarz-Dorra
dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 5. 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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und an der VHS systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Ohne Zeitdruck werden hier Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **232.4K900T** Edith Gumbinger
freitags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 8. September, 15 Termine, 93 €, VHS
- **232.4K902T** Antonia La Cara-Lenz (ab Lektion 2)
dienstags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 93 €, VHS

4M KROATISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow

heike.reintanz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43222

Service

Vanessa Bergmann

vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119



SPRACHKURSE KROATISCH A1-B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1

Kroatisch A 1.1

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 Cevapci zu entdecken! Alles, was Sie tun müssen, ist: kommen! Hajde!

(Der Kurs umfasst die vier Sprachen Bosnisch, Kroatisch, Montenegrinisch, Serbisch.)

Lehrmaterial: Kroatisch lernen? Nema problema! Band 1, Hubig, ISBN 978-3981094008

- **232.4M090M** Viktorija Juric Mousa
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr,
Beginn 14. September, 187 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A 2

Bosnisch/Kroatisch/Serbisch A2 Online

Molim? Sie sprechen ein wenig „hrvatski“? Sie können ein bisschen „srpski“? Sie verstehen „malo bosanski“? Worauf warten Sie dann? Unser zweites Balkan-Jahr wird sich auf das Hören und Sprechen konzentrieren. Sprachgefühl ist das Zauberwort! Sie werden die grammatischen Grundlagen sichern und Selbstvertrauen schöpfen, um Ihre Sprache in Zukunft praktisch und lebensnah nutzen zu können. Hajde! Vidimo se! (Der Kurs umfasst die vier Sprachen: Bosnisch, Kroatisch, Montenegrinisch, Serbisch).

Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema! Band 1, Hubig, ISBN 978-3981094008.

In Videokonferenzen über Zoom, mit virtuellen Unterrichtsräumen und viel Spaß an der Erkundung des Balkans geht es gemeinsam voran.

- **232.4M200M** Dr. Stefan Schaak
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 14. September, 30 Termine, 202 €

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen B1

Bosnisch/Kroatisch/Serbisch B 1.1. Online

Dobar dan! Kako se zovete? Sie haben schon ganz gute Grundkenntnisse 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!

(Kroatisch/Serbisch B1.1 richtet sich ausdrücklich auch an Muttersprachler, die ihre Kenntnisse verbessern und sichern wollen. Der Kurs umfasst die vier Sprachen: Bosnisch, Kroatisch, Montenegrinisch, Serbisch.)

Lehrmaterial wird in Absprache mit dem Kurs festgelegt.

In Videokonferenzen, mit virtuellen Unterrichtsräumen und wie gewohnt viel Spaß an der Erkundung des Balkans geht es gemeinsam im September wieder los. Als technische Voraussetzungen brauchen Sie einen PC, ein Tablet oder ein Notebook mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon.

- **232.4M300M** Dr. Stefan Schaak
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 13. September, 30 Termine, 202 €

4N NIEDERLÄNDISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow

heike.reintanz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43222

Service

Vanessa Bergmann

vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

BILDUNGSURLAUB/ INTENSIVKURSE

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.



Volkshochschule
Essen



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

1

2

3

4

5

6

- **232.4N009M** Silvia Wrede
Montag bis Freitag, 06.-10. November,
9:00-16:00 Uhr, 5 Termine, 160 €, VHS

■ Intensivkurs Niederländisch II – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Bildungsurlaub

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen in der Sprache gedacht und behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen. Sie sollten schon ein wenig Niederländisch verstehen und einfache Sätze sprechen können. Idealerweise haben Sie vorher den Bildungsurlaub Niederländisch I besucht. Dieser Kurs wird mit der Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 5

- **232.4N010M** Silvia Wrede
Montag bis Freitag, 4. bis 8. September,
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.

- **232.4N020M** Sabine Wallmann
Samstag, 28. Oktober, 9:30-16:30 Uhr,
Sonntag, 29. Oktober, 9:30-13:30 Uhr,
13 Ustd., 52 €, VHS

■ **Wochenendkurs II: Niederländisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen**

Wenn Sie schon den Wochenendkurs I: „Niederländisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse“ besucht haben und Ihre Kenntnisse darauf aufbauend erweitern möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Teilnehmende, die in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten einfache Redewendungen in alltäglichen Situationen beherrschen. Grundkenntnisse der niederländischen Formenlehre und der Grundzahlen sollten ebenfalls bereits vorhanden sein.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **232.4N030M** Sabine Wallmann
Samstag, 25. November, 9:30-16:30 Uhr,
Sonntag, 26. November, 9:30-13:30 Uhr,
13 Ustd., 52 €, 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.

- **232.4N036M** Sabine Wallmann
Samstag, 23. September, 9:30-16:30 Uhr,
Sonntag, 24. September, 9:30-13:30 Uhr,
13 Ustd., 52 €, VHS

- **232.4N038M** Sabine Wallmann
Samstag, 20. Januar, 9:30-16:30 Uhr,
Sonntag, 21. Januar, 9:30-13:30 Uhr,
13 Ustd., 52 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

■ **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

Waarom zeggen we „twee kopjes koffie“ maar „twee taartpunten“? Waarom „een blonde vrouw“ maar „een blond meisje“? En waarom schrijven we wonen met een „o“ maar „ik woon“ niet? Heb je ongeveer niveau A2 bereikt maar heb je soms geen tijd gehad om alles goed te leren? Wil je goed kunnen praten en een heel gezellige dag met cursisten Nederlands doorbrengen?

- **232.4N040M** Silvia Wrede
Samstag, 20. Januar, 9:30-15:45 Uhr, 27 €, VHS

Unser gesamtes Kursangebot für Niederländisch finden Sie unter www.vhs-essen.de. Es werden noch weitere Anfängerkurse geplant.

NIEDERLÄNDISCH GRUNKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1

Niederländisch A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der Sprache gedacht und behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen.

Kurs- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Kursbuch und Audio CD, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2, Übungsbuch und Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 1

- **232.4N060M** Ali Cimen
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Niederländisch A1.2 – online (Jahreskurs)

Dieser Kurs ist für Teilnehmende nach dem ersten Lernjahr in der Sprache gedacht und Sie bauen Ihre Grundkenntnisse in der Grammatik und im Wortschatz systematisch weiter aus. Auch das Sprechen wird intensiv trainiert. Dieser Kurs wird als Onlinekurs angeboten. Er wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten 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](https://zoom.us/test) Ihre Technik und die Zoomumgebung testen.

Kurs- und Arbeitsbuch: Wat leuk! aktuell A1, Hueber, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN 978-3-19-105460-1, ab Lektion 5.

- **232.4N065M** Maryse van de Nes-Disselhoff
donnerstags, 20:10-21:40 Uhr
Beginn 21. September, 30 Termine, 187 €

Niederländisch A1.2 – Blended Learning

In diesem Kurs finden Sie den richtigen Anschluss, wenn Sie Grundkenntnisse in Grammatik und Wortschatz erworben haben und die ersten Alltagssituationen bereits meistern können.

Es erwartet Sie ein flexibler Onlinekurs, bei dem Sie ortsunabhängig die niederländische Sprache erlernen. Die Online-Termine werden durch einige Termine in der VHS ergänzt, die aber auch online übertragen werden. Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmelde-

daten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos sowie einen Konferenzlink. Die Videokonferenzen finden über Zoom statt. Unter <https://zoom.us/test> können Sie bereits vorab die Zoomumgebung und Ihre Technik testen.

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 4.

- **232.4N070M** Silvia Wrede
montags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 93 €

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 4.

- **232.4N072M** Ali Cimen
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 93 €, VHS
- **232.4N074M** Ali Cimen
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €, VHS
Kleingruppenangebot

KONVERSATION A1/A2

Praatuurtje – einfach Niederländisch sprechen – online

Friet speciaal und ein lekker biertje können Sie schon bestellen? Für den nächsten Ausflug zum fietsen oder wandeln wollen Sie sich aber etwas weitgehender vorbereiten?

Wenn Sie schon Niederländisch gelernt haben und aus den Stufen A1 und Anfang A2 Kenntnisse mitbringen, können Sie hier das Gelernte anwenden und in Gesprächen und kleinen Diskussionen Niederländisch sprechen. Das Ziel des Kurses ist es, die erworbenen Kenntnisse nun praktisch zu erproben

und durch das mündliche Training auch zu sichern. So sollten auch die ersten Gespräche im nächsten Urlaub mit Bekannten oder Arbeitskollegen künftig besser gelingen. Das Kursmaterial erhalten Sie im Unterricht. Der Kurs findet online mit dem Konferenz-Tool Zoom statt. Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail. Sie sollten in jedem Fall eine stabile Internetverbindung haben und ein Notebook, einen PC oder ein Tablet nutzen.

- **232.4N140M** Sabine Wallmann
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 14. September, 7 Termine, 53 €

NIEDERLÄNDISCH A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A2

Niederländisch A2.1 – online

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus der kompletten Stufe A 1 in der Sprache gedacht. Es erwartet Sie ein flexibler Onlinekurs, bei dem Sie ortsunabhängig die niederländische Sprache erlernen. Die Online-Termine werden durch einige Termine in der VHS ergänzt. Der Unterricht an diesen Abenden wird aber auch online übertragen.

Ein Einstufungstest hilft Ihnen, Ihr aktuelles Sprachniveau zu ermitteln. Machen Sie den Test unter <https://vhs.link/welkomneuA1A2>. Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend! Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos sowie einen Konferenzlink. Die Videokonferenzen finden über Zoom statt. Unter <https://zoom.us/test> können Sie bereits vorab die Zoomumgebung und Ihre Technik testen.

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

- **232.4N150M** Silvia Wrede
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 93 €

1

2

3

4

5

6

Niederländisch A2.1 – online (Jahreskurs)

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen aus der Stufe A1 gedacht und behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die Stufe A2.1 beginnen können, finden Sie Einstufungstests. <https://www.hueber.de/wat-leuk-aktuell/oet?niveau=stufe03>

Kurs- und Arbeitsbuch: Wat leuk! aktuell A2, Hueber, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN 978-3-19-105461-8, ab Lektion 1.

Dieser Kurs wird als Onlinekurs in der Kleingruppe angeboten. Er wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet, als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten 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.

- **232.4N152M** Maryse van de Nes-Disselhoff dienstags, 20:10-21:40 Uhr
Beginn 19. September, 30 Termine, 202 €

Niederländisch A2.1 in der VHS

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus der kompletten Stufe A1 in der Sprache gedacht. Ein Einstufungstest hilft Ihnen, Ihr aktuelles Sprachniveau zu ermitteln. Machen Sie den Test unter <https://vhs.link/welkomneuA1A2>. Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend! Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmelddaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinformationen.

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

- **232.4N154M** Karen Maria Ellen Wallrich montags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 93 €, VHS
- **232.4N156M** Karen Maria Ellen Wallrich montags, 18:20 -19:50 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Niederländisch A2.2 – online

Wenn Sie bereits längere Zeit Niederländisch lernen und das Niveau A2 abschließen möchten, ist dieser Kurs gut für Sie geeignet.

Ein Einstufungstest hilft Ihnen, Ihr aktuelles Sprachniveau zu ermitteln. Machen Sie den Test unter <https://vhs.link/welkomneuA1A2>. Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend! 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 14

Dieser Kurs wird online angeboten. Einige der Termine sind aber ergänzend auch in der VHS eingeplant. Der Unterricht an diesen Abenden wird online übertragen, so dass weiterhin eine ortsunabhängige Teilnahme ermöglicht wird. Der Kurs wird durch die 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.

- **232.4N170M** Silvia Wrede montags, 18:50-20:20 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 93 €

NIEDERLÄNDISCH B1 BIS C1

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.

Ein Einstufungstest hilft Ihnen, Ihr aktuelles Sprachniveau zu ermitteln. Machen Sie den Test unter <https://vhs.link/welkomneuA1A2>. Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend! Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Dieser Kurs wird online angeboten. Einige der Termine sind aber ergänzend auch in der VHS eingeplant. Der Unterricht an diesen Abenden wird

online übertragen, so dass weiterhin eine ortsunabhängige Teilnahme ermöglicht wird. Der Kurs wird durch die 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.

- **232.4N200M** Silvia Wrede donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 101 €

Niederländisch B 1.2– online

Ab 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 online angeboten. Ein Einstufungstest hilft Ihnen, Ihr aktuelles Sprachniveau zu ermitteln. Machen Sie den Test unter <https://vhs.link/welkomneuA1A2>. Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend! Einige der Termine sind aber ergänzend auch in der VHS eingeplant. Der Unterricht an diesen Abenden wird online übertragen, so dass weiterhin eine ortsunabhängige Teilnahme ermöglicht wird. Der Kurs wird durch die 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.

Lehrbuch: Op naar de eindstreep (A2-B2), Kurs- und Übungsbuch, ISBN 078-3-12-528874-4, ab Lektion 6.

- **232.4N250M** Silvia Wrede donnerstags, 18:50-20:20 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 101 €



Niederländisch von B2 zu C1

In dieser Stufe erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse im Übergang von B2 zu C1. Dabei vertiefen Sie Ihre schriftlichen und mündlichen Sprachkompetenzen. Auch Grammatik und Wortschatz werden erweitert. Sie sollten gute Vorkenntnisse aus den vorhergehenden Niveaustufen bis B2.2 haben, wenn Sie sich in diesen Kurs einschreiben möchten. Unterstützt wird der Kurs durch die VHS Essen Moodle-Plattform z. B. für Ankündigungen, Arbeitsmaterialien und mit einem Forum für einen kursinternen Austausch.

Kleingruppenangebot. Lehrbuch: Nederlands naar Perfectie van B2 naar C1, Klett, ISBN 9789046904527

Der Präsenzkurs kann in Absprache mit den Teilnehmenden auch einzelne Online-Sitzungen umfassen.

- **232.4N354M** Sabine Wallmann
montags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 93 €, VHS

KONVERSATIONSKURSE

Konversationskurs Niederländisch

Bent u geïnteresseerd in de cultuur van de Lage Landen? Dan bent u van harte welkom! Wij zullen in deze conversatieles iedere week over actuele maatschappelijke, culturele en politieke ontwikkelingen in Nederland en Vlaanderen discussiëren. Deze cursus is bedoeld voor mensen die al een goede kennis van de Nederlandse taal hebben (vanaf niveau B2). In deze cursus gaan we gericht aan de slag met het uitbreiden van uw woordenschat en u leert ook de nuances van het Nederlands, zodat u zich nog genuanceerder kunt uitdrukken.

Het lesmateriaal wordt bij de eerste bijeenkomst bekendgemaakt.

- **232.4N360M** Sabine Wallmann
montags, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 11. September, 30 Termine, 226 €, VHS

Conversatieles: De Lage Landen

In deze cursus zullen aan de hand van verschillende tekstsoorten culturele en maatschappelijke ontwikkelingen in Nederland en Vlaanderen worden behandeld, en zal de taal- en communicatievaardigheid van de deelnemers verder worden verbeterd door uiteenlopende oefeningen. Deze cursus is voor gevorderde deelnemers 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.

- **232.4N365M** Sabine Wallmann
dienstdags, 18:20–19:50 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 113 €

4P PORTUGIESISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin
Dr. Johanna Hellermann

johanna.hellermann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43214

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

SCHNUPPERKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Wochenendkurs Brasilianisches Portugiesisch für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der portugiesischen Sprache (brasilianische Variante), 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.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **232.4P00T** Márcia Santos Sant'Ana
Samstag, 25. November, 9:30–14:30 Uhr,
Sonntag, 26. November, 9:30–14:30 Uhr,
12 Ustd., 45 €, VHS
- **232.4P0002T** Solenzara Viglioni Tull
Samstag, 20. Januar, 9:30–14:30 Uhr,
Sonntag, 21. Januar, 9:30–14:30 Uhr,
12 Ustd., 45 €, VHS

BILDUNGSURLAUB – IHRE CHANCE

Die Volkshochschule Essen führt Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz durch. Dieses Gesetz eröffnet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen bis zu fünf Arbeitstagen im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

Weitere Informationen finden Sie auf S. 9

1

2

3

4

5

6

STANDARKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

■ Portugiesisch A1.1 (1. Semester) – Online – Für Anfänger/-innen (europäisches Portugiesisch)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch das europäische Portugiesisch erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. 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.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Europäisches Portugiesisch für Anfänger, Kursbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lektion 1

- **232.4P150T** Ana-Maria Silva-Gebhardt
dienstags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn 26. September, 15 Termine, 93 €



Herzlich willkommen
Welcome مرحبا
добродошао
добро пожаловать
bienvenido خوش آمد
欢迎 bienvenue
hoşgeldiniz

Online-Einstufungstests Portugiesisch finden Sie unter www.vhs-essen.de/einstufung

■ Portugiesisch A1.1 (2. Semester) – (europäisches Portugiesisch)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS das europäische Portugiesisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben.

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 6

- **232.4P170T** Carla Rocha Vogel
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 6. September, 15 Termine, 93 €, VHS

■ Portugiesisch A1.2 (1. Semester) – Online – Kleingruppe, (europäisches Portugiesisch)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS das europäische Portugiesisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben. 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: Olá Portugal! neu A1-A2, Europäisches Portugiesisch für Anfänger, Kursbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, Lektion 7

- **232.4P250T** Ana-Maria Silva-Gebhardt
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 21. September, 15 Termine, 101 €

4Q RUSSISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
 ☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

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

Wussten Sie, dass Russisch zu den wichtigsten Welt Sprachen gehört? Über 150 Millionen Menschen sprechen es als Muttersprache und etwa doppelt so viele sprechen Russisch als Fremdsprache. Im Einstiegskurs „Natschalo“ erhalten Sie einen Einblick in die russische Sprachwelt. Neben der kyrillischen Schrift werden erste Sprachkenntnisse für den Alltag und viel Wissenswertes über Russland vermittelt. Natschalo soll nur der Anfang Ihrer russischen Abenteuerreise sein und leitet in den A1-Russischkurs über, der im Februar beginnt.

Lehrbuch: Jasno A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-527678-9, ab Lektion 1

- **232.4Q010M** Jana Behrendt
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 18. Oktober, 12 Termine, 81 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1

■ Russisch A1 – online

Russland ist mit dem Verstand nicht zu begreifen? Ist das wahr? Wir werden es herausfinden! Russisch lernen bedeutet, den Blick nach Osten zu richten und eine neue Welt zu entdecken. In Ihrem ersten russischen Jahr werden Sie ein neues Sprachgefühl kennenlernen und die kyrillische Schrift lesen und schreiben. Sie führen erste, kleine Gespräche, erarbeiten sich einen Basiswortschatz und üben die grammatischen Grundlagen. Machen wir uns also auf die Suche nach der russischen Seele!

Lehrbuch: Russisch mit System, Langenscheidt, ISBN13-978-3468804045.

Der Kurs findet online über Zoom-Konferenzen statt. Sie brauchen einen PC, ein Notebook oder ein Tablet und eine Internetverbindung. Auch ein Headset mit Mikrofon erleichtert die Teilnahme an den Videokonferenzen und Arbeitsgruppen.

- **232.4Q015M** Dr. Stefan Schaak
mittwochs, 20:15-21:45 Uhr
Beginn 13. September, 30 Termine, 226 €
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, ISBN13-978-3468804045, ab Lektion 7

- **232.4Q100M** Dr. Stefan Schaak
dienstags, 20:15-21:45 Uhr
Beginn 12. September, 30 Termine, 226 €

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen B1

Russisch B 1.1 – 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.

Lehrmaterial wird in Absprache mit dem Kurs festgelegt.

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.

- **232.4Q300M** Dr. Stefan Schaak
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn 12. September, 30 Termine, 226 €

KOMMUNIKATION UND VERTIEFUNG RUSSISCH

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 Onlinekurs genau richtig für Sie.

Im Kurs arbeiten wir mit unterschiedlichen, auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepassten Materialien. Der Fokus liegt hierbei auf dem Ausbau der kommunikativen mündlichen Kompetenzen. Darüber hinaus arbeiten wir an der Erweiterung des Wortschatzes und der praktischen Anwendung der bereits erworbenen grammatikalischen Fähigkeiten. Ein Lehrbuch müssen Sie zunächst nicht anschaffen.

- **232.4Q554M** Natalia Galkina
montags, 19:00-21:15 Uhr
Beginn 11. 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 Headset) und ein bisschen Geduld mit sich und den Anderen im Umgang mit der Technik. Als roter Faden für die sprachlichen und landeskundlichen Inhalte dient uns das Lehrwerk Transsib von Elena Bokelmann.

Lehrbuch und Beiheft im Set: Transsib, BUSKE, ISBN 978-3-96769-193-1.

- **232.4Q620M** Dr. Susanne Wendt
mittwochs, 18:30-20:45 Uhr
Beginn 6. September, 15 Termine, 152 €

4S SPANISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

BILDUNGSURLAUB/ INTENSIVKURS

Europäischer Referenzrahmen A 1

Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Bildungsurlaub

Der Kurs führt in die Besonderheiten der spanischen Aussprache und Schreibweise ein. Er befähigt Sie, in Situationen des beruflichen und privaten Alltags in Kontakt mit Spanisch sprechenden Menschen zu treten und einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein. Die nötige Grammatik wird in Kommunikationssituationen integriert.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

- **232.4S002M** Cristina Canullo
Montag bis Freitag, 13.-17. November,
9:00-15:00 Uhr, 5 Termine, 141 €, 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.

1

2

3

4

5

6

■ 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. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, den passenden Kurs zu finden. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

Sie erhalten am Ende einen Vorschlag, welche Kursstufe der richtige Anschluss sein kann. Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie eine persönliche Beratung in Anspruch nehmen möchten, am besten per E-Mail an heike.reintanz@vhs.essen.de.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

- **232.4S003M** Cristina Canullo
Montag bis Freitag, 20.-24. November, 9:00-15:00 Uhr, 5 Termine, 141 €, VHS



SPANISCH AM WOCHENENDE

■ Wochenendkurs I: Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der spanischen Sprache, die zunächst an einem Wochenende einfache Redewendungen der Sprache erlernen wollen. Der Kurs bietet Gelegenheit zum Üben, zum Sprechen und bereitet Sie z.B. auf allererste Alltagssituationen für die Reise oder den Urlaub vor. Wer weiterlernen möchte, meldet sich idealerweise direkt für unsere Wochenendkurse II und III an. Im Kurs wird das Lehrbuch Con Gusto nuevo A1 verwendet, das nicht nur in den Wochenendkursen zum Einsatz kommt, sondern auch in unse-

ren anderen Spanisch-Semesterkursen verwendet wird. Sollten Sie sich für weitere Spanischkurse interessieren, benötigen Sie kein neues Buch! 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

- **232.4S011M** Silvia Wrede
Samstag, 23. September, 9:30-15:45 Uhr,
Sonntag, 24. September, 9:30-15:45 Uhr,
14 Ustd., 53 €, VHS

■ Wochenendkurs II: Spanisch für Anfänger/-innen mit ersten Vorkenntnissen

Wenn Sie schon den Wochenendkurs I besucht haben und Ihre Kenntnisse darauf aufbauend erweitern möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Teilnehmende, die in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten einfache Redewendungen in alltäglichen Situationen beherrschen. Sie sollten bereits über erste Kenntnisse verfügen (ca. die ersten zwei Lektionen des Buches). Machen Sie den Einstufungstest unter [vhs.link/congustonuevoa1](https://www.vhs.link/congustonuevoa1). Wer weiterlernen möchte, meldet sich idealerweise direkt für unseren Wochenendkurs III an. Im Kurs wird das Lehrbuch Con Gusto nuevo A1 verwendet, das nicht nur in den Wochenendkursen zum Einsatz kommt, sondern auch in unseren anderen Semesterkursen verwendet wird. Sollten Sie sich für weitere Spanischkurse interessieren, benötigen Sie kein neues Buch!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, voraussichtlich ab Lektion 3

Kleingruppenangebot

- **232.4S008M** Silvia Wrede
Samstag, 28. Oktober, 9:30-15:45 Uhr,
Sonntag, 29. Oktober, 9:30-15:45 Uhr,
14 Ustd., 53 €, VHS

■ Wochenendkurs III: Spanisch für Anfänger/-innen mit ersten Vorkenntnissen

Wenn Sie schon den Wochenendkurs II besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse haben, finden Sie mit diesem Kurs den passenden 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.link/congustonuevoa1).

Im Kurs wird das Lehrbuch Con Gusto nuevo A1 verwendet, das nicht nur in den Wochenendkursen zum Einsatz kommt, sondern auch in unseren anderen Spanisch Semesterkursen verwendet wird. Sollten Sie sich für weitere Spanischkurse interessieren, benötigen Sie kein neues Buch!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. ab Lektion 4

Kleingruppenangebot

- **232.4S018M** Silvia Wrede
Samstag, 25. November, 9:30-15:45 Uhr,
Sonntag, 26. November, 9:30-15:45 Uhr,
14 Ustd., 53 €, VHS

SPANISCH FÜR DIE REISE

■ Spanisch für die Reise – Online-Schnupperkurs für Anfänger/-innen

Sie interessieren sich für Spanien und die spanische Sprache und möchten herausfinden, ob die Sprache oder auch ein VHS-Kurs für Sie richtig wäre? Dann sind Sie hier genau richtig. Im Kurs werden wir uns mit den Basics der spanischen Sprache beschäftigen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen erster Sätze, die in alltäglichen Situationen bzw. für einen Aufenthalt oder Urlaub in Spanien hilfreich sind. Wer Lust hat, die spanische Sprache weiter zu lernen und zu vertiefen, findet entweder noch im laufenden Semester oder im neuen dann einen passenden Kurs. Melden Sie sich dazu gerne zur Beratung.

Das Lerntempo und die behandelten Inhalte richten sich auch nach den Wünschen der Kursgruppe. Es erwartet Sie ein ortsunabhängiger Online-Schnupperkurs in einer angenehmen Kleingruppe mit maximal 10 Personen.

Bitte besorgen Sie sich zum Kurs folgendes Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber Verlag. Wir empfehlen die gedruckte Variante.

Der Kurs wird mit der [vhs.cloud](https://www.vhs.cloud) begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangslinks und Ankündigungen der Kursleitung. Videokonferenzen finden über das dort integrierte Tool BigBlueButton statt. Sie erhalten von Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten. Wir raten von einer Teilnahme am Handy oder Tablet ab und

empfehlen zur übersichtlichen Darstellung der Konferenz einen Laptop/PC.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

- **232.4S050M** Sabina Scarcella
Freitag, 15. September, 17:45–21:00 Uhr,
Mittwoch, 20. September, 17:45–21:00 Uhr,
Freitag, 22. September, 17:45–21:00 Uhr,
Mittwoch, 27. September, 17:45–21:00 Uhr,
16 Ustd., 88 €



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

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. 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

- **232.4S110M** Pablo Alberto Ramos
donnerstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €, VHS
- **232.4S112M** Pablo Alberto Ramos
donnerstags, 19:30–21:00 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 93 €, VHS

■ Spanisch A1.1 (1. Semester) – online

In diesem Onlinekurs lernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache.

Im Kurs geht es unter anderem um folgende Themen: sich vorstellen, sich begrüßen und verabschieden, Personen beschreiben, regel- und unregelmäßige Verben, das Essen (traditionelle Gerichte in Spanien); die Stadt/Wegbeschreibungen.

Als begleitende Plattform wird die vhs.cloud verwendet. Zur Kurszeit finden Videokonferenzen statt, mit Hilfe des dort integrierten Konferenztools BigBlueButton. Um teilzunehmen, benötigen Sie also ein kostenloses Konto in der vhs.cloud und erhalten vor Kursstart von uns die Zugangsdaten für diesen Kurs.

Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch zum Kurs mit: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

- **232.4S130M** Sabina Scarcella
montags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 25. September, 15 Termine, 101 €

■ Spanisch A1.1 (1. Semester) – online

In diesem Onlinekurs lernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache.

Im Kurs geht es unter anderem um folgende Themen: sich vorstellen, sich begrüßen und verabschieden, Personen beschreiben, regel- und unregelmäßige Verben, das Essen (traditionelle Gerichte in Spanien); die Stadt/Wegbeschreibungen.

Als begleitende Plattform 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.

Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch zum Kurs mit: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

- **232.4S132M** Araceli Alvarez
mittwochs, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 20. September, 15 Termine, 101 €

■ Spanisch A1.1 Kompakt – online

Wenn Sie Spanisch gerne etwas kompakter lernen möchten und noch keine Vorkenntnisse haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Innerhalb von wenigen Wochen erwerben Sie die ersten Spanischkenntnisse aus der ersten Hälfte der Niveaustufe A1. Das umfasst voraussichtlich die Lektionen 1–4 im Lehrbuch.

Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch zum Kurs mit: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1
Kleingruppenangebot.

Zur Kurszeit finden Videokonferenzen über Zoom statt. Unter <https://zoom.us/test> können Sie bereits vorab die Zoomumgebung und Ihre Technik testen.

- **232.4S136M** Charlotte Herrmann
dienstags, 18:00–21:00 Uhr
Beginn 24. Oktober, 7 Termine, 94 €

■ 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. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>.

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 (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S142M** Asunción Mas Hurtado
mittwochs, 18:20–19:50 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €, VHS
- **232.4S146M** Asunción Mas Hurtado
dienstags, 17:20–18:50 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 93 €, VHS
Kleingruppenunterricht

1

2

3

4

5

6

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.

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>.

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

232.4S148M Cornelia Kauer
dienstags, 18:20–19:50 Uhr
Beginn 19. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Spanisch A1.1 (2. Semester) – online

In diesem Onlinekurs lernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache. Sie sollten sich nur anmelden, wenn Sie schon einige Vorkenntnisse haben, die Grundgrammatik bereits kennen und erste kleine Gespräche auf Spanisch führen können. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, den passenden Kurs zu finden. Die Tests können Sie unter diesem Link finden: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

Auch für eine persönliche Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Vereinbaren Sie gerne einen Termin, am einfachsten per E-Mail an: heike.reintanz@vhs.essen.de.

Als begleitende Plattform wird die vhs.cloud verwendet. Zur Kurszeit finden Videokonferenzen statt mit Hilfe des dort integrierten Konferenztools BigBlueButton. Um teilzunehmen, benötigen Sie also ein kostenloses Konto in der vhs.cloud und erhalten vor Kursstart von uns die Zugangsdaten für diesen Kurs.

Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch zum Kurs mit: 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 3.

232.4S150M Yulaxi Guanche Sotolongo
donnerstags, 18:00–19:30 Uhr
Beginn 28. September, 14 Termine, 87 €



Spanisch A1.1 (2. Semester) – online

In diesem Onlinekurs lernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache.

Einige Vorkenntnisse sollten Sie schon erworben haben und einfache Gespräche auf Spanisch führen können. Dazu gehören auch erste Kenntnisse der spanischen Grammatik. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die richtige Kursstufe zu finden. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

Am Ende des Tests wird Ihnen der passende Anschluss vorgeschlagen.

Als begleitende Plattform wird Moodle verwendet, dort finden Sie dann auch die Zugangsdaten zur Videokonferenz.

Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursstart.

Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch zum Kurs mit: 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.

232.4S152M Cristina Canullo
dienstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 101 €

Spanisch A1.2 (1. Semester)

Haben Sie schon einige Vorkenntnisse in Spanisch? In diesem Kurs bauen Sie die Sprachkenntnisse weiter aus, dazu gehören auch neue Themen in der Grammatik, wie Komparative und Superlative, Gerundium und reflexive Verben. Sie lernen, Vergleiche anzustellen, etwas zu empfehlen oder zu beschreiben. Es geht um Freizeitaktivitäten ebenso wie um den Besuch im Restaurant, um nur einige Themen zu benennen. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett ISBN 978312514671-6, ab Lektion 7.

Der Kurs wird von der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Weitere Informationen erhalten Sie zu Beginn des Kurses.

232.4S160M Carmen Schley Bueno
montags, 18:40–20:10 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 93 €, VHS

232.4S162M Asunción Mas Hurtado
donnerstags, 18:20–19:50 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 101 €, VHS
Kleingruppe



Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow
heike.reintanz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43222

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

Spanisch A1.2 (1. Semester)

Haben Sie schon einige Vorkenntnisse in Spanisch? In diesem Kurs bauen Sie die Sprachkenntnisse weiter aus, dazu gehören auch neue Themen in der Grammatik, wie Komparative und Superlative, Gerundium und reflexive Verben. Sie lernen, Vergleiche anzustellen, etwas zu empfehlen oder zu beschreiben. Es geht um Freizeitaktivitäten ebenso wie um den Besuch im Restaurant, um nur einige Themen zu benennen. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett ISBN 978312514671-6, ab Lektion 8

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S172M** Verónica Virginia Jiménez Améstica
montags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 101 €, VHS

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!

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

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.

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S180M** Cornelia Kauer
montags, 18:30–20:00 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 101 €, VHS

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! In diesem

Kurs werden auch bei Bedarf Inhalte wiederholt, damit Gelerntes eingeübt werden kann.

Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 11

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S184M** Delly Rosario Toranzas de Carvajal
donnerstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 101 €, VHS



Spanisch A1.2 (2. Semester) – online

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. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett ISBN 978312514671-6, ab Lektion 10.

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos sowie einen Konferenzlink. Die Videokonferenzen finden über Zoom statt. Unter <https://zoom.us/test> können Sie bereits vorab die Zoomumgebung testen.

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S190M** Maria Gómez Otero
montags, 17:30–19:00 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 101 €

Auffrischkurs Spanisch A1 – online

Teilnehmende, die allererste spanische Grundlagen bereits gelernt haben, aber eine Auffrischung willkommen heißen, sind im Kurs genau richtig! Ihre vorhandenen Kenntnisse werden mit Unterstützung des muttersprachlichen Dozenten aufgefrischt und vertieft. Es geht um Themen wie Freunde, Familie, in einer Bar, Freizeit, Wohnung, Urlaub, Tagesablauf und Weiteres.

Der Kurs findet als Onlinekurs auf der Plattform Moodle statt: Einmal die Woche wird ein neues vom Kursleiter selbstgedrehtes Video zur Verfügung gestellt, das ein Thema zusammenfasst bzw. darstellt. Am Ende des Videos wird eine Aufgabe zur Bearbeitung gestellt. Es ist Ihnen selbst überlassen, ob Sie die Aufgabe in Form eines kleinen Videos, einer Sprachnachricht oder klassisch schriftlich einreichen möchten.

Um die nötigen Erklärungen geben und Fragen klären zu können, wird ein wöchentlicher Termin angeboten, an dem die Teilnehmenden mit dem Kursleiter online zusammenkommen.

Kleingruppenangebot (6 bis 12 Teilnehmende)

- **232.4S196M** Franco Tous
donnerstags, 19:30–20:15 Uhr
Beginn 19. Oktober, 10 Termine, 75 €

¡Vamos a cantar! – ein musikalisches Wiedersehen mit Liedern aus Spanien und Lateinamerika, singen Sie doch einmal auf Spanisch: mehr Infos auf Seite 36

1

2

3

4

5

6

SPANISCH A2

Europäischer Referenzrahmen A2

■ Spanisch A2.1 (1. Semester) – online

In diesem Onlinekurs lernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache und beginnen mit der Stufe A2.

Themen sind u. a.: Charaktereigenschaften, Gegenstände und Kleidung beschreiben, über das Einkaufen sprechen, Medikamente, Gewohnheiten beschreiben, Indefinido, Imperfekt, Adjektive & Adverbien

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos sowie einen Konferenzlink.



Herzlich willkommen
Welcome مرحبا
добро́дощао
добро пожаловать
bienvenido خوش آمد
欢迎 **bienvenue**
hoşgeldiniz

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 1

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S230M** Cristina Canullo
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €

■ Spanisch A2.1 (2. Semester)

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich weiterhin die Stufe A2. Vom Gang zum Arzt bis zu Kindheits-erinnerungen reichen die Themen und eine Fiesta wird auch organisiert. In der Grammatik geht es um Imperfekt und Indefinido, aber auch um den absoluten Superlativ – *buenísimo*! Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart.

Sie haben bereits erste geringe Kenntnisse? Machen Sie den Einstufungstest unter <https://vhs.link/congustonuevoa2>.

Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend!

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.

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S242M** Asunción Mas Hurtado
dienstags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 101 €, VHS

■ Spanisch A2.1 (2. Semester) – online

In diesem Onlinekurs lernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache und erarbeiten sich weiterhin die Stufe A2. Vom Gang zum Arzt bis zu Kindheits-erinnerungen reichen die Themen und eine Fiesta wird auch organisiert. In der Grammatik geht es um Imperfekt und Indefinido, aber auch um den absoluten Superlativ – *buenísimo*!

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos sowie einen Konferenzlink. Die Videokonferenzen finden über Zoom statt. Unter <https://zoom.us/test> können Sie bereits vorab die

Zoomumgebung testen. Es erwartet Sie ein flexibler, kreativer Kurs.

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 3/4

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S250M** Maria Gómez Otero
mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €

■ 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, Plusquamperfekt, Prozente & Bruchzahlen.

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 9.

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S280M** Asunción Mas Hurtado
montags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 101 €, VHS

■ Spanisch A2 Auffrischkurs – online

Dieser Kurs frischt Ihre Kenntnisse auf dem A2-Niveau auf. Haben Sie schon mal die Stufe A2 abgeschlossen oder bis zu den letzten Lektionen im Buch gelernt? Dies ist aber vielleicht schon länger her und die Feinheiten und die Grammatik könnten eine Auffrischung oder Wiederholung gebrauchen? Im Kurs arbeiten Sie systematisch mit dem Buch Con gusto nuevo A2. Der Kurs ist aber nicht für Anfänger auf dieser Stufe geeignet. Die Lektionen im Buch werden etwas schneller bzw. nicht bis ins letzte Detail bearbeitet. Das Lerntempo richtet sich nach der Kursgruppe und lässt Themenwünsche zu!

Machen Sie den Einstufungstest unter www.vhs.link/congustonuevoa2. Der Test sollte Ihnen eine Lektion ab 8 oder höher als Einstieg vorschlagen. Zu Beginn des Kurses wird die Kursleiterin sich einen Überblick über die Spanischkenntnisse der Kursgruppe verschaffen. Sie werden dann gemeinsam festlegen, mit welcher Lektion der Kurs starten wird. Für das eigene Sprachgefühl: Besuchen Sie diesen Kurs, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Kenntnisse sich in einem A2-Bereich bewegen, aber etwas eingerostet sind, oder auch wenn ein Beginn mit der Stufe B1 noch zu schwierig erscheint.

Sie können sich gerne zur Beratung telefonisch unter 0201-8843222 melden.

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 9

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S319M** Maria Gómez Otero
montags, 19:10- 20:40 Uhr
Beginn 11. September, 12 Termine, 81 €



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223
Nähere Informationen siehe Seite 119

Spanisch- online A2: Fokus Subjuntivo

Spanisch haben Sie schon seit einiger Zeit gelernt, aber beim Subjuntivo hakt es noch ein wenig? Dafür gibt es diesen neuen Kurs, in dem der Einsatz des subjuntivo gezielt trainiert und vertieft wird. Der Kurs setzt A2-Niveau voraus. Geübt wird die Verwendung von subjuntivo presente in Hauptsätzen sowie in Nebensätzen in Verbindung mit Verben des Wunsches, Zweifels, der Wahrscheinlichkeit, Meinung und Kommunikation. Die grammatikalischen Unterschiede zwischen Konjunktiv und subjuntivo werden herausgearbeitet. Alle Inhalte werden auch mündlich geübt. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

- **232.4S320M** Araceli Alvarez
mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Beginn 18. Oktober, 8 Termine, 54 €

¡Vamos a cantar! – ein musikalisches Wiedersehen mit Liedern aus Spanien und Lateinamerika, singen Sie doch einmal auf Spanisch: mehr Infos auf Seite 36

SPANISCH B1

Europäischer Referenzrahmen B1

Spanisch B 1.1 (1. Semester)

Mit diesem Kurs steigen Sie in die Stufe B1 ein. Sie sollten abgeschlossene Kenntnisse der Stufe A2 haben. Wer unsicher ist, ob der Kurs passt, macht am besten den Einstufungstest unter vhs.link/congustonuevoa2.

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 1

Der Kurs wird mit der VHS-Moodle-Plattform begleitet. Dort finden Sie ergänzende Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Weitere Infos erhalten Sie vor Kursstart. Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S338M** Corina Olimpia Gómez Trujillo
dienstags, 18:40-20:10 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Spanisch B1.1 (2. Semester)

Für diesen Kurs sollten Sie bereits erste Kenntnisse auf der Stufe B1 haben. Machen Sie den Einstufungstest unter <https://vhs.link/congustonuevoB1>.

Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend!

Mit guten Kenntnissen auf dem Niveau B1 kommt auch ein Konversationskurs für Sie in Frage.

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

Der Kurs wird mit einer digitalen Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten und Ankündigungen der Kursleitung.

- **232.4S340M** Carmen Schley Bueno
montags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn 4. September, 15 Termine, 93 €, VHS

Spanisch B1.1 (2. Semester) – online

Hier geht es weiter in der Stufe B1. Sie sollten schon gute Vorkenntnisse haben, um einzusteigen. Wer unsicher ist, ob der Kurs passt, macht am besten den Einstufungstest unter vhs.link/congustonuevoa2.

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

Der Kurs wird mit einer digitalen Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten und Ankündigungen der Kursleitung und findet zur Kurszeit mithilfe der Videokonferenzsoftware Zoom statt. Sie können vorab unter www.zoom.us/test Ihre Technik und die Zoomumgebung testen.

Kleingruppenangebot (8 bis 12 Teilnehmende)

- **232.4S366M** Verónica Virginia Jiménez Améstica
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 101 €

Spanisch B1.2 (2. Semester)

Für diesen Kurs sollten Sie bereits gute Kenntnisse auf der Stufe B1 haben. Machen Sie den Einstufungstest unter vhs.link/congustonuevoB1.

Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend!

Mit guten Kenntnissen auf dem Niveau B1 kommt auch ein Konversationskurs für Sie in Frage.

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 7.

Der Kurs wird mit einer digitalen Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten und Ankündigungen der Kursleitung.

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S370M** Verónica Virginia Jiménez Améstica
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 12. September, 15 Termine, 101 €, VHS

1

2

3

4

5

6



SPANISCH B2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B2

Spanisch B2.1 – mit Konversation

Sie haben schon wenige Vorkenntnisse auf B2-Niveau und möchten weiterlernen? Hier geht es in einem gemütlichen Tempo und mit integrierter Konversation weiter. Sie lernen, sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion zu beteiligen und Argumente für oder gegen einen Standpunkt darzulegen. Alltagsthemen lassen Sie nun hinter sich und Sie nähern sich komplexeren Inhalten an.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 3. Den Test finden Sie hier: <https://vhs.link/congustonuevoB2>.

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S400M** Denis A. Márquez de Schrader
mittwochs, 18:40-20:10 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Spanisch B2 aktuell! – online

Mithilfe der spanischen Sprachzeitung La Revista de la Prensa verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Spanischkenntnisse im Bereich des B2-Niveaus. In der Sprachzeitung geht es um aktuelle Themen aus Spanien und Lateinamerika. Mit zusätzlichen Vokabelhilfen ist die Zeitung speziell zum Spanischlernen geeignet. Im Kurs werden Sie u. a. strukturierte Zusammenfassungen von Artikeln üben. Darunter fällt auch die Verwendung des Passivs und von Konditionalsätzen/ Subjunctivo (was wäre wenn...?) sowie Vor- und Nachteile auszudrücken und zu diskutieren. Das alles kombinieren Sie inhaltlich mit Artikeln aus der Zeitschrift und mit einem Austausch über aktuelle kulturelle und politische Themen in Spanien.

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. Dort finden Sie z. B. Kursankündigungen und Material.

Bitte besorgen Sie sich zum Kursstart die Ausgabe für August! Im Kurs wird festgelegt, mit welchen weiteren Ausgaben Sie arbeiten. Sie müssen kein Abo der Zeitung bestellen!

Sie können die Zeitung unter www.sprachzeitungen.de/spanisch/revista-de-la-prensa.html oder im Zeitschriftenhandel (z. B. Essener Hbf.) kaufen.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

- **232.4S401M** Yulaxi Guanche Sotolongo
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Beginn 27. September, 13 Termine, 94 €

Spanisch B2.1 (3. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse auf der Stufe B2 haben. Sie lernen sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion zu beteiligen und können Argumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Spanisch für Fortgeschrittene, Libro del alumno y de ejercicios con audios, 231 Seiten, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 5

Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S450M** Verónica Virginia Jiménez Améstica
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Spanisch B2.2 (1. Semester) – Blended Learning

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Kenntnisse auf dem B2-Niveau haben. Sie lernen sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion zu beteiligen und können Argumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Spanisch für Fortgeschrittene, Libro del alumno y de ejercicios con audios, 231 Seiten, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 7.

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangslinks 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.

Dieser Kurs findet im Blended-Learning-Format statt. Zur Kurszeit treffen Sie sich online via Zoom. Ca. 1x im Monat findet der Kurs in Präsenz vor Ort in der VHS statt. Die dafür vorgesehenen Termine sind: 20. September, 8. November, 6. Dezember und 17. Januar 2024.

Kleingruppenangebot (7 bis 13 Teilnehmende)

- **232.4S456M** Carola Schulz Escanilla Rivera
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 108 €



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223
Nähere Informationen siehe Seite 119

Spanisch B2.2 (1. Semester) – online

Este curso está dirigido a todos aquellos(-as) interesados (-as) en iniciar el nivel B2. La atención se centrará en el libro de texto; sin embargo también se tratarán temas adicionales. Asimismo, el curso está orientado a ampliar los conocimientos sobre cultura, sociedad y actualidad de los países de habla hispana y del resto del mundo.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Spanisch für Fortgeschrittene, Libro del alumno y de ejercicios con audios, 231 Seiten, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 7.

Der Kurs wird mit der VHS-Moodle-Plattform begleitet. Weitere Infos erhalten Sie vor Kursstart. Kleingruppenangebot (8 bis 14 Teilnehmende)

- **232.4S460M** Carmen Schley Bueno
dienstags, 11:00-12:30 Uhr
Beginn 5. September, 15 Termine, 101 €

CONVERSACION

Europäischer Referenzrahmen A2/ B1

■ Conversacion A2.2/ B1 – Cultura

Haben Sie schon gute Spanischkenntnisse und wünschen Sie sich mehr Gelegenheiten, um Spanisch zu sprechen? In diesem Kurs mit dem Themenschwerpunkt Kultur können Sie Ihr Wissen anwenden und ausprobieren. Sie lesen Texte, schauen Videos an und sprechen über die Inhalte. Auch das Schreiben von kleinen Texten wird dabei immer wieder trainiert. Thematisch geht es um Feste in Spanien und hispanoamerikanischen Ländern ebenso wie um Musik, Literatur, Malerei und bedeutende Persönlichkeiten in der spanisch-sprechenden Welt.

Der Kurs findet online mit Zoom statt. Um teilnehmen, brauchen Sie eine stabile Internetverbindung und einen PC oder ein Tablet. Die Zugangsdaten zum Kurs erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Kleingruppenangebot

- **232.4S700M** Maria Gómez Otero
dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn 19. September, 10 Termine, 67 €



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

- **232.4S701M** Delly Rosario Toranzos de Carvajal
montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 135 €, VHS

Europäischer Referenzrahmen B2

■ Conversación en Castellano – B2.1

Este curso va dirigido a todos aquellos interesados que quieran ampliar las facultades de expresión, ampliando el vocabulario y las estructuras gramaticales a nivel B2, y potenciar la comprensión lectora, la comprensión auditiva y la expresión oral. Además, el curso está orientado a facilitar conocimientos sobre temas como: política, actualidad, geografía, cultura, sociedad, artes, literatura, etc tanto de los países de habla castellana como del resto del mundo.

El material va a ser presentado en la clase.

Kleingruppe ab 6 Teilnehmenden

- **232.4S706M** Delly Rosario Toranzos de Carvajal
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 135 €, VHS

60 PLUS

■ 60 plus – 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

- **232.4S800M** Yolanda Aguilera González
mittwochs, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 13. September, 15 Termine, 101 €, VHS

■ 60 plus – 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 den 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

- **232.4S802M** Yolanda Aguilera González
freitags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 15. September, 15 Termine, 101 €, VHS

■ 60 plus – Spanisch A1.2 (1. Semester)

Haben Sie schon einige Vorkenntnisse in Spanisch? In diesem Kurs bauen Sie die Sprachkenntnisse weiter aus, dazu gehören auch neue Themen in der Grammatik, wie Komparative und Superlative, Gerundium und reflexive Verben. Sie lernen, Vergleiche anzustellen, etwas zu empfehlen oder zu beschreiben. Es geht um Freizeitaktivitäten ebenso wie um den Besuch im Restaurant, um nur einige Themen zu nennen. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, die Vorkenntnisse besser einzuschätzen. Die Tests finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett ISBN 978312514671-6, ab Lektion 8

Kleingruppenangebot

- **232.4S810M** Cornelia Kauer
montags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 18. September, 15 Termine, 101 €, VHS

1

2

3

4

5

6

60 plus – 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.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 1.

Sie haben bereits erste geringe Kenntnisse? Machen Sie den Einstufungstest unter <https://vhs.link/congustonuevoa1>. Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend!

Kleingruppenangebot

- **232.4S816M** Kathrin Schulz de Mendoza
montags, 14:15-15:45 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 101 €, VHS



60 plus – Spanisch B1.1 (1. Semester)

Mit diesem Kurs steigen Sie in die Stufe B1 ein. Sie sollten abgeschlossene Kenntnisse der Stufe A2 haben. Wer unsicher ist, ob der Kurs passt, macht am besten den Einstufungstest unter vhs.link/congustonuevoa2.

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 1

Kleingruppenangebot

- **232.4S837M** Carmen Schley Bueno
donnerstags, 10:45-12:15 Uhr
Beginn 7. September, 15 Termine, 101 €, VHS

4T TÜRKISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin

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

Service

Vanessa Bergmann
vanessa.bergmann@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 119

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Türkisch am Wochenende

Ganz entspannt ein bisschen Türkisch lernen? Im Wochenendkurs fangen Sie mit einfachen Sätzen der türkischen Umgangssprache an und lernen, erste Alltagssituationen zu bewältigen: mit türkischen Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunden oder im Urlaub in der Türkei.

- **232.4T152M** Kays Mutlu
Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
10:00-16:00 Uhr, 14 Ustd., 53 €, VHS

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

- **232.4T200M** Kays Mutlu
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 12. September, 30 Termine, 187 €, VHS

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. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Niveau passt, absolvieren Sie einmal einen Einstufungstest, den Sie hier finden: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>.

Lehrbuch: Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Lehrbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN-9783125286610 & Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Übungsbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528662-7, ab Lektion 4.

- **232.4T210M** Ali Cimen
montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 11. September, 15 Termine, 101 €, VHS

Türkisch A1.2

Dieser Kurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen gedacht. Sie können am Ende dieses Kurses vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen: etwa wo sie wohnen, was ihre Hobbys sind und welche Themen sie interessieren. Auf einfache Art werden Sie sich schon auf Türkisch verständigen können, wenn die Gesprächspartner/-innen langsam und deutlich sprechen.

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 5.

- **232.4T350M** Kays Mutlu
montags, 18:40-20:10 Uhr
Beginn 11. September, 30 Termine, 202 €, VHS



**KLICKEN
Sie sich
Ihre Mappe.**



**Präsentieren wie ein Profi.
Mappenmeister macht's möglich.**



**mappen
meister.de**

[GEDRUCKTE QUALITÄT ZU SUPER PREISEN]

EDV / IT, Beruf und Wirtschaft

Inhaltsverzeichnis:

5A TASTSCHREIBEN / EDV-GRUNDLAGEN / IT	
10-Finger-System Tastschreiben am PC	159
EDV IT Digital in Alltag & Beruf	160
PC Einsteiger & Grundlagen	161
Smartphones & Tablets – Android & Apple .	163
Bürosoftware MS Office Grundlagen	164
Kommunikation E-Mail	167
Präsentieren Gestalten Fotobücher	167
Digital in Alltag & Beruf	168
Cad & Netzwerktechnik	170
Webseiten & CMS-Systeme	170
Machine Learning Künstliche Intelligenz .	172
Programmieren	173
Kryptowährungen	175

5C RHETORIK & SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN	
Rhetorik & Kommunikation	176
Soziale Kompetenzen für den Beruf	179
Berufliche Potenziale entfalten	182
Train the Trainer	183
Nachhaltiger Leben und Arbeiten	184
Ausbildereignungsprüfung (IHK)	185
Montessori-Diplom	186
Mediation	186
Einführungen in Unterrichtstechnik für	
Kursleitende der VHS Essen	187
5D MANAGEMENTTECHNIKEN	
Managementtechniken	187
Büromanagement / Kaufmännische Praxis .	188
Fachkraft Finanzbuchführung (XB)	190

Unsere Hotline:
0201 88-43100



Stephan Rinke

**Englisch • Digitalisierung /
Erweiterte Lernwelten**

Programmbereichsleiter:
Stephan Rinke
Raum 2.23
☎ 0201 88-43220
stephan.rinke@vhs.essen.de

Persönliche Beratung
(nicht in den Schulferien):
dienstags 10-12 Uhr
donnerstags 17-19 Uhr
und nach Vereinbarung

Service:
Vanessa Bergmann
Raum 5.31
☎ 0201 88-43223
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:
montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-16 Uhr
freitags 10-12 Uhr



Dr. Reimund Evers

**Tastschreiben • Rhetorik /
Schlüsselqualifikationen •
Managementtechniken**

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

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

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

Anmeldung / Servicezeiten:
montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-16 Uhr
freitags 10-12 Uhr



Katharina Graner

**EDV / IT • Digital in Alltag
und Beruf**

Programmbereichsleiterin:
Katharina Graner
Raum 5.26
☎ 0201 88-43203
katharina.graner@vhs.essen.de

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

Service:
Erich Maibaum
Raum 3.28
☎ 0201 88-43218
erich.maibaum@vhs.essen.de

Anmeldung / Servicezeiten:
montags bis donnerstags
10-12 Uhr und 14-16 Uhr
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

Beratung für Perspektiven im Erwerbsleben

Unterstützung bei beruflichen Veränderungen

Individuell – Neutral – Kostenlos

Es gibt viele potenzielle Auslöser für den Wunsch, sich beruflich verändern zu wollen: Mal lassen gesundheitliche Beschwerden einen Wechsel ratsam erscheinen. Mal sind es schlicht Unzufriedenheit mit dem derzeitigen Job oder eine veränderte Familiensituation. Oft gibt es auch Veränderungsdruck, weil eine Stelle befristet ist oder eine Kündigung vorliegt. Speziell für Frauen ist es nach einigen Jahren Kindererziehung nicht leicht, beruflich wieder Fuß zu fassen. Und viele Eingewanderte haben in ihrer Heimat zwar einen Beruf erlernt und ausgeübt, doch ihre Abschlüsse werden in Deutschland oft nicht anerkannt.

In solchen Fällen finden Sie in der VHS Essen mit der Beratung zu neuen „Perspektiven im Erwerbsleben“ die Möglichkeit, sich individuell, neutral und kostenlos coachen zu lassen.

Dieses Angebot wendet sich an alle, die in NRW leben und arbeiten. Wer sich in einem beruflichen Orientierungs- bzw. Veränderungsprozess befindet und dabei professionelle Unterstützung sucht, kann diese Beratung in Anspruch nehmen.

Typische Anlässe und Ziele der Beratung sind:

- Sie wollen sich beruflich verbessern, neu orientieren oder weiterbilden?
- Sie waren einige Zeit nicht erwerbstätig und möchten jetzt zurück in den Beruf?
- Sie möchten einen Schul- oder Berufsabschluss nachholen bzw. erwerben?
- Sie haben Ihre Berufsqualifikation im Ausland erworben und möchten sich informieren, welche Möglichkeiten der Anerkennung es in Deutschland gibt?

Berufliche Perspektiven entdecken – Potenziale entfalten

Unsere Beratung orientiert sich an Ihren Ideen, Fragen und Zielen. Dabei ist es unerheblich, ob Sie mit Ihren Überlegungen noch ganz am Anfang stehen, oder schon relativ konkret wissen, was Sie vorhaben, und nur noch Details klären möchten.

Die Beratung kann sich über mehrere Termine erstrecken. So begleiten wir Sie Schritt für Schritt von ersten Ansätzen bis zu konkreten Maßnahmen. Insgesamt können Sie bis zu neun Stunden in Anspruch nehmen.

Unsere Beraterinnen und Berater verfügen über langjährige Erfahrung und erfüllen die vom Land NRW vorgegebenen Qualifikationsanforderungen.

Wir beraten Sie gern:



Sabine Preuß



Stephanie Herding



Thomas Körzel

Weitere Informationen sowie einen ersten Termin erhalten Sie hier:

**Weiterbildungsberatung
der Volkshochschule Essen**

Gabriele Ojstersek

Telefon 0201 88-43206

Telefax 0201 88-43003

E-Mail weiterbildungsberatung@vhs.essen.de

www.vhs-essen.de/bbea

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**



EDV / IT, BERUF UND WIRTSCHAFT – Fit für Beruf und Alltag

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschulprogramms. Sie reicht von Angeboten zur Förderung von Lernfähigkeit, sozialen Kompetenzen, Kommunikation und Rhetorik, kaufmännischem Wissen und Managementfähigkeiten bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungen. Weitere Schwerpunkte sind die Vermittlung digitalen Grundwissens sowie der kompetente Umgang mit der Informationstechnologie und den Neuen Medien. In hohem Maße beruflich relevant sind darüber hinaus unsere Kurse zur Förderung von Sprachkompetenzen und der Gesundheitsvorsorge.

5A TASTSCHREIBEN / EDV-GRUNDLAGEN / IT

10-FINGER-SYSTEM TASTSCHREIBEN AM PC



Beratung / Programmbereichsleiter

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

Service

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

Nähere Informationen siehe Seite 157

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. Falls du noch nicht 18 bist, müssen deine Eltern dich anmelden.

Junge VHS: 10-Finger-Tastschreiben Basics Herbstferienkurs für Schüler/-innen von 11 bis 17 Jahren

Wer in der Freizeit oder für die Schule den PC nutzt, sollte frühzeitig das 10-Finger-Tastschreiben erlernen. Das Schreiben von Texten wird dadurch einfacher, schneller und sogar gesünder. Der Kurs vermittelt die „blinde“ Bedienung der Tastatur (ohne Zahlenreihe). Und das macht auch noch Spaß! Nach nur 10 Unterrichtsstunden könnt ihr mit allen Fingern tippen, ohne auf die Tasten sehen zu müssen. Wer später sein Schreibtempo steigern will, sollte intensiv außerhalb des Unterrichts

üben. Eine Prüfung ist in diesem Kurs nicht vorgesehen. Der Dozent ist Diplom-Verwaltungswirt.

■ **232.5A000K** Harald Hendricks
Montag bis Donnerstag, 9. bis 12. Oktober,
je 10:00-12:00 Uhr, 54 €, inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, Blücherstraße 1,
45141 Essen, Raum 1.031

■ **232.5A002K** Harald Hendricks
Montag bis Donnerstag, 9. bis 12. Oktober,
je 12:30-14:30 Uhr, 54 €, inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, Blücherstraße 1,
45141 Essen, Raum 1.031



10-Finger-Tastschreiben – schnell und sicher

Sie müssen regelmäßig Texte inkl. Ziffern und Sonderzeichen mit dem PC schreiben? Dann sollten Sie das 10-Finger-Tastschreiben erlernen. Dank moderner Methoden ist dieses 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 Bewertungsmaßstäben der IHK orientiert. Wer die Prüfung besteht, erhält ein Zertifikat der Volkshochschule Essen.

■ **232.5A010K** Nadine Büker
montags, 18:15-20:30 Uhr
Beginn 16. Oktober, 7 Termine, 101 €, inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS

■ **232.5A012K** Harald Hendricks
dienstags, 18:15-20:30 Uhr
Beginn 31. Oktober, 7 Termine, 101 €, inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS

1

2

3

4

5

6

■ **232.5A014K** Nadine Bükler
freitags, 17:30–19:50 Uhr
Beginn 3. November, 7 Termine, 101 €, inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS

■ **232.5A016K** Anke Luft
mittwochs, 18:15–20:30 Uhr
Beginn 17. Januar 2024, 7 Termine, 101 €, inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS

■ Prüfungstermin 10-Finger-Tastschreiben

Sie beherrschen bereits die „blinde“ Bedienung der Tastatur mit zehn Fingern (ohne Blick auf die Tasten)? Sie wollen lediglich eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten? Dann sind Sie hier richtig. Unter Anleitung machen Sie sich mit der EDV-Ausstattung vertraut und schreiben sich mit einigen Übungstexten „warm“. Anschließend absolvieren Sie eine Prüfung, die sich an den Bewertungsmaßstäben der IHK orientiert (d. h. alle zehn Finger verwenden, mindestens 120 Anschläge pro Minute). Wer die Prüfung besteht, erhält ein Zertifikat der Volkshochschule Essen. Es eignet sich als Nachweis z. B. für eine Bewerbung.

■ **232.5A020K** Harald Hendricks
Dienstag, 12. Dezember, 18:15–19:45 Uhr, 26 €, inkl. Zertifikat, VHS

■ **232.5A024K** Anke Luft
Mittwoch, 28. Februar 2024, 18:15–19:45 Uhr, 26 €, inkl. Zertifikat, VHS

EDV | IT | DIGITAL IN ALLTAG & BERUF



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 157

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.



■ Programmieren mit SCRATCH

JUNGE VHS

Wochenendkurs für Schüler/-innen von 10 bis 15 Jahren

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.

Junge VHS – exklusiv für Kinder und Jugendliche

■ **232.5A040H** Dilek Salduz
Samstag, 23. September, 10:00–14:00 Uhr,
Sonntag, 24. September, 10:00–14:00 Uhr,
11 Ustd., 45 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

■ How to deal with Cyber Mobbing Eine Veranstaltung der Friedrich-Ebert-Stiftung und der Volkshochschule Essen

Gelächter auf dem Schulhof, Rempeln und Beschimpfen – solche Phänomene hat es schon immer auf dem Schulhof und unter Gleichaltrigen gegeben.

Die Digitalisierung aber hat einen neuen Raum geschaffen – zuweilen unreguliert und ohne externe Zugriffsmöglichkeiten. Cybermobbing hat neue Dimensionen von Ausgrenzung, Diffamierung und psychischer Gewalt hervorgerufen.

Doch wie geht man als Eltern damit um? Wie verhalte ich mich als pädagogische Fachkraft oder Lehrkraft? Welche Präventionsmöglichkeiten gibt es? An welche Institutionen kann ich mich wenden? Wie gehe ich mit den Täter/innen um? Wie mit jenen, die betroffen sind? Gibt es polizeiliche Interventionsmöglichkeiten?

Diese und weitere Fragen wollen wir gemeinsam diskutieren und Handwerkszeug erlernen, das den eigenen Aktionsradius erhöht und auf die jeweilige Situation abgestimmt ist. In einer dreiteiligen hybriden Seminarreihe wollen wir nicht nur Interventions- und Präventionsmöglichkeiten kennenlernen, sondern auch praktische Übungen in den Vordergrund stellen.

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



Volkshochschule
Essen

Gemeinsam mit erfahrenen Trainer/innen des Bündnisses gegen Cybermobbing und der zuständigen Stelle des Landeskriminalamtes NRW laden wir Sie ein, an drei aufeinander aufbauenden Seminarterminen teilzunehmen.

Die Seminarreihe richtet sich v.a. an Eltern und pädagogische Fachkräfte.

Teil I / online, Einführung ins Thema

Teil II / VHS Essen, Intervention, Prävention und Praxis

Teil III / online, Nachbereitung und Input durch das Landeskriminalamt NRW

■ 232.5A050H

Donnerstag, 23. November, 17:00–19:30 Uhr, online

Samstag, 25. November, 09:00–16:00 Uhr, VHS Essen

Donnerstag, 30. November, 17:00–19:30 Uhr, online

Die Gebühr in Höhe von 40,00 € schließt Programm und Verpflegung mit ein.

Bitte melden Sie sich auf der Seite der Friedrich-Ebert-Stiftung an unter www.fes.de

PC EINSTEIGER & GRUNDLAGEN



■ Laptop Schnelleinstieg

Dieser Kurs begleitet Sie an 3 Terminen bei Ihren ersten Schritten am Laptop. Themen: Einstieg in Windows, die wichtigsten Anwenderprogramme, Internet. Weitere Themen werden nach den Wünschen der Teilnehmenden behandelt. Bitte bringen Sie Ihr Windows Notebook mit. Wer noch keinen eigenen Laptop hat, kann auch an unseren Laptops im EDV-Raum arbeiten.

Kleingruppenangebot

■ **232.5A100H** Ulrich Bauer
Dienstag, 19. September, 9:00–12:10 Uhr,
Mittwoch, 20. September, 9:00–12:10 Uhr,
Donnerstag, 21. September, 9:00–12:10 Uhr,
12 Ustd., 56 €, VHS

■ **232.5A102H** Ulrich Bauer
Dienstag, 16. Januar, 14:15–17:30 Uhr,
Mittwoch, 17. Januar, 14:15–17:30 Uhr,
Donnerstag, 18. Januar, 14:15–17:30 Uhr,
12 Ustd., 56 €, VHS

Wie digital sind Sie? Welche Themen und Kurse sind für Sie genau richtig? Testen Sie Ihre digitalen Kompetenzen mit dem Digitalcheck NRW: www.digitalcheck.nrw



■ PC-Grundkurs – Digital im Alltag

Dieser Einsteigerkurs ist perfekt für alle, die Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Windows erlernen und mehr Sicherheit im alltäglichen Gebrauch erlangen möchten. Themen, die behandelt werden, sind unter anderem: Programmnutzung, Arbeiten mit Fenstern, Verwaltung von Dateien und Ordern, Speicher- und Löschvorgänge, Suchen von Informationen, Texteingabe, Internetnutzung, E-Mail-Kommunikation, Datensicherheit und Passwortmanagement. Weitere Themen nach Absprache.

Zu Beginn des Kurses wird gemeinsam mit dem Kursleiter überlegt, auf welchen Themen und Wünschen ein Fokus liegen kann.

Der Kurs wird mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag begleitet. Im Kursentgelt ist bereits die Lernmittelgebühr dafür eingerechnet. Das Buch erhalten Sie zum Kursstart.

Kleingruppenangebot.

Beratungspflichtig.

■ **232.5A105H** Hans Wittek
dienstags, 17:45–19:15 Uhr
Beginn 17. Oktober, 12 Termine, 96 €, inkl. Schulungsbuch, VHS

■ 60 plus – PC-Grundkurs – Windows und Internet

Sie lernen in einem angemessenen Tempo das Betriebssystem Windows kennen und benutzen. Themen: Maus, Tastatur, Programme, Fenster, Dateien, Ordner, Speichern, Löschen, Suchen, Texteingabe, Internet, E-Mail. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam mit der Kursleitung Inhalte und Themenwünsche besprochen.

Der Kurs wird mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag begleitet. Im Kursentgelt ist bereits die Lernmittelgebühr dafür eingerechnet. Das Buch erhalten Sie zum Kursstart.

Kleingruppenangebot.

Beratungspflichtig.

■ **232.5A106H** Gudrun Brandenbusch / Hans Wittek
mittwochs, 10:45–13:15 Uhr
Beginn 13. September, 12 Termine, 136 €, inkl. Schulungsbuch, VHS

■ 60 plus – PC-Aufbaukurs – Windows und Internet

Die im Einsteigerkurs behandelten Themen werden fortgesetzt. Sie lernen in einem angemessenen Tempo, wie Sie Ihre Computerumgebung mit Windows an eigene Bedürfnisse anpassen. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam mit der Kursleitung Inhalte und Themenwünsche besprochen. Mögliche Themen sind unter anderem Textverarbeitung, Dateiverwaltung und weiterführende Internetanwendungen (z. B. Sicherheit, Umgang mit Apps und E-Mail).

Der Kurs arbeitet mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag. Das Buch können Sie bei uns für eine vergünstigte Lernmittelgebühr von 15 € zum Kursstart erhalten.

Kleingruppenangebot.

Beratungspflichtig.

■ **232.5A110H** Gudrun Brandenbusch / Hans Wittek
donnerstags, 10:45–12:15 Uhr
Beginn 14. September, 9 Termine, 69 €, VHS

■ PC Aufbaukurs – Digital im Alltag

Die im Einstiegerskurs behandelten Themen werden fortgesetzt. Sie lernen in einem angemessenen Tempo, wie Sie Ihre Computerumgebung mit Windows an eigene Bedürfnisse anpassen. Grundlagen einer Textverarbeitung und weiterführende Internetanwendungen werden behandelt (z.B.: sicher surfen, professionell suchen, Apps auswählen, downloaden und installieren). Weitere Themen nach Absprache.

Der Kurs arbeitet mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag. Das Buch können Sie bei uns für eine vergünstigte Lernmittelgebühr von 15 € zum Kursstart erhalten.

Kleingruppenangebot.

Beratungspflichtig.

- **232.5A111H** Hans Wittek
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 13. September, 12 Termine, 92 €, VHS

E-Mail-Konto erstellen, online bezahlen, Shoppen im Internet, Terminvereinbarung online oder bargeldlos Bezahlen: Die Digitalisierung ist inzwischen fester Bestandteil unseres Alltags- und Berufslebens. Beschleunigt durch die Pandemie sind immer mehr Bereiche des beruflichen und privaten Alltags in die digitale Welt verlagert worden.

Die VHS Essen wird im neuen Semester zusätzlich zu den hier aufgeführten Einstiegerskursen auch Kurse anbieten, die sich ganz praktisch mit digitalen, alltagsnahen Themen und Fragen beschäftigen.

Sprechen Sie uns gerne an und wir überlegen gemeinsam, welcher Kurs der richtige für Sie ist!

■ Digital im Alltag – PC-/Windows-Beratung in der Kleingruppe

Sie nutzen Windows? Dann können Sie mit uns zusammen Fragen klären und die wichtigsten Alltagsfunktionen erlernen.

Wir machen Sie fit für den alltäglichen Umgang mit Windows und Programmen! In einer Kleingruppe ist Platz für Fragen und Themenwünsche.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die verschiedenen Windows-Funktionen effektiv nutzen und wie Sie Ihre Daten mit dem Windows Explorer verwalten können und mit der Windows-App Fotos bearbeiten.

Mögliche Themen:

- Wie lade ich freie Software herunter, wo befinden sich die Downloads und wie deinstalliere ich Programme?
- Wie mache ich meinen PC sicherer?
- Welche Textprogramme kann ich nutzen und wie wandle ich Text in eine PDF-Datei um?
- Wie erstelle ich einen Bildschirmausschnitt?
- Wie sichere ich meine Daten?

Sie können an den VHS-Rechnern arbeiten oder Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Wenn Sie noch nie mit einem PC gearbeitet haben, dann sind unsere oben genannten PC-Grundkurse besser für Sie geeignet.

Unsere Beratung. Ihre Entscheidung.

Fit für IHRE berufliche Zukunft

Berufstätig und trotzdem die Qualifikationen auf den neuesten Stand bringen? Weiterbildung ist ganz einfach. Ihr Expertenteam unterstützt gerne mit einer individuellen Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Qualifizierung.

Telefon: 0201-181 9005

E-Mail: Essen.Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit

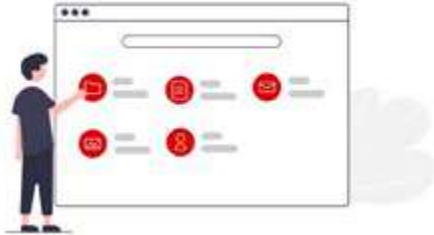
Agentur für Arbeit Essen

bringt weiter.

Kleingruppenangebot

Beratungspflichtig

- **232.5A118H** Hans Laczny
mittwochs, 17:45-20:00 Uhr
Beginn 8. November, 4 Termine, 40 €, 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 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.

- **232.5A120H** Frank Schwalfenberg
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar,
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

■ **Erste Hilfe für den PC –**
Wege zur Problemlösung

Ihr Computer startet nicht mehr oder stürzt ab? Ungewöhnliche Aktivitäten lassen einen Virenbefall vermuten? Wichtige Dokumente oder Urlaubsfotos sind verschwunden? Kennwort vergessen? Viele Probleme können Sie selbst mit Windows-Boardmitteln analysieren und auch gleich beheben. Der Workshop zeigt praxisnah systematische Wege zur Problemlösung auf. Weitere Themen: Datensicherung, Virenschutz, Updates. Grund-

kenntnisse in der Nutzung eines PCs sind hilfreich für eine erfolgreiche Teilnahme.

- **232.5A130H** Frank Schwalfenberg
Sonntag, 26. November, 10:00-17:00 Uhr,
40 €, 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 157

■ **Datensicherung und Reparatur in Windows**

Wenn der PC bei einzelnen Funktionen streikt oder gar nicht mehr hochfährt, hilft in den meisten Fällen ein Wiederherstellungsverfahren. Man überschreibt das bestehende Windows mit einem vorher erstellten Systemabbild. In diesem Kurs lernen Sie, wie man das macht. Das Restore-Verfahren, das Windows anbietet, stellt im Gegensatz dazu nur den Ursprungszustand wieder her. Alle gespeicherten Daten und alle installierten Anwendungsprogramme wären dann verloren. Für diesen Kurs sollten Sie am besten Ihren eigenen Laptop mitbringen. Wer keinen Laptop hat, kann auf den PCs in unserem EDV-Raum üben.

Inhalte:

- Allgemeines zum Konzept der Systemwiederherstellung und Festplattenarchitektur
- Partitionierung
- Systemsicherung
- Wiederherstellung mit und ohne Bootmedium
- Vorausgesetzt sind Grundkenntnisse in Windows und der Nutzung eines PCs.

Kleingruppenangebot

Wenn Sie die Schritte direkt am eigenen Laptop durchgehen möchten, bringen Sie bitte Ihren Laptop und eine externe Festplatte oder SSD zur Datensicherung mit. Die Sicherung selbst kann manchmal länger dauern, je nach Laptop und Daten. Wir zeigen Ihnen aber, wie Sie diesen letzten Schritt dann in Ruhe zuhause durchführen.

- **232.5A132H** Hans Laczny
Montag, 4. Dezember, 17:45-20:00 Uhr,
Mittwoch, 6. Dezember, 17:45-20:00 Uhr,
6 Ustd., 39 €, VHS

SMARTPHONES & TABLETS –
ANDROID & APPLE



■ **Android-Smartphones und -Tablets**
für Einsteiger/-innen
– Kompaktkurs –

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

- **232.5A250H** Ulrich Bauer
dienstags + mittwochs, 12:30-15:40 Uhr
Beginn 19. September, 2 Termine, 44 €, VHS

1

2

3

4

5

6

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.

■ **232.5A252H** Frank Schwalenberg
dienstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 17. Oktober, 6 Termine, 60 €, VHS

■ **232.5A254H** Frank Schwalenberg
freitags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 10. November, 6 Termine, 60 €, 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 157

Android-Sicherheit

Medienberichten zufolge gelten gerade Android-Geräte als besonders unsicher. Es wird von hohen Rechnungen, Datenspionage, Viren und Sicherheitslücken berichtet. Meistens liegt es daran, dass einfache Vorsichtsmaßnahmen nicht ergriffen werden. Im Vortrag mit Diskussion werden die wichtigsten Bedrohungen angesprochen und es wird gezeigt, wie Sie sich effektiv schützen können, um Ihr Gerät ohne Sorge nutzen zu können.

■ **232.5A256H** Frank Schwalenberg
Dienstag, 5. Dezember, 17:45-19:15 Uhr, 9 €, VHS



Einführung in den Umgang mit iPhone und iPad

Dieser Kurs zeigt Ihnen, was Sie für einen sicheren Umgang für den Ein- oder Umstieg brauchen. Sie lernen die grundlegende Bedienung und die Funktionen von iOS (dem Betriebssystem von Apple für das iPhone und iPad) kennen. Aber auch individuelle Fragen z.B. zu Apps von Apple werden beantwortet. Auch mit einem iPad können Sie diesen Kurs besuchen, da das Betriebssystem bzw. der Aufbau nahezu identisch ist.

- Konfiguration und erste Schritte
- grundlegende Einstellungen
- Fotos & Widgets

Es wird das aktuellste iOS behandelt (voraussichtlich 16.x)

Bitte bringen Sie Ihr iPhone/iPad mit, idealerweise bereits mit dem aktuellsten Update (16.x) installiert (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. Melden Sie sich dazu gerne zur Beratung.

Kleingruppenangebot.

■ **232.5A270H** Kevin Samuel Smith
montags, 17:45-20:10 Uhr
Beginn 23. Oktober, 6 Termine, 90 €, VHS

■ **232.5A272H** Constanze Brinkmann
mittwochs, 17:45-20:10 Uhr
Beginn 10. Januar, 4 Termine, 60 €, VHS

Einstieg in den Mac

Der Mac stellt mit seinem Betriebssystem Mac OS X eine sichere Alternative zum Windows-PC dar. Ge-

rade 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.

■ **232.5A280H** Kevin Samuel Smith
donnerstags, 17:45-20:10 Uhr
Beginn 19. Oktober, 6 Termine, 99 €, VHS

BÜROSOFTWARE | MS OFFICE GRUNDLAGEN

In unseren EDV-Räumen nutzen wir Office 2021. Auch wenn Sie beruflich oder privat eine andere Version nutzen, sind unsere Kurse für Sie geeignet.

Microsoft Office Einsatz im Büroalltag

Die Bürosoftware MS Office stellt in heutigen Büroumgebungen den De-facto-Standard dar. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist daher in Schule, Studium oder Beruf gleichermaßen vonnöten. In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung des Office-Paketes. Den Schwerpunkt hierbei bildet die Nutzung im Büro, also 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. Das Kursgeld enthält eine Schulungsunterlage aus dem Herdt-Verlag. Nur für Teilnehmende ohne Kenntnisse in den einzelnen Komponenten des Office-Paketes geeignet. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in der Nutzung eines PCs.

Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

■ **232.5A300H** Frank Schwalenberg
dienstags, 19:30-21:45 Uhr
Beginn 17. Oktober, 12 Termine, 155 €, inkl. Schulungsbuch, VHS



Microsoft Office Grundlagen im Büroeinsatz

Bildungsurlaub

Die Bürosoftware MS Office stellt in heutigen Büroumgebungen den De-facto-Standard dar. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist daher in Schule, Studium oder Beruf gleichermaßen vonnöten. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung des Office-Paketes. Den Schwerpunkt hierbei bildet die Nutzung im Büro, also 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. Das Kursgeld enthält eine Schulungsunterlage aus dem Herdt-Verlag. Nur für Teilnehmende ohne Kenntnisse in den einzelnen Komponenten des Office-Paketes geeignet. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in der Nutzung eines PCs.

■ **232.5A304H** Frank Schwalfenberg
Montag bis Freitag, 23.-27. Oktober,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €, VHS

■ **232.5A306H** Frank Schwalfenberg
Montag bis Freitag, 22.-26. Januar,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €, 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.

■ **232.5A310H** Ulrich Bauer
Dienstag, 16. Januar, 9:00-12:10 Uhr,
Mittwoch, 17. Januar, 9:00-12:10 Uhr,
Donnerstag, 18. Januar, 9:00-12:10 Uhr,
12 Ustd., 60 €, VHS

OneNote – Das digitale Notizbuch

Siehe 232.5A402H, Seite 168

Microsoft Office Grundlagen im Büroeinsatz – Auffrischkurs

Sicherer werden im Umgang mit Word, Excel und Co.! Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist in Schule, Studium oder Beruf gleichermaßen vonnöten. In diesem Kurs frischen Sie erste Kenntnisse auf. Im Fokus stehen dabei die Programme Word und Excel. Den Schwerpunkt hierbei bildet die Nutzung im Büro, also die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen, Diagrammen und auch Präsentationen. Der Kurs ist für Sie richtig, wenn Sie im beruflichen und privaten Kontext vielleicht bereits Word und Excel nutzen, sich dies aber auf sehr wenige Funktionen beschränkt und Sie gerne sicherer im Umgang hiermit werden möchten. Im Kurs frischen wir Ihre vorhandenen ersten Kenntnisse auf und erweitern sowie vertiefen diese. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in der Nutzung eines PCs. Weitere Themen sind nach Absprache in der Kursgruppe möglich!

Wenn Sie noch nie mit Word oder Excel gearbeitet haben, ist dieser Kurs nicht für Sie geeignet. Schauen Sie dann im Bereich der Grundlagenkurse nach.

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden

■ **232.5A312H** Frank Schwalfenberg
freitags, 19:30-21:45 Uhr
Beginn 10. November, 6 Termine, 82 €, VHS



Excel Einführung kompakt

Es werden Ihnen die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation mit Excel vermittelt. Anhand vieler Beispiele erarbeiten Sie sich ein fundiertes Basiswissen: Tabellen anlegen, speichern, formatieren. Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Große Tabellen sortieren, filtern und verwalten. Diagramme erstellen und bearbeiten.

■ **232.5A340H** Werner Pawlicki
Samstag/Sonntag, 23./24. September,
9:30-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

■ **232.5A341H** Werner Pawlicki
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar,
9:30-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Typische Anwendungsgebiete der Tabellenkalkulation werden vorgestellt und mit Excel umgesetzt. Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Einführung in die Arbeitsumgebung von Office und Excel
- Dateneingabe und einfache Formelerstellung (einschließlich einfacher Funktionen)
- die automatischen Ausfüllhilfen von Excel für Daten- und Formelreihen
- Formatierung von Tabellen
- relative und absolute Bezüge
- Formeleingabe mit Inhalten unterschiedlicher Tabellenblätter / Dateien
- Einrichtung eines Blattschutzes
- Erstellung von Vorlagen

Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erfahrungen in der Bedienung von Windows werden allerdings vorausgesetzt.

■ **232.5A343H** Frank Schwalfenberg
mittwochs, 19:30-21:45 Uhr
Beginn 18. Oktober, 6 Termine, 86 €, VHS

1

2

3

4

5

6

Excel & Word – Tastenkombinationen, Tipps & Tricks

Excel und Word arbeiten nicht so, wie Sie es wollen? Sie suchen nach komfortablen Möglichkeiten zur besseren Nutzung der Tabellenkalkulation und der Textverarbeitung? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Mit Tastenkombinationen in Word, Windows und Excel erreichen Sie schnell Ihre gewünschten Ziele. Nutzen Sie Tools und AddIns (Schnellanalyse, Flash-Fill). Mit Makros, eigenen Funktionen und Programm-Optionen gestalten Sie IHR Excel individuell. Für immer wiederkehrende Texte verwenden Sie Textkonserven in Form von Bausteinen mit individuellen Einfügungen. Lernen Sie, wie Sie in der Textverarbeitung Word rechnen können.

Voraussetzungen: Sie sollten bereits über Grundkenntnisse von Microsoft Word und Excel verfügen. Der Kurs eignet sich nicht für reine Anfänger/-innen.

- **232.5A345H** Werner Pawlicki
Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
9:30-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zu komplexem 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.

- **232.5A350H** Werner Pawlicki
Montag bis Freitag, 04.-08. September,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 206 €, VHS

Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen

Bildungsurlaub

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

- **232.5A354H** Werner Pawlicki
Montag bis Mittwoch, 11.-13. September,
9:00-16:30 Uhr, 3 Termine, 160 €, VHS

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

Bildungsurlaub

Ein wesentlich effizienteres Arbeiten mit Excel ist durch die Automation von Abläufen möglich. Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie in diesem Bildungsurlaub die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel-Anwendungen in VBA zu erstellen. Themen: Makros, Grundlagen in Visual Basic, Excel-Objekte, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, Schleifen und Funktionen.

- **232.5A360H** Werner Pawlicki
Montag bis Freitag, 22.-26. Januar,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 206 €, 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 157



Analyse und Visualisierung von Daten mit Power BI

Im Power BI Kurs erlernen Sie an einem Tag, wie Sie die Möglichkeiten der Datenaufbereitung und Datenvisualisierung von Power BI Desktop effektiv nutzen können. Lernen Sie die wichtigen Grundlagen, die Sie für die Arbeit mit Power BI für Ihre Fragestellungen benötigen. Das Konzept Power BI Desktop und die Sprachelemente werden Sie während des Kurses kennenlernen und anhand verschiedener Beispiele einüben. Power BI ist eine kostenlose Anwendung von Microsoft.

- **232.5A370H** Ralf Bendig
Freitag, 24. November, 9:00-16:30 Uhr, 45 €, VHS

KOMMUNIKATION | E-MAIL

**Kommunikationsprogramm Outlook**

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie Outlook erfolgreich als persönlichen Informationsmanager einsetzen können. Neben der klassischen Funktion als reines E-Mail-Programm bietet Outlook sehr viel mehr; vielfältige Informationen lassen sich mit Outlook zentral verwalten. Themen: Kontakte pflegen und verwalten, klassische Adressbuchfunktionen, Kontaktdaten filtern und im Datenaustausch mit anderen Anwendungen nutzen, Termine und Terminserien einrichten, elektronischen Kalender nutzen, Aufgaben einrichten und verwalten, Posteingang organisieren und grundlegende E-Mail-Funktionen verwenden, Journale zur Dateiverwaltung nutzen und mit Notizen arbeiten.

232.5A380H Werner Pawlicki
Samstag/Sonntag, 25./26. November,
9:30-17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

Die Top 5 zum effektiven Umgang mit E-Mails – Onlineworkshop

Siehe 232.5A414H, Seite 169

PRÄSENTIEREN | GESTALTEN |
FOTOBÜCHER**Die kreative Welt des gedruckten Fotos:
Wie Sie Ihre besten Fotos als Wandbild
oder Fotobuch zum Leben erwecken
– Wochenendworkshop –**

Im digitalen Zeitalter ist es nicht schwer, die besten Schnappschüsse auffindbar zu archivieren. Sie lernen, wie Sie mit Windows und dem CEWE-Foto-Programm herausfinden, wie weit sie vergrößert und optimiert werden können, um liebevolle Erinnerungsstücke daraus wachsen zu lassen.

Bringen Sie Ihre Fotos und Ihr Equipment mit. Nach einer Einführung in die wesentlichen Programm-Funktionen können Sie so unter Anleitung mit Ihrem eigenen Werk beginnen und bei Bedarf auch gestalterische Tipps erhalten.

Voraussetzung sind Grundlagen der PC-Bedienung. Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit (Bitte installieren Sie dann vor dem Kurs die kostenlose Software cewe) – alternativ können Sie an unseren PCs im EDV Raum arbeiten (und Ihre Bilder via Stick oder externer Festplatte mitbringen).

Kleingruppenangebot ab 5 Personen.

232.5A395H Sigrid Riese
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar,
10:00-15:30 Uhr, 12 Ustd., 66 €, VHS

**Großmutter's Fotoalbum –
Erinnerungsstücke als gedrucktes Fotobuch
neu gestalten
– Wochenendworkshop –**

Von Groß- oder Urgroßeltern existieren oft keine großen Mengen Fotos, aber alte Briefe, Dokumente und Gegenstände. Wie kann daraus ein Fotobuch werden, in dem die Fotos stilvoll mit Dekor ergänzt werden und auch die Dokumente schön zur Geltung kommen? Anhand von Beispielen werden Ideen vorgestellt, die den Teilnehmenden helfen, ihr eigenes nostalgisches Fotobuch im Unterricht (und zu Hause) zu planen und umzusetzen. So kann eine wunderschöne, digital erstellte Erinnerung entstehen, die bestehen bleibt!

Als Vorbereitung auf den Kurs sollten Sie vorab überlegen, welche Erinnerungsstücke Sie in einem Fotobuch aufbereiten möchten und welche Geschichten dahinter stecken. Bringen Sie bitte eine Auswahl Fotos als digitalisierte Daten via USB-

Stick oder auf dem eigenen Laptop mit, und falls gewünscht, das ein oder andere Objekt. So können Sie direkt Ideen für Ihr eigenes Projekt umsetzen. Ein Beispiel eines Albums, das die Kursleiterin erstellt hat, finden Sie unter <https://vhs.link/Hannas-LetzterBrief>

Im Kurs wird die CEWE-Fotosoftware verwendet und dazu Anleitungen für die effiziente Nutzung der Funktionen und Techniken gegeben. Damit werden den Teilnehmenden Programmkennntnisse vermittelt, durch die mit geringem Aufwand individuelle Ergebnisse erzielt werden können.

Wer die Software von Grund auf kennenlernen möchte, wird in unserem zuvor genannten Fotobuchkurs fündig. Die Software ist kostenlos und kann bereits vorab zum Ausprobieren zu Hause getestet werden. Sie erlernen die gestalterische, technische und softwaregestützte Umsetzung eines individuellen Fotoalbums. Auch auf drucktechnische Details und Veränderungen beim Druck auf Papier wird eingegangen.

Kleingruppenangebot ab 5 Personen.

232.5A398H Sigrid Riese
Samstag, 25. November, 10:00-15:30 Uhr,
35 €, VHS



1

2

3

4

5

6

Es zappelt und flippt – GIF-Animationen und Daumenkinos erstellen

Siehe 232.2E073R, Seite 50

DIGITAL IN ALLTAG & BERUF

Die Volkshochschule Essen hat für Sie einen Reiseführer mit ausgewählten Themen aus der digitalen Welt vorbereitet. Machen Sie sich mit digitalen Trends und dem Ansatz von „New Work“ vertraut und erleben Sie die Vorteile von Kollaboration und agilem Arbeiten.

Unsere Kurse in der Kategorie Digital im Alltag umfassen u. a. Themen wie Zoom, Online-Tools, Podcasts, Social Media Apps wie TikTok, Homeoffice, digitales Projektmanagement, Smartphone und Apps. Durch den Workshop-Charakter der Kurse können Sie die verschiedenen Themen ganz einfach ausprobieren und kennenlernen.



Der erste eigene Podcast

Nach wie vor sind Podcasts beliebt und werden täglich millionenfach auf der Welt gehört. Möchten Sie auch einen Podcast starten und fragen sich, welche Schritte dafür notwendig sind? Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie von der ersten Idee zur Veröffentlichung der ersten Folge gelangen. Besprochen werden inhaltliche und technische Komponenten eines Podcasts. Dabei bekommen Sie auch Tipps zu Mikrofonen und machen selbst eigene Aufnahmen.

Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit und installieren Sie die kostenlose Software Audacity.

232.5A400H Jendrik Peters
Samstag, 28. Oktober, 10:00–15:30 Uhr, 35 €, VHS



OneNote – Das digitale Notizbuch

OneNote ist ein Notizen- und Collaborations-Tool. Sie können in den Notizbüchern Text, Zeichnungen, Bilder, Screenshots, Videos und Sprachkommentare an einer Stelle sammeln und organisieren. Notizen können über ein Netzwerk mit anderen OneNote-Benutzern geteilt werden. Im OneNote-Kurs lernen Sie Grundlagen für den Einsatz von Microsoft OneNote kennen. Themen:

- Erstellen und Verwalten von Notizbüchern, Abschnitten und Seiten
- Einfügen von Texten, Tabellen, Bildern
- mit Aufgabenlisten organisiert bleiben
- Aufnehmen von Audio- und Videonotizen
- Verknüpfen mit Dateien und anderen Notizbuchseiten
- Einsatz von Kategorien für die Organisation von Inhalten
- Suchen nach Inhalten innerhalb und zwischen Notizbüchern
- Erstellen und Verwalten von Seitenlayoutoptionen
- Integration von Outlook
- Einsatz eines Webclippers für die Übernahme von Webseiten
- Abrufen von Notizen auf mehreren Geräten

232.5A402H Ralf Bendig
Freitag, 3. November, 9:00–16:30 Uhr, 46 €, 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 157

Worüber reden meine Kinder denn da? – TikTok, Snapchat und Twitch? Social Media Apps kompakt erklärt – Webinar –

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? Das Webinar gibt Ihnen einen Einblick in die genannten Plattformen und diskutiert den Anreiz der Sozialen Netzwerke.

232.5A404H Jendrik Peters
Donnerstag, 16. November, 18:00–19:30 Uhr, 9 €



Mit dem iPhone / iPad Fotos und Videos aufnehmen und anschließend bearbeiten – Präsenzworkshop –

„Bitte lächeln“, so die Aufforderung des Fotografen, als das Fotografieren noch richtig teuer war und als auf einen Film nur wenige Aufnahmen passten, die dann auch noch zur Entwicklung gegeben werden mussten. Die Digitalität hat dem ein Ende bereitet. Gelächelt werden kann und sollte natürlich weiterhin, auch wenn die Kosten für ein grimmiges Foto nicht mehr so hoch sind. Fotografen mit einem gewissen Anspruch müssen sich seitdem allerdings mit Bildbearbeitungsprogrammen auseinandersetzen. Die Fotokiste gibt es

nur noch virtuell und das private Familienalbum wird online bestellt. Die Produkte der Firma Apple bieten zur Hardware die passende Software. Diese wird in diesem Teil der Reihe „Digital im Alltag“ im Mittelpunkt stehen. „Lächeln Sie bitte“, auch wenn diese Zeiten manchmal dystopisch anmuten. So viel Zeit muss sein.

- **232.5A406H** Constanze Brinkmann
Samstag, 25. November, 10:00-13:00 Uhr,
22 €, VHS



■ Sicher unterwegs in sozialen Medien – Präsenzworkshop –

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich privat oder beruflich in und über soziale Medien austauschen oder planen, sich auszutauschen. Im Fokus stehen hier auch rechtliche Hinweise des Umgangs mit Twitter, Facebook, Instagram und Co. Ein Vorwissen im Bereich der sozialen Medien ist nicht notwendig.

- Der richtige Kanal für mich
- Konfliktherde bei sozialen Medien
- Urheberrechte und Datenschutz
- Inhaltliche Möglichkeiten und Grenzen

Constanze Brinkmann hat langjährige Erfahrungen im Management und als Rechtsanwältin mit eigener Kanzlei. Sie unterstützt durch Coachings und Workshops bei der rechtskonformen und effektiven Organisation und Teamarbeit sowie beim Selbstmanagement.

- **232.5A408H** Constanze Brinkmann
Samstag, 25. November, 14:00-16:30 Uhr,
15 €, VHS

■ Hashtags, Likes und Follower – Grundlagen Instagram

Siehe 232.2E018R, Seite 47

■ Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch starken Content!

Siehe 232.2E020R, Seite 47

■ Präsent auf Instagram Teil 2 – Feedback

Siehe 232.2E022R, Seite 47

■ „Was soll ich nur schreiben?“ Zielführende Texte auf Instagram

Siehe 232.2E027R, Seite 48



■ 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.

- **232.5A410H** Constanze Brinkmann
Dienstag, 28. November, 18:30-20:45 Uhr,
15 €



■ Zoom für Einsteiger/-innen – Onlineworkshop –

Sie lernen nicht nur die Basis-Funktionen von Zoom kennen, sondern können diese auch direkt ausprobieren. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen geeignet, die bisher keine oder wenig Erfahrung mit dem Tool Zoom haben.

Inhalt:

- Vorteile von Online-Meetings und -Veranstaltungen
- grundlegende Funktionen von Zoom
- Online-Veranstaltungen abwechslungsreich gestalten

Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten für Zoom. Unter www.zoom.us/ test können Sie bereits vorab die Zoomumgebung testen.

- **232.5A412H** Constanze Brinkmann
Mittwoch, 29. November, 18:30-20:45 Uhr,
15 €

■ Die Top 5 zum effektiven Umgang mit E-Mails – Onlineworkshop

Auf dem Weg zu Inbox-Zero: Wer in der täglichen E-Mail-Flut meint unterzugehen, erhält in diesem Kurs die maßgeschneiderte Rettung.

- **232.5A414H** Constanze Brinkmann
Donnerstag, 30. November, 19:00-20:30 Uhr,
9 €

1

2

3

4

5

6



■ Mein digitaler Tag: Mit den richtigen Tools den Alltag erleichtern – Präsenzworkshop –

Das Smartphone ist ein Begleiter erster Wahl, wenn es darum geht, kleine Hilfen und große Erleichterungen zu erhalten. Im Privaten und im Beruflichen ist es immer dabei. Die Einkaufsliste findet sich auf ihm genauso wieder wie der letzte E-Mail-Austausch mit der Chef-Etage. Die kommunikativen Fähigkeiten sind das Zentrum.

a: Kleine Helfer auf meinem Smartphone:

Diktierfunktion, Wetter, Taschenrechner, Einkaufslisten, Standorte teilen, Notizen

b: 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 Nutzung der eigenen Geräte wird vorausgesetzt.

■ **232.5A420H** Constanze Brinkmann
Samstag, 20. Januar, 10:00-12:30 Uhr, 18 €, VHS

■ Mit Apps sportlich unterwegs und fit – Präsenzworkshop –

Ende der 70er-Jahre war es der analoge Walkman, der seinem Namen alle Ehre und die Musik tatsächlich lauffähig machte. Digital geht der Sport – um im Bild zu bleiben – noch einen großen schnellen Schritt weiter: Der Trainer im Ohr und die Physiokontrolle am Handgelenk ist kein Sport mehr ohne digitalen Schub. Die Schnittstellen rücken

dem Körper näher. Im Kurs schauen wir uns Apps zu folgenden Themen an:

- Fitness
- Yoga
- Wandern
- Radfahren

Neben den inhaltlichen Aspekten festigen Sie im Kurs Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Bedienung.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Eine grundlegende Nutzung der eigenen Geräte wird vorausgesetzt.

■ **232.5A422H** Constanze Brinkmann
Samstag, 20. Januar, 14:00-16:00 Uhr, 16 €, VHS

CAD & NETZWERKTECHNIK

■ AutoCAD Grundlagen

■ Bildungsurlaub

Themen: Einführung in die Arbeitsoberfläche, Koordinateneingabe und Objektfang, Zeichnen von Linien, Kreisen und Bögen, Änderungsbefehle anwenden, Layertechnik verwenden, Zeichnungen bemaßen und beschriften, Arbeiten mit Rastergrafiken, Erstellen von Blöcken, Arbeiten mit Externen Referenzen, Maßstäbe realisieren. Grundkenntnisse des technischen Zeichnens und Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Kleingruppe ab 5 Teilnehmenden

■ **232.5A470H** Hans-Jürgen Grigat
Montag bis Freitag, 29.-02. Februar,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 230 €, 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 ab 6 Teilnehmenden

■ **232.5A480H** Frank Schwalfenberg
mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 15. November, 5 Termine, 56 €, VHS

WEBSEITEN & CMS-SYSTEME



■ Webseiten erstellen – Einführung in HTML und CSS

Die Basis des Internets bilden die Webseiten, also mit Texten, Bildern, Video und weiterführenden „Hyperlinks“ gefüllte Seiten. HTML ist die verwendete Makrosprache, die zusammen mit CSS über die Gestaltung und Darstellung der jeweiligen Seite entscheidet. Der Kurs ermöglicht es, – ohne Vorkenntnisse im Programmieren und ohne kostspielige Webdesign-Software – eigene Web-Pages zu erstellen und gibt Gelegenheit, Gestaltungswünsche bei der Erstellung einer Homepage umzusetzen. Kenntnisse in der Bedienung eines PCs werden vorausgesetzt. Das Kursentgelt enthält Unterrichtsmaterial aus dem Herdt-Verlag.

■ **232.5A510H** Hans Witte
mittwochs, 19:30-21:45 Uhr
Beginn 8. November, 5 Termine, 95 €, inkl. Schulungsunterlage, 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 157

Einführung in HTML und CSS

Bildungsurlaub

Sie erlernen in diesem Bildungsurlaub alle wichtigen HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors. Sie verlinken Webseiten, setzen Grafiken ein, erstellen Listen und Formulare und erhalten wertvolle Hinweise zu Datei- und Ordnerstruktur, Fehlersuche und Veröffentlichung. Die erlernten HTML-Elemente werden mit CSS-Eigenschaften wie Selektoren, Vererbung, Positionierung und Elementfluss gezielt formatiert und schließlich 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.

Themen sind u. a.: Grundlegender Aufbau der Auszeichnungssprache HTML, Vorstellung und Anwendung allgemeiner HTML-Tags, Validierung von HTML- und CSS-Dateien, Einblick in die Formatssprache CSS, Aufbau eines Webservers, Box-Modell, CSS-Selektoren und -Klassen, Positionierung, strukturierende HTML5-Elemente, Seitenlayout mit CSS.

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden

- **232.5A512H** Niklas Kanthak
 Montag bis Donnerstag, 06.-09. November,
 9:00-16:30 Uhr, 4 Termine, 199 €, VHS

Webseiten gestalten und pflegen für Anfänger/-innen – WordPress Schnell-einstieg

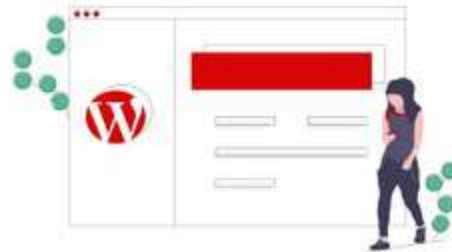
Dieses 2-tägige Seminar ist perfekt für z. B. Kleinunternehmer/-innen und Start-ups geeignet, die noch keine eigene Webseite haben oder ihre WordPress Webseite selbst pflegen möchten. WordPress ist das mit Abstand populärste Content-Management-System. Ursprünglich für den Betrieb eines Blogs konzipiert, 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. Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt.

Im Kurs werden zu Beginn Unterschiede zwischen wordpress.com/wordpress.org und einem gemieteten Webhosting-Paket besprochen, bevor Sie sich entscheiden können, welchen Zugang Sie für Ihre Website verwenden wollen.

Kleingruppenangebot

- **232.5A552H** Niklas Kanthak
 Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
 9:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, 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, verwal-

ten Sie Medien und passen Sie das System über verschiedene Layoutvorlagen(Themes) an. Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt.

Für die Videokonferenz wird Zoom verwendet.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen ungestörten Raum, eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit möglichst großem Bildschirm (oder zwei Bildschirme, um Videokonferenz und eigenes Anwendungsfenster gleichzeitig sehen zu können). Weiterhin benötigen Sie ein angeschlossenes Headset (Kopfhörer und Mikrofon), möglichst auch eine Kamera. Testen Sie bitte rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn, ob alle Geräte funktionieren. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden

- **232.5A554H** Niklas Kanthak
 Samstag/Sonntag, 25./26. November,
 10:00-13:15 Uhr, 8 Ustd., 52 €

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. Zur Administration werden Sie die Software selbst installieren und zur Wartung Backups erstellen. Schließlich passen Sie das System über verschiedene Themes an und erweitern es mit Plugins.

Gute Kenntnisse in der PC- und Internetnutzung werden vorausgesetzt.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden

- **232.5A556H** Niklas Kanthak
 Montag bis Mittwoch, 15.-17. Januar,
 9:00-16:30 Uhr, 3 Termine, 160 €, VHS

1

2

3

4

5

6

TYPO3 – Schnelleinstieg – Onlinewochenende

In diesem Onlineseminar erlernen Sie die wichtigsten Operationen für eine reibungslose Online-redaktion mit dem häufig eingesetzten Content-Management-System TYPO3. Sie erstellen und bearbeiten die unterschiedlichen Seitentypen und Inhaltselemente, platzieren Bilder und Dateien und schützen Bereiche der Website vor Zugriff.

Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt.

Für die Videokonferenz wird Zoom verwendet.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen ungestörten Raum, eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit möglichst großem Bildschirm (oder zwei Bildschirme, um Videokonferenz und eigenes Anwendungsfenster gleichzeitig sehen zu können). Weiterhin benötigen Sie ein angeschlossenes Headset (Kopfhörer und Mikrofon), möglichst auch eine Kamera. Testen Sie bitte rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn, ob alle Geräte funktionieren.

Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden

- **232.5A570H** Niklas Kanthak
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar,
10:00-13:15 Uhr, 8 Ustd., 52 €

MACHINE LEARNING | KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Analyse und Visualisierung von Daten mit Power BI

Siehe 232.5A370H, Seite 166

Machine Learning mit KNIME

Bildungsurlaub

KNIME ist ein Open-Source-Tool mit einer grafischen Benutzeroberfläche. Über die Anordnung von Symbolen (Nodes) per drag & drop wird der komplette Verarbeitungsprozess definiert ohne eine einzige Codezeile. Mit KNIME erstellen Sie selbst-dokumentierende und einsatzbereite Lösungen z. B. für Machine Learning. Machine Learning ist eine schnell wachsende Disziplin der Künstlichen Intelligenz. Auf Basis der dort entwickelten Tools werden Modelle für Vorhersagen oder zur Ent-

scheidungsfindung aufgebaut. Diese Modelle können in Industrie, Handel, Dienstleistung, Bildung oder dem öffentlichen Sektor eingesetzt werden. Der Kurs ist eine anwendungsorientierte Einführung.

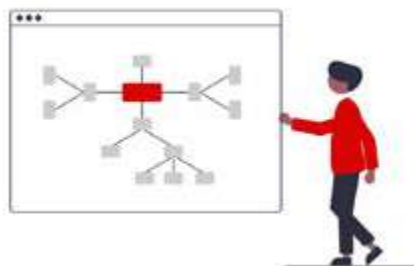
Themen:

- Einleitung
- Knoten und Workflows
- Zugreifen auf Dateien
- Verknüpfen, Verketteten und Aggregieren von Daten
- Visualisieren von Daten
- Grundlagen Machine-Learning-Strategien
- interaktive Erstellung von Machine-Learning-Modellen
- Arbeiten mit Erweiterungen

Voraussetzungen:

- PC- und Internetgrundkenntnisse
- Sie benötigen einen eigenen Laptop mit einer Installation der Open-Source-Software KNIME Analytics Platform

- **232.5A600H** Ralf Bendig
Montag, 18. Dezember, 9:00-16:30 Uhr,
Dienstag, 19. Dezember, 9:00-16:30 Uhr,
Mittwoch, 20. Dezember, 9:00-16:30 Uhr,
24 Ustd., 160 €, VHS



Machine Learning mit Python

Bildungsurlaub

Nutzen Sie die Möglichkeiten der Digitalisierung, um aus intern und extern zur Verfügung stehenden Daten neue Erkenntnisse zu gewinnen. Aufgabenstellungen, wie die Bonitätsbewertung von Neukunden, autonomes Fahren, Übersetzung von Fremdsprachen, Kaufempfehlung für Kunden im Online-Shop, Prognose zu Ausfallzeiten von Ma-

schinen und viele andere Einsatzmöglichkeiten mehr können wesentlich besser und effizienter als bisher gelöst werden. Für all diese Aufgaben stellt uns Data Analytics und Machine Learning geeignete Werkzeuge zur Verfügung.

Themen:

- Einführung in Data Analytics und Machine Learning
- Programmierung der Modelle mit Python
- Python-Bibliotheken für Data Analytics und Machine Learning (z.B. sklearn, pandas, keras, plotly express, mlxtend, xgboost)
- methodische Grundlagen für Data Analytics und Machine Learning (Klassifikation, Regression, Clusteranalyse, Dimensionsreduktion,...)
- Lernstrategien
- Deep Learning/Neuronale Netze
- Einsatzbereiche für Data Analytics und Machine Learning
- Prozess der Data Analytics und Machine Learning
- Visualisierung von Daten und Ergebnissen
- Analyse & Erklärung der Modellergebnisse

Voraussetzung:

- Grundlagenkenntnisse Python. Grundlagen Statistik erleichtern den Einstieg, werden im Kurs kurz besprochen.
- Sie benötigen einen eigenen Laptop, den Sie zum Kurs mitbringen.

Im Kurs wird mit der Online-Entwicklungsumgebung Colab von Google gearbeitet (<https://colab.research.google.com/>). Sie sollten sich vor Kursbeginn – falls nicht bereits vorhanden – eine Google-Mailadresse bzw. ein Google-Konto (kostenlos) anlegen.

Die im Kurs verwendeten Materialien werden Ihnen digital zur Verfügung gestellt.

- **232.5A602H** Ralf Bendig
Montag bis Freitag, 29.-02. Februar,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €, VHS

Einführung in die Programmierung mit Python

Bildungsurlaub

Siehe 232.5A640H, Seite 174

Programmiersprache Python – Grundlagen am Wochenende

Siehe 232.5A645H, Seite 174



Künstliche Intelligenz

Bildungsurlaub

Künstliche Intelligenz – kontrovers oder innovativ? Was verbirgt sich hinter dem Phänomen KI, wie funktioniert sie und welchen Einfluss hat sie auf meinen Beruf?

Wir möchten Ihnen in diesem Kurs eine umfangreiche Einführung in KI geben. Neben einem grundlegenden Überblick zeigen wir Ihnen, welche Tools und Technologien in diesem Bereich aktuell zum Einsatz kommen und was Big Data, Datenanalyse und Machine Learning bedeutet.

KI ist nicht nur ein Technologie-Wunder, sondern auch ein bedeutender Faktor für den Arbeitsmarkt. Wir diskutieren Chancen und Risiken, die KI für unsere Arbeitswelt bereithält und werden uns mit ethischen und rechtlichen Aspekten von KI befassen, wie Datenschutz und Verantwortlichkeit.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur wenige Vorkenntnisse haben. Für verschiedenste Berufsgruppen bietet der Kurs die Möglichkeit, neben einem thematischen Überblick das eigene Berufsfeld in Bezug zu KI kritisch zu beleuchten und zu reflektieren.

Für die praktischen Anwendungen werden einfache Modelle am Laptop/PC entwickelt. Auf Wünsche und Ideen der Kursteilnehmenden kann dabei eingegangen werden. Sie können Ihre eigenen Geräte mitbringen oder unsere Computer im EDV-Raum nutzen.

Dieses Angebot wurde mit Unterstützung einer Künstlichen Intelligenz basierend auf einem Large Language Model entwickelt.

- **232.5A610H** Ralf Bendig
Montag bis Donnerstag, 27.-30. November,
9:00-16:30 Uhr, 4 Termine, 189 €, VHS

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

– Onlineworkshop/Vortrag –

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Seminars gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner, Laptop oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

Der Workshop wird als gemeinsamer Termin für mehrere Volkshochschulen angeboten. Bei diesem Kurs besteht daher eine Durchführungsgarantie.

- **232.5A615H** Hartmut Nehme
Montag, 6. November, 18:30-21:00 Uhr, 16 €



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 157

PROGRAMMIEREN



Java Grundkurs

Java ist eine Programmiersprache und eine Laufzeitumgebung, die zuerst im Jahre 1995 von Sun Microsystems veröffentlicht wurde. Es gibt eine täglich wachsende Anzahl von Anwendungen und Websites, die nur funktionieren, wenn auf dem Endgerät Java installiert ist. Java ist schnell, sicher und zuverlässig. Angefangen bei Laptops bis hin zu Rechenzentren, Spielekonsolen, wissenschaftlichen Supercomputern, Mobiltelefonen und dem Internet, Java wird überall verwendet. Kursinhalte:

- Vorstellung der Programmierumgebung Eclipse
- Was ist objektorientierte Programmierung?
- ein erstes Programm erstellen
- Datentypen
- Ausdrücke wie arithmetische, relationale, logische Operatoren
- Anweisungen wie Verzweigungen und Schleifen
- objektorientierte Objekte wie Klassen, Methoden, Vererbung
- Strings (Zeichenketten)
- Fehlerbehandlung

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden

- **232.5A620H** Hans Wittek
donnerstags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn 26. Oktober, 10 Termine, 92 €, VHS

1

2

3

4

5

6



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 im besten Fall interaktive Anwendungen. Lernen Sie die grundlegenden JavaScript-Befehle und -Strukturen in aufeinander aufbauenden Lektionen kennen und anwenden.

Themen: Variablen, Kontrollstrukturen, Funktionen, Objekte, Document Object Model (DOM), Events.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Programmierinteressierte, die noch keine oder nur wenige Programmierkenntnisse haben. HTML- und CSS-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

Kleingruppenangebot.

- **232.5A632H** Niklas Kanthak
Montag bis Donnerstag, 29.-01. Februar,
9:00-16:30 Uhr, 4 Termine, 206 €, VHS

Einführung in die Programmierung mit Python

Bildungsurlaub

Die Programmiersprache Python findet wegen ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig weiten Einsatzmöglichkeiten immer mehr Freunde. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte – wie z.B.: Objektorientierung – kennen und können.

Genau diese Konzepte und Sprachelemente werden wir während des Kurses kennenlernen und anhand verschiedener Beispiele einüben.

Themen:

- Standard-Datentypen: Integer, Float, String, Listen, Tupel, Sets, Dictionary
- Zuweisungen/Variablen, Globale/lokale Variablen
- Rechenoperatoren, Vergleichsoperatoren, Logische Operatoren
- Kontrollstrukturen: Verzweigungen, Schleifen, Schleifen beenden
- Standard-Funktionen und -Methoden, eigene Funktionen,
- Ein-/Ausgaben, Dateien lesen/schreiben, Formatierung
- Python-Bibliotheken/Module, eigene Module
- Umgang mit Programmfehlern
- Objektorientierte Programmierung (Klassen, Attribute, Methoden, Objekte/Instanzen)
- Graphische Benutzeroberfläche
- Einblick: Concurrent Programming, Data structures & algorithms, Advanced Python-Code
- Direkt ausführbare Python-Programme (EXE-Dateien), Konvertierung Notizbücher in .py Dateien

Grundkenntnisse einer Programmiersprache sind von Vorteil, aber in keinem Fall Voraussetzung, da alle Inhalte von Grund auf erarbeitet werden. Auf Wünsche und Ideen der Kursteilnehmenden kann dabei eingegangen werden.

Die im Kurs verwendeten Materialien werden Ihnen digital zur Verfügung gestellt. Im Kurs wird mit der Online-Entwicklungsumgebung Colab von Google gearbeitet (<https://colab.research.google.com/>). Sie sollten sich vor Kursbeginn – falls nicht bereits vorhanden – eine Google-Mailadresse bzw. ein Google-Konto (kostenlos) anlegen.

Sie benötigen einen eigenen Laptop, den Sie zum Kurs mitbringen. Einen Ablaufplan zur Veranstaltung finden Sie auf unserer Homepage.

- **232.5A640H** Ralf Bendig
Montag bis Freitag, 23.-27. Oktober,
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €, VHS

Machine Learning mit Python

Bildungsurlaub

Siehe 232.5A602H, Seite 172

Programmiersprache Python – Grundlagenkurs –

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. Auf Wünsche und Ideen der Kursteilnehmenden kann dabei eingegangen werden.

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

Kleingruppenangebot.

- **232.5A645H** Simone Opel
Samstag, 28. Oktober, 10:00-17:00 Uhr,
Sonntag, 29. Oktober, 10:00-17:00 Uhr,
16 Ustd., 85 €, VHS

Programmiersprache Python – 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 unter-

nehmen, also der Erstellung von Anwendungen der Künstlichen Intelligenz. Vorkenntnisse aus Data Science und Machine Learning werden nicht benötigt. Die notwendigen Bibliotheken und Daten werden zur Verfügung gestellt oder sind in Python vorhanden.

Da im Kurs auch mit der Online-Entwicklungsumgebung Colab von Google (<https://colab.research.google.com/>) gearbeitet wird, sollten Sie sich zuvor – falls nicht bereits vorhanden – eine Google-Mailadresse bzw. ein Google-Konto (kostenlos) anlegen, was Sie dann im Kurs verwenden können.

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

Kleingruppenangebot.

- **232.5A646H** Simone Opel
Sonntag, 20. Januar 2024, 10:00-17:00 Uhr,
46 €, VHS



■ Mein eigener Messenger – selbst programmiert!

Im Rahmen dieses Workshops werden wir eine einfache datenbank-unterstützte ChatApp programmieren. Mit Node.js® findet JavaScript auch auf dem Server eine immer größere Verbreitung. Webentwickler können endlich die gleiche Programmiersprache für Client (Browser) und Server verwenden. Dank des Express-Frameworks können mit Node.js® WebApps schnell und unkompliziert umgesetzt werden. Einen Vorgeschmack auf das

Ergebnis unserer Arbeit, sehen Sie hier: <http://blamessenger.de>

Für den Entwicklungs-Server lernen wir die Virtualisierungs-Software VirtualBox kennen.

Um erfolgreich an diesem Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie über grundlegende Kenntnisse in HTML/CSS und JavaScript verfügen.

Kleingruppenangebot.

- **232.5A680H** Torsten Bolgehn
dienstags, 19:30-21:50 Uhr
Beginn 17. Oktober, 12 Termine, 164 €, VHS



Beratung / Programmereichsleiterin

Katharina Graner
katharina.graner@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43203

Service

Erich Maibaum
erich.maibaum@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 157

■ Digital kreativ! Projekte mit dem Arduino

Die kleine Arduino-Platine lässt sich leicht programmieren und ist dadurch äußerst vielseitig in einer Vielzahl von Projekten einsetzbar. Sowohl die aus einem Mikrocontroller-Board bestehende Hardware als auch die Arduino-Entwicklungsumgebung (IDE) sind Open Source. Auch für technisch weniger versierte Anwender/-innen geeignet. Der Arduino ist ideal für alle möglichen Steuerungs- und Regelungsaufgaben (auch z.B. im Bereich Smart Home) geeignet. Wir werden mit dem Arduino Musik-, LED-Kunst- und weitere kreative Anwendungen in verschiedenen Projekten selbstständig erarbeiten.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

- **232.5A690H** Hans Wittek
Samstag/Sonntag, 25./26. November, 10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 86 €, VHS

KRYPTOWÄHRUNGEN

■ Kryptowährungen – Bitcoin 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 Bitcoin 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. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage



Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner, Laptop oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

Der Workshop wird als gemeinsamer Termin für mehrere Volkshochschulen angeboten.

- **232.5A720H** Hartmut Nehme
Montag, 18. September, 18:30-21:00 Uhr,
16 €

1

2

3

4

5

6

5C RHETORIK & SCHLÜSSEL-QUALIFIKATIONEN

RHETORIK & KOMMUNIKATION



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 157



Junge VHS: Basics der Rhetorik für 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.

In der Schule, im Studium, im Verein, bei Familienfeiern, beim Treffen der Bürgerinitiative oder im Job: Immer wieder wird es vorkommen, dass ihr anderen Leuten etwas erklären oder vor Publikum einen Vortrag halten müsst. Aber was nützen das fundierteste Wissen und die besten Ideen, wenn ihr nicht in der Lage seid, dies überzeugend zu vermitteln? Der Kurs zeigt, wie ihr vor Publikum stehen und bestehen könnt. Ihr lernt, wie ihr möglichst entspannt mit Lampenfieber umgeht und wie man grundlegende rhetorische Wirkmittel (Sprache, Mimik, Gestik) bewusst einsetzt. In praktischen Trainingssituationen wird das Gelernte ausprobiert. Vielleicht findet ihr dabei sogar heraus, dass

die „Kunst der freien Rede“ euch nutzt und Spaß machen kann. Der Dozent ist Personalentwickler und Trainer.

- **232.5C000K** Georg Engels
Samstag, 25. November, 10:00-17:00 Uhr,
21 €, VHS

Grundkurs Rhetorik

Sie wollen lernen, überzeugend und selbstsicher vorzutragen, den eigenen Standpunkt wirkungsvoll zu vertreten, für ein Thema zu begeistern oder bei einem privaten bzw. beruflichen Anlass vor Publikum zu sprechen? Der Kurs richtet sich an Interessierte mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Er bietet die Gelegenheit, Nervosität abzubauen, positive Erfahrungen zu sammeln und in entspannter Atmosphäre zu üben. Techniken der freien Rede werden vorgestellt und trainiert. Falls Sie eigene, konkrete Vorträge, Gespräche oder Reden planen, können diese im Kurs vorbereitet werden. Sie erhalten Feedback und Verbesserungsvorschläge, erproben und verbessern im geschützten Rahmen Ihre Wirkung. Inhalte des Kurses sind: Selbstmanagement, Strategien gegen Sprechunsicherheiten, Sprechausdruck, Architektur einer Rede, der kurze Redebeitrag, Körperhaltung, Mimik und Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen und Pannen.

- **232.5C002K** Eva Grieskamp
mittwochs, 18:15-21:20 Uhr
Beginn 10. Januar 2024, 6 Termine, 82 €, VHS

Rhetorik für Frauen: Überzeugend auftreten – kommunikative Stärken nutzen

Ihre guten Sachargumente sind nicht wie gewünscht angekommen? Sie wurden mit persönlichen Angriffen verunsichert oder sogar schamhaft 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.

- **232.5C004K** Evelyn Lethaus
Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 78 €, 8-12 TN, VHS



Schlagfertigkeit: intelligent reagieren auf verbale Herausforderungen

Wenn uns verbale Attacken – sei es ernsthaft aggressiv oder freundschaftlich-ironisch – unerwartet treffen, sind wir oft sprachlich blockiert: Im Gehirn herrscht gähnende Leere. Erst Stunden später fällt uns die geniale Entgegnung ein. Sie kennen das? Dann bietet dieses Seminar Anregungen zur Entwicklung Ihrer Schlagfertigkeit. Dabei geht es nicht darum, zurückzuschlagen und den Gesprächspartner mundtot zu machen. Intelligente Schlagfertigkeit hat zum Ziel, dass Menschen sich selbstbewusst Respekt verschaffen können, ohne aufeinander loszugehen. Die Inhalte: Mechanismen verbaler Attacken. Warum machen dumme Sprüche sprachlos? Warum funktionieren Rechtfertigung und Gegenschlag nicht? Wie Sie innerlich Abstand halten und sich Respekt verschaffen! Wie Sie mit Fingerspitzengefühl eine individuell passende Strategie einsetzen! Erproben und Trainieren von 10 (non-)verbalen Methoden für schlagfertige Reaktionen. Die Dozentin ist Kommunikationstrainerin und Coach.

- **232.5C006K** Evelyn Lethaus
Samstag/Sonntag, 25./26. November,
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 84 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Intensivkurs praktische Rhetorik

Bildungsurlaub

Sie wollen überzeugend vortragen, Ihren Standpunkt wirkungsvoll vertreten, für ein Thema begeistern oder selbstsicher vor Publikum sprechen? Dieser Kurs bietet Interessierten mit keinen oder geringen Vorkenntnissen die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre positive Erfahrungen zu sammeln und Nervosität abzubauen. Techniken der freien Rede werden vorgestellt und geübt. Im

geschützten Rahmen erhalten Sie Feedback und Verbesserungsvorschläge, erproben und verbessern Ihre Wirkung. Die Inhalte: Selbstmanagement, Strategien gegen Sprechunsicherheiten, Sprechausdruck, Architektur einer Rede, der kurze Redebeitrag, Körperhaltung, Mimik und Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen und Pannen. Zum Abschluss trainieren Sie, Menschen mit der Macht des Wortes zu überzeugen, sich stilischer zu präsentieren und insgesamt gelassener zu werden. Dies geschieht in der Form des Debattierens, das alle erlernten Faktoren vereint und daher auch als Königsdisziplin der rhetorischen Übungen gilt. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.

- **232.5C008K** Dr. Michael Gille
Dienstag bis Freitag, 07.-10. November,
9:00-16:00 Uhr, 4 Termine, 156 €, 8-12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

■ **Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag**

 Bildungsurlaub

„Der Ton macht die Musik!“ Ihre Stimme ist das Werkzeug für eine erfolgreiche Kommunikation. Insbesondere ihr Klang und die Deutlichkeit der Artikulation sind sehr entscheidend: Werden Sie als kompetent und aufrichtig angesehen? Glaubt man Ihnen, was Sie sagen? Das wird in diesem Seminar gelernt und praxisnah geübt. Sie erleben den Einfluss der Stimme auf Ihre Persönlichkeit und Ihr Auftreten. Sie trainieren, durch den bewussten Einsatz sprecherischer Mittel (z. B. Tempo, Pausen, Betonung) andere von sich zu überzeugen. Konkret werden wir uns mit Haltung, Atmung, Stimmlage, Artikulation und der Bewältigung von Stresssituationen befassen. Zudem wird gezeigt, wie man seine Stimme pflegt und schont, wenn man viel sprechen muss. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **232.5C010K** Sara Ruge
Dienstag bis Freitag, 13.-15. Februar 2024
10:00-16:30 Uhr, 4 Termine, 147 €,
Kleingruppe 8-10 TN, VHS

■ **Die Macht der Stimme: Sprechtraining für Atmung und Stimme**

Eine ökonomische Atmung ist die Basis für eine gesunde und starke Stimme, mit der Sie beim

Sprechen vor Publikum überzeugen. Die meisten Menschen atmen jedoch falsch. Hochatmung etwa verengt die Stimme. Bei starker Nervosität kann das bewirken, dass man plötzlich kein Wort herausbringt. Stress manifestiert sich in der gesamten Muskulatur und die Stimme wirkt gepresst. Ein gut trainierter Stimmgebrauch dagegen führt zu klangvollem Ausdruck und erzeugt Aufmerksamkeit. In dem Seminar wird gezeigt und praktisch 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 Veranstaltung eignet sich auch als Vorbereitung zum Bildungsurlaub „Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag“. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **232.5C012K** Sara Ruge
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar 2024,
10:00-16:15 Uhr, 14 Ustd., 68 €,
Kleingruppe 8-10 TN, VHS



■ **So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache**

 Bildungsurlaub

Gutes Sprechen und überzeugende Selbstpräsentation sind Erfolgsfaktoren in vielen beruflichen Situationen, etwa bei Meetings, Referaten, Vorträgen, Prüfungen oder Bewerbungsgesprächen. Und dabei geht es keinesfalls nur um verbale, sondern 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 Ihr Gegenüber nicht überzeugen können. In dem Se-

minar werden daher folgende Inhalte vermittelt: Einüben gesunder Ruhe- und Sprechatmung; Erforschen der Resonanzräume; Umgang mit Lampenfieber und Stress; Bewusstmachen der körpersprachlichen – meist unbewussten – Signale; Training sprecherischer Elemente wie z. B. Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vorbereiten und Vortragen einer Kurzrede mit Feedback. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **232.5C014K** Sara Ruge
Mittwoch bis Freitag, 10.-12. Januar 2024,
9:30-16:30 Uhr, 3 Termine, 123 €, 8-12 TN,
VHS



■ **Kopf oder Bauch: Methoden für Ideen- und Entscheidungsfindung**

Immer wieder brauchen wir frische Ideen oder müssen zwischen mehreren Handlungsoptionen mit ihren Vor- und Nachteilen wählen. Doch mitunter fällt die Ideen- und Entscheidungsfindung schwer. Mal alleine, mal in einer Gruppe, mal beruflich oder privat können sie Nerven kosten oder gar schlaflose Nächte bereiten. Das reicht von „Uns fällt nichts ein“ über „Ist mir egal“ bis zu „Was will ich oder wollen wir denn?“. In diesem Seminar erlernen und erproben Sie Kreativitäts- und Entscheidungsmethoden für verschiedene Situationen und Anwendungsfälle. Dabei geht es um die Bedeutung von Kopf und Bauch, um gemeinsam getragene Entscheidungsfindung in Gruppen und um das Problem, das Richtige auszuwählen und zu tun. Themen der Teilnehmenden sind herzlich willkommen. Die Dozentin ist als Coach tätig und begleitet Klärungsprozesse bei Gruppen und Einzelpersonen.

- **232.5C016K** Tina Lachner
Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 78 €, VHS

Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen!

Bildungsurlaub

In Zeiten von Powerpoint, Video und Co. wird das Präsentationsmedium Flipchart oft unterschätzt. Dabei ist ein Flipchart nahezu überall vorhanden, schnell und einfach nutzbar. Mit dem richtigen Handwerkszeug und etwas Übung können Sie mit diesem Medium zudem – auch ohne Strom und Kabelsalat – Ihr Publikum elektrisieren. Mit gut gestalteten Flipcharts reduzieren Sie Sitzungszeiten und kommen schneller zu Entscheidungen. Sie können mit der Gruppe auf dem Papier „gemeinsam denken“. Dies ist ein Erfolgsfaktor bei komplexen Problemen, zur Ideenfindung und beim Erklären, Beraten oder Verkaufen. Im Seminar lernen Sie, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert werden der Umgang mit Stiften und Farben sowie das Einsetzen von Signaturen oder Markenzeichen zur klaren Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Die Inhalte: Grundlagen und kleine Materialkunde; Rahmen, Linien und Layout; Schrift und Lesbarkeit; Grundformen, Figuren und Farben; von der Idee zum Bild; Inhalte und Geschichten live visualisieren. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist Dipl.-Kauffrau, Trainerin und Coach.

■ **232.5C018K** Eva Grieskamp
Montag bis Donnerstag, 11.-14. Dezember,
10:00-17:00 Uhr, 4 Termine, 206 €,
6-10 TN, inkl. Skript, Material und Teilnahme-
bescheinigung, VHS

Mein Körper kann sprechen! Tipps zur nonverbalen Kommunikation

Jede/r hätte gern die Macht des gesprochenen Wortes. Gleichwohl wird sie oft völlig überschätzt. Nach dem Prinzip „ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte“ gilt auch im persönlichen Kontakt: Mimik und Gestik, Haltung und Stimme prägen meist ziemlich unbewusst den größten Teil der zwischenmenschlichen Kommunikation. Der Kurs vermittelt – natürlich in Wort und Tat – Einblick in die Wirkung und Bedeutung der nonverbalen Kommunikation. An praktischen Beispielen üben Sie das Senden, Empfangen und Interpretieren von nonverbalen Botschaften. Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

■ **232.5C020K** Djamilia Lindemann
Samstag, 25. November, 10:00-17:00 Uhr,
30 €, VHS

Sicher auftreten – mit bewusster Körpersprache und trainierter Sprechtechnik

Gutes Sprechen und eine überzeugende Selbstpräsentation sind Anforderungen bei Vorstellungsgesprächen, Meetings, Referaten und Vorträgen. Dabei wird oft die Wirkung des ge-

sprochenen Wortes überschätzt. Mindestens ebenso wirkmächtig ist die nonverbale Kommunikation, d. h. Körpersprache, Haltung und Stimme. Noch so gute Referenzen und Argumente verpuffen, wenn Sie mit leiser, zu hoher oder verhauchter Stimme reden, undeutlich artikulieren oder Ihre Körpersprache Unsicherheit verrät. Das Seminar wendet sich an Interessierte mit Vortragserfahrung. Die Themen: Auftreten und äußeres Erscheinungsbild; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Umgang mit Lampenfieber und Stress; Erarbeiten der sprecherischen Kriterien; Vortrag und Reflexion einer Kurzrede bzw. eines Referats (ca. 5 Minuten). Bitte bringen Sie ein Konzept einer evtl. schon gehaltenen Rede mit. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

■ **232.5C022K** Sara Ruge
Freitag, 26. Januar, 2. und 9. Februar 2024,
17:45-20:50 Uhr, 3 Termine, 78 €, VHS



Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

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

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

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



Gelassen läuft's! Konstruktiv umgehen mit belastenden Situationen im Beruf

Im Berufsalltag kann es psychisch und emotional sehr herausfordernde Momente geben: etwa bei Leistungs- und Termindruck, Beschwerden oder Reklamationen, in der Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen oder im Umgang mit Vorgesetzten. Hier ist das sprichwörtliche dicke Fell gefragt. Manche nennen es auch Resilienz. Tatsache ist: Objektiv gleiche Situationen lösen nicht bei allen Menschen in gleicher Weise Stress aus. Also alles völlig subjektiv? Sicher nicht. Das Seminar verdeutlicht an lebensnahen Beispielen typische Ursachen sowie Wirkmechanismen und fördert Kompetenzen zur Bewältigung. Sie erfahren, welchen Einfluss eigene Bewertungen auf die persönliche Stresswahrnehmung haben und wie sich Gelassenheit individuell üben lässt. Sie trainieren

sich persönlich abzugrenzen, Grenzen zu setzen und auch mal NEIN zu sagen. Dazu gehören neben einer diplomatischen Wortwahl der bewusste Einsatz von Körpersprache und Stimme. Das Seminar ist stark praxisorientiert, um den Transfer in den beruflichen Alltag zu fördern. Der Dozent ist Trainer und Coach.

- **232.5C024K** Dr. Michael Gille
Samstag/Sonntag, 25./26. November,
9:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 84 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

SOZIALE KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF



Beratung / Programmabereichsleiter
Dr. Reimund Evers
reimund.evers@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43202
Service
Annette Volmer
annette.volmer@vhs.essen.de
☎ 0201 88-43102
Nähere Informationen siehe Seite 157

■ **Stand.Punkt! Selbstsicher auftreten trotz völliger Ahnungslosigkeit**

Mitunter trifft man auf Menschen, die stets den Eindruck erwecken, genau zu wissen, wo es lang geht. Die selbst bei Themen, zu denen sie offensichtlich keine Kompetenz besitzen, selbstbewusst und bestimmt auftreten. Ist das Ausdruck von Selbstüberschätzung und Arroganz? Oder handelt es sich um besonders talentierte, kommunikative Profis, die hervorragend mit Unsicherheiten umgehen können und fast jeder Herausforderung gewachsen sind? Das Seminar klärt, wie man Wichtigkeit von Kommunikationsgenie unterscheidet, und vermittelt bewährte rhetorische Techniken zum Umgang mit manipulativen Blendern und Blenderinnen. Gleichzeitig wird in praxisnahen Übungen trainiert, wie Sie ohne Vorbereitung in schwierigen Situationen souverän agieren können. Allerdings explizit ohne andere zu blenden, sondern mit Selbstvertrauen und Respekt. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Berater.

- **232.5C026K** Dr. Michael Gille
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar 2024,
9:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 84 €, 8-12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



■ **Über eigene Stärken und Leistungen reden: Werbung in eigener Sache**

Sich selbst loben – das kommt selten gut an. Andererseits ist es im Berufsleben unerlässlich, dafür zu sorgen, dass unsere Talente wahrgenommen werden. Wie also kann man persönliche Fähigkeiten und Erfolge authentisch, glaubwürdig, selbstbewusst und gleichzeitig sympathisch kommunizieren? Dieses Seminar zeigt, wie Sie sich selbst und Ihr Können positiv darstellen, ohne als Angeber/in zu wirken. Dazu werden die folgenden 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 mit Gruppenfeedback erprobt. Die Dozentin ist NLP-Trainerin und Business-Coach.

- **232.5C028K** Evelyn Lethaus
Samstag/Sonntag, 27./28. Januar 2024,
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 78 €
Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

■ **Selbstsicher und überzeugend: Kommunikation im Beruf mit NLP**

Beruflicher Erfolg braucht neben Fachwissen exzellente Kommunikationskompetenz sowie die Fähigkeiten, Ziele zu erreichen und kritische Situationen souverän zu meistern. Genau diese Fertigkeiten trainiert das Seminar. Es vermittelt Berufstätigen und Wiedereinsteiger/innen Grundtechniken des „Neuro-Linguistischen Programmierens“ (NLP). Dabei handelt es sich um eine moderne Methode zur effektiveren Gestaltung von Kommunikations- und Veränderungsprozessen. Das Ziel des Trainings

ist die praktische Verwertbarkeit des Gelernten im Alltag. Daher machen praktische Übungen den größten Teil aus. Der Dozent ist NLP-Lehrtrainer und NLP-Lehrcoach.

- **232.5C030K** Dr. Michael Gille
Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
9:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 84 €, 8-12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

■ **Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg**

Bildungsurlaub

Das NLP-Modell (Neuro-Linguistisches Programmieren) geht von einem Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Sprache, Denken und Verhalten aus. Das Seminar vermittelt spezifische Grundtechniken, die der Förderung Ihrer persönlichen Potenziale und Empathie sowie Kommunikations- und Konfliktkompetenz dienen. Es richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, ist aber auch offen für Auffrischer, die vertiefende Übungsgelegenheiten suchen. Im Interesse der Verwertbarkeit im beruflichen Alltag dominiert der praktische Anteil. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Einige Wochen nach der Veranstaltung können die Teilnehmenden in einer Videokonferenz ihre Erfahrungen beim Praxistransfer evaluieren. Der Dozent ist NLP-Lehrtrainer und NLP-Lehrcoach.

- **232.5C032K** Dr. Michael Gille
Dienstag bis Freitag, 16.-19. Januar 2024,
9:00-16:00 Uhr, 4 Tage plus ein Folgetermin
per Videokonferenz, 8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, 181 €, VHS

VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

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

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

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
www.vhs-essen.de/bewerbung

1

2

3

4

5

6

Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern

Bildungsurlaub

Sie führen beruflich oder privat immer wieder Einzel- oder auch Gruppengespräche mit anderen Menschen. Sie möchten solche Situationen künftig mit mehr souveräner Diplomatie meistern, Ihre eigenen Standpunkte gekonnt präsentieren und vertreten? Dabei hilft Ihnen ein ganzheitliches Rede- und Kommunikationskonzept. Die Fortbildung steigert Ihr persönliches Selbstbewusstsein, Ihre Standfestigkeit und Ihre 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 in Kleingruppen und Videofeedback ermöglichen den Transfer in die eigene tägliche Praxis. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **232.5C034K** Dr. Michael Gille
Dienstag bis Freitag, 6.–9. Februar 2024
9:00–16:00 Uhr, 4 Tage plus ein Folgetermin
per Videokonferenz, 8–12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, 181 €, VHS



Stand.Punkt! Kommunikation, Selbstmanagement und Resilienz im Homeoffice – Online per Zoom-Videokonferenz

Bildungsurlaub

Die Bürorealität von vielen Millionen Berufstätigen wurde durch die Corona-Pandemie quasi über Nacht ins Homeoffice verlagert. Fachleute prognostizieren, dass sich mobile Beschäftigungs-

formen dauerhaft etablieren. Die neue digitale Arbeitskultur bringt viele Chancen, aber auch ungekannte Belastungen. Dabei verursacht nicht immer nur die Technik Probleme. Auch menschlich bringt die Arbeit auf Distanz neue Herausforderungen. Das Seminar vermittelt praxiserprobte Anregungen zu folgenden Themen: Selbstmanagement und Eigenmotivation, Präsenz zeigen und Kompetenz beweisen, Kontakt halten und Kooperation gestalten, Leistungen und Erfolge selbstbewusst kommunizieren, mit Erwartungen und Vorurteilen im beruflichen wie privaten Kontext umgehen, Vereinzelung und Selbstausbeutung vorbeugen, Gesundheit und Resilienz stärken. Um den Praxisbezug zu erhöhen, findet der Kurs bewusst online per Zoom-Videokonferenz statt. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **232.5C038K** Dr. Michael Gille
Montag bis Mittwoch, 18.–20. Dezember,
8:00–15:00 Uhr, 3 Termine, 126 €, 8–12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung

Stand.Punkt! So gelingt Teamarbeit @Home und im Office

Die mindestens teilweise Tätigkeit im Homeoffice ist voll etabliert. Viele Unternehmen werben damit aktiv um Personal. Gerade qualifizierte Fachkräfte und jüngere Berufstätige, speziell in der Familienphase, schätzen die Flexibilität. Die individuelle Anpassung von Ort und Zeit birgt aber auch neuartige Herausforderungen an den Schnittstellen zur restlichen Organisation. Diese lassen sich nur durch gute Zusammenarbeit lösen. Insbesondere wenn „hybride Teams“ sich kaum persönlich treffen, kann das ihre gewohnte Kommunikation, Leistungsfähigkeit und Dynamik verändern. Und zwar positiv wie negativ. Damit die Kooperation gelingt, werden geeignete Formen des sozialen Miteinanders, des Informationsaustausches und der Konfliktbearbeitung benötigt. Hier setzt der Kurs an: Wir arbeiten anhand der persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden typische Problemstellungen und die Erfordernisse für ein konstruktives Arbeiten heraus. Sie erlernen hilfreiche Techniken der teamorientierten Kommunikation und erproben diese in praktischen Übungen. Um den Anwendungsbezug zu erhöhen, findet der erste Tag vor

Ort in der VHS statt, ergänzt durch zwei Abende online per Zoom-Videokonferenz. Der sichere Umgang mit einem derartigen Tool und die nötige Ausstattung werden vorausgesetzt. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **232.5C040K** Dr. Michael Gille
Samstag, 28. Oktober, 9:00–16:00 Uhr Präsenz
in der VHS, plus 2x online mittwochs am
9. und 15. November, 18:00–20:15 Uhr,
14 Ustd., 68 €

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 den beruflichen Erfolg und das persönliche Wohlbefinden ist es entscheidend, dass Frauen lernen, in schwierigen Gesprächssituationen 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.

- **232.5C042K** Evelyn Lethaus
Samstag/Sonntag, 9./10. Dezember,
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 78 €

Manipulationstechniken erkennen und abwehren

Wie gelingt es manchen Menschen, uns zu etwas zu bringen, was wir eigentlich gar nicht wollen? Warum übernehmen wir mitunter Standpunkte und Argumente gegen unsere innere Überzeugung? Häufig werden wir in verschiedenen Situationen manipuliert und merken es meist gar nicht: Das können Diskussionen, Verhandlungen, Konflikt- und Kritikgespräche, aber auch Gespräche mit Freunden oder Familienmitgliedern sein. Doch wie funktionieren diese Manipulationstechniken? Was machen sie mit uns und wie können wir da-

Tolle VHS-Fotos auf Instagram!
www.instagram.com/vhsessen

gegen vorgehen? In diesem Kurs geben wir einen Einblick in die klassischen Manipulationstechniken und erarbeiten gezielte und effektive Gegenstrategien. Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

- **232.5C044K** Djamila Lindemann
Samstag, 20. Januar 2024, 10:00–17:00 Uhr,
30 €, VHS



■ Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen

■ Bildungsurlaub

Mitunter geraten wir beruflich in schwierige Gesprächssituationen oder an unangenehme Charaktere. Das kann im Kontakt mit Kolleg/innen, Vorgesetzten oder auch Geschäftspartner/innen eintreten. Als Einzelfall ist das normal und meist unproblematisch. Doch was tun, wenn sich einzelne Auseinandersetzungen zu einem dauerhaft schwelenden und persönlich belastenden Konflikt entwickeln? Im Privatleben besteht häufig die Option, schwierigen Menschen und Situationen schlicht aus dem Weg zu gehen. Das klappt im Arbeitsalltag in der Regel jedoch nicht. Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen zu dem beschriebenen Phänomen und den damit verbundenen Problemen. In praktischen Übungen werden kommunikative Kompetenzen zum gelasseneren Umgang mit schwierigen Mitmenschen trainiert. Auf Wunsch werden dabei anonymisierte Fälle der Teilnehmenden aufgegriffen. Das Seminar hat jedoch explizit keinen therapeutischen Charakter. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Einige Wochen nach der Veranstaltung können die Teilnehmenden in einer Videokonferenz ihre Erfah-

rungen beim Praxistransfer evaluieren. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **232.5C048K** Dr. Michael Gille
Dienstag bis Freitag, 12.–15. Dezember,
9:00–16:00 Uhr, 181 €, 8–12 TN, 4 Tage
plus ein 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 meist emotionale Aspekte 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: Welche Gefühle und Interessen stehen hinter dem beobachteten Verhalten? Was ist meinem Gegenüber wichtig und worauf kommt es mir selbst an? Anhand des Vier-Stufen-Modells erweitern Sie in praktischen Übungen Ihr Handlungsrepertoire, um den nächsten Konflikt zu einer Gewinn-Situation für beide Seiten zu führen. Die Dozentin ist ausgebildete Mediatorin.

- **232.5C050K** Sabine Sauerborn
montags, 18:15–20:30 Uhr
Beginn 16. Oktober, 4 Termine, 66 €, 8–12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

■ Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

■ Bildungsurlaub

Konflikte und schwierige Gespräche gehören zu unserem Leben. Doch nicht immer gelingt es, sie zu einem einvernehmlichen Ergebnis zu führen. Wenn unsere gewohnten Kommunikationsmuster versagen oder wir uns nicht richtig gehört und verstanden fühlen, kommt es oft zu Frustration oder zum lauten 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. Dieses humanistische Konzept fördert die friedliche Kommunikation im privaten, beruflichen



oder politischen Bereich. Anhand von Übungen und lebensnahen Beispielen erkennen Sie eigene Kommunikationsmuster und verändern diese ggf. schrittweise. Sie erweitern Ihr Repertoire im Umgang mit Konfliktsituationen. Sie lernen, Kritik und Angriffe nicht mehr persönlich zu nehmen. Sie gehen mit sich selbst und anderen wertschätzend um. Sie können Gefühle und Bedürfnisse bei sich selbst und Ihren Mitmenschen besser heraushören und annehmen. Insgesamt gehen Sie dadurch künftig mit mehr Gelassenheit in schwierige Gesprächssituationen. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist ausgebildete Mediatorin.

- **232.5C052K** Sabine Sauerborn
Montag bis Freitag, 23.–27. Oktober, 5 Termine, Montag – Donnerstag 9:30–17:00 Uhr, Freitag 9:30–15:00 Uhr, 196 €, 8–12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS
- **232.5C054K** Sabine Sauerborn
Montag bis Freitag, 19.–23. Februar 2024, 5 Termine, Montag – Donnerstag 9:30–17:00 Uhr, Freitag 9:30–15:00 Uhr, 196 €, Mo–Do 9:30–17 Uhr, Fr 9:30–15 Uhr, 8–12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Gewaltfreie Kommunikation – Intensivkurs für Fortgeschrittene

Bildungsurlaub

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg ist ein bewährtes, humanistisches Konzept zur Förderung friedlicher Kommunikation in beruflichen, politischen und privaten Kontexten. Diese Fortbildung richtet sich an Interessierte, die bereits über theoretische Grundkenntnisse und erste Erfahrungen in der Anwendung verfügen. Der Schwerpunkt liegt stets auf praktischen Übungen anhand lebensnaher Fälle. Nach einer kurzen Auffrischung von Basics der GfK werden folgende Themen behandelt: Wirkung der inneren Haltung auf Gedanken und Verhalten, Chancen und Hindernisse der Nutzung von GfK im Alltag, Bearbeiten von sogenannten Glaubenssätzen, Konflikte als Potential zum persönlichen Wachstum, Stellenwert von Selbstempathie. Die intensive Auseinandersetzung mit der inneren Haltung sowie Selbsterfahrung und Selbstreflexion erweitern Ihre Fähigkeit mit Alltagskonflikten angriffsfrei umzugehen. Wertschätzung, Akzeptanz und Selbstwirksamkeit sich und den anderen gegenüber bilden dabei das Grundgerüst. Durch vielfältige praktische Übungen steigern Sie Ihre Gelassenheit und Handlungskompetenz in schwierigen Gesprächssituationen. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist zertifizierte Mediatorin, GfK-Trainerin, Coach und psychologische Beraterin.

232.5C056K Zelal Kisin

Montag bis Freitag, 16.-20. Oktober, 5 Termine, Montag – Donnerstag 9:30-17:00 Uhr, Freitag 9:30-15:00 Uhr, 196 €, 8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Wertschätzend und gelassen kommunizieren – GfK Praxistraining

Aufbauend auf dem Seminar „Gelassenheit beginnt im Kopf“ besteht in diesem Praxistraining die Gelegenheit, die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in verschiedenen Kontexten zu üben. 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. Das Seminar ist für alle geeignet, die sich in den Basics der GfK auskennen und gern ihre Fähigkeiten erweitern und verbessern möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Mediatorin.

232.5C058K Sabine Sauerborn

Samstag, 25. November, 10:00-17:00 Uhr, 46 €, 8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

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 157

Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching:

Zuhören – Verstehen – Intervenieren

Bildungsurlaub

Coaching gilt in Arbeitskontexten als die individuellste und nachhaltigste Form der Personalentwicklung und Mitarbeiterführung. Die Gespräche zwischen Coach und Coachee können dabei verschiedene Themen beinhalten: z. B. Fragen des beruflichen Alltags (Führung, Kommunikation, Zusammenarbeit), Fragen zur Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen oder zum Stressmanagement sowie zur Überwindung von Konflikten mit Mitarbeitenden, Kolleg/-innen, Vorgesetzten. Häufig wird jedoch durch die Konzentration auf die Lösung für das Problem die Person übersehen. Dann können Vereinbarungen nur wenig engagiert und nicht nachhaltig umgesetzt werden: Denn der vereinbarte Weg oder das Ziel passen nicht zum Menschen. Wenn Sie Einblicke in das personenzentriert-integrative Coaching bekommen wollen, dann ist dieses Seminar für Sie richtig. Mit vielen praxisrelevanten Übungen erfahren Sie, wie es gelingen kann, Menschen dabei zu unterstützen, in Übereinstimmung mit ihren Motiven und Werten zu handeln und authentische Lösungen zu finden. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist Soziologin, Coach (GWG/DACB) und Leiterin der Deutschen Akademie für Coaching und Beratung.

232.5C060K Christiane Hellwig

Dienstag bis Freitag, 09.-12. Januar 2024, 9:00-16:00 Uhr, 4 Termine, 191 €, 6-12 TN, VHS



Zum Traumjob bitte hier entlang: Workshop zur beruflichen (Neu-)Orientierung

Ob wegen (drohender) Arbeitslosigkeit oder Lust auf eine berufliche Veränderung: die Berufskarten noch mal neu zu mischen, stellt immer auch eine Chance dar! Es könnte ja eine Arbeit sein, die wirklich Spaß macht. Aber was macht Ihnen wirklich Spaß...? Der Workshop gibt Gelegenheit, Leib-und-Seele-Themen zu identifizieren, liebste Tätigkeiten herauszuarbeiten und Überlegungen anzustellen, wo diese Punkte in einer beruflichen Tätigkeit zusammen treffen. Angesprochen sind alle, die über eine berufliche Veränderung nachdenken (müssen). Sie erhalten ca. 10 Tage vor dem Wochenende vorbereitende Unterlagen per E-Mail. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Coach. Unter susannemarx@gmx.de erhalten Sie nähere Infos.

232.5C110K Susanne Marx

Samstag/Sonntag, 25./26. November, 9:30-17:00 Uhr, 18 Ustd., 87 €, VHS

Mein Ding! – Workshop zur Kompetenzentfaltung für das Privat- und Berufsleben

Die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zu kennen, schafft Selbstbewusstsein, setzt Energie frei und ermöglicht neue Wege zu beschreiten. Letzteres in einer persönlich stimmigen, authentischen Weise zu tun, ist ebenso nützlich wie freudvoll. Sie möchten sich vergewissern, was Sie können und wollen? Dann finden Sie in diesem Workshop Gelegenheit dazu: Sie beschäftigen sich mit Ihren Stärken und Potenzialen, erkennen innere Verbin-

derer und entwickeln einen Plan zur Realisierung Ihrer beruflichen oder privaten 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.

- **232.5C112K** Susanne Marx
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar 2024,
9:30-17:00 Uhr, 18 Ustd., 87 €, 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 157

■ Train the Trainer – Informationsabend

Die Volkshochschule Essen bietet ab dem 28. Oktober 2023 wieder ihre langjährig erfolgreiche Fortbildung für Personen an, die als Lehrkraft, Trainer/-in oder Dozent/-in in der Weiterbildung tätig sind oder werden wollen. Ebenfalls angesprochen sind Fach- und Führungskräfte, die mit Personalentwicklung befasst sind oder Projektgruppen und Teams leiten. Die sieben Seminarmodule finden an Wochenenden ca. einmal pro Monat statt. Zusätzlich können begleitende Kommunikations- und Lernangebote mithilfe der interaktiven Online-Lernplattform Moodle wahrgenommen werden. Wer beim Abschluss-Workshop eine eigene Trainingssequenz erfolgreich durchführt, erhält das Zertifikat der Volkshochschule Essen. Weitere Details erfahren Sie an diesem kostenfreien Informationsabend oder bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 – 88 43 202).

Modul 1: Lernen und Lehren in der Weiterbildung

Modul 2: Visualisieren, Präsentieren und Medieneinsatz im Training

Modul 3: Gesprächsführung in Trainingssituationen

Modul 4: Lernen als Gruppenprozess

Modul 5: Trainingssituationen planen und methodenkompetent durchführen

Modul 6: Qualitätsmanagement, Profilbildung und Marketing

Abschluss-Workshop

- **232.5C200K** Dr. Reimund Evers
Montag, 16. Oktober, 18:00-19:00 Uhr,
entgeltfrei, VHS

■ Train the Trainer – Lernprozesse kompetent gestalten, Teilnehmende begeistern Lehrgang für Multiplikatoren in der Weiterbildung

Die Volkshochschule Essen bietet ab Oktober 2023 wieder ihre langjährig erfolgreiche Fortbildung für Personen an, die als Lehrkraft, Trainer/-in oder Dozent/-in in der Weiterbildung tätig sind oder werden wollen. Ebenfalls angesprochen sind Fach- und Führungskräfte, die mit Personalentwicklung befasst sind oder Projektgruppen und Teams leiten. Vorerfahrungen sind willkommen, aber nicht erforderlich.

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 Trainingsformate durch Covid-19; Erwartungen von Teilnehmenden und Auftraggebern; Besonderheiten der pädagogischen Arbeit mit Erwachsenen; GRETA – ein Kompetenzmodell für die Weiterbildung.

Samstag, 28. Oktober 2023, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 29. Oktober 2023, 9:30-13:30 Uhr, VHS
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. November 2023, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 26. November 2023, 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, 27./28. Januar 2024, je 9:30-13:30 Uhr, Online per Zoom
Vorbereitende Videokonferenz am 11. Januar 2024, 18:15-19:45 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, 24. Februar 2024, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 25. Februar 2024, 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, 16. März 2024, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 17. März 2024, 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, 20. April 2024, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 21. April 2024, 9:30-13:30 Uhr, VHS
Thomas Körzel

Abschluss-Workshop

Samstag, 25. Mai 2024, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 26. Mai 2024, 9:30-13:30 Uhr, VHS
Eva Grieskamp, Dr. Reimund Evers

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 Prozent sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **232.5C202K** Trainer/-innen-Team
Beginn 28. Oktober, 15 Termine, 982 €, max. 10 TN, keine Ermäßigung, Teilzahlung möglich, VHS



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 157

NACHHALTIGER LEBEN UND ARBEITEN



Infoabend: Nachhaltigkeit schaffen – Veränderung gemeinsam gestalten



gemeinsam nachhaltiger

Angesichts des bedrohlichen Klimawandels findet das Konzept der Nachhaltigkeit enorme Beachtung. Viele Menschen wollen aktiv daran mitwirken, ökologische, soziale und ökonomische Interessen in eine Balance zu bringen. Die Volkshochschule bietet hierzu eine neuartige Fortbildung an. Sie soll Interessierte ermutigen und befähigen, sich für Veränderungsprozesse zu nachhaltigerem Leben und Arbeiten zu engagieren. Neben der Vermittlung von relevantem Wissen geht es primär um die Förderung von Schlüsselqualifikationen für den Wandel. Der Lehrgang umfasst sechs Workshops, die an Wochenenden zwischen November 2023 und Mai 2024 stattfinden. Weitere Details erfah-

ren Sie an diesem kostenfreien Informationsabend oder bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 – 88 43 202).

1. Nachhaltigkeit: Was ist das? Wie geht das? Was heißt das für mich?
2. Psychologie der Nachhaltigkeit: Wie kann die Veränderung gelingen?
3. Grundlagen nachhaltiger Kommunikation und Konfliktlösung
4. Projektmanagement für nachhaltige Entwicklungsprozesse
5. Methodentraining für die Kooperation in Veränderungsprozessen
6. Abschlussworkshop

■ **232.5C210K** Dr. Reimund Evers /
Andreas Guderian
Donnerstag, 2. November, 18:00-19:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS

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 enorme Relevanz. Es sieht vor, ökologische, soziale und ökonomische Interessen in eine Balance zu bringen, Lebenschancen fair zu verteilen und die Existenzgrundlagen der Menschheit langfristig zu sichern. Die dazu dringend erforderliche Veränderung von Wirtschaft und Gesellschaft ist enorm. Man kann sie auch als gigantischen Lernprozess auf individueller und sozialer Ebene betrachten. Die Volkshochschule bietet hierzu 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 Volkshochschule Essen. Weitere Details erfahren Sie bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 – 88 43 202).

1. Nachhaltigkeit: Was ist das? Wie geht das? Was heißt das für mich?

- Brenzlig: Klimakrise/CO₂, Arm & Reich, Nord & Süd, Flucht & Krieg, Demokratie & Autokratie
- Ursprung, Geschichte und Konzept der Nachhaltigkeit
- Die 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung der UN von 2015
- benötigte Schlüsselkompetenzen

Samstag, 25. November 2023, 10:00-17:00 Uhr

Sonntag, 26. November 2023, 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, 20. Januar 2024, 10:00-17:00 Uhr

Sonntag, 21. Januar 2024, 10:00-14:00 Uhr, VHS
Armin-Laszlo Halbach, Andreas Guderian

3. 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, 24. Februar 2024, 10:00-17:00 Uhr

Sonntag, 25. Februar 2024, 10:00-14:00 Uhr, KuFo
Sabine Sauerborn, Andreas Guderian

4. Projektmanagement für nachhaltige Entwicklungsprozesse

- Was ist (m)ein Projekt?
- Praxisorientierte Grundlagen des Projektmanagements
- Gemeinsames Erarbeiten eines exemplarischen Projektplans

Samstag, 16. März 2024, 10:00–17:00 Uhr
 Sonntag, 17. März 2024, 10:00–14:00 Uhr, VHS
 Dr. Daniel Zerweck, Andreas Guderian

5. 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, 20. April 2024, 10:00–17:00 Uhr
 Sonntag, 21. April 2024, 10:00–14:00 Uhr, VHS
 Eva Grieskamp, Andreas Guderian

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, 4. Mai 2024, 10:00–17:00 Uhr, KuFo
 Andreas Guderian, Dr. Reimund Evers

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 Prozent sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **232.5C212K** Trainer/-innen-Team
 Beginn 25. November, 11 Termine, 107 €, VHS

AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG (IHK)



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 157

Ausbildung der Ausbilder (IHK) – Informationsabend

Wer im Betrieb ausbilden will, muss eine Ausbilder-eignungsprüfung bei der IHK absolvieren. Zudem sind relevante berufliche Qualifikationen nachzuweisen. Aber auch wer nicht ausbilden möchte, sondern für andere Zwecke daran interessiert ist,

kann einen diesbezüglichen Lehrgang besuchen und ggf. das IHK-Zertifikat erwerben. Dies sind etwa Personen, die nicht betrieblich ausbilden, sondern als Lehrkraft in der Weiterbildung arbeiten wollen. Die VHS Essen bereitet Sie auf die Prüfung bei der IHK Essen vor. Weitere Details erfahren Sie bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 – 88 43 202) oder an diesem Informationsabend.

- **232.5C220K** Dr. Reimund Evers
 Donnerstag, 28. September, 18:00–19:00 Uhr, entgeltfrei, VHS



Vorbereitungslehrgang zur Ausbilder-eignungsprüfung (IHK)

Wer im Betrieb junge Erwachsene ausbilden will, muss selbst über einen Berufsabschluss sowie Berufserfahrung verfügen und die Ausbildereignung durch eine entsprechende Prüfung bei der Industrie- und Handelskammer nachweisen. Aber auch wer nicht beruflich ausbilden will, sondern z. B. als Lehrkraft bei einer Weiterbildungseinrichtung arbeiten möchte, kann die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und so diese Zusatzqualifikation erwerben. Die VHS bereitet seit vielen Jahren erfolgreich auf die theoretische und praktische Ausbildereignungsprüfung vor. Das Entgelt beinhaltet die Kosten für umfassendes Lehrmaterial, jedoch nicht die IHK-Prüfungsgebühr. Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 Prozent sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **232.5C222K** N. N.
 mittwochs, 18:15–21:25 Uhr
 Beginn 18. Oktober, 14 Termine, 418 €, Kleingruppe 6–12 TN, inkl. Lehrmaterial, keine Ermäßigung, VHS

Vorbereitungslehrgang zur Ausbilder-eignungsprüfung (IHK)

Bildungsurlaub

Wer im Betrieb junge Erwachsene ausbilden will, muss selbst über einen Berufsabschluss sowie Berufserfahrung verfügen und die Ausbildereignung durch eine entsprechende Prüfung bei der Industrie- und Handelskammer nachweisen. Aber auch wer nicht beruflich ausbilden will, sondern z. B. als Lehrkraft bei einer Weiterbildungseinrichtung arbeiten möchte, kann die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und so diese Zusatzqualifikation erwerben. Die VHS-Dozentinnen Anja Berlien (Dipl.-Kauffrau) und Andrea Haaf (Kauffrau, Trainerin) bereiten seit vielen Jahren erfolgreich auf die theoretische und praktische Ausbildereignungsprüfung vor. Beide sind zudem als Prüferin bei der IHK Essen tätig. Die Veranstaltung ist in NRW auch als Bildungsurlaub anerkannt, so dass berechnigte Personen bei ihrem Arbeitgeber eine Freistellung beantragen können. Das Entgelt beinhaltet die Kosten für umfassendes Lehrmaterial, jedoch nicht die IHK-Prüfungsgebühr. – Eine Woche nach dem Kurs beantworten die Dozentinnen in einer Videokonferenz ggf. auftretende Folgefragen der Teilnehmenden. Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 Prozent sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **232.5C224K** Anja Berlien / Andrea Haaf
 Montag bis Samstag, 20.–25. November, 9:00–17:00 Uhr, 6 Termine, 418 €, 6–10 TN, inkl. Lehrmaterial, ohne IHK-Prüfungsgebühr, keine Ermäßigung, VHS
- **232.5C226K** Anja Berlien / Andrea Haaf
 Montag bis Samstag, 19.–24. Februar 2024, 9:00–17:00 Uhr, 6 Termine, 418 €, 6–10 TN, inkl. Lehrmaterial, ohne IHK-Prüfungsgebühr, keine Ermäßigung, VHS

Fit für die Praktische Ausbildereignungsprüfung (IHK) – Intensivtraining

Das Intensivtraining bereitet individuell und exklusiv auf den praktischen Teil der Ausbildereignungsprüfung (AdA) der IHK vor. Es wendet sich an Personen, die...

- entweder von der schriftlichen Prüfung befreit sind und nur die praktische Prüfung ablegen müssen
- oder die schriftliche Prüfung bereits bestanden haben, aber die praktische Prüfung wiederholen wollen.

Sie erfahren Details zum Ablauf der Prüfung, entwickeln das erforderliche schriftliche Konzept, üben die Durchführung einer Unterweisung und bereiten sich auf das sogenannte Fachgespräch vor. In Form einer „Generalprobe“ simulieren Sie schließlich risikolos die praktische IHK-Prüfung und werden so fit für die echte Prüfung. Der Kurs findet mit 1-3 Teilnehmenden statt. – 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.

- **232.5C228K** Andrea Haaf
Montag und Donnerstag, 18:15-21:10 Uhr,
am 6. und 9. November, 7 Ustd., 198 €,
1-3 TN, keine Ermäßigung, VHS

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 157

Montessori-Diplom – Vorankündigung

Die Montessori-Pädagogik ist ein reformpädagogischer Ansatz, in dessen Mittelpunkt die individuelle Förderung von Kindern in ihrem sozialen und kulturellen Umfeld steht. Immer häufiger findet dieses Erziehungsmodell Anwendung in Kindergärten, Tagesstätten und Schulen. Die Volkshochschule Essen führt in Kooperation mit der Deutschen Montessori-Vereinigung e. V. seit August 2022 ihren neunten Lehrgang zur Vorbereitung auf das

Montessori-Diplom durch. Hier ist kein nachträglicher Einstieg möglich. Ein neuer Lehrgang startet voraussichtlich im Frühjahr 2025. Details dazu sind frühestens ab Herbst 2024 verfügbar. Interessierte können sich aber vormerken lassen, um zu gegebener Zeit Informationen zu erhalten. Kontakt: Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

MEDIATION



Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?

■ Bildungsurlaub

Arbeitsverdichtung, Leistungs- und Konkurrenzdruck sowie zwischenmenschliche Probleme führen zu Konflikten im Beruf und im Privatleben. Hier ist Mediation eine optimale Methode, um brisanten Konfliktstoff durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung die Explosivität zu nehmen und Lösungen zu finden, die alle Beteiligten zufriedenstellen. Das Seminar vermittelt Angehörigen von Betrieben und Organisationen, aber auch Privatpersonen einen praxisbezogenen Ansatz zur eigenen Konfliktbewältigung sowie zur Moderation von Konflikten. Sie erwerben Wissen zu den Eskalationsstufen von Auseinandersetzungen, Möglichkeiten der Deeskalation, Konflikttypen, -arten und -ursachen. Auf dieser Basis werden in praktischen Übungen und Rollenspielen Methoden des Spiegeln, Reframings und Genauerns eingeübt. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist Mediatorin, Schiedsfrau und freiberufliche Trainerin.

- **232.5C470K** Maria Nacke-Viedenz
Montag bis Freitag, 13.-17. November,
9:30-16:30 Uhr, 5 Termine, 208 €, 8-12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Ausbildung in Mediation – Informationsabend

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Es ist in Deutschland seit 2012 auch als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung gesetzlich geregelt. Mediationsverfahren werden seither in juristischen, betrieblichen und privaten Zusammenhängen immer häufiger angewendet. Damit steigt der Bedarf nach qualifizierten Mediator/innen. Die VHS Essen bietet ab April 2024 erneut eine 218 Stunden umfassende Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediator/in an. Sie ist abgestimmt auf die Anforderungen des Mediationsgesetzes (MediationsG) sowie der Verordnung über die Aus- und Fortbildung von zertifizierten Mediatoren (ZMediaAusbV). Die Ausbildung wendet sich an alle, die ihre Konfliktkompetenz verbessern und diese privat oder beruflich nutzen wollen. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus den Bereichen Kommunikation und Psychologie sowie Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. An diesem Abend erfahren Sie weitere Details und lernen die Leiterin der Ausbildung kennen. Monique Ridder ist Personalreferentin, Coach und Ausbilderin in Mediation.

- **232.5C472K** Monique Ridder /
Dr. Reimund Evers
Dienstag, 23. Januar 2024, 18:30-20:00 Uhr,
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

EINFÜHRUNGEN IN UNTERRICHTS TECHNIK FÜR KURSLEITENDE DER VHS ESSEN



Unterrichtstechnik an der VHS Essen – Was geht wie?

In fast allen Räumen der VHS Essen stehen Beamer und Audiokombis zur Verfügung und in manchen Räumen interaktive Displays. Wer erfahren möchte, wie eigene Geräte mit den unterschiedlichen audiovisuellen Unterrichtslösungen verwendet werden können, erfährt das Wichtigste in diesem Workshop und kann das Gelernte auch direkt mit einem eigenen Gerät ausprobieren. So geht am Kurstag nichts schief und Sie gehen ganz entspannt in Ihren Unterricht. Denn: unser Technikteam kann nicht immer in allen Kursschichten Hilfestellung geben.

- **232.5C500E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner
Montag, 21. August, 10:45-12:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS
- **232.5C502E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner
Mittwoch, 23. August, 16:00-17:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS
- **232.5C504E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner
Dienstag, 29. August, 16:00-17:30 Uhr,
entgeltfrei, VHS
- **232.5C506E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner
Donnerstag, 31. August, 10:45-12:15 Uhr,
entgeltfrei, VHS

5D MANAGEMENTTECHNIKEN

MANAGEMENTTECHNIKEN



Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers
reimund.evers@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43202

Service

Annette Volmer
annette.volmer@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 157

Konfliktmanagement – konstruktiv mit Konflikten umgehen

Auseinandersetzungen mit Kund/innen, Kolleg/innen, Vorgesetzten oder zwischen Arbeitsgruppen sind ein völlig normales Problem im Berufsleben. Der konstruktive Umgang mit solchen Fällen erfordert ein hohes Maß an Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktkompetenz. Doch es gelingt nicht immer, kritische Punkte auf angemessene Art zu benennen und strittige Fragen einvernehmlich zu klären. Dann kann die Situation unangenehm werden und eskalieren. Doch wie kommt das? Und wie kann es besser laufen? Das Seminar beleuchtet die Strukturen verschiedener Konfliktformen sowie typische Auslöser von Unstimmigkeiten und Auseinandersetzungen. An lebensnahen Beispielen werden einige erprobte Methoden vermittelt, mit denen man Konflikten konstruktiv begegnen kann. Das Gelernte wird in praktischen Übungen erprobt, um den Transfer in die Praxis zu trainieren. Der Dozent ist Geisteswissenschaftler und ausgebildeter Mediator.

- **232.5D080K** Thomas Kierstein
Samstag/Sonntag, 20./21. Januar 2024,
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 87 €, 6-12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



Zusammenarbeit positiv und produktiv gestalten

Mit anderen gemeinsam eine Aufgabe zu erfüllen, kann sehr fruchtbar sein und Spaß machen. Wenn jedoch die Bedingungen nicht stimmen, kann auch das komplette Gegenteil eintreten. Der Workshop stellt daher die Faktoren gelingender Kooperation in den Fokus und zeigt, wie man schwierige Klippen gemeinsam umschiffen kann. Denn um Potenziale der Zusammenarbeit nutzen zu können, muss sie gezielt gestaltet werden. Die Kenntnis ihrer Wirk- und Bremskräfte sowie die Fähigkeit, Teamarbeit von der Anbahnung über die Durchführung bis zum Konfliktmanagement zu strukturieren, steigern die Erfolgswahrscheinlichkeit erheblich. Sie erfahren die sozialen Prinzipien, die bei der Zusammenarbeit von Menschen wirken, arbeiten gemeinsam Erfolgsfaktoren heraus und erproben praxiserprobte Tools zur Gestaltung gelingender Arbeitsprozesse. Angesprochen sind alle, die beruflich oder im Ehrenamt oft in Teams arbeiten oder diese moderieren. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Coach.

- **232.5D082K** Susanne Marx
Samstag/Sonntag, 28./29. Oktober,
9:30-17:00 Uhr, 18 Ustd., 87 €, VHS

BILDUNGSURLAUB – IHRE CHANCE

Die Volkshochschule Essen führt Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz durch. Dieses Gesetz eröffnet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen bis zu fünf Arbeitstagen im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

Weitere Informationen finden Sie auf S. 9

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 müssen. Dieser Kurs vermittelt Grundwissen und stellt anhand praktischer Beispiele Strategien und Werkzeuge vor, die Projektmanager/-innen benötigen, um Ressourcen effektiv einzusetzen und im Team erfolgreich zu arbeiten. Die Inhalte: Grundlagen der Projektarbeit, Projektziele, Projektorganisation, Maßnahmen zur Projektkontrolle und -steuerung, Projektteams entwickeln und etablieren, Dokumentation und Projektauswertung. Vorkenntnisse oder Berufserfahrung sind nicht erforderlich. Der Dozent ist seit über 25 Jahren in leitender Funktion im Bereich Strategieentwicklung und Projektmanagement tätig.

- **232.5D084K** Dr. Daniel Zerweck
Montag bis Mittwoch, 27.-29. November,
10:00-17:00 Uhr, 3 Termine, 133 €, 6-12 TN,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Projektmanagement – Praxisorientierte Grundlagen

Sie interessieren sich allgemein für das Thema, haben schon in Projekten mitgewirkt oder wollen als künftige Projektleitung von Beginn an professionell agieren? Dann sind Sie hier richtig! Wir vermitteln das nötige Grundwissen, hilfreiche Methoden und bewährte Werkzeuge. Der Dozent verdeutlicht die Themen an authentischen Fällen aus zwölf Jahren Projektmanagement Erfahrung. Das Gelernte wird direkt im Kurs erprobt und vertieft. Fragen zu eigenen Projekten sind willkommen. Konkrete Tipps fördern den Transfer in Ihre eigene Praxis. Die Inhalte: Grundbegriffe, Kompetenzen

für Projektmanager/-innen, Organisationsformen, typische Phasen, Budget- und Risikomanagement, Zeitmanagement, vom Kick-off bis zur Projektevaluation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs basiert auf internationalen Standards des Project Management Institute (PMI)®.

- **232.5D086K** Zaki Alsaadawi
montags, 18:15-21:20 Uhr
Beginn 15. Januar 2024, 4 Termine, 91 €,
6-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



Tschüss Hamsterrad – Zeitmanagement anders

Was hat die eigene Energiebilanz mit Ihrem Ordnungssystem zu tun? Wozu brauchen Sie persönliche Ziele im Arbeitsleben? Wie schafft man es, Nein zu sagen, ohne jemanden zu verärgern? Und was macht man mit dem hartnäckigen inneren Schweinehund? Dieses Seminar vermittelt, wie Sie sich in Ihrem Arbeitsleben selbstbestimmter organisieren können. Sie durchleuchten im Helikopterblick Ihre Gewohnheiten und stellen diese auf den Prüfstand. Sie kommen Ihren schlimmsten Zeitfressern auf die Schliche und verbannen diese konsequent aus Ihrem Alltag. So gewinnen Sie die Macht über Ihre Zeit und Ihr Leben zurück und entdecken dabei vielleicht ungeahnte Energie-reserven neu. Die Inhalte: Ziele setzen und priorisieren (SMART, Eisenhower, Pareto etc.); passende Planungswerkzeuge (z.B. Outlook, Lotus Notes) anwenden, individuellen Arbeitsfluss und -prozess lenken; Steuerung von Mails, Telefonaten und Besprechungen; Ablagemanagement; Zeitdiebe und Energietankstellen erkennen, die Energie-Balance nachhaltig im Blick behalten. Sie arbeiten praxisorientiert und mit eigenen Beispielen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Dozentin ist Trainerin und Coach.

- **232.5D088K** Eva Grieskamp
dienstags, 18:15-21:25 Uhr
Beginn 23. Januar 2024, 4 Termine, 87 €,
6-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Qualitätsmanagement für den Berufsalltag und die persönliche Selbstorganisation

Qualitätsmanagement betrifft viele berufliche Bereiche und lässt sich auch persönlich zur systematischen Gestaltung und Optimierung individueller Arbeitsprozesse nutzen. Das ist mit ein wenig Wissen und ausgewählten Tools recht unkompliziert möglich. In diesem Seminar erhalten Sie Einblick in grundlegende Prinzipien und Abläufe des Qualitätsmanagements. Zudem werden Methoden vermittelt, die Sie für Ihre Selbstorganisation nutzen können. Doch keine Sorge: Kontinuierliche Verbesserung hat nichts mit Selbstoptimierungswahn zu tun! Passend zum Jahresende kann es auch um den Rückblick auf das Vergangene und das Planen des kommenden Jahres gehen – gelebtes Qualitätsmanagement eben. Die Dozentin ist zertifizierte Qualitätsmanagementbeauftragte und als Coach tätig.

- **232.5D090K** Tina Lachner
Freitag, 24. November, 16:30-19:45 Uhr,
Samstag, 25. November, 10:00-17:00 Uhr,
12 Ustd., 58 €, VHS

BÜROMANAGEMENT / KAUFMÄNNISCHE PRAXIS



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 157

Fachkraft für Büromanagement (XB) – Informationsabend

Die VHS Essen bietet ab dem 28. Oktober 2023 erneut die bundesweit verbreitete Fortbildung zur „Geprüften Fachkraft für Büromanagement (Xpert Business)“ an. Sie wendet sich an Berufstätige (als Zusatzqualifikation), Berufsrückkehrer/-innen (als Auffrischung), Interessenten ohne Ausbildung (als Basisqualifikation) sowie an Existenzgründer/-in-

Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

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

BILDUNGSSCHÄCK
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

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



nen (zur Bürostrukturierung). Der Lehrgang hat einen Umfang von 202 Unterrichtsstunden (inkl. Modulprüfungen) mit den folgenden Themen:

- Büroorganisation (32 UStd plus Prüfung)
- Unternehmensführung, Wirtschaftsrecht und Rechnungswesen (36 UStd plus Prüfung)
- Zeitmanagement (16 UStd)
- Kommunikation, Kundenkontakt und Verhandlungsführung (32 UStd)
- Tastschreiben und normgerechte Korrespondenz (21 UStd plus Prüfung)
- Bürokommunikation mit EDV und Internet (60 UStd plus Prüfung)

Einzelheiten erfahren Sie bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201- 88 43 202) sowie an diesem Informationsabend. Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 Prozent sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **232.5D210K** Dr. Reimund Evers
Dienstag, 17. Oktober, 18:00-19:30 Uhr, entgeltfrei, VHS



■ **Fachkraft für Büromanagement (XB)**

Der Lehrgang wendet sich an Personen, die sich für eine Tätigkeit im Bürobereich qualifizieren wollen. Angesprochen sind:

- Berufstätige mit kaufmännischer bzw. Verwaltungsbildung, zum Erwerb einer Zusatzqualifikation
- Berufsrückkehrer/-innen, zur Auffrischung ihrer Kenntnisse für den Wiedereinstieg
- Existenzgründer/-innen oder ihre Angehörigen, die anfallende Büroarbeiten erledigen wollen
- Interessenten ohne (anerkannte) Berufsausbildung, die eine Basisqualifikation für Bürotätigkeiten erwerben wollen.

Die bundesweit verbreitete 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 und Internet (MS-Office-Grundwissen wird vorausgesetzt). Den Abschluss als „Geprüfte Fachkraft für Büromanagement (XB)“ erhält, wer eine Reihe von Einzelprüfungen besteht. Das Entgelt beinhaltet die Kosten für Lehrgangsmaterial sowie alle Prüfungsgebühren. Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 Prozent sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **232.5D212K** Trainer/-innen-Team
Beginn 28. Oktober, 53 Termine, dienstags 18:15-21:25 Uhr und freitags 17:30-19:50 Uhr sowie an zwei Wochenenden am 28./29.10.2023 und 20./21.01.2024 je 10-17 Uhr (kein Unterricht in Ferien), 998 €, keine Ermäßigung, Teilzahlung möglich, VHS

■ **So bekommen Sie Ihr Büro in den Griff: Basics der Büroorganisation**

Sie arbeiten im Büro oder streben das an, haben aber weder Vorkenntnisse noch Erfahrung bezüglich der effektiven Gestaltung eines Arbeitsplatzes? Sie möchten wissen, wie man sein Aufgabenpensum strukturiert, wichtige Unterlagen systematisch ablegt und wiederfindet? Dann zeigt Ihnen dieser Kurs die Grundlagen der Büroorganisation. Sie erfahren, wie Sie die Informationsflut kanalisieren und mit erprobten Tools den Büroalltag koordinieren. Die Themen: Arbeitsraum-/Arbeitsplatzgestaltung und Ergonomie, Informationsverarbeitung und Office-Management (Posteingang/Postausgang, Termin- und Veranstaltungsorganisation), Ablagesysteme und Dokumentenmanagement, Protokollführung. Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Fachliteratur wird am ersten Termin benannt. Die Dozentin ist M.A. und Trainerin.

- **232.5D214K** Anke Luft
dienstags, 18:15-21:25 Uhr, Beginn 31. Oktober, 8 Termine, 104 €, 8-12 TN, VHS

■ **Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt**

Bildungsurlaub

Das Seminar wendet sich an Interessenten ohne Vorkenntnisse. Es vermittelt in leicht verständlicher Form die wichtigsten Arbeitsabläufe der doppelten Buchführung: Wie schaffe ich die Grundlagen für eine funktionierende Buchführung? Wie werden Belege sinnvoll und effektiv verwaltet? Was ist beim Kontieren und Buchen zu beachten? Was verbirgt sich hinter dem Grundsatz „Soll an Haben“? An typischen Geschäftsfällen und praktischen Beispielen können Sie das neu erworbene Wissen anwenden und festigen. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung.

Diese Fortbildung wurde im Jahr 2010 von der Stiftung Warentest geprüft und zum Testsieger gekürt. Einen Bericht dazu finden Sie unter www.vhs.link/VHSEssenWarentest.

- **232.5D240K** Achim Schröder
Montag bis Donnerstag, 05.-08. Februar 2023, 10:00-17:00 Uhr, 4 Termine, 162 €, 8-12 TN, VHS

Newsletter-Anmeldung



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

1

2

3

4

5

6

Vorbereitung auf die IHK-Prüfung zu Wirtschaftsbezogenen Qualifikationen – Rechnungswesen für Wirtschaftsfachwirte, Technische Fachwirte und Veranstaltungsfachwirte

Bildungsurlaub

Die sogenannten Wirtschaftsbezogenen Qualifikationen sind Teil der IHK-Prüfungen als Wirtschaftsfachwirt/in, Veranstaltungs- oder Technische/r Fachwirt/in. Darunter ist wiederum das Rechnungswesen ein Schlüsselbereich. Prüflinge müssen dessen Bedeutung als Dokumentations-, Entscheidungs- und Kontrollinstrument für die Unternehmensführung darstellen und begründen können. Weiter gilt es, bilanzielle Zusammenhänge sowie die Kostenrechnung grundlegend erläutern und die ermittelten Kennzahlen zu interpretieren. Die Fortbildung bereitet auf dieses Prüfungsmodul vor. Dazu werden alle relevanten Inhalte anhand von Fallstudien aufgefrischt und mit Aufgaben auf IHK-Niveau geübt. Angesprochen sind Personen, die bereits eigenständig oder in einem speziellen Vorbereitungslehrgang Vorkenntnisse erworben haben. Sie finden hier ein kompaktes Training speziell für den Prüfungsteil Rechnungswesen. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Der Dozent ist Diplom-Kaufmann mit langjähriger Erfahrung in der beruflichen Erwachsenenbildung, insbesondere mit IHK-Aufstiegsqualifikationen.

- **232.5D242K** Alexander Bister
Montag bis Freitag, 19.-23. Februar 2024,
9:00-16:00 Uhr, 5 Termine, 201 €, 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 157



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 232.5D342K

Finanzbuchführung II – Fortgeschrittene Anwendungen
Inhalte – siehe Kurs 232.5D350K

Finanzbuchführung III am PC – mit Lexware Financial Office
Inhalte – siehe Kurs 232.5D360K

Wer sich für diesen Präsenzkurs anmeldet, kann auf Wunsch und ohne Zusatzkosten einzelne oder alle Termine der Teile I und II auch online per Videokonferenz wahrnehmen. Damit gewinnen Sie zusätzliche Flexibilität z. B. im Krankheitsfall, bei langen Anfahrtswegen oder einer Dienst-/Privatreise.

Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung. 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 Prozent des Kursentgelts sparen. Mehr Infos unter www.vhs-essen.de/bsbp oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **232.5D340K** Achim Schröder
dienstags, 18:15-21:25 Uhr,
Beginn 17. Oktober, 40 Termine bis 12/2024,
kein Unterricht in den Schulferien, 792 €,
keine Ermäßigung, Teilzahlung und 50 Prozent
Zuschuss möglich, VHS

Finanzbuchführung I (XB): Praxisorientierte Einführung

Der Kurs vermittelt Grundlagen der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt. Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Grundlagen der Bilanz und Inventur, Organisation der Buchführung, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland). Den ausführlichen Lernzielkatalog finden Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. Fachliteratur wird am ersten Termin benannt. Nach dem Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung (XB) absolvieren und so ein Zertifikat erhalten. Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung (Sieger WARENTEST 2010).

Wer sich für diesen Präsenzkurs anmeldet, kann auf Wunsch und ohne Zusatzkosten einzelne oder alle Termine auch online per Videokonferenz wahrnehmen. Damit gewinnen Sie zusätzliche Flexibilität z. B. im Krankheitsfall, bei langen Anfahrtswegen oder einer Dienst-/Privatreise.

- **232.5D342K** Achim Schröder
dienstags, 18:15-21:25 Uhr
Beginn 17. Oktober, 15 Termine, 228 €,
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

Finanzbuchführung I (XB): Praxisorientierte Einführung – Online-Videokonferenz

Dieser Kurs ist inhaltlich und zeitlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Sie buchen einen Online-Kurs in Form von Videokonferenzen. Die technischen Zugangsdaten senden wir Ihnen rechtzeitig per Mail. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern

sowie eine stabile Internetverbindung. – Wer sich für diesen Online-Kurs anmeldet, kann auf Wunsch und ohne Zusatzkosten einzelne Termine auch in Präsenz in der VHS wahrnehmen. Damit gewinnen Sie Flexibilität und haben die Möglichkeit zum persönlichen Kontakt z. B. bei besonders wichtigen Lernthemen.

- **232.5D344K** Achim Schröder
dienstags, 18:15–21:25 Uhr
Beginn 17. Oktober, 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.

- **232.5D348K** Achim Schröder
Samstag, 24. Februar 2024, 10:00–13:00 Uhr,
80 €, keine Ermäßigung
STEELE, Kulturforum, Dreiringstraße 7

■ **Finanzbuchführung II (XB): Fortgeschrittene Anwendungen**

Der Kurs setzt Buchführungskenntnisse vergleichbar dem Niveau von „Finanzbuchführung I“ voraus. Sie lernen, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten. Inhalte: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, Jahresabschluss und Bilanzierungsgrundsätze, sachliche und zeitliche Abgrenzungen, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben, Umkehr der Steuerschuldnerschaft, geleistete und erhaltene Anzahlungen, Grundsätze zur Bewertung, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens und von Verbindlichkeiten, Bildung und Auflösung des Investitionsabzugsbetrages, Ausweis des Eigenkapitals in der Bilanz, Rückstellungen. Den ausführlichen Lernzielkatalog finden Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. Fachliteratur wird am ersten Termin benannt. Nach dem Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung (XB) absolvieren und so ein Zertifikat erhalten. Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung (Sieger WARENTEST 2010).

Wer sich für diesen Präsenzkurs anmeldet, kann auf Wunsch und ohne Zusatzkosten einzelne oder alle Termine auch online per Videokonferenz wahrnehmen.

men. Damit gewinnen Sie zusätzliche Flexibilität z. B. im Krankheitsfall, bei langen Anfahrtswegen oder einer Dienst-/Privatreise.

- **232.5D350K** Achim Schröder
donnerstags + montags, 18:10–21:20 Uhr
Beginn 14. September, 15 Termine, 228 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



■ **Finanzbuchführung II (XB): Fortgeschrittene Anwendungen – Online per Videokonferenz**

Dieser Kurs ist inhaltlich und zeitlich identisch mit dem zuvor beschriebenen. Sie buchen einen Online-Kurs in Form von Videokonferenzen. Die technischen Zugangsdaten senden wir Ihnen rechtzeitig per Mail. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung. – Wer sich für diesen Online-Kurs anmeldet, kann auf Wunsch und ohne Zusatzkosten einzelne Termine auch in Präsenz in der VHS wahrnehmen. Damit gewinnen Sie Flexibilität und haben die Möglichkeit zum persönlichen Kontakt z. B. bei besonders wichtigen Lernthemen.

- **232.5D352K** Achim Schröder
donnerstags + montags, 18:10–21:20 Uhr
Beginn 14. 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.

- **232.5D358K** Achim Schröder
Samstag, 25. November, 10:00–13:00 Uhr,
80 €, keine Ermäßigung, VHS

■ **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), Saldenvorträge, Prüfungsvorbereitung. Teilnehmende können kostenlos eine Schüler- und Studentenversion der Software erhalten. Den ausführlichen Lernzielkatalog finden Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge. Fachliteratur wird am ersten Termin benannt. Nach dem Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung (XB) absolvieren und so ein Zertifikat erhalten. Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung (Sieger WARENTEST 2010).

- **232.5D360K** Achim Schröder
mittwochs, 18:10–21:20 Uhr
Beginn 20. September, 10 Termine, 166 €, 8–12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS
- **232.5D362K** Achim Schröder
montags + donnerstags, 18:10–21:20 Uhr
Beginn 4. Dezember, 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.

- **232.5D366K** Achim Schröder
Mittwoch, 20. Dezember, 17:30–20:30 Uhr,
80 €, keine Ermäßigung, VHS
- **232.5D368K** Achim Schröder
Montag, 5. Februar 2024, 17:30–20:30 Uhr,
80 €, keine Ermäßigung, VHS

Schulabschlüsse

Inhaltsverzeichnis:

6	SCHULABSCHLÜSSE	
	Erster, erweiterter erster und mittlerer	
	Schulabschluss in integrierter Form	194
	Anmeldung.	194
	Unser Unterrichtsprofil	194
	Digitalisierung	194
	Schulabschlusslehrgang für junge	
	Erwachsene mit psychischer Erkrankung . . .	194
	Erster Schulabschluss und Berufseinstieg	
	Pflege oder Verkauf.	195
	Fortsetzung des zweiten Bildungsweges. . . .	196

Unsere Hotline:
0201 88-43100



Dr. Sophia Schmidt

Schulabschlüsse

Programmbereichsleiterin:

Dr. Sophia Schmidt
Raum 4.25
☎ 0201 88-43219
sophia.schmidt@vhs.essen.de

Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):
montags 10-12 Uhr
in Raum 4.25
donnerstags 16-18 Uhr
in Raum 3.12 bei Frau Klus

Service:

Volkan Ayar
Raum 4.24
☎ 0201 88-43137
volkan.ayar@vhs.essen.de



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 193

ERSTER, ERWEITERTER ERSTER UND MITTLERER SCHULABSCHLUSS IN INTEGRIERTER FORM



Der Zweite Bildungsweg steht allen offen, die die allgemeine Schulpflicht erfüllt haben.

ANMELDUNG

Wir beraten Sie gern.

Kommen Sie bitte in eine unserer Anmelde-sprechstunden. **Immer montags um 10.00 Uhr in Raum 4.25 und donnerstags um 16 Uhr Uhr in Raum 3.12 (nicht während der Schulferien).** Bringen Sie bitte Ihre letzten Schulzeugnisse und einen tabellarischen Lebenslauf 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 (Kompetenzkarte)
- Orientierung am Wissen und den Erfahrungen unserer Teilnehmenden
- Modernes Online-Lernen mit der Internetplattform 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

Sozialpädagogische Begleitung

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.



Hauptschulabschluss

mit Berufseinstieg

Nutzen Sie Ihre doppelte Chance

Schulabschlüsse sowie eine berufliche Grundbildung stellen in unserer Gesellschaft auch heute noch die Weichen für den beruflichen Erfolg.

Bei uns können Sie in nur **11 Monaten** den Ersten Schulabschluss nachholen und gleichzeitig an einer beruflichen Vorbereitung teilnehmen, die Ihnen den Einstieg erleichtert und Ihre nächsten beruflichen Schritte einleitet.

Wählen können Sie dabei zwischen den **Berufsfeldern „Pflege“ oder „Verkauf“**.

Unsere berufliche Vorbereitung ebnet Ihnen den Weg!

In der insgesamt **6-monatigen beruflichen Vorbereitungsphase** in unserem Haus unterstützen wir Sie zunächst bei der Rückkehr ins Lernen und frischen mit Ihnen vorhandene Kenntnisse auf. Dies bereitet Sie ideal auf Ihre Zeit in der VHS Essen und den Erwerb des Ersten Schulabschlusses vor.

Zusammen mit einem Team aus erfahrenen Dozentinnen und Dozenten erweitern Sie Ihre auf das Berufsleben ausgerichtete Allgemeinbildung.

Schwerpunkte sind dabei:

- Berufsspezifischer Mathematikunterricht
- Berufsspezifischer Deutschunterricht
- EDV-Kenntnisse
- Lerntechniken
- Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Konflikttraining
- Bewerbungsmanagement, z. B. zur Aufnahme einer Ausbildung, Fortbildung oder Umschulung (entweder unmittelbar im Rahmen der 6-monatigen beruflichen Vorbereitung oder als separater Block nach Erwerb des Ersten Schulabschlusses)

Zudem haben Sie Gelegenheit, Neues auszuprobieren und in berufliche Perspektiven hineinzuschnuppern. Sie erwerben Grundwissen in zukunftssicheren Berufsfeldern. Wir unterstützen Sie zu Beginn bei der Wahl zwischen den **Berufsfeldern Pflege oder Verkauf**. In der beruflichen Vorbereitungsphase erlernen Sie auch den richtigen Umgang mit Kundinnen und Kunden oder Patientinnen und Patienten.

Interessante Exkursionen im Rahmen des berufsspezifischen Unterrichts runden unser Angebot ab.

Der Erste Schulabschluss eröffnet neue Möglichkeiten

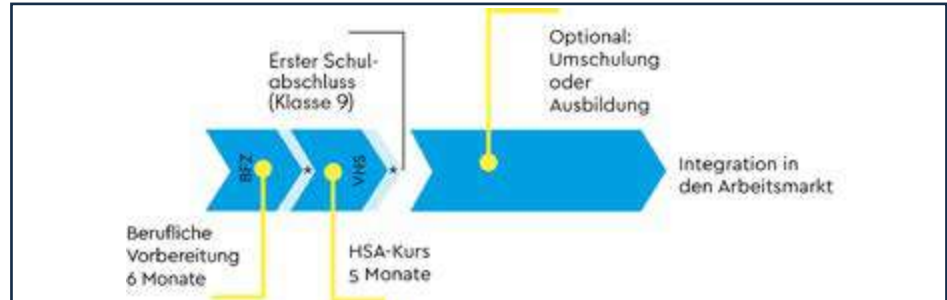
In der Volkshochschule Essen erwerben Sie in einer fünfmonatigen schulischen Weiterbildung den Ersten Schulabschluss.

Sie werden unterrichtet in den Fächern:

- Mathematik
- Deutsch
- Englisch
- Informatik
- Physik/Biologie
- Geschichte/Gesellschaftslehre

ERSTER SCHULABSCHLUSS UND BERUFSEINSTIEG PFLEGE ODER VERKAUF

Seit 1.1.2009 besteht nach dem Sozialgesetzbuch III ein Rechtsanspruch auf den nachträglichen Erwerb des Ersten Schulabschlusses im Rahmen der Förderung durch Bildungsgutscheine der Agenturen für Arbeit und der JobCenter. Die gemeinsame schulische und berufliche Weiterbildung der Bfz-Essen und der Volkshochschule Essen bietet Ihnen eine doppelte Perspektive.



Ihre Perspektiven im Anschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme an unserem Angebot stehen Ihnen folgende Wege offen:

- Sie streben eine Ausbildung/Umschulung zum Erwerb des Berufsschulabschlusses an einer Pflegefachschule an:
 - Gesundheits- und Krankenpflegeassistent
 - Altenpfleger/-in

- Sie streben eine Ausbildung/Umschulung zum Erwerb des Berufsschulabschlusses bei einem Bildungsträger an:
 - Verkäufer/-in (IHK)
 - Kaufmann/-frau im Einzelhandel (IHK)
- Sie fassen alternative Berufsfelder für sich ins Auge und kennen bereits Ihre nächsten Schritte.
- Sie entscheiden sich für eine Arbeitsaufnahme und bewerben sich bei potenziellen Arbeitgebern.

1

2

3

4

5

6

FORTSETZUNG DES ZWEITEN BILDUNGSWEGES

Nach erfolgreichem Abschluss unseres Hauptkurses steht Ihnen die Fortsetzung Ihres Bildungsweges zum Erwerb der (Fach)Hochschulreife in Essen an folgenden Schulen offen:

Bischöfliches Nikolaus Groß Abendgymnasium

Franziskanerstr. 67
45139 Essen
☎ 0201 274069

Weiterbildungskolleg der Stadt Essen

Abendrealschule Eiberg
Sachsenring 301
45279 Essen
☎ 0201 88-470000
Mail: info@abendrealschule-essen.de
www.abendrealschule-essen.de/

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

abitur.online.nrw
Abendgymnasium und Kolleg
der Stadt Gelsenkirchen
Middelicher Straße 289
45892 Gelsenkirchen (Resse)
Mail: weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de



Spaß am Lernen: VHS

Neugierig, offen, engagiert und mit hoher Disziplin treffen in jedem Semester rund 300 Erwachsene aufeinander, um gemeinsam ihren Schulabschluss an der VHS Essen zu erwerben.

Menschen aus allen Ländern und Erdteilen bringen ihren ganz persönlichen Hintergrund in das gemeinsame Lernen ein.

Gutschein



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 Informationen

Inhaltsverzeichnis:

Allgemeine Geschäftsbedingungen	199
Ihre Meinung ist uns wichtig!	200
Datenschutzhinweis	201
Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften	201
So erreichen Sie uns	202
Ihre Fragen beantworten	204
Impressum	206
Bildnachweise	206

Unsere Hotline:
0201 88-43100

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 Veranstaltungsplatz zu erhalten. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie per Post bzw. Mail. Ist die Veranstaltung bereits ausgebucht, werden Sie informiert. Sie können sich auch bei unseren Service-Teams frühzeitig vergewissern.

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des im Programm ausgedruckten Entgelts. Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, auch wenn Sie nicht an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen.

Wer fällige Entgeltforderungen der VHS (inkl. angefallener Bankgebühren) nicht begleicht, kann von der Kursteilnahme ausgeschlossen werden.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

Das Abbuchungsverfahren ist eine komfortable Lösung für Sie. Die Abbuchungsvollmacht entbindet Sie von dem Nachhalten des Überweisungstermins und erspart Ihnen Zeit. Der genaue Zeitpunkt der Abbuchung wird schriftlich oder per E-Mail mitgeteilt.

Falls Sie das Entgelt dennoch überweisen möchten, erhalten Sie die Rechnung unmittelbar nach der Anmeldung. Der Betrag ist dann innerhalb einer Woche fällig. Bankgebühren, die nicht durch Verschulden der Volkshochschule entstehen (z.B. Rücklastschriften durch

fehlerhafte Angabe einer Bankverbindung), werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Rechnung gestellt.

Mit der Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis, dass Ihre personenbezogenen Daten erhoben, verarbeitet und gespeichert werden. Die Volkshochschule Essen beachtet die einschlägigen Datenschutzvorschriften und verwendet die Daten ausschließlich zur Erbringung ihrer Dienstleistungen.

ENTGELT

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Entgeltregelung der Volkshochschule Essen an. Das **Basisentgelt** beträgt für eine Unterrichtsstunde (45 Min.) 3,10 €, sofern keine andere Regelung besteht. Für bestimmte Weiterbildungsangebote kann das Entgelt ein Vielfaches des Basisentgelts betragen.

Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestbelegung zu Kursbeginn kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der Volkshochschule das Entgelt entsprechend erhöht oder bei gleichem Entgelt die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

Bei Weiterbildungsangeboten ab 6 Unterrichtsstunden im Bereich der Politischen Bildung, zur Vermittlung elementarer Grundbildung als Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe beträgt das Sonderentgelt für eine Unterrichtsstunde 0,70 €, mindestens jedoch 12 € je Angebot.

Für die Teilnahme an Kursen aus dem Bereich Deutsch als Zweitsprache beträgt das Entgelt pro Unterrichtsstunde für Basismodule 1,20 €, mindestens jedoch 12 € je Angebot.

Für die Teilnahme an Lehrgängen zum Erwerb schulischer Abschlüsse wird pro Semester eine **Kostenbeteiligung** von 75 € erhoben. Bei erfolgreicher Verzettelung in die nächsthöhere Stufe ermäßigt sich die Kostenbeteiligung auf 50 €. Es erfolgt keine Rückerstattung. Eine weitere Ermäßigung von der Zahlung der Kostenbeteiligung ist nicht möglich.

Bei Weiterbildungsangeboten unter 6 Unterrichtsstunden wird das Entgelt im Einzelfall festgelegt. Diese Angebote sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Bei Veranstaltungen, die im Rahmen von Kooperationen stattfinden, gelten die vereinbarten Kooperationsbedingungen.

Für Unterrichtsnebenkosten und Bescheinigungen werden kostendeckende Umlagen erhoben. Sie sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Die auf der Anmeldebestätigung im Bedarfsfall vorgegebene Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme durch die Kursleitung nach Kursabschluss ist ebenso wie die Erstbescheinigung für die schulische Weiterbildung entgeltfrei. Für das Ausstellen weiterer Teilnahmebescheinigungen sowie für zusätzliche von den Teilnehmenden geforderte Abschriften von Leistungs-

nachweisen und Zeugnissen wird jeweils ein Entgelt von 6 € erhoben. Die regelmäßige Teilnahme kann nur bescheinigt werden, wenn mindestens 75 % des Unterrichts besucht wurden.

Alle Entgelte werden nach den kaufmännischen Rundungsregeln auf volle €-Beträge gerundet.

Alle Entgelte für die Teilnahme an Weiterbildungsangeboten entnehmen Sie bitte den Ankündigungen zu den Veranstaltungen im Programm.

Die **Prüfungsentgelte** für **TELC-Sprachprüfungen** sind unterschiedlich für die an der VHS Essen eingeschriebenen Teilnehmenden und für externe Teilnehmende. Die in Klammern aufgeführten Entgelte gelten für externe Teilnehmende.

Stufe A1	70 € (80 €)
Deutschtest für Zuwanderer	120 € (150 €)
Stufe B1	120 € (150 €)
Stufe B2	160 € (200 €)
Stufe C1	180 € (250 €)

Die Prüfungen für Sprachenzertifikate finden bei ausreichenden Anmeldezahlen vor Ort statt. Liegen nicht genügend Anmeldungen zur Prüfung vor, vermittelt die VHS an einen Prüfungsort in NRW. Die Höhe des Prüfungsentgelts der prüfenden Volkshochschule kann bei den Programmbereichsleiterinnen und Programmbereichsleitern erfragt werden.

Prüfungsentgelte sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Bei Rücktritt nach der abgelaufenen Anmeldefrist bis zu einer Woche vor der Prüfung ist in jedem Fall das halbe Entgelt fällig. Danach ist das volle Prüfungsentgelt zu entrichten.

ENTGELTERMÄSSIGUNG

Das Teilnehmerentgelt wird auf Antrag **auf 20 %** ermäßigt für Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) II sowie nach Kapitel 3 und 4 des SGB XII (u.a. Arbeitslosengeld II; laufende Hilfe zum Lebensunterhalt) sowie von laufender Hilfe nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.

Das Teilnehmerentgelt wird auf Antrag **auf 70 %** ermäßigt für Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach Kapitel 6, 7, 8 und 9 des SGB XII sowie Arbeitslosengeld I nach SGB III, Wohngeld, Bafög und Eingliederungshilfe. Außerdem erhalten eine 30%ige Ermäßigung auf Antrag Auszubildende und Studentinnen und Studenten von Fachhochschulen und Hochschulen unter 27 Jahren, Schülerinnen und Schüler von allgemeinbildenden öffentlichen Schulen und allgemeinbildenden Ersatzschulen des ersten Bildungsweges sowie von berufsbildenden Schulen und Schulen des zweiten Bildungsweges in Vollzeitform.

Allgemeine Geschäftsbedingungen – Ihre Meinung ist uns wichtig

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. Dieses Rauchverbot betrifft auch die Räume, Flure und Sanitäranlagen im Kulturforum Essen-Steele.

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 Rollern 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.

Vertreterin der Kursleitenden

Edith Gumbinger

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.

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.

FIRMENSEMINARE UND INHOUSE-SCHULUNGEN

Investieren Sie in die Zukunft Ihres Unternehmens!

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind ein wesentlicher Erfolgsfaktor im wirtschaftlichen Wettbewerb. Sachkompetenz und Zufriedenheit erhöhen die Motivation der Beschäftigten und steigern die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Seminare zu interessanten Konditionen in den Bereichen

- EDV-Schulungen
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Sprachen für den Beruf
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Führungskräfte- und -Coaching

Sie bestimmen Ort, Zeit, Dauer, Inhalte und Schwerpunkte selbst.

Wir erarbeiten Ihnen ein passgenaues Angebot, das von kompetenten Fachkräften mit modernen Schulungsmethoden umgesetzt wird.

Übrigens haben Sie sich schon über den Bildungsscheck NRW informiert?

Ohne großen bürokratischen Aufwand können Sie bis zu 50 Prozent der Kosten für Seminare der beruflichen Weiterbildung oder Sprachen für den Beruf sparen.

Wir beraten Sie gern.

Stephan Rinke

☎ 88-43220

Die Volkshochschule Essen führt Seminare mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds durch.

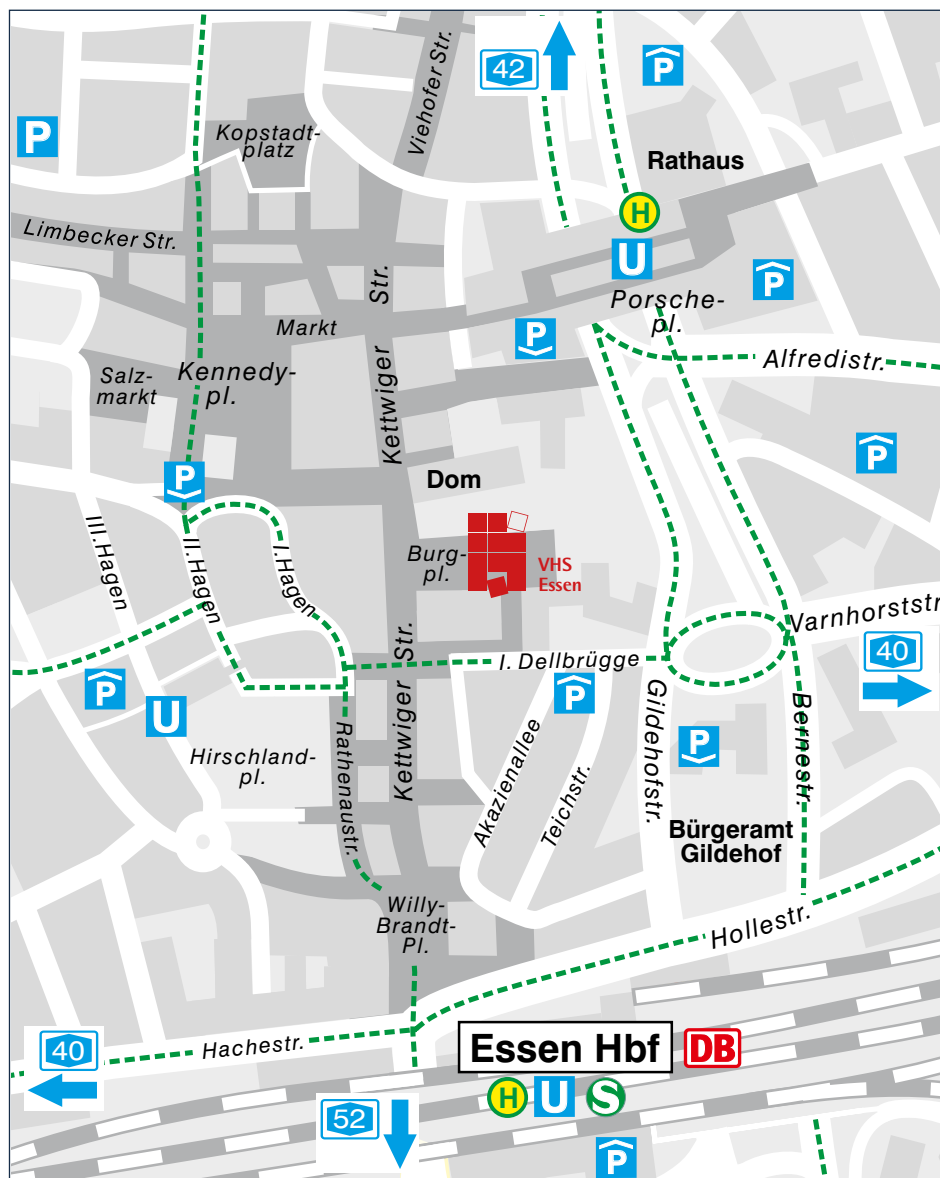
Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen





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

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 Geschäftsführer (r.) dem Essener Oberbürgermeister Thomas Kufen ein Modell des Eisenhammers (Foto: Michael Gohl, Stadt Essen)

Leitung	Direktor	Michael Imberg	☎ 88-43000
	Stellvertretender Direktor	Stephan Rinke	☎ 88-43220
	Assistenz	Heike Hafke	☎ 88-43001
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit / Marketing		Nikolaos Georgakis	☎ 88-43215
Digitalisierung / Erweiterte Lernwelten		Stephan Rinke	☎ 88-43220
Qualitätsmanagement		Dr. Reimund Evers	☎ 88-43202

Programmbereich GESELLSCHAFT

Politik / Bürgerschaftliches Engagement • Geschichte • Soziologie / Philosophie	Beratung	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 • Literatur	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	Beratung	Meike Altenkamp	☎ 88-43210
	Service	Angelia Hohloch	☎ 88-43212
Naturkundliche Exkursionen	Beratung	Dr. Björn Mastiaux	☎ 88-43200
	Service	Gabriele Ojstersek	☎ 88-43206
Musik • Tanz • Theater	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	Beratung	Anne Bisping	☎ 88-43101
A1 bis B1	Beratung	Dr. Angelika Hiegemann-Hahn	☎ 88-43221
B1+ bis C2	Beratung	Tatjana Carvajal	☎ 88-43141
	Service	Ursula Janisch-Wahl	☎ 88-43105
Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG	Beratung	Tatjana Carvajal	☎ 88-43141
	Service	Sandra Strenger	☎ 88-43142
Integrationskurse	Beratung	Mohammed Ouaiou	☎ 88-43140
	Service	Susanne Letzner	☎ 88-43138
Integrationskurse mit Alphabetisierung	Beratung	Anne Bisping	☎ 88-43101
	Service	Astrid Lösel	☎ 88-43112
Prüfungen	Beratung	Eric Peyron Huertas	☎ 88-43213

Fremdsprachen	Beratung	Katharina Graner	☎	88-43203
Gebärdensprache	Service	Erich Maibaum	☎	88-43218
Englisch	Beratung	Stephan Rinke	☎	88-43220
	Service	Vanessa Bergmann	☎	88-43223
Französisch • Italienisch • Portugiesisch	Beratung	Dr. Johanna Hellermann	☎	88-43214
	Service	Vanessa Bergmann	☎	88-43223
Arabisch • Kroatisch • Niederländisch • Russisch • Spanisch • Türkisch	Beratung	Heike Reintanz-Vanselow	☎	88-43222
	Service	Vanessa Bergmann	☎	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	Robert Kroffke	☎	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	Lothar Steffan	☎	88-43104
IT-Administration und -koordination • Hausmanagement		Julia Gaca	☎	88-43136
Administration Informations- und Veranstaltungstechnik		Harald Kirchhoff	☎	88-43120
		Marvin Köllner	☎	88-43125
		N. N.	☎	88-43115
Hausmeister • Betriebsmanagement		Jochen Brochhagen	☎	88-43116
		Frank Steingens	☎	88-43118
Hausdienst		Udo Nowak	☎	88-43117
		Thomas Kriesbach	☎	88-43430
		Amin Alioui	☎	88-43430
Finanzmanagement / -buchhaltung • Sitzungsgremien		Jörg Fuest	☎	88-43103
		Heike Hafke	☎	88-43001
		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:
Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG
☎ 069 420903-0
E-Mail: team@zarbock.de

Gestaltung Cover: Falk Bureau Momboûr

Anzeige „Junge VHS“ und „Newsletter“ sowie
Anmeldekarte: Ilke Koop, ilcodesign, Ehlscheid

Anzeigen

Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG
☎ 069 420903-75
E-Mail: verlag@zarbock.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, 11, 31, 59 (Mitte), 77, 87 (unten), 88, 92, 103, 104, 106, 107, 119, 157, 193 Peter Gwiazda/VHS-Essen
S. 6 georgierudy/#113835128/Fotolia.com
S. 7, 14 Falk Bureau Momboûr
S. 9 EG Eul-Gombert & Gombert GmbH
S. 12 Arne Mayntz
S. 15 (links) Dominik Butzmann (DER SPIEGEL)
S. 15 (rechts) Maya Clausen
S. 16 (rechts), 20 (oben), 36 (links), 44, 45 (links), 47, 48, 50, 52, 57, 59 (rechts), 60 (oben), 61, 65, 66 (links), 68 (rechts), 69, 78, 80, 81, 82 (rechts), 83, 84 (oben), 85 (Mitte/rechts), 86, 87 (links/rechts), 90, 93 (rechts), 94, 161 (links), 164, 165 (links), 178, 181, 182, 185, 187 (links) shutterstock
S. 16 (links) Durga Arya
S. 20 (unten) Alexander Hoffmann
S. 21 Aschendorff-Verlag
S. 23 (links) Jakub Kaliszewski
S. 23 (Mitte u. rechts), 24, 27 (links), 28 (rechts), 111-114, 116, 139, 140, 143, 154, 159, 176, 177, 180, 186, 187 (rechts), 188, 190, 191 Pixabay
S. 27 (rechts) PublicDomainPictures background
S. 28 (links), 52 (rechts), 117 Monkey Business/stock.adobe.com)
S. 30 Katharina Graner
S. 32 Alfred Graff
S. 33 Robert Welzel
S. 35 (links) Karin Horn

S. 35 (Mitte) Anuschka Dinter
S. 35 Filmverleih
S. 36, 123-129 Stefan Rinke
S. 37 shutterstock/Lydia Doliva (Kollage)
S. 38 (links) Soßja Rozenfeld
S. 38 (rechts) Tanja Nittka
S. 39 André Günther
S. 42 Claudia Logatto
S. 43 Angela Weber
S. 45 (rechts) Alexandra Zimmermann
S. 49 (Mitte), 51 CCO
S. 54 Simone Rahn
S. 55 M. de Bruijne
S. 56 (links) Tabea Hower
S. 49 (oben), 56 (Mitte), 58 (links), 105 Meike Altenkamp
S. 58 (rechts) Bernadette Grimmstein
S. 60 (Mitte), 66 (rechts), 68 (Mitte) Martin Lenze
S. 63 Elke Brochhagen, Stadt Essen
S. 64 Klaus Reich
S. 67 (Mitte) 17 by Sofia Brandes
S. 67 (rechts) Reiner Skubowius (Bochum)
S. 68 (links) Tobias Robbe
S. 68 (Mitte) Lenze
S. 71 Simone Götz
S. 72 Andrea Homersen
S. 73 (links) Paul Hänel
S. 73 (rechts) Ebru Durupınar
S. 82 (Mitte oben) Wolfgang Polkowski
S. 82 (Mitte unten) Alexander Paul Englert

S. 84 (rechts), 85 (links) Liyang Sheng
S. 93 (Mitte) KiWi-Verlag
S. 96 Kai Caspar
S. 97 Dr. Udo Siepmann
S. 98 (Mitte) Helmut Metz
S. 98 (rechts) Christian Dahm
S. 99 Lothar Lehmann
S. 100 Prof. Dr. Jörg-Peter Schräpler
S. 109 Fotolia.de
S. 121 (links) Lili Charlie
S. 121 (rechts), 144, 146 (links), 148, 149, 152, 153, 160 (Mitte), 163, 165 (rechts), 166, 167 (links), 168-175 undraw.co
S. 122 Kateryna Onyshchuk
S. 131, 132-136 Dr. Johanna Hellermann
S. 161 (links) digitalcheck.nrw
S. 167 (rechts) S. Riese
S. 184 FB 01-15, Basisvorlage Illustration: ele-nabsl - stock.adobe.com, Piktogramme: j-mel - stock.adobe.com
S. 189 AdobeStock
S. 194, 196 Ulrich Püschmann
S. 202 Amt für Geoinformation, Vermessung und Kataster
S. 203 (links) HdEG (Collage Klaus Kaiser), (unten) Klaus Kaiser
Alle Rechteinhaber wurden sorgfältig recherchiert. Falls Rechteinhaber nicht ausfindig gemacht werden konnten, bitten wir um Kontaktaufnahme.

IHRE MEINUNG ZUM VHS-PROGRAMM:

Wir möchten unser Programm ständig weiterentwickeln – dabei ist uns Ihre Zufriedenheit ein großes Anliegen. Gerne nehmen wir Ihre Wünsche, Kritik und Anregungen entgegen. Schreiben Sie uns an o. g. Adresse oder per E-Mail an: nikolaos.georgakis@vhs.essen.de

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.

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.

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:



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:



Diakoniewerk Essen



Aus
uns
könnte
was
werden!



bewerbungsdate.diakoniewerk-essen.de



Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst

Komm ins Team und engagiere Dich!

**Jetzt für
ein FSJ
bewerben!**

Spannende Einsatzbereiche

Im Einsatzdienst transportierst Du Blutkonserven und Organe oder führst Einsätze im Haus-Notruf durch. Andere Einsatzbereiche sind der Krankentransport oder die Leitstelle. Aber auch in der Erste-Hilfe Ausbildung oder der Jugendarbeit ist ein FSJ möglich.

Bewerbung an:

bewerbung.essen@johanniter.de

Infos unter: 0201-89646-111

Was wir Dir bieten

Im 12-monatigen Freiwilligendienst erwartet Dich eine qualifizierte Ausbildung als Rettungshelfer NRW und spannende Schulungen für Dein zukünftiges Einsatzgebiet. Zudem erhältst Du ein Taschengeld und eine pädagogische Begleitung.



JOHANNITER