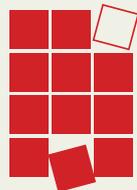


# Semesterprogramm Frühjahr 2023



Volkshochschule  
Essen

Schwerpunkt  
Sprache



# Lass dich nicht stressen, Essen

Stadtwerkessen  
Wir sind Zuhause.

## „Es gibt keine Freiheit ohne Einsicht und gegenseitiges Verständnis“,

sagte Albert Camus in seiner berühmten Rede „Den Geist hochhalten“ (Défense de l'intelligence) im Jahr 1945. Heute leben wir wieder in einer Zeit, in der Viele für Vieles kein Verständnis haben – und auch nicht haben wollen. Sie lehnen trotzig ab, weigern sich zu verstehen. Aber erst, wenn wir versuchen, den oder die andere zu verstehen, können wir fair und zielführend diskutieren. Darauf basiert unsere Demokratie. Dafür müssen wir uns so klar ausdrücken, dass unser Gegenüber uns versteht. Ohne Sprache in ihren vielfältigen Funktionen und Facetten ist ein „Verständnis“ kaum möglich. Auch daher haben wir für unser Frühjahrssemester den Schwerpunkt Sprache gewählt und neben Ihren lieb gewonnenen Kursen und Veranstaltungen auch wieder viel Neues in unserem Programm parat.

Wie Sie in Konflikten Lösungen finden können, die für alle Beteiligten akzeptabel und hilfreich sind, lernen Sie in unseren Angeboten zur Gewaltfreien Kommunikation. Der Mediationslehrgang und unsere Rhetorikkurse helfen Ihnen dabei, klar und effektiv zu kommunizieren. Damit wir nicht nur Verständnis und Meinungen, sondern auch nachvollziehbare Argumente haben, zeigt der Philosoph Prof. Michael Hampe, warum die Dritte Aufklärung nur eine Bildungsbewegung sein kann.

In vielen Regionen der Welt ist Mehrsprachigkeit völlig normal. Das erfahren wir immer wieder von den fast 2.000 Menschen aus über 80 Nationen, die bei uns Deutsch lernen und mit Unterstützung ihrer Kursleitenden so einen wichtigen Beitrag zu Zusammenhalt und Weiterentwicklung unserer Stadtgesellschaft leisten. Die Wissenschaft sagt: Mehrsprachige Menschen sind in der Regel nicht nur freier und weltgewandter unterwegs, sie können sich auch stärker konzentrieren, weisen bes-



sen Problemlösungskompetenzen auf, sind geistig flexibler und nicht zuletzt erkranken sie später und seltener an Demenz. Alles gute Gründe, um bei uns eine Fremdsprache neu zu lernen oder aufzufrischen

Neben unseren bewährten Angeboten für Anfängerinnen und Anfänger und Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger in fünfzehn Sprachen gibt es auch Angebote wie den Lektürekurs „CSI Essen“ für alle Krimifans, die ihr Englisch verbessern möchten, landeskundliche Vorträge in der Fremdsprache und Singabende in verschiedenen Sprachen. Um es mit einem anderen französischen Philosophen zu sagen: „Kennst du viele Sprachen, so hast du viele Schlüssel für ein Schloss.“

Egal ob Schlüsselerlebnisse oder Schlüsselkompetenzen, wir sind für Sie da und freuen uns auf Sie!

Michael Imberg  
Direktor

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

**Unsere Hotline  
0201 88-43100**

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

## WIR SIND FÜR SIE DA

### Öffnungszeiten

montags bis freitags von  
8.30 bis 20.30 Uhr,  
in den Schulferien bis 15 Uhr.

An den gesetzlichen Feiertagen, am Rosenmontag  
und in der Zeit vom 17. Juli bis 4. August  
ist die VHS geschlossen.

### Auskünfte/Anmeldungen

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

### Fachberatungen

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

## SO MELDEN SIE SICH AN

### Online

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

### Schriftlich

Ihre Anmeldekarte finden Sie am Ende dieses  
Programmheftes.

### Persönlich

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

Weitere Informationen zur Anmeldung erhalten  
Sie in den allgemeinen Geschäftsbedingungen  
(ab Seite 184) und auf unserer Internetseite  
unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).



## DIE VHS OHNE BARRIEREN



(G)ehbehinderung



(S)ehbehinderung



(H)örbehinderung



Ohne Barrieren

Januar 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					

Februar 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					

März 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		

April 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

Mai 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				

Juni 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		

Juli 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						

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			

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

**21. und 22. Januar**  
**11. und 12. März**  
**22. und 23. April**  
**13. und 14. Mai**  
**17. und 18. Juni**

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

(Kurse und Veranstaltungen  
> besondere Angebote  
> Wochenendseminar)

**Unterrichtsfreie Tage:**

**23. Dezember bis 6. Januar**  
Weihnachtsferien

**3. bis 15. April**  
Osterferien

**22. Juni bis 4. August**  
Sommerferien

**Die VHS ist geschlossen am:**

**1. Januar und 20. Februar**  
Neujahr und Rosenmontag

**7. und 10. April**  
Karfreitag und Ostermontag

**1. und 18. Mai**  
Tag der Arbeit und Christi Himmelfahrt

**29. Mai und 8. Juni**  
Pfingstmontag und Fronleichnam

**17. Juli bis 4. August**  
Sommerferien

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorwort	1
Anmeldung und Termine	2
Inhaltsverzeichnis	4
Stichwortverzeichnis	5
Junge VHS – Übersicht	6
Bildungsurlaube – Übersicht	7
Ausstellungen	9
Allgemeine Geschäftsbedingungen	177
Datenschutz und Widerrufsbelehrung	179
Anfahrtsbeschreibungen	180
Ihre Fragen beantworten	182
Impressum	184

## 1 GESELLSCHAFT

1A Politik / Bürgerschaftliches Engagement	12
1B Geschichte	16
1C Soziologie / Philosophie	19
1D Verbraucherfragen	22

## 2 KUNST UND KULTUR

2A Exkursionen	30
2B Länderkunde	34
2C Kunst / Kunstgeschichte / Architektur	36
2D Plastisches und Textiles Gestalten	37
2E Design / Fotografie	41
2F Malen / Zeichnen / Gestalten	47
2G Musik	53
2H Tanz	60
2J Theater / Literatur	64

## 3 MENSCH, GESUNDHEIT, NATUR UND UMWELT

3A Psychologie / Lebenshilfe / Gedächtnistraining	70
3C Gesundheit / Medizin	74
3D Entspannung / Bewegung	76
3E Umwelt / Natur	84

## 4 SPRACHEN

GRUNDBILDUNG / GEBÄRDENSPRACHE	
4A Alphabetisierung und Rechtschreibung für Deutschsprachige	92
4D Gebärdensprache	93
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE	
4E Alphabetisierung / A1 bis B1	97
4F B1+ bis C2 / Integrationskurse / Prüfungen	100
FREMDSPRACHEN	
4G Englisch	109
4H Französisch	118
4K Italienisch	121
4M Kroatisch	124
4N Niederländisch	125
4P Portugiesisch	127
4Q Russisch	128
4S Spanisch	129
4T Türkisch	137

## 5 EDV/IT, BERUF UND WIRTSCHAFT

5A Tastschreiben / EDV-Grundlagen / IT	141
5C Rhetorik & Schlüsselqualifikationen	158
5D Managementtechniken	166

## 6 SCHULABSCHLÜSSE

6 Schulabschlüsse	172
-------------------	-----

- Allgemeine Geschäftsbedingungen 177  
 Alphabetisierung 92, 97, 104  
 Alte Geschichtssprachen 18  
 Astronomie 87  
 Ausbildereignungsprüfung (IHK) 164  
 Aus aller Welt 35  
 Aus der Ferne – aus der Nähe 34  
 Ausstellungen 9, 36, 41  
 Ballett 60  
 Berufsbezogene Sprachförderung 103  
 Berufliche Potenziale 162  
 Bildungsurlaube 7  
 Bücherverbrennung 17  
 Büromanagement 167  
 Bürosoftware 146  
 BUND 85  
 Burnout 76  
 CAD 152  
 Café philosophique 22  
 China 16  
 Chöre 56  
 Datenschutzhinweis 179  
 Demokratie 14, 15  
 Deutsch als Fremdsprache 98, 100  
 Digital im Alltag 142, 150  
 Drucken und Kalligraphie 47  
 EDV-Einsteiger 142  
 Einbürgerungstests 12  
 Elektroautos 22  
 Energie 22  
 Englisch 109  
 Ensembles 56  
 Entspannung 76  
 Ernährung 75  
 Essener Friedensforum 15  
 Essener Streifzüge 41  
 Ethnischer Tanz 63  
 Europäischer Referenzrahmen 96  
 Fachoberschulreife 172  
 Finanzbuchführung 168  
 Finnland 34  
 Firmenseminare/Inhouse-Schulungen 108  
 Förderverein VHS 25  
 Fotografie 42  
 Französisch 118  
 Gartenforum Essen 85  
 Gebärdensprache 93  
 Gedächtnistraining 73  
 Gemeinwohl-Ökonomie 13  
 Geologie 86  
 Geschenkgutscheine (VHS) 175  
 Geschichte 16  
 Gesellschaftstanz 61  
 Gesund durch Bewegung 82  
 Gesundheit/Medizin 74  
 Gewaltfreie Kommunikation 161  
 Griechenland 34  
 Grönland 34  
 Grundbildung 92  
 Gruppenunterricht Musik 56  
 Hauptschulabschluss 172  
 Hunde 72  
 Immobilien 26  
 Integrationskurse 103  
 Islam 13  
 Italienisch 121  
 Jazz 53, 60  
 Junge VHS 6  
 Kalter Krieg 16  
 Kannada 34  
 Kaufmännische Praxis 167  
 Klassik 53  
 Klub der sanften Irren 66  
 Kritik und Anregungen 178  
 Kroatisch 124  
 Kryptowährungen 157  
 Künstliche Intelligenz 157  
 Kunstbetrachtung 37  
 Länderkunde 34  
 Latein 18  
 Leben in Deutschland 103  
 Literatur 65  
 Malen 50  
 Managementtechniken 166  
 Mediation 164  
 Montessori-Diplom 164  
 Musikalische Veranstaltungen 59  
 Musikworkshops 53  
 Nachhaltigkeit 163  
 Naturkundliche Exkursionen 30  
 Netzwerktechnik 152  
 Neue Galerie 9, 36  
 Niederländisch 125  
 Palliativ-Forum 72  
 Patientenverfügung 26  
 Perspektiven im Erwerbsleben 140  
 Philosophie 20  
 Pilates 82  
 Plastisches Gestalten 38  
 Politik 12  
 Portugiesisch 127  
 Professor-Eggers-Lehrgang 172  
 Programmieren 155  
 Psychologie und Lebenshilfe 70  
 Qigong 81  
 Ratgeber Geld 23  
 Ratgeber Recht 25  
 Reden von Morgen 13  
 Rente 25  
 Rhetorik 158  
 Ruhrgebiet 33  
 Russisch 128  
 Russland 14, 20  
 Schmuckdesign 37  
 Schöffenamte 26  
 Schulabschlüsse 172  
 Selbstorganisation 73  
 Selbstverteidigung 82  
 Smartphones und Tablets 144  
 Social Media 42  
 Soziale Kompetenzen für den Beruf 160  
 Soziologie 19  
 Spanisch 129  
 Stadtgänge 31  
 Stadtteilgeschichte 18  
 Stimmbildung 56  
 Studium Culturale 36  
 Tabellenkalkulation 147  
 Tai Chi 81  
 Tanz 60  
 Tastschreiben am PC 141  
 tele Zertifikat 100, 105  
 Textiles Gestalten 40  
 Theater 64  
 Tibet Initiative Deutschland 16  
 Train the Trainer 163  
 Transition Town 12  
 Türkisch 137  
 Ukraine 14, 20  
 Umwelt 84  
 Urban Sketching 49  
 Verbraucherfragen 22  
 Völker – Horizonte – Sprachen 34  
 Webseiten 153  
 Widerrufsbelehrung 179  
 Wirtschaft 22  
 Wohlbefinden im Beruf 76  
 Yoga 78  
 Zeichnen 49  
 Zweiter Bildungsweg 174  
 Zypern 34

# Junge VHS!

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

Seite 41 **Create your style: Nähen für Jugendliche**  
Di, 10 Termine, Beginn 28.02., 16 – 18 Uhr, 86 €  
Ort: VHS, Stadtmitte

Seite 54 **Cajon zum Selberbauen**  
Sa, 03. Juni, 10 – 13 Uhr, 87 €  
Ort: Folkwang Musikschule

Seite 54 **Cajon spielen für Einsteiger/-innen**  
Sa, 03. Juni, 13:15 – 16.15, 22 €  
Ort: Folkwang Musikschule

Seite 54 **Cajon Workshop – Play along zu meinem Song**  
Sa, 17. Juni, 10 – 16 Uhr, 45 €  
Ort: VHS, Stadtmitte

Seite 88 **WHS: Astronomie für Kinder:  
Mit der Sternwarte durchs Universum**  
Fr, 17. März, 17 – 18:30 Uhr, entgeltfrei  
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte

Seite 88 **WHS: Astronomie für Kinder: Reise ins Weltall**  
Fr, 21. April, 17 – 18:30 Uhr, entgeltfrei  
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte

Seite 88 **WHS: Astronomie für Kinder: Geheimnisvoller Mond**  
Fr, 28. April, 17 – 18:30 Uhr, entgeltfrei  
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte

Seite 88 **WHS: Astronomie für Kinder: Die Planeten**  
Fr, 26. Mai, 17 – 18:30 Uhr, entgeltfrei  
Ort: Walter-Hohmann-Sternwarte

Seite 93 **Sicherheit im Umgang mit der  
deutschen Rechtschreibung**  
Schwerpunkt: Grammatik und Rechtschreibung  
Mi, 10 Termine, Beginn 19. April, 18 – 19.30 Uhr, 50 €  
Ort: virtuelles Klassenzimmer

Seite 93 **Sicherheit im Umgang mit  
der deutschen Rechtschreibung**  
Schwerpunkt: Zeichen- und Kommasetzung  
Mi, 4 Termine, Beginn 01. März, 18 – 19.30 Uhr, 20 €  
Ort: VHS, Stadtmitte

Seite 141 **10-Finger-Tatschreiben Basics**  
(für Schüler/-innen von 11 bis 17 Jahren)  
Osterferienkurs:  
Mo - Do, 03. - 06. April, 10 – 12 Uhr, 54 €  
Mo - Do, 03. - 06. April, 12.30 – 14.30 Uhr, 54 €  
Ort: Bildungspark Essen

Seite 141 **Praktikumsberichte und Facharbeiten  
mit MS Word layouts**  
Sa, 11. März, 11 – 15 Uhr, 17 €  
Ort: VHS, Stadtmitte

Seite 158 **Basics der Rhetorik für Jugendliche**  
Sa/So, 17./18. Juni, 10 – 16 Uhr, 35 €  
Ort: VHS, Stadtmitte

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

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



## Bildungsurlaub

- **Ruhrgebiet im Wandel**  
Siehe Bildungsurlaub 231.2A123N, S. 33
- **Ruhrgebiet im Wandel**  
Siehe Bildungsurlaub 231.2A124N, S. 33
- **Lightroom**  
Siehe Bildungsurlaub 231.2E010R, S. 42
- **Digitale Fotografie**  
Siehe Bildungsurlaub 231.2E012R, S. 42
- **Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln**  
Siehe Bildungsurlaub 231.3C326B, S. 76
- **Kommunikation – Schlüssel zum Erfolg in Beruf und Privatleben**  
Siehe Bildungsurlaub 231.3C327B, S. 76
- **Stark gegen Stress und Burnout**  
Siehe Bildungsurlaub 231.3C328B, S. 76
- **English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**  
Siehe Bildungsurlaub 231.4G122E, S. 110
- **English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)**  
Siehe Bildungsurlaub 231.4G124E, S. 110
- **English for Socialising and Small Talk**  
Siehe Bildungsurlaub 231.4G126E, S. 110
- **Heads Up! – Spoken English for Business**  
Siehe Bildungsurlaub 231.4G128E, S. 110
- **English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**  
Siehe Bildungsurlaub 231.4G130E, S. 111
- **Niederländisch I (+ Moodle)**  
Siehe Bildungsurlaub 231.4N011M, S. 125
- **Intensivkurs Niederländisch IV- B1.1**  
Siehe Bildungsurlaub 231.4N014M, S. 125
- **Spanisch I**  
Siehe Bildungsurlaub 231.4S001M, S. 129
- **Office Grundlagen (+Buch)**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A304H, S. 146



- **Tabellenkalkulation mit MS Excel**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A350H, S. 147
- **Tabellenkalkulation mit MS Excel**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A351H, S. 147
- **Excel – Pivot Tabellen**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A354H, S. 148
- **VBA**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A360H, S. 148
- **Machine Learning mit KNIME**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A374H, S. 148
- **AutoCAD**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A470H, S. 152
- **HTML & CSS HTML & CSS (+Moodle)**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A512H, S. 153
- **WordPress**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A556H, S. 154
- **JavaScript (+Moodle)**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A632H, S. 155
- **Python**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A640H, S. 155
- **Machine learning – Python II**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5A641H, S. 155
- **Intensivkurs praktische Rhetorik**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C011K, S. 159
- **Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C015K, S. 159
- **So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C019K, S. 159
- **Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C043K, S. 160
- **Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern**  
Siehe Bildungsurlaub 231. 231.5C045K, S. 160
- **Stand.Punkt! Souverän Besprechungen leiten und moderieren**  
Siehe Bildungsurlaub 231. 231.5C047K, S. 161
- **Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C051K, S. 161
- **Stand.Punkt! Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C061K, S. 162
- **Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C051K, S. 161
- **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C061K, S. 162
- **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C063K, S. 162
- **Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C071K, S. 162
- **Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?**  
Siehe Bildungsurlaub 231.5C461K, S. 165



8:27

29:00



# Pistor grätscht rein



**EINFACH FUSSBALL**  
Der Podcast mit Leidenschaft.  
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER  
WDR 2 APP HÖREN

In den Foyers der 2. bis 4. Etage

Malerei – Ausstellung

## TALENTE\_globaler\_ART

**Arghavn Khatami Noori, Anna Borisova-Emilova & Naimeh Soleymani**

15. Februar bis 31. März 2023

Die Volkshochschule Essen als Ort, an dem Integration unterstützt, begleitet und gelebt wird, lädt Sie zu einer spannenden Malerei-Ausstellung ein. In einem neu entwickelten Ausstellungsformat werden wir jährlich Künstler/-innen aus unseren Deutschkursen präsentieren. Wir möchten den neuen Mitbürger/-innen ein Forum bieten, ihr künstlerisches Können der Öffentlichkeit zu präsentieren. Die Reihe startet mit den Malerinnen Arghavn Khatami Noori (Iran), Naimeh Soleymani (Iran) und Anna Borisova-Emilova (Bulgarien). Die Künstlerinnen stellen sich während der Ausstellungseröffnung den Gästen vor und sprechen über ihre Bilder. Teil des Konzeptes ist die aktive Teilnahme der Besucher/-innen. An öffentlichen „Gästewänden“ können sie Gedanken und Gefühle zu den Bildern hinterlassen und werden so zu einem Teil der Ausstellung.

Eröffnung Mittwoch, 15. Februar, 18:00 Uhr, 3. Etage



## Große Teilnehmenden-Ausstellung 2023

**Paradiese  
gesucht – entdeckt – verloren**

05. Mai bis 18. Juni 2023

Die VHS Essen bietet ein breites Spektrum von unterschiedlichen Malkursen und Zeichenkursen an. Die Kurse arbeiten in diesem Semester zu dem Thema „Paradiese“. Lassen Sie sich in der Ausstellung überraschen, wie unterschiedlich das Thema umgesetzt und interpretiert werden kann.

Eröffnung Freitag, 05. Mai, 18:00 Uhr, 3. Etage

NEUE GALERIE

## Abertausend Welten im Bergmannsfeld

09. Februar bis 31. März 2023

Jugendliche haben gemeinsam mit Streetartkünstler/-innen aus Essen Murals (Fassadenbilder) gestaltet und die Ladenstraße im Bergmannsfeld in eine kunterbunte, fantastische und vielseitige Welt verwandelt. Im Vordergrund stand die Frage: Wie wollen wir leben? Welche Welten erträumen wir uns? Was muss anders werden? Im Rahmen eines Festivals wurden die Murals den Bewohner/-innen des Stadtteils präsentiert. Die begleitenden vielfältigen Austauschprozesse werden nun in einer Ausstellung in der Neuen Galerie präsentiert.



Eröffnung Donnerstag, 9. Februar, 18:00 Uhr

Vortrag zur Ausstellung:

- **Das Bergmannsfeld als Medium des Sozialen. Urbanistische Perspektiven auf Architektur und Stadtplanung der Essener Oststadt**
- **231.2C006J** Dr. Susanne Henning:  
Donnerstag, 9. März, 19 Uhr,  
entgeltfrei, VHS (Kleiner Saal)

NEUE GALERIE

## Wiebke Bartsch: Lost in Stadtpark

21. April bis 17. Juni 2023

Der Park ist Schauplatz zufälliger Zusammenkünfte und spontaner Versammlungen. Bei Wiebke Bartsch ist er zugleich der zwielichtige Begegnungsort von Erwachsenenwelt und Kindheit. Ihre skurrilen Kreaturen stehen in einem Bannraum irgendwo zwischen Alb- und Tagtraum, hier stellen sie farbenfroh ihr Schicksal zur Schau. Die Künstlerin arbeitet mit allem, was ihr gerade zur Hand ist. Stoffbahnen, Bauschaum, Strickwolle, Fimo, Gaffa-Tape: Nichts ist vor ihr sicher. Wie Stofffetzen zu einem Flickenteppich fügen sich diese Alltagsschnipsel im Stadtpark zu einer neuen Bildwelt. In ihr stehen unterschiedlichste Schrecknisse gleichberechtigt nebeneinander – und doch bleibt zwischen depressivem Bibo, entschwebendem Ballonmädchen und zartrosa Mutter-Martyrium noch Raum. Der ist für die Hoffnung da.



Ein Panoptikum ist dieser Stadtpark; wie ein Torbogen erhebt sich über seiner Schwelle die Weisung: „Suchet nicht, so werdet ihr finden!“ (Franz Hessel: Nachfeier) Wer nichts mehr sucht, muss sich verlieren.

Eröffnung Freitag, 21. April, 19:00 Uhr

# Gesellschaft

## Inhaltsverzeichnis:

1A POLITIK / BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT	1C SOZIOLOGIE / PHILOSOPHIE
Einbürgerungstests ..... 12	Soziologie..... 19
Politik ..... 12	Philosophie..... 20
Reden von Morgen ..... 13	Philosophische Gespräche ..... 20
Essener Friedensforum (EFF)..... 15	Café philosophique ..... 22
Tibet Initiative Deutschland (TID)	1D VERBRAUCHERFRAGEN
Regionalgruppe Essen..... 16	Wirtschaft & Verbraucherfragen ..... 22
1B GESCHICHTE	Ratgeber Geld ..... 23
Geschichte ..... 16	Ratgeber Recht ..... 25
Gedenken an Bücherverbrennungen..... 17	
Alte Geschichtssprachen..... 18	
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](http://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](mailto:nikolaos.georgakis@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43215  
**Anmeldung**  
Annette Volmer  
[annette.volmer@vhs.essen.de](mailto: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](mailto:gabriele.ojstersek@vhs.essen.de)

Folgende Testtermine sind für das Semester bisher geplant:

**16. Februar, 9. und 28. März, 18. und 27. April, 11. und 16. Mai sowie 1. und 13. Juni 2023.**

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

## POLITIK

### Politik aktuell

Die Informationsflut in Presse, Radio, Internet und Fernsehen wird immer unübersichtlicher. Von der Oberfläche der Schlagzeilen, Bilder und Talkshow-Debatten bis zur Bildung einer fundierten Meinung ist da ein weiter Weg. Hierbei will „Politik aktuell“ helfen, um:

- Wichtiges herauszufiltern
- Hintergründe aufzuhellen
- Zusammenhänge herzustellen
- versteckte Wertungen aufzudecken
- eigene Meinungen in der Diskussion zu erproben.

Der Kurs lässt Sie in der Bewertung aktueller politischer Diskussionen nicht allein, sondern hilft Ihnen, die für eine Urteilsfindung wichtigen Bewertungsmaßstäbe zu erhalten.

■ **231.1A000N** Günter Maultzsch-Freundlieb  
donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 16. Februar, 8 Termine, 16 €, VHS

TRANSITION  
TOWN



ESSEN  
IM WANDEL

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

Gemeinsam. Engagiert. So ist die Initiative „Transition Town – Essen im Wandel!“ in Essen mit mehreren Arbeitsgruppen aktiv. Wir wollen gemeinschaftlich unseren Lebensraum gestalten, lokal handeln, die Stadt(gesellschaft) verändern hin zu ökologischer Nachhaltigkeit in allen Bereichen: In Gemeinschaftsgärten Lebensmittel anbauen, durch eine Dokumentarfilmreihe Bildung zur ökologisch-nachhaltigen Entwicklung fördern und mit dem Essener Lebensmittelführer und dem Handbuch Nachhaltige Nachbarschaft die regionalen Arbeits- und Wirtschaftskreisläufe beleben. Um „Reparieren statt Wegwerfen“ geht es in den Repaircafés in Rüttscheid und Katernberg, um Müllvermeidung und kreative Projekte in der Arbeitsgruppe „Zero Waste – kein Müll!“

Bei unseren Gesamttreffen an jedem 3. Dienstag im Monat in der VHS wird der Blick immer wieder

auf Gesamtzusammenhänge gerichtet und darauf, was wir alle sofort tun können. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen und alle Vorschläge und Ideen sind willkommen. Moderieren werden Mitglieder des Transition-Town-Teams.

- **231.1A002N** Verschiedene Moderatoren des Transition-Town-Teams  
Dienstag, 21. Februar, 21. März, 18. April, 16. Mai, 20. Juni, jeweils 19:00–21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

### Transition Town Essen – Filmabend mit Filmgespräch: „Polypoly – Geld für alle!“

Bereits seit Jahrzehnten warnen viele Wissenschaftler und Fachleute vor den Grenzen des endlich scheinenden Wachstums und vor dem möglichen Zusammenbruch unseres Finanz- und Bankensystems. Prof. Dr. Margret Kennedy, Helmut Creutz und viele mehr kommen dazu in diesem Film zu Wort. Ganz bewusst beschäftigt sich POLYPOLY vor allem mit Menschen, die bereits Lösungen für das Problem gefunden haben, indem sie ihr eigenes Geld machen. Verschiedene Beispiele wie das Experiment der „Schwarzbank“ in Oberhausen, der Kinderbank in Hamburg, eine Gruppe von Vollzeit-Aktivist\*innen von „Global Change Now“ aus Köthen oder der Banco Palmas aus Brasilien mit einer eigenen, sozialen Währung werden vorgestellt.

- **231.1A004N** Estelle Fritz / Dr. Susanne Wiegel  
Freitag, 28. April, 19:00–21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS
- **231.1A005N** Dr. Susanne Wiegel / Heinz Baumeister  
Montag, 27. März, 19:00–21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

### Transition Town Essen – Filmabend mit Filmgespräch: „Das Wunder von Wörgl“

„Das Wunder von Wörgl“ ist ein Drama aus dem Jahr 2018 von Urs Egger mit Karl Markovics, Verena Altenberger und Gerhard Liebmann. 1932 ist die Wirtschaftskrise in Deutschland auf einem ihrer Höhepunkte. Aber in der Gemeinde Wörgl ist alles anders. Dort hat es der Bürgermeister geschafft, die Arbeitslosigkeit gegen null zu treiben, die Not der Bürger zu lindern und alle glücklich zu machen. Die Öffentlichkeit staunt und andere Gemeinden blicken neidisch auf den Ort. Die Regierung sieht das allerdings anders. Sie und die Staatsbank halten den Bürgermeister für eine Be-

drohung. Er könnte das ganze System zum Einsturz bringen.

- **231.1A005N** Dr. Susanne Wiegel / Heinz Baumeister  
Montag, 27. März, 19:00–21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

### Transition Town Essen – Workshop für den Wandel: Wir bauen eine neue Stadt

Der Bau neuer Häuser, neuer Städte wurde immer mit großer Euphorie verbunden. Sehr spielerisch formuliert in einem Kinderlied von Paul Hindemith von 1930: „Wir bauen eine neue Stadt – die soll die allerschönste sein!“ Noch vor wenigen Jahren pilgerten europäische Architekt\*innen nach China und in die Golfregion, um auf dem Reißbrett neue, ideale Städte zu entwerfen, die dann in wenigen Jahren bessere Wirklichkeit werden sollten.

In diesen letzten Jahren hat sich viel verändert: Suffizienz, Anpassung, der weitgehende Verzicht auf Neubauprojekte werden vor dem Hintergrund der ökologischen Krise zu Recht gefordert.

Was sollen wir nun mit unserer Begeisterung für das Neue anfangen?

In einem Workshop erkunden wir an drei Abenden, was und wie wir bauen wollen.

Der Kursleiter arbeitet als Architekt in Essen und engagiert sich beruflich mit Transition Town und mit den Architects For Future für nachhaltige Entwicklung.

- **231.1A006N** Ansgar Alm  
Dienstag, 25. April, 2. Mai, 9. Mai, jeweils 19:00–21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

### Gemeinwohl-Ökonomie kennenlernen – Wirtschaft ethisch denken

Die Gemeinwohlökonomie (GWÖ) ist ein alternatives Wirtschaftsmodell. Sie steht für ein wertebasiertes Wirtschaftssystem, dessen Ziel nicht die Vermehrung von Kapital, sondern ein gutes Leben für alle Lebewesen ist. Die GWÖ setzt die Menschenwürde, die Menschenrechte und die ökologische Verantwortung als Gemeinwohlwerte auch in der Wirtschaft um.

Das Konzept der GWÖ wurde von Christian Felber 2010 als Vision eines alternativen Wirtschaftssystems entwickelt und ist heute bereits in 35 Ländern auf vier Kontinenten vertreten.

Bei den Gruppentreffen an jedem 4. Dienstag im Monat möchten wir die verschiedenen Aspekte des Konzepts der GWÖ vorstellen und Ansatzpunkte in und für unsere Stadt finden.

In Kooperation mit der GWÖ-Regionalgruppe Essen

- **231.1A010N** Ulrike Rittmann / Elizabeth Rasche  
Dienstag, 28. Februar, 28. März, 25. April, 23. Mai, jeweils 18:20–19:50 Uhr, entgeltfrei, VHS

### Islam und Moderne

Der Diskurs über das Verhältnis von Tradition und Moderne wird in der islamischen Gesellschaft kontrovers geführt, etwa wenn es um Aspekte wie Humanismus, Individualismus, Demokratie, Menschenrechte oder Säkularismus geht. Nach einer Periode der blinden Nachahmung des Westens in islamisch geprägten Ländern ist inzwischen, nach den Erfahrungen des Kolonialismus und zweier Weltkriege, eine eher antiwestliche Ausrichtung festzustellen. Der technisch-wissenschaftliche Fortschritt wird abgelehnt, radikalreligiöse und linke Ideologen nutzen die antiwestliche Stimmung für ihre Zwecke. Können sich auf Dauer solche Positionen in einer globalisierten Welt behaupten?

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

- **231.1A014N** Dr. Mahmoud Rambod  
mittwochs, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 15. Februar, 10 Termine, 18 €, VHS

### REDEN VON MORGEN

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

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmabereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43215

### Anmeldung

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 11



### ■ Peter Köddermann: Unsere Stadt! – Eine baukulturelle Sicht auf gemeinschaftlich gedachte Stadtgestaltung

Die Erwartungen, die an unsere Städte gestellt werden, verändern sich laufend und damit auch die Herausforderungen an die „Stadt von morgen“, etwa unter Berücksichtigung des Klimawandels. Dabei ist zu berücksichtigen: Eine Stadt ist immer mehr als die Summe ihrer Funktionen. Sie ist nicht nur ein Ort des ökonomischen Handels, sondern auch soziales Gefüge und Raum für alle Menschen, die hier wohnen, in allen Phasen ihres Lebens. Erscheint es da nicht selbstverständlich, Stadtgestaltung als Gemeinschaftsaufgabe zu begreifen? Eine Stadt gemeinsam mit ihren Bewohnerinnen und Bewohnern zu gestalten, ist eine Chance, den eigenen Lebensraum zu qualifizieren, ohne den „grünen Tisch“ bemühen zu müssen. Viele Projekte in nächster Umgebung, national und international, belegen, welche Chancen darin bestehen, die Städte auf breiter Basis zukunftstauglich umzugestalten.

Der Referent ist Geschäftsführer der Baukultur Nordrhein-Westfalen e. V. Der Verein initiiert, organisiert, vernetzt und kommuniziert Baukultur Nordrhein-Westfalen aktuelle Themen: Im Fokus stehen u. a. baukulturelle Facetten von Architek-

tur, Stadt- und Landschaftsentwicklung, Ingenieurkunst sowie Bau- und Planungsprozessen.

■ **231.1A018N** Peter Köddermann  
Sonntag, 12. März, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### ■ Andreas Urs Sommer: „Eine Demokratie für das 21. Jahrhundert – Warum die Volksvertretung überholt ist und die Zukunft der direkten Demokratie gehört“

Westliche Demokratien stehen gewaltig unter Druck. Autoritäre Regime gewinnen an Zulauf. Doch substantielle Gefahr droht unserer Demokratie nicht nur von außen, wie folgende Anzeichen deutlich machen: mangelnde Wahlbeteiligung, scheinbar politisches Desinteresse und Polarisierung der Meinungen. Der bekannte Kulturphilosoph Andreas Urs Sommer hat mit seinem Buch „Eine Demokratie für das 21. Jahrhundert“ ein beachtenswertes Plädoyer für mehr Bürgerbeteiligung geschrieben: „Wir bräuchten weniger Repräsentation und viel mehr Partizipation, das bedeutet: viel mehr direkt-demokratische Entscheidungen darüber, wie dieser politische Raum, den wir alle bewohnen, zu gestalten ist“, schreibt Sommer. Für ihn liegt der Kern des Problems nicht in den verschiedenen Krisen der letzten Jahre, sondern in der Tatsache, dass die Menschen nicht mitbestimmen dürfen, wie die Welt politisch gestaltet werden soll. Viele Bürgerinnen und Bürger fühlen sich in unserem Parteiensystem nicht mehr repräsentiert. Bei seiner „Rede für morgen“ wird der Autor erläutern, warum er glaubt, dass die „Verheißungen der Demokratie etwas sind, was man sehr viel stärker in den Vordergrund rücken sollte“.

Andreas Urs Sommer, geb. 1972, stammt aus der Schweiz und ist Professor für Philosophie mit Schwerpunkt Kulturphilosophie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg sowie Leiter der Forschungsstelle Nietzsche-Kommentar der Heidelberger Akademie der Wissenschaften.

■ **231.1A022N** Andreas Urs Sommer  
Sonntag, 14. Mai, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### ■ Gregor Luks: „Die Zukunft des Erinnerns“ – Transgenerationale Perspektiven auf das Trauma des Holocaust sowie auf die NS- und Kriegszeit

Die Erinnerung an den Holocaust, an die NS-Zeit und an den Zweiten Weltkrieg ist in Deutschland ein wichtiges Thema. Doch wie gehen wir damit um, dass immer mehr Zeitzeugen versterben und nicht mehr persönlich von ihren Erlebnissen und ihrer Betroffenheit berichten können? Welche Folgen hat dies für die nachfolgenden Generationen, sowohl auf der Täter- als auch der Opferseite? Kann es z. B. durch Krisensituationen (Krieg, Pandemie etc.) und durch Retraumatisierungen zu einer „Wiederkehr des Verdrängten“ sowie zu einem Erstarken von Antisemitismus kommen? Und welche Rolle spielen dabei Phänomene wie die „Schlussstrich-Mentalität“, die „Vergessensschuld“ oder das sog. „annähernde Verstehen“?

Gregor Luks arbeitet als Dozent in den Fachgebieten Psychologie und Politik & Gesellschaft.

■ **231.1A024N** Gregor Luks  
Sonntag, 18. Juni, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### ■ Zur aktuellen Lage in Russland und der Ukraine

„Zu viele Menschen haben Putin beschönigt, verhärmelt und die Wahrheit nicht wahrhaben wollten: dass nämlich Russland ein Aggressor ist“, sagte die renommierte Journalistin Dr. Gesine Dornblüth nach dem Überfall Russlands auf die Ukraine. Die studierte Slawistin ist eine gefragte Expertin, wenn es um Russland und Osteuropa geht. Die Hörfunkjournalistin und Autorin hat über russische Lyrik promoviert und war Deutschlandradio-Korrespondentin in Moskau von 2012 bis 2017. Gemeinsam mit Thomas Franke bekam sie 2001 den europäischen Medienpreis „Prix Europa“ verliehen. Mit Gesine Dornblüth wollen wir über die aktuelle Situation der Menschen in der Ukraine und in Russland sprechen.

Moderation: Nikolaos Georgakis (VHS Essen)

■ **231.1A028N** Gesine Dornblüth  
Montag, 6. Februar, 19:00–20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## ESSENER FRIEDENSFORUM (EFF)

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

### Teilhabe von Frauen an Friedensprozessen

Wie wichtig es ist, Frauen stärker an internationaler Friedenspolitik zu beteiligen, macht die UN-Resolution 1325 zu „Frauen, Frieden und Sicherheit“ deutlich. In der Resolution wird mehr bedeutsame Teilhabe von Frauen an Friedensprozessen und ein effektiver Schutz vor (sexualisierter) Gewalt in Kriegen und Konflikten gefordert. Die Referentin wird anhand praktischer Beispiele und Handlungsmöglichkeiten die Bedeutung der Beteiligung von Frauen an internationaler Friedenspolitik darlegen. Die Referentin ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule Rhein-Waal und Ko-Vorsitzende der Internationalen Frauenliga für Frieden und Freiheit.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **231.1A038N** Marieke Fröhlich  
Mittwoch, 15. Februar, 19:00–21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Bedroht die wirtschaftliche, soziale und politische Ungleichheit den Frieden/ die Demokratie in Deutschland?

Im Verlauf der Corona-Pandemie hat sich die ökonomische, soziale und politische Ungleichheit in Deutschland verstärkt, was eine Radikalisierung der bürgerlichen Mitte befördert. Deutschland hat mit Waffenlieferungen und einer massiven Erhöhung des Rüstungsetats auf den Krieg in der Ukraine reagiert. Kürzungen von dringend benötigten Mitteln für Soziales, Bildung und Klimaschutz

dürften folgen und könnten den sozialen Frieden gefährden.

Der Referent hat bis 2016 Politikwissenschaft an der Uni Köln gelehrt und vor allem die ökonomische und soziale Ungleichheit untersucht. Zuletzt veröffentlichte er das Buch „Die polarisierende Pandemie. Deutschland nach Corona“.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **231.1A040N** Prof. em. Dr. Christoph Butterwegge  
Mittwoch, 15. März, 19:00–21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Zur Rolle der Ressource Wasser in Konflikten

Wasser ist die Grundlage für das Leben auf der Erde. Die ungleiche Verteilung dieser Ressource sowie der hohe Verbrauch der Industrie- und Schwellenländer haben zu einem weltweiten Wassermangel geführt. Betroffen sind vor allem ärmere Länder, die zusätzlich vermehrt mit Dürren und Trockenzeiten infolge des Klimawandels zu kämpfen haben. Unterschiedliche Quellen prognostizieren, dass aus diesem Grund Kriege und Konflikte um Wasser in Zukunft zunehmen werden.

Die Referentin vom IHE Delft–Institute for Water Education wird darüber referieren, ob das der Realität entspricht oder ob diese deutlich komplexer ist.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **231.1A042N** Assoziierte Professorin Susanne Schmeier  
Mittwoch, 19. April, 19:00–21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Der Bau der Neuen Seidenstraße ist mehr als ein Investitionsprogramm

Die Neue-Seidenstraßen-Initiative geht zeitlich weit zurück. Bereits in den 1960er Jahren wurde die Philosophie der Initiative geboren. Mit dem zunehmenden wirtschaftlichen und politischen Wachstum der Volksrepublik China setzten die Gegenreaktionen der G7-Länder ein. China initiierte die Neue Seidenstraße zur Schaffung alternativer Transport- und Wirtschaftskorridore, neuer globaler Märkte durch Industrialisierung und multilateralen Handel auf der Basis von Harmonie anstatt Hegemonie.

Der Referent hat lange in China gelebt und ist Autor mehrerer Bücher über China. Er wird über die Ziele der Initiative berichten.

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Essener Friedensforum (EFF)

- **231.1A044N** Uwe Behrens  
Mittwoch, 17. Mai, 19:00–21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

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

Das Thema für diesen Veranstaltungsabend ist bewusst offengelassen. 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)

- **231.1A046N** N. N.  
Mittwoch, 21. Juni, 19:00–21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

1

2

3

4

5

6

## TIBET INITIATIVE DEUTSCHLAND (TID) REGIONALGRUPPE ESSEN

Die 1989 gegründete Tibet Initiative ist eine gemeinnützige, parteipolitisch und religiös ungebundene Organisation. Ihre wichtigste Aufgabe besteht in der Information über die politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Entwicklungen in Tibet. Hierzu veranstaltet sie Vorträge, Podiumsdiskussionen, Filmabende und Ausstellungen. Weitere Mittel ihres Wirkens sind Gespräche mit Politikern, organisierte Brief- und Mailaktionen, Mahnwachen und Demonstrationen.

Kontakt zur Regionalgruppe Essen der Tibet Initiative über: Silvia Krahl-Ewers, Westpreußenstr. 43, 45259 Essen, Tel.: 0201 – 540089, E-Mail: essen@tibet-initiative.de



### „Pawo“ („Held“) – Ein Tibeter im Widerstand gegen die Zerstörung der tibetischen Identität

Der deutsch-indisch-tibetische Film „Pawo“ von Martin Litwak und Sonam Tseten basiert auf der wahren Geschichte des Tibeters Jamphel Yeshi, der aus Protest gegen die chinesische Besatzung aus Tibet nach Indien flieht und dort ein tragisches Ende findet. Das engagierte Filmteam, das wegen der schwierigen Produktionsbedingungen auf eine Gage verzichtete, drehte den Film über 32 Tage auf über 4500 m Höhe in Ladakh und im tibetischen Exil in Dharamsala und Delhi. Der Film gewann aufgrund der großen politischen Bedeutsamkeit zahlreiche Preise auf verschiedenen Filmfestivals weltweit.

Filmdauer ca. 2 Stunden; Regie und Drehbuch: Marvin Litwak

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

- **231.1A068N** N. N.  
Freitag, 17. März, 19:00–21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## 1B GESCHICHTE



### Beratung / Programmbereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43215

### Anmeldung

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.

- **231.1B005N** Christina Oehrl  
montags, 14:30–16:00 Uhr  
Beginn 17. April, 8 Termine, 49 €, VHS
- **231.1B006N** Christina Oehrl  
freitags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 28. April, 8 Termine, 49 €, VHS

### ■ Die Wiederkehr des Kalten Krieges (Fortsetzung)

Seit 2022 nehmen die Spannungen zwischen den Mächtegruppen USA/EU und China/Rusland in Ostasien (Taiwan) und dem Nahen Osten (Syrien) weiter zu und eskalieren massiv durch den russischen Einmarsch in die Ukraine mit der Gefahr eines Atomkriegs. Die Kontrahenten kämpfen mit den Mitteln der militärischen Intervention, des Wirtschaftskrieges und medialer Desinformation um die Vormachtstellung in der Welt, um Rohstoff- und Absatzmärkte, um profitable Kapitalinvestitionen und billige Arbeitskräfte.

- **231.1B008N** Dr. Rüdiger Kürh  
montags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 13. Februar, 12 Termine, 50 €, VHS

### ■ Der rasante Aufstieg Chinas zur zweiten Weltmacht

Nach dem Opiumkrieg 1840–42 geriet China zunehmend unter den Einfluss der Großmächte, wobei die vollständige koloniale Unterwerfung Chinas jedoch durch ihre Rivalität untereinander abgewendet wurde. So war es möglich, bereits 1911 eine nationale und später auch eine soziale und industrielle Revolution zu entfachen, mit dem Resultat, dass China zu einer politischen, ökonomischen und militärischen Weltmacht aufsteigen konnte, was Konflikte mit den USA – insbesondere um Taiwan – zur Folge hat.

- **231.1B010N** Dr. Rüdiger Kürh  
freitags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 17. Februar, 12 Termine, 50 €, VHS



### ■ Lesung und Gespräch: Smyrna in Flammen: Der Untergang der osmanischen Metropole 1922 und seine Folgen für Europa

Lutz C. Kleveman hat mit „Smyrna in Flammen – Der Untergang der osmanischen Metropole 1922 und seine Folgen für Europa“ ein echtes „Meisterwerk“ (Philipp Blom) vorgelegt. Darin sieht Kleveman den Brand von Smyrna, der legendären Hafenstadt des Osmanischen Reichs, als ein welt-historisches Ereignis. Zehntausende Menschen kamen dabei ums Leben. Smyrna, das heutige Izmir, wurde völlig zerstört. Auf den türkisch-griechischen Krieg folgte ein Bevölkerungsaustausch, bei dem fast zwei Millionen Christen und Muslime aus ihrer Heimat fliehen mussten, womöglich eine Blaupause für andere ethnische Säuberungen des 20. Jahrhunderts.

Während der aktuellen Flüchtlingskrise reist Lutz C. Kleveman ein Jahr lang auf die griechischen Inseln und nach Izmir – über Grenzen und durch die Zeit.

Dabei entdeckt er das historische Smyrna wieder, wo Griechen, Türken, Juden, Armenier, Europäer und Amerikaner einst friedlich zusammenlebten. Er lässt den kosmopolitischen Charakter der Stadt erzählerisch auferstehen und schildert, wie es zur Katastrophe von 1922 kommen konnte. Einer Katastrophe, die Europa für immer verändern sollte.

Moderation: Nikolaos Georgakis (VHS Essen)

Der Referent hat Internationale Geschichte an der London School of Economics (LSE) studiert. Als Journalist schreibt er u. a. für Die Zeit, Spiegel Online, Newsweek und den Daily Telegraph. Lutz C. Kleveman ist Autor mehrerer Sachbücher: „Der Kampf um das heilige Feuer“, „Kriegsgefangen“ (2011) und „Lemberg. Die vergessene Mitte Europas“.

- **231.1B012N** Lutz C. Kleveman  
Dienstag, 6. Juni, 18:40–20:10 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### GEDENKEN AN BÜCHERVERBRENNUNGEN

Am 10. Mai wird jedes Jahr mit dem „Tag des Buches“ an die von den Nationalsozialisten als „Aktion wider den undeutschen Geist“ organisierte Bücherverbrennung 1933 erinnert. Auch in Essen brannten damals, vor jetzt 90 Jahren, die Werke berühmter Schriftsteller, als spektakulärer Auftakt zu einer ganzen Reihe von Maßnahmen, mit denen das kulturelle Leben im totalitären System gleichgeschaltet wurde. Dass dies auch Bedeutung für unsere Gegenwart hat, will Ihre VHS Essen in einer Veranstaltungsreihe thematisieren.

#### ■ Lesung & Gespräch mit Andreas Rossmann: Erik Reger „Union der festen Hand“

1918, der Erste Weltkrieg steht vor dem Ende, gewaltige Umbrüche zeichnen sich für das Ruhrgebiet und die Menschen dort ab. Sie arbeiten für die Berg- und Stahlwerke, kämpfen gegen schlechte Löhne und Ausbeutung. Als der Kaiser kommt, um sie in ihren Anstrengungen für den Krieg zu bestärken, versucht man die Unruhestifter von ihm fernzuhalten. Doch der hohe Besuch geht gründlich schief, und bald geschieht ein Mord. Für den darin verstrickten Gewerkschafter Adam Grigusz bricht ein wechselvolles Jahrzehnt an: Die Auseinandersetzungen zwischen Arbeitern, Angestellten und einem Geheimbund der Unternehmer, der Union der festen Hand, ebnen den Weg für den Nationalsozialismus.

Der Industrieroman „Union der festen Hand“ ist ein bedeutendes Werk der Neuen Sachlichkeit und eines der wenigen literarischen Porträts des Ruhrgebiets. Zugleich ist es ein großer Schlüsselroman über eine der bekanntesten Industriedynastien Deutschlands, mit kritischem Witz verfasst von einem intimen Kenner des zynischen Machtgefüges rund um Kohle und Stahl, das erschreckend heute ist.

Erik Reger wird als Hermann Dannenberger 1893 in Bendorf am Rhein geboren. Der Sohn einer Bergmannsfamilie ist von 1920 bis 1927 Pressereferent bei der Friedrich Krupp AG in Essen und anschließend unter Pseudonym freier Schriftsteller. Für „Union der festen Hand“ (1931) wird er mit dem Kleist-Preis ausgezeichnet, der Roman wird von den Nazis verboten. Reger verfasste Romane und Erzählungen sowie ein Kriegstagebuch. Nach dem Zweiten Weltkrieg wird er Lizenzträger, Mitherausgeber und Chefredakteur des Berliner Tagesspiegel. Er stirbt 1954 in Wien.

Andreas Rossmann, der das Nachwort zur Neuauflage des Romans „Union der festen Hand“ geschrieben hat, war von 1986 bis 2017 Kulturkorrespondent der Frankfurter Allgemeinen Zeitung für Nordrhein-Westfalen mit Sitz in Köln. Sein Ruhrgebietsbuch „Der Rauch verbindet die Städte nicht mehr“ erhielt 2014 den Preis des Forums Geschichtskultur an Ruhr und Emscher.



In Kooperation mit dem Historischen Verein für Stadt und Stift Essen e.V. und der Buchhandlung proust wörter + töne

- **231.1B013N** Andreas Rossmann  
Donnerstag, 9. März, 18:20–19:50 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



Bücherverbrennung Gerlingplatz © Willy van Heekern, Fotoarchiv Ruhr Museum

#### ■ „Dieses Geschreibsel wird nun heute in Flammen aufgehen“ – Richard Euringer und die Bücherverbrennung in Essen

Am 21. Juni 1933 wurde auf dem Gerlingplatz ein „Scheiterhaufen des Undeutschen“ mit Büchern u. a. von Thomas und Heinrich Mann, Kurt Tucholsky und Erich Maria Remarque errichtet. Die Bücherverbrennung in Essen erfolgte im Vergleich zu anderen Städten recht spät. Treibende Kraft war der neue Leiter der Stadtbibliothek, der NS-Schriftsteller Richard Euringer, der die Untat euphorisch feierte: „Dieses Geschreibsel wird nun heute in Flammen aufgehen. Das ist schön, symbolisch, bildhaft.“

Der Vortrag behandelt, vor dem Hintergrund der Ereignisse in Berlin und im Reich, das lokale Geschehen und stellt besonders die Hauptperson Euringer vor.

Der Referent ist der ehemalige Leiter des Hauses der Essener Geschichte/Stadtarchiv.

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

Mit Unterstützung der Buchhandlung Proust Wörter & Töne.

- **231.1B014N** Dr. Klaus Wisotzky  
Mittwoch, 21. Juni, 18:40–20:10 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6

## ■ Essens Südwestfriedhof und die Diffamierung von Kunst und Architektur nach 1933

Von 1925-29 wurden auf dem Südwestfriedhof die erforderlichen Gebäude mit Einsegnungshalle, Leichenzellen, Krematorium, Läden, Wohnungen und Büros ausgeführt. Der Essener Beigeordnete Ernst Bode berücksichtigte funktionale Aspekte und entwickelte eine von der Neuen Sachlichkeit geprägte Formensprache, die Standards für die Friedhofsarchitektur der kommenden Jahrzehnte setzte. Die Innenräume gehören bis heute zu den bedeutendsten Interieurs des Neuen Bauens im Ruhrgebiet. Nach 1933 wurden nach einer beispiellosen Hetzkampagne in der Presse große Teile der künstlerischen Ausstattung von Will Lammert zerstört. Das Friedhofsgelände wurde für den Bau eines „Gäuhrenmales“ (Arch. Emil Fahrenkamp) umgestaltet.

Der Referent ist Vorstandsmitglied im Historischen Verein für Stadt und Stift Essen e.V. und Autor der „Essener Streifzüge“.

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

- **231.1B016N** Robert Welzel  
Mittwoch, 10. Mai, 18:40–20:10 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 [ww-essen@aachener-swg.de](mailto:ww-essen@aachener-swg.de)

## ■ „Die Zukunft des Erinnerns“ – Transgenerationale Perspektiven auf das Trauma des Holocaust sowie auf die NS- und Kriegszeit

- Siehe **231.1A024N**, Seite 14

## ALTE GESCHICHTSSPRACHEN

### ■ Latein zum Wiederentdecken

Im Mittelpunkt dieses Seminars wird Plinius der Jüngere mit einer mit den Teilnehmenden abgestimmten Auswahl seiner Epistulae stehen. Plinius reflektiert das Alltagsleben eines gut situierten Römers, der über viel Maße verfügt. Dieser nimmt Stellung zu politischen, juristischen ethisch-moralischen und Bildungsfragen. Übungen helfen bei der Auffrischung der Grammatikkenntnisse. Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme sind irgendwann einmal erworbene fundierte Lateinkenntnisse.

- **231.1B022N** Dr. Rüdiger Kühn  
mittwochs, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 12 Termine, 98 €, VHS

## 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.

- **231.1B046N** Christoph Wilmer  
Montag, 27. Februar, 13. & 27. März, 24. April, 8. & 22. Mai, 5. Juni, jeweils 18:00–21:05 Uhr, 28 Ustd., 26 €  
Altenessen, Altenessener Straße 196, Besprechungszimmer in der Bezirksverwaltungsstelle V (1. Etage)

## ■ Geschichte Borbecks

Der Kurs beschäftigt sich mit der Geschichte der heute zum Stadtbezirk IV gehörenden Stadtteile Bedingrade, Bergeborbeck (Vogelheim), Bochold, Borbeck-Mitte, Dellwig, Frintrop, Gerschede und Schönebeck. Von der Erdgeschichte über das Mittelalter und die Industrialisierung bis heute gibt es viele interessante Themen. Alte und neue Kursmitglieder beteiligen sich an der Diskussion. Wer Interesse an der thematischen Ausgestaltung und perspektivischen Leitung des Kurses hat, ist ebenfalls herzlich willkommen.

In Zusammenarbeit mit dem Kultur-Historischen Verein Borbeck e.V.

- **231.1B048N** Jürgen Raudczus  
Dienstag, 28. Februar, 28. März, 25. April, 23. Mai, 27. Juni, jeweils 18:30–20:00 Uhr, 10 Ustd., 16 €  
Alte Cuesterey, Weidkamp 10, 45355 Essen-Borbeck

## ■ Fundstücke im Essener Westen – on tour

Erkunden Sie den Essener Westen – den Bezirk III Essen-West mit seinen Stadtteilen Altendorf, Frohnhausen, Fulerum, Haarzopf, Holsterhausen sowie Margarethenhöhe – und seine nähere Umgebung. Lernen Sie dabei interessante Menschen kennen, es gibt viel zu entdecken: Auf dem Programm an wechselnden Orten innerhalb des Stadtgebietes stehen kulturelle, politische, soziale und historische Themen. Freuen Sie sich auf unterhaltsame Besuche, spannende Gäste und gute Gespräche! Die konkreten Themen und Termine werden am ersten Abend gemeinsam abgestimmt.

- **231.1B050N** Frank Blum  
dienstags, 18:00–20:20 Uhr  
Beginn 7. Februar, 10 Termine, 22 €  
Frohnhausen, Sakristei der Apostelkirche, An der Apostelkirche 3a

## ■ 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.

- **231.1B054N** Arnd Hepprich  
Die genauen Kurstermine werden online im Dezember 2022 bekannt gegeben, jeweils 18:45-20:15 Uhr, 29 €  
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 Geschichtsbearbeitung und bringen auch eigene Erinnerungen an Vergangenes aus diesen Stadtteilen ein.

- **231.1B056N** Dr. Jürgen Nolte  
Dienstag, 7. & 21. Februar, 7. & 21. März, 18. April, 2. & 16. Mai, 13. Juni, jeweils 18:00-20:20 Uhr, 24 Ustd., 23 €  
STOPPENBERG, Altes Rathaus, Stoppenberger Platz 6

### 1C SOZIOLOGIE / PHILOSOPHIE



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

druck 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.

- **231.1C000N** Günter Maultzsch-Freundlieb  
montags, 10:00-12:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 14 Termine, 36 €, VHS

#### BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.



**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](http://sparkasse-essen.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Essen**

1

2

3

4

5

6

## 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.

- **231.1C002N** Thomas Holtbernd  
mittwochs, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 78 €, VHS

KOLPING  
Zukunft  
durch  
Kompetenz



### Berufsbegleitende Weiterbildung für das Sozial- und Erziehungswesen

- Fachwirt/in im Erziehungswesen (KA)
- Gepr. Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)
- Rehabpädagogische Zusatzqualifikation für Ausbilder/innen ReZA (KA)
- Zertifizierter Mediator

### Lehrgangsorte:

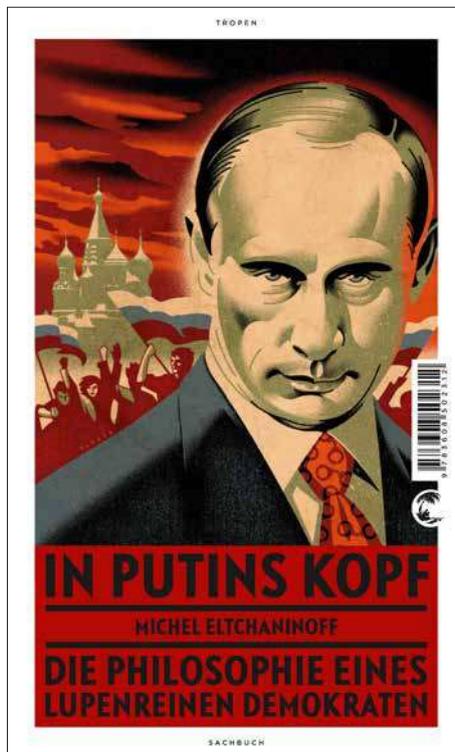
Bochum, Duisburg und Essen

Weitere Informationen: Frau Schulz  
Kolping-Bildungswerk DV Essen GmbH  
Marienstraße 5, 45307 Essen  
Tel. 02 01.50 22 3-41  
[www.kolping-bildung-essen.de](http://www.kolping-bildung-essen.de)



## 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: In Putins Kopf

Wladimir Putins Angriffskrieg auf die Ukraine hat viele überrascht. Dabei waren seine Ziele schon viel länger erkennbar und sie haben ihre ideengeschichtlichen Wurzeln, schreibt Michel Eltchaninoff. Mit „In Putins Kopf“ hat der französische Philosoph ein ungemein wichtiges Buch vorgelegt. Denn: Wer Russlands neuen, aggressiven Nationalismus verstehen will, muss etwa den 1954 gestorbenen konservativen Philosophen Iwan Iljin lesen. Putin hat es getan, gründlich wie es scheint. In

seiner Annexions-Rede am 30. September 2022 zitierte Putin den Philosophen der Unfreiheit. Neben Berdjajew gehört Iljin zu denjenigen Denkern, die Putin nach eigenen Angaben nachhaltig beeinflusst haben. Mit seinem nun in einer aktualisierten Edition erschienenen Buch hat Eltchaninoff den Einfluss dieser Männer auf den Kreml-Herrscher analysiert. Nikolaos Georgakis und Dr. Stefan Schaak nehmen dieses Buch zum Anlass, um sich auf die gefährliche Spurensuche „In Putins Kopf“ zu begeben.

Dr. Schaak hat in Russland gelebt und studiert und verfolgt den Weg Wladimir Putins seit seiner Einsetzung als Chef des Inlandsgeheimdienstes FSB im Jahre 1998. Seit mehr als 20 Jahren unterrichtet er Russisch und unterstützt heute das Recherchezentrum CORRECTIV bei seiner Berichterstattung über den russischen Krieg in der Ukraine.

Nikolaos Georgakis hat Philosophie in Athen, Darmstadt und Köln studiert und ist Programm- bereichsleiter an der VHS Essen.

- **231.1C005N** Dr. Stefan Schaak  
Mittwoch, 8. Februar, 18:40–20:10 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Das philosophische Gespräch: „Die Dritte Aufklärung“ von und mit Prof. Michael Hampe

Wir haben zu allem eine Meinung, aber kaum noch Argumente – es wird Zeit für eine neue Aufklärungsbewegung! Michael Hampe zeigt, warum auch die „Dritte Aufklärung“ nur eine Bildungsbe- wegung sein kann. Wir brauchen wieder gemein- same kulturelle Projekte, aus denen Sinn und nicht nur Reichtum entsteht, um weder Gewalt, Grau- samkeit noch Illusionen als Ersatz-Intensitäten in unserer Lebenserfahrung zu verfallen. Solche kollektiven Projekte und die mit ihnen einherge- henden Erfahrungen von Intensität entstehen aus Bildungsprozessen. Dabei geht es Hampe nicht um Elitenbildung. Es geht um den Erwerb einer ge- meinschaftlichen Kreativität, die uns den Mut und die Mündigkeit verleiht, die Zukunft nicht einfach nur zu beobachten, sondern zu gestalten. „Und Verkünder kommender Paradiese und Höllen nach Hause zu schicken.“

Über das Projekt der „Dritten Aufklärung“ wollen wir mit Prof. Michael Hampe ins philosophische Gespräch kommen. Der Buchautor und Philosoph lehrt an der ETH Zürich. Er studierte Philosophie, Literaturwissenschaft, Psychologie und Biologie



in Heidelberg und Cambridge. Zu seinen Arbeitsgebieten gehören Philosophie und Geschichte der Erfahrungswissenschaften, Wissenschaft und Öffentlichkeit sowie Techniken der Selbsterkenntnis. Er schrieb u. a. Das vollkommene Leben. Vier Meditationen über das Glück (2009) und Tunguska oder Das Ende der Natur (2011).

Moderation: Nikolaos Georgakis, Programmbereichsleiter an der VHS Essen

- **231.1C005N** Michael Hampe  
Donnerstag, 16. Februar, 18:40–20:10 Uhr,  
6 €, Abendkasse, VHS

#### ■ Vortrag: Innen und Außen

Die Welt befindet sich unübersehbar in keinem guten Zustand. Das hat auch mit der Tatsache zu tun, dass wir ein falsches Bild von ihr haben. Wir nehmen in der Regel nur ihre Außenseite wahr und ignorieren ihre Innenseite. Die destruktiven Folgen dieser defizienten Weltanschauung sind in den letzten Jahrzehnten immer offensichtlicher geworden. Wir benötigen deshalb eine Philosophie der Natur, die auch ihre Innenseite und die damit verbundenen Attribute würdigt. Das ist die Voraussetzung dafür, um an die Stelle der kapitalistisch-technischen Kultur, die auf Ausbeutung, Unterdrückung und Konkurrenz basiert, eine Kultur der Kooperation und Empathie zu setzen.

Der Referent ist freier Publizist mit Schwerpunkt Ökologie und Umweltethik und lebt in Essen.

- **231.1C006N** Eckart Löhr  
Donnerstag, 11. Mai, 18:40–20:10 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



#### Beratung / Programmbereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43215

#### Anmeldung

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 11

#### ■ Workshop: Hat es sich ausgelacht? Zur Frage des Humors in Zeiten der Krisen

2023 werden Jürgen von der Lippe und Otto Walke 75 Jahre alt, Dieter Hildebrandt ist 10 Jahre und Karl Valentin 75 Jahre tot, Ringelmatz wäre 140 und Jürgen von Manger 100 Jahre alt geworden. Diese Daten geben Anlass, darüber nachzudenken, wie es mit Witz und Humor im Jahr 2023 bestellt ist. Im Seminar werden Theorien des Humors vorgestellt, Entwicklungen von Witzigkeit im Laufe der Zeit anhand von Beispielen aufgezeigt und die mögliche Bedeutung des Humors für eine gut funktionierende Gesellschaft sowie das Wohlergehen des Einzelnen erläutert. Ziel des Seminars ist es, sowohl die Gegenwart besser zu verstehen als auch ein tieferes Verständnis von Humor zu erreichen. Und da es um Humor geht, darf es auch lustig zugehen und die Humorfähigkeit angeregt werden.

Der Workshop wird von Thomas Holtbernd geleitet, Theologe, Psychologe, Philosoph und Autor von Büchern und Artikeln über den Humor.

- **231.1C010N** Thomas Holtbernd  
Samstag, 11. März, 10:00–16:00 Uhr, 23 €, VHS

#### ■ Workshop: Städteplanung, Architektur und Philosophie. Zur Wohnlichkeit in unseren Städten

Der Psychoanalytiker Alexander von Mitscherlich hatte mit seinen Schriften kritisch zum Wohnungsbau und zur Städteplanung Stellung genommen. Inzwischen haben Alain de Botton über Glück und Architektur, Richard Sennett über die offene Stadt, Colin Ellard eine Psychogeografie geschrieben und Jürgen Hasse hat aus der Sicht der Phänomenologie mehrere Studien über den Raum, städtische Atmosphären und Lärm vorgelegt. Im Seminar werden vor allem die Ansätze für Architektur und Städteplanung vorgestellt, die sich aus der Phänomenologie und dem hiermit verbundenen Leibverständnis heraus ergeben. Ziel ist es, ein größeres Verständnis und Empfinden für Atmo-

sphären oder Stimmungen zu erreichen, die durch Wohnungseinrichtungen, Wohnraumgestaltung und Städtebau entstehen können.

Der Workshop wird von Thomas Holtbernd geleitet, Theologe, Psychologe, Philosoph und Autor von Artikeln über Architektur und Atmosphäre.

- **231.1C014N** Thomas Holtbernd  
Samstag, 13. Mai, 10:00–16:00 Uhr, 23 €, VHS

#### ■ Workshop: Zuversicht und Mut

In Tagen der Krise oder der Niedergeschlagenheit hilft uns die Zuversicht in die Entwicklung. Doch wer nur darauf vertraut, dass es schon gut wird, überlässt sich allein dem Schicksal oder den äußeren Bedingungen. Zuversicht verlangt auch den Mut, seine Möglichkeiten einzusetzen und damit auf die Wirklichkeit einzuwirken. Umgekehrt wäre Mut ohne Zuversicht wenig konstruktiv. Mut muss positiv auf etwas ausgerichtet sein. Beide Begriffe scheinen also aufeinander bezogen zu sein. Anhand von Thesen und kurzen Texten werden Zuversicht und Mut diskutiert. Anschließend wird eine kleine Anleitung für Zuversicht und Mut erarbeitet.

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

- **231.1C016N** Thomas Holtbernd  
Samstag, 17. Juni, 10:00–16:00 Uhr, 23 €, VHS

#### ■ Workshop: Innen, Außen und das große Ganze – wie wir zu einer Kultur der Kooperation und Empathie finden

Wir sind zugleich Zeugen und Verursacher einer globalen ökologischen Krise, deren Folgen unübersehbar geworden sind. Um aus dieser Krise herauszukommen, brauchen wir eine Transformation unserer Gesellschaft auf ökologischer, sozialer, wirtschaftlicher und wissenschaftlicher Ebene. Das setzt eine grundlegend andere Sicht auf die Welt voraus, die auch ihre Innenseite und die damit verbundenen Attribute würdigt. Nur so können wir die kapitalistisch-technische Kultur überwinden, die auf Ausbeutung, Unterdrückung und Konkurrenz basiert, um sie durch eine Kultur der Kooperation und Empathie zu ersetzen.

Der Kursleiter arbeitet als freier Publizist mit Schwerpunkt Ökologie und Umweltethik und lebt in Essen.

- **231.1C018N** Eckart Löhr  
Samstag, 17. Juni, 10:00–17:00 Uhr, 29 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## CAFÉ PHILOSOPHIQUE

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

- **231.1C020N** Thomas Holtbernd  
Sonntag, 12. Februar, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei  
GREND Kulturzentrum, Steele
- **231.1C021N** Thomas Holtbernd  
Sonntag, 26. Februar, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei  
GREND Kulturzentrum, Steele
- **231.1C022N** Dr. Anselm Vogt  
Sonntag, 12. März, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS
- **231.1C023N** Thomas Holtbernd  
Sonntag, 26. März, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei  
GREND Kulturzentrum, Steele
- **231.1C024N** Dr. Anselm Vogt  
Sonntag, 23. April, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS
- **231.1C026N** Dr. Anselm Vogt  
Sonntag, 14. Mai, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS
- **231.1C027N** Dr. Anselm Vogt  
Sonntag, 4. Juni, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei  
GREND Kulturzentrum, Steele
- **231.1C028N** Thomas Holtbernd  
Sonntag, 18. Juni, 11:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## 1D VERBRAUCHERFRAGEN



### Beratung / Programmbereichsleiter

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 11

## WIRTSCHAFT & VERBRAUCHERFRAGEN



### 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.

- **231.1D002K** Thomas Hillebrand  
Mittwoch, 3. Mai, 18:20–20:40 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

### Augen auf beim E-Auto-Kauf: Technik, Typen, Tipps und Trends

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.

- **231.1D004K** Reiner Strehlke  
Mittwoch, 29. März, 18:00–20:15 Uhr,  
10 €, Anmeldung erforderlich, VHS

### Nachhaltige Energie: Exkursion zur Biogas-anlage auf dem Friedrichshof in Kettwig

Die Familie im Brahm bewirtschaftet seit 1933 den Friedrichshof in Essen-Kettwig. Seit 2005 betreibt sie eine Biogas-Anlage, in der Speisereste und Frittierfette aus Betrieben in den Regierungsbezirken Düsseldorf und Köln recycelt werden. Biogas zählt neben Sonnen-, Wasser- und Windkraft zu den regenerativen Energien, die fossile Brennstoffe ersetzen oder einsparen. Das Gas entsteht durch die Vergärung von organischem Material in speziellen technischen Anlagen. Durch die Verbrennung in Blockheizkraftwerken kann Strom und Wärme erzeugt werden. Veredelt zu Biomethan wird es ins Erdgasnetz eingespeist, gespeichert, dezentral zur Strom- und Wärmeversorgung oder mobil in Erdgasfahrzeugen genutzt. Angesichts des Klimawandels und der Energiekrise infolge des Kriegs in der Ukraine findet die Biogasproduktion gesteigerte Aufmerksamkeit. Im Rahmen dieser Exkursion haben Interessierte Gelegenheit zur Besichtigung des Betriebs. Geschäftsführer Einhart im Brahm erklärt die Technik und diskutiert mit den Teilnehmenden über Perspektiven der regionalen, nachhaltigen Energieerzeugung. Festes Schuhwerk und wetterangemessene Bekleidung sind empfohlen.

Treffpunkt: S-Bahn Haltestelle Kettwig Stausee, Werdener Straße, 45219 Essen-Kettwig. Nach einer kurzen Einführung geht die Gruppe gemeinsam zum Friedrichshof.

- **231.1D006K** Rolf Lenicker  
Samstag, 22. April, 12:00–15:00 Uhr,  
12 €, keine Ermäßigung,  
Ort wie im Kurstext angegeben

## RATGEBER GELD

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!“

### Die Finanzen unter Kontrolle, auch in der Krise!

In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Die enorm gestiegenen Energiepreise infolge des Kriegs in der Ukraine haben zu einer drastischen Inflation geführt. Entlastungsmaßnahmen des Staates federn nur einen Teil der Härten ab. Sehr viele Menschen müssen massiv sparen, um eine finanzielle Schieflage oder gar Verschuldung abzuwenden. Doch oft fehlt der Überblick, wie hoch die laufenden Einnahmen und Ausgaben sind. Der Vortrag vermittelt dazu praktische Anregungen: Wie verschaffe ich mir Übersicht über meine Finanzlage? Wie kann man Engpässe bewältigen und Verpflichtungen einlösen? Welche Abos, Versicherungen und Verträge kann man kündigen oder günstiger bekommen? Wie lässt sich bei Strom, Heizen und Warmwasser Energie sparen? Welche Hilfen gibt es, wenn es doch mal knapp wird? Wie kann man für unerwartete Belastungen finanziell vorsorgen? Die Referentin ist Bankkauffrau sowie Dipl.-Betriebswirtin und tätig beim Vortragsservice Geld und Haushalt.

- **231.1D100K** Beate Dünnebacke  
Donnerstag, 30. März, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

### Die Finanzen unter Kontrolle, auch in der Krise! – Online 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.

- **231.1D101K** Beate Dünnebacke  
Donnerstag, 30. März, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

### Faire Erträge für gutes Geld: nachhaltig investieren

Sie möchten Geld sicher und mit angemessenem Ertrag anlegen, aber keinen Profit machen mit Geschäften, die anderen Menschen oder der Umwelt schaden! Dann können Sie aus einer Fülle neuartiger Finanzprodukte wählen, die für sich reklamieren nachhaltig zu sein. Doch dieser Begriff ist noch immer außerordentlich schillernd. Seit August 2022 gilt zudem in der Anlageberatung ein neues Prinzip: Anleger und Anlegerinnen sollen selbst festlegen, ob und ggf. welche Nachhaltigkeitsaspekte sie berücksichtigen wollen. Dabei wird zwischen den im Folgenden genannten drei Kategorien unterschieden. Doch was ist Ihnen wichtig? Wir möchten Sie auf diese Situation gut vorbereiten. Der Vortrag beleuchtet daher folgende Themen: Was verbirgt sich hinter den Begriffen PAI, ESG, oder Taxonomie? Wie lese ich Informationen der Anbieter richtig? 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.

- **231.1D102K** Stephan Heuser  
Donnerstag, 20. April, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



### Faire Erträge für gutes Geld: nachhaltig investieren – Online 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.

- **231.1D103K** Stephan Heuser  
Donnerstag, 20. April, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

### Achtung Inflation: Wertverlust mit der richtigen Geldanlage minimieren

Der Krieg Russlands gegen die Ukraine zog explodierende Energiekosten, massive Rezessionsängste und eine enorme Inflation von etwa 10 Prozent nach sich. Erstmals nach mehr als zehn Jahren hob die Europäische Zentralbank im Juli 2022 ihren Leitzins an. Weitere Anhebungen sind prognostiziert. Dadurch stiegen auch die Geld- und Kapitalmarktzinsen am Finanzmarkt. Gleichwohl schwächen höhere Preise unsere Kaufkraft und den Gegenwert des angelegten Geldes. Dirk Schoppmeier widmet sich darum folgenden Fragen: Welche Anlagestrategie ist in dieser Lage empfehlenswert? Welche Finanzprodukte bieten mittel- bis langfristige erfahrungsgemäß den besten Schutz vor Wertverlust? 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 Dipl.-Kaufmann und tätig bei der Sparkasse Essen in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

- **231.1D104K** Dirk Schoppmeier  
Donnerstag, 27. April, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6

## ■ Achtung Inflation: Wertverlust mit der richtigen Geldanlage minimieren – Online 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.

- **231.1D105K** Dirk Schoppmeier  
Donnerstag, 27. April, 18:30–20:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

## ■ Fast geschenkt: Vermögensbildung mit staatlichen Zuschüssen

Der Staat bietet eine Reihe von Förderprogrammen für die private Vermögensbildung. Das Grundprinzip ist stets, dass einen Zuschuss erhält, wer freiwillig eigenes Geld auf die Seite legt. Leider kennen viele Menschen diese Programme nicht, verstehen sie nicht, haben keine Lust, sich darum zu kümmern, oder können wirklich nichts übrigbringen. Dabei lohnen sich diese Geldanlagen, insbesondere je früher man damit beginnt. Daher sind sie gerade für junge Leute sehr relevant. Dirk Schrief stellt die staatlichen Förderangebote, ihre jeweiligen Zielgruppen und Voraussetzungen, mögliche Anlageformen und Renditechancen vor. Diskutiert wird zudem die Relevanz der individuellen Wünsche, Ziele und Sparfähigkeit bei der Entscheidung für ein Förderprogramm. 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.

- **231.1D106K** Dirk Schrief  
Donnerstag, 4. Mai, 18:30–20:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## ■ Fast geschenkt: Vermögensbildung mit staatlichen Zuschüssen – Online 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 Teil-

nahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

- **231.1D107K** Dirk Schrief  
Donnerstag, 4. Mai, 18:30–20:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

## ■ Geldanlage in Fonds: Chancen und Risiken global streuen

Gerade in Zeiten geopolitischer und ökonomischer Krisen sollte man sein Geld so investieren, dass sich Risiken und Chancen auf verschiedene Finanzprodukte, Branchen und Wirtschaftsregionen verteilen. Eine Option stellen global gestreute Investmentfonds dar. Ein Fonds sammelt Geld von vielen Anleger/-innen ein, legt es jedoch nicht in einer einzelnen Aktie oder Anleihe an, sondern in vielen verschiedenen. Wesentlicher Vorteil ist, dass damit eine Streuung des Risikos erreicht wird. Joachim Klein gibt Einblick: Was unterscheidet aktiv gemanagte, passiv nachgebildete Fonds und ETFs (Exchange Traded Funds)? Was verbirgt sich hinter Investmentstilen wie Value oder Growth? Wie funktioniert ein Themenfonds? Welche Rolle spielen Währungsschwankungen? 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.

- **231.1D108K** Joachim Klein  
Donnerstag, 11. Mai, 18:30–20:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## ■ Geldanlage in Fonds: Chancen und Risiken global streuen – Online 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.

- **231.1D109K** Joachim Klein  
Donnerstag, 11. Mai, 18:30–20:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

## Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

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

**BILDUNGS**SCH<sup>€</sup>ECK  
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

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



## ■ 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.

- **231.1D110K** Beate Dünnebacke  
Donnerstag, 25. Mai, 18:30–20:00 Uhr, entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## ■ Psychologie des Geldes – Online 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.

- **231.1D111K** Beate Dünnebacke  
Donnerstag, 25. Mai, 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.

- **231.1D112K** Marco Langfeldt  
Donnerstag, 1. Juni, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

### Profi-Tipps zu ergänzenden Vorsorgemöglichkeiten – Online 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.

- **231.1D113K** Marco Langfeldt  
Donnerstag, 1. Juni, 19:10–20:40 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

## BILDUNG VERSCHENKEN – GEHT DAS?

Aber klar! Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Essen. Geschenkgutscheine, siehe Seite 175, können Sie einfach und bequem online bestellen unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) oder Sie kaufen sie direkt an der Information der Volkshochschule Essen, Burgplatz 1.

## RATGEBER RECHT



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
[reimund.evers@vhs.essen.de](mailto:reimund.evers@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43202

### Anmeldung

Annette Volmer  
[annette.volmer@vhs.essen.de](mailto:annette.volmer@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 11



### Das neue Wohngeld 2023:

#### Wer hat Anspruch? Wie läuft der Antrag?

Zum 1. Januar 2023 tritt das Wohngeld-Plus-Gesetz in Kraft. Statt bisher 600.000 können nun etwa 2 Millionen Haushalte mit geringen Einkommen Zuschüsse zu ihren Wohn- und Heizkosten erhalten. Die Beträge werden zudem durchschnittlich auf rund 370 Euro pro Monat verdoppelt. Die individuelle Förderung ergibt sich aus der Anzahl der Haushaltsmitglieder, der Höhe der Miete bzw. der finanziellen Belastung bei selbstgenutztem Wohneigentum sowie dem Gesamteinkommen der Haushaltsmitglieder. Der Vortrag erläutert an praktischen Beispielen, wer Wohngeld bekommen kann und wo bzw. wie der Antrag zu stellen ist. – Die Referentin ist Fachanwältin für Sozialrecht.

- **231.1D253K** Christina Worm  
Mittwoch, 24. Mai, 18:20–21:30 Uhr, 13 €,  
Anmeldung erforderlich, VHS

## WERDEN SIE MITGLIED im Förderverein der VHS Essen



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

### Bekannt – Gefragt – Geschätzt Nicht wegzudenken.

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

Sie erhalten

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

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

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



1

2

3

4

5

6

## 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.

- **231.1D255K** Anne Kathrin Kitschenberg  
Montag, 8. Mai, 18:20-20:40 Uhr,  
10 €, Anmeldung erforderlich, VHS

## Die Kosten und deren Verteilung in Wohnungseigentumsgemeinschaften

Wer eine Eigentumswohnung besitzt, teilt sich mit den Miteigentümern/Miteigentümerinnen 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.

- **231.1D257K** Anne Kathrin Kitschenberg  
Mittwoch, 14. Juni, 18:20-20:40 Uhr,  
10 €, Anmeldung erforderlich, VHS

## Immobilien optimal privat verkaufen – trotz schwieriger Marktlage

Sie sitzen beim Notar, um den Verkauf Ihrer Immobilie zu beurkunden. Sie erzielen einen guten Preis und alle sind zufrieden. Glückwunsch, Sie haben es geschafft! – Doch der Weg dahin ist derzeit steinig geworden. Denn nach Jahren stetig kletternder Preise erleben wir gerade eine deutliche Trendwende am Immobilienmarkt. Der Krieg in der Ukraine hat Energie massiv verteuert und eine enorme Inflation ausgelöst mit steigenden Bauzinsen, Material- und Modernisierungskosten. Alles zusammen bewirkt einen spürbaren Nachfragerückgang. Darum bedarf es einer sorgfältigen Vorbereitung, um den Verkaufsprozess erfolgreich durchzuführen. Der Vortrag richtet sich an alle, die eine Immobilie privat veräußern wollen. Sie erhalten wertvolle Tipps für alle Phasen des Immobilienverkaufs: Ermittlung eines adäquaten Angebotspreises, erforderliche Verkaufsunterlagen besorgen und aufbereiten, Erstellung eines professionellen Exposés, Auswahl geeigneter Verkaufsmaschinen und zielgruppenorientierte Insertion, Anfragen selektieren, Besichtigungstermine planen und durchführen, zielorientierte Verhandlungsführung sowie Bonitätsprüfung von ernsthaften Kaufinteressierten, Zusammenstellung der für den Kaufvertrag relevanten Daten. Der Dozent ist Key-Account-Manager mit langjähriger Erfahrung in der Immobilienbranche.

- **231.1D259K** Drasko Pavlovic  
Donnerstag, 27. April, 18:10-20:30 Uhr,  
15 €, Anmeldung erforderlich, VHS

## Immobilien kaufen und verkaufen: Rechtliche Grundlagen

Der Vortrag vermittelt praxisorientiert einen Überblick über die rechtlichen Gesichtspunkte beim Kauf und Verkauf eines Grundstücks, Hauses oder einer Eigentumswohnung. Dabei stellt der Referent die Funktion des Notars, Gestaltung, Inhalt und Funktion des Grundbuchs sowie Vertragsgestaltung und Abwicklung in den Mittelpunkt. – Der Dozent ist Rechtsanwalt und Notar a. D. Im Dialog mit den Teilnehmenden beantwortet und diskutiert er Einzelfragen von allgemeinem Interesse.

- **231.1D261K** Harald Haakshorst  
Dienstag, 23. Mai, 19:00-21:20 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.

- **231.1D263K** Christian Methner  
Montag, 15. Mai, 18:20-19:50 Uhr,  
7 €, Anmeldung erforderlich, VHS



## Schöffennam – 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 haben. An Beispielen aus der juristischen Praxis wird 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 Schöffennam? 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](http://www.schoeffen-nrw.de)), gibt zudem Einblick in die Praxis, Probleme und Zukunft dieses Ehrenamts aus Sicht eines erfahrenen Schöffen.

- **231.1D265K** Gerd Richter / Michael Haßdenteufel  
montags, 18:30-20:50 Uhr  
Beginn 5. Juni, 3 Termine, 28 €, Anmeldung erforderlich, VHS

Weil Grün mehr als nur  
eine Farbe für uns ist –  
ZARBOCK,  
die klimaneutrale Druckerei



**ZARBOCK**



AR1

[www.blauer-engel.de/uz195](http://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 .....	30	Drucken & Kalligraphie .....	47
Stadtgänge .....	31	Gestalten Workshop .....	49
		Zeichnen Workshops .....	49
2B LÄNDERKUNDE		Malen Workshops .....	50
Aus der Ferne – aus der Nähe		Zeichnen Kurse .....	50
länderkundliche Bildervorträge .....	34	Malen Sommerkurse .....	51
Völker – Horizonte – Sprachen .....	34	Orientierungskurse Malen / Zeichnen /	
Griechenland .....	34	Gestalten .....	51
Aus aller Welt .....	35	Malen mit Aquarellfarben .....	52
Studium Culturale .....	36	Malen mit Acrylfarben .....	52
		Malen mit Ölfarben .....	52
2C KUNST / KUNSTGESCHICHTE /			
ARCHITEKTUR		2G MUSIK	
Die Neue Galerie der VHS .....	36	Klassik / Jazz .....	53
Kunstabstrachtung .....	37	Musikworkshops .....	53
		Ensembles / Stimmbildung / Chöre /	
2D PLASTISCHES UND TEXTILES GESTALTEN		Gruppenunterricht .....	56
Schmuckdesign .....	37	Musikalische Veranstaltungen .....	59
Plastisches Gestalten .....	38	Konzert .....	59
Textiles Gestalten .....	40		
		2H TANZ	
2E DESIGN / FOTOGRAFIE		Ballett / Modern / Jazz / Stepptanz .....	60
Ausstellungen .....	41	Gesellschaftstanz .....	61
Berufsbegleitende Kurse Fotografie .....	42	Tanzworkshops .....	62
Social Media & Gestaltung .....	42	Ethnischer Tanz .....	63
Workshops Fotografie .....	43		
Fotografie Kurse .....	46	2J THEATER / LITERATUR	
Digitalfotografie .....	47	Theater .....	64
		Literatur .....	65

**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

### Anmeldung

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200

Nähere Informationen siehe Seite 29

## NATURKUNDLICHE EXKURSIONEN

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

In der so genannten Kalkeifel haben sich aufgrund von Riffbildungen im Mitteldevon in Verbindung mit begünstigenden geologischen Prozessen „Inseln“ von „Kalkmulden“ erhalten, auf denen sich Kalkmagerwiesen entwickeln konnten. Diese „Inseln“ sind überwiegend von unterdevonischen Gesteinen umgeben, auf denen sich andererseits auch Borstgraswiesen entwickeln konnten. Es gibt Regionen, wo diese verschiedenen Naturräume mit Orchideen dicht beieinander liegen. Auf diesen Magerwiesen können mehr als 30 verschiedene Orchideen – je nach Jahreszeit – angetroffen werden. Leichte Wanderungen durch die betreffenden Gebiete erschließen die Schönheit der Orchideen in dieser überragenden Kulturlandschaft. Bei der diesjährigen Exkursion sind Orchideen mit Priorität auf Kalkmagerwiesen das Thema. Es werden vorwiegend blütenreiche Standorte besucht.

- **231.2A022B** Alfred Graff  
Samstag, 13. Mai, 10:00–16:00 Uhr, 28 €  
Der exakte Treffpunkt in der Eifel wird eine Woche vor der Exkursion per E-Mail bekanntgegeben. Die Anfahrt (ca. 2 Std. von Essen mit dem PKW) erfolgt privat.

### ■ Wildes Bachtal und Naturgartenidylle

Naturbelassene Bäche sind im nördlichen Essen fast gänzlich unbekannt. Fast alle wurden zu Schmutzwasserrinnen umgebaut. Eine Ausnahme bildet der Pausmühlenbach. Früher stand hier eine Getreidemühle, während sich heute blühende und duftende Hochstauden mit Erlenwäldchen und urzeitlichen Riesenschachtelhalmflächen abwechseln. Zusätzlich werden wir heute auch einen ganz speziellen Kleingarten aufsuchen. Die Gärtnerin hat sich dem Schutz der heimischen Flora

verschrieben und hat auf wenigen Dutzend Quadratmetern ganz verschiedene Biotop geschaffen. Hier finden wir auch seltene Arten, die in der freien Natur Essens praktisch schon verschwunden sind.

- **231.2A024B** Michael Godau  
Freitag, 21. April, 17:00–20:00 Uhr, 12 €  
TREFFPUNKT: Borbeck, Schloßstr. 204, in Höhe des Pausmühlenbaches

### ■ Wildnis und Akkurates nebeneinander: Schlosspark Borbeck

Auf der einen Seite ist der Schlosspark in Borbeck ein hochherrschaftlicher Park mit gepflegten Blumenrabatten, Ziergehölzen und beschnittenen Sichtachsen. Aber der Schlosspark hat auch eine andere Seite. Quellen, Bäche, Feuchtwiesen und uralte Baumriesen schaffen ein Mosaik von Lebensräumen, das eine Vielzahl von interessanten Pflanzen- und Tierarten anlockt. Edellibellen, Wasserfrösche, Nachtigall und Teichhuhn stehen ebenso auf der Beobachtungsliste wie eine Vielzahl von Pflanzenarten, vom Rohrkolben über den Riesenschachtelhalm bis hin zum Aronstab und Wald-Ziest. Mit allen Sinnen werden wir uns diese abwechslungsreiche alte Kultur- und Naturlandschaft erobern.

- **231.2A026B** Michael Godau  
Dienstag, 23. Mai, 17:00–20:00 Uhr, 12 €  
TREFFPUNKT: Borbeck, Schloßstr. / Ecke Neuwesest. an der Haltestelle „Rabenhorst“ der Buslinien 185 und 186

### ■ Leckereien aus der Natur: köstlich, frisch und gesund

Der Salat kommt von der Wiese, der Heiltee aus dem Wald und schmackhafte Knollen von der Ruderalfläche. Viele einheimische Pflanzenarten sind als Gewürz und Salat zu verwenden, ebenso besitzen viele Arten Inhaltsstoffe, die bei niederschweligen Erkrankungen helfen. All dieses Wissen geht immer mehr verloren. Das Erkennen einiger wichtiger Arten, auch in Unterscheidung zu giftigen ähnlichen Arten, wird auf dem Standort der Zechenhalde Schurenbach vermittelt. Ebenso besprechen wir vor Ort, welche Verbote und Gefahren beim Sammeln einheimischer Pflanzen zu beachten sind.

- **231.2A028B** Michael Godau  
Sonntag, 18. Juni, 10:00–13:00 Uhr, 12 €  
TREFFPUNKT: Altenessen-Nord, Emscherstr. / Ecke Heßlerstr. an der Haltestelle „Kirche Heßlerstr.“ der Buslinie 173



**Beratung / Programmabereichsleiter**  
 Nikolaos Georgakis  
 nikolaos.georgakis@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43215  
**Anmeldung**  
 Annette Volmer  
 annette.volmer@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43102  
 Nähere Informationen siehe Seite 29

## STADTGÄNGE

### ■ Stadtteilrundgang in Stoppenberg: Zwischen Rathaus und Hallo

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

■ **231.2A100N** Dr. Jürgen Nolte  
 Samstag, 6. Mai, 15:00–17:30 Uhr, 12 €

### ■ Wanderung: Schönes vor der Haustür: Wanderung auf dem Baldeneysteig am Südufer

Auf dieser Tour ist nun das Südufer des Baldeneysteigs an der Reihe. Wieder 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 Südufer des Sees entlang nach Essen-Kupferdreh. Unser Weg führt uns durch die schöne Ruhrtal-Landschaft über weite Felder und Wiesen in Fischlaken, schmale Waldwege und hin und wieder mal an Häusern und kleinen Siedlungen vorbei. 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. 300 Höhenmeter zu überwinden, hierzu sind Wanderschuhe bzw. feste Schuhe und eine gute Wandergrundkondition erforderlich. Das Schiffs-

ticket für etwa 10 € (Stand Okt. 2022) ist vor Ort selbst zu zahlen.

■ **231.2A110N** Dr. Angela Seiffert  
 Sonntag, 7. Mai, 10:00–17:00 Uhr, 21 €

### ■ Wanderung: Kettwiger Panoramasteig (nördlicher Teil)

Der neu eröffnete Kettwiger Panoramasteig entlang der Ruhr bietet insgesamt auf einer Strecke von 35 km einzigartige Rundblicke und außerdem ein ganz besonderes Naturerlebnis; und dies alles mitten in der Großstadt Essen. Die Wanderung beschränkt sich als Rundweg auf den nördlichen Teil der Ruhr mit insgesamt 16,5 km. Die Landschaft am Steig gestaltet sich abwechslungsreich: nördlich der Ruhr führt der Weg durch steile Wälder, vorbei an großen Feldern sowie entlang urbaner Wohnsiedlungen. Während der Wanderung erklärt die Wanderführerin, Frau Dr. Seiffert, sehr anschaulich, was am Wegesrand wächst und gedeiht, oft vermeintlich und unwissend als „Unkraut“ bezeichnet.

■ **231.2A112N** Dr. Angela Seiffert  
 Sonntag, 26. März, 10:00–17:00 Uhr, 21 €

### ■ Wanderexkursion: Durch den Duisburger Stadtwald zum Kurpark Raffelberg

Vom Duisburger Zoo gelangt man schnell in den 600 Hektar großen Stadtwald, der von Buchenbeständen beherrscht wird. Neben den altherrschaftlichen Häusern Hartgenstein und der „Wolfsburg“, gibt es ein Wildschweingehege und die Galopprennbahn zu entdecken. Ganz in der Nähe liegt der frühere Kurpark Raffelberg als ein verborgenes und mit seinem alten Baumbestand überraschendes Kleinod des Ruhrgebiets. Wasserspiele, Rosen und barocke Gartenelemente laden dazu ein, die Seele baumeln zu lassen. Alte Bäume, die unter Naturschutz stehen, geben dem Park einen ganz besonderen Reiz. Im ehemaligen Kurhaus des früheren Solebades befindet sich heute das Mülheimer Theater an der Ruhr. Als Pause ist ein Picknick (bitte selber mitbringen) vorgesehen.

Der genaue Startpunkt in Duisburg wird nach Anmeldung bekannt gegeben, Länge der Strecke: 11 km.

■ **231.2A113N** Dr. Vera Bückler  
 Sonntag, 23. April, 11:00–18:00 Uhr, 21 €

### ■ Wanderexkursion: Industrie, Natur und Stadtentwicklung

Der Zusammenhang von Industrie, Stadtentwicklung und Landschaftsgestaltung lässt sich kaum irgendwo so gut entdecken wie im Ruhrgebiet, z. B. im Essener Süden. Bei dieser Tageswanderung (ca. 15 km) von Rellinghausen durch den Schellenberger Wald bis zum Baldeneysee/Regattastrecke sollen möglichst viele Aspekte dieser Zusammenhänge entdeckt und in lockerer Form vor Ort erkundet werden. Für die Wanderung wird wetterfeste Kleidung empfohlen, Mittagspause mit eigener Rucksackverpflegung.

Treffpunkt: Essen-Zentrum, vor dem Eingang des Hotels Handelshof am Hbf. Essen.

■ **231.2A114N** Christoph Wilmer  
 Sonntag, 2. Juli, 9:00–17:00 Uhr, 21 €, bei Bedarf entstehen zusätzliche ÖPNV-Kosten: ggf. Tagesticket Preisstufe A als Selbstzahler

### ■ Radtour: Auf den Spuren der Albrecht-Brüder (Aldi). Die Anfänge

Die Aldi-Gründer Theo und Karl Albrecht gehören zu den bekannten, aber auch geheimnisumwitterten Unternehmern des Ruhrgebiets. Ihre Läden kennen alle, aber in ihr Privatleben haben die Brüder Albrecht kaum Einblick gewährt. Daher stand eine ungewöhnliche und langwierige Recherche vor dieser Tour. Sie nimmt die Orte in den Blick, an denen sich ihr Leben abspielte, bevor sie in ein Essener Nobelviertel in Bredeney zogen: Elternhaus, Schule und Kirche, der erste Firmensitz. Bundesweite Aufmerksamkeit erregte 1971 die spektakuläre Entführung von Theo Albrecht in Herten. Unsere stimmungsvolle Spurensuche führt uns auch an diesen authentischen Erinnerungsort.

Der genaue Startpunkt auf der Zeche Zollverein wird nach Anmeldung bekannt gegeben, Rückkehr ca. 18 Uhr. Länge der Strecke: ca. 45 km.

■ **231.2A115N** Dr. Vera Bückler  
 Montag, 29. Mai, 11:00–18:00 Uhr, 21 €

## KONZERTE IN DER VHS: DAS BESONDERE ERLEBNIS

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

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmbereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43215

## Anmeldung

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 29

## 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.

### ■ 231.2A116N Astrid Heger

Dienstag, 28. Februar, 7., 14., 21. & 28. März, 18. & 25. April, 2., 9. & 16. Mai, jeweils 10:00–13:10 Uhr, 40 Ustd., 99 €

### ■ 231.2A117N Christoph Wilmer

Montag, 6., 13., 20., 27. März, 3., 17. & 24. April, 8., 15. & 22. Mai, jeweils 9:00–12:10 Uhr, 40 Ustd., 99 €

## Gelsenkirchen:

### Strukturwandel im Zeichen der Kunst

Das Ruhrgebiet gilt als „Europameister“ des Strukturwandels. Besonders sichtbar wird dieser im Gelsenkirchener Süden. Wir starten unsere Exkursion auf dem Gelände eines Ex-Gusstahlwerkes. Heute befindet sich hier der preisgekrönte, 300 m lange Bau des Wissenschaftsparks Gelsenkirchen, wo wir Ausstellungen im Bereich Fotokunst sowie regenerative Energien besuchen. Anschließend wandeln wir in der Siedlung Flöz Dickebank auf den Spuren der Bergleute, für die der Architekt Josef Franke die expressionistische Heilig-Kreuz-Kirche schuf. Sodann folgen wir der Gelsenkirchener Galerie-meile und lernen Ateliers kennen. Abschließend erleben wir das von Herman Prigann im Sinne der ökologischen Ästhetik gestaltete Gelände der frü-

heren Zeche Rheinelbe mit Skulpturenwald, Spiralberg und Himmelstreppe. Hier gibt es wunderschöne Ausblicke auf das Ruhrgebiet. Ca. 4 km; Treffpunkt: Wissenschaftspark Gelsenkirchen (Haupteingang), Munscheidstr. 14, 45886 Gelsenkirchen (1,7 km vom Hbf., Tram 302 Richtung Bochum, 2 Haltestellen).

Der Dozent war lange Zeit Galerist in seiner Geburtsstadt und einer der Mitgründer des Kunst- und Kulturpfads, der heutigen Galeriemeile Gelsenkirchen.

■ 231.2A119N Dr. Stefan Roggenbuck  
Samstag, 6. Mai, 15:00–18:00 Uhr, 21 €

## Nostalgisches Ruhrgebiet:

### Literarische Führung durch die Mondstadt

Ähnlich wie andere Ruhrgebietsstädte erlebte das frühere Wanne-Eickel durch die Industrialisierung einen enormen Aufschwung und wurde durch anhaltende Zuwanderung sogar zur Großstadt. Die prächtig erhaltene Bausubstanz in der Fußgängerzone in Wanne legt davon ein vielfältiges Zeugnis ab; hier können die unterschiedlichsten Stile von Neo-Gotik und -Renaissance über Historismus bis Jugendstil und Bauhaus in Augenschein genommen werden. Wanne-Eickel erhielt sogar die erste überdachte Einkaufspassage Deutschlands und wurde durch ein Lied zum Kultort. Im ehemaligen Kaisersaal traten Zarah Leander, Theo Lingens und Maria Schell auf. Die Ruhrgebietskultur wird im heutigen Mondpalast zelebriert, mit über einer Million Besuchern seit 2004 eines der erfolgreichsten Volkstheater Deutschlands. Mit Hilfe literarischer und humoristischer Quellen erinnert die Nostalgiewanderung an die Zeit, als das Ruhrgebiet sogar mit eigenen kulturellen Entwicklungen seinen Höhepunkt erlebte, etwa mit dem Ruhrdeutsch. Was ist daraus geworden, und was aus dem ambitionierten Projekt der „Metropole Ruhr“? Gleichzeitig wird auch der Strukturwandel der letzten Jahrzehnte thematisiert und damit auch die Zukunft: Quo vadis, Ruhrgebiet?

Der langjährige Dozent an der VHS Essen kennt Wanne-Eickel aus seiner Kindheit, als seine Großeltern hier ein Geschäft auf der Hauptstraße hatten. Er selber lebte in den 1990er-Jahren hier.

■ 231.2A121N Dr. Stefan Roggenbuck  
Samstag, 13. Mai, 15:00–18:00 Uhr, 21 €



Kunst am Bernepark: Theater der Pflanzen von Piet Oudolf und GROSS.MAX © Kirsten Neumann/EGLV

## Exkursion: Das Leben an der Neuen Emscher: Der BernePark

Nach 30 Jahren ist der Umbau der Emscher weitgehend abgeschlossen, es gilt als eines der größten Infrastrukturprojekte Europas. Die Umweltbedingungen wurden verbessert, wodurch das Wohnen, Leben und Arbeiten in diesem Gebiet angenehmer, sicherer, aber auch naturnaher wird. Bei dieser Exkursion steht der BernePark im Mittelpunkt. Im Rahmen der Emscherkunst 2010, dem größten Kunstprojekt der Kulturhauptstadt 2010, wurde dem BernePark mit der Umgestaltung in eine offene Parkanlage neues Leben eingehaucht. Internationale Künstler von Rang wiesen den zwei Klärbecken neue Aufgaben zu. Ein Klärbecken blieb insoweit erhalten, als dass es über eine Pontonbrücke und die Räumerrücke begehbar wurde. Für das zweite Klärbecken entwarf der niederländische Künstler Piet Oudolf zusammen mit dem schottischen Landschaftsarchitekturbüro Gross. Max mit dem „Theater der Pflanzen“ einen Senkgarten, der die Renaturierung widerspiegelt und zum Spaziergehen einlädt. Module aus weißem Stein vermitteln dem Besucher den Eindruck eines Amphitheaters.

Der Exkursionsleiter ist langjähriger Dozent an der VHS Essen und zertifizierter Emscher-Guide.

■ 231.2A122N Jürgen Raudczus  
Samstag, 4. März, 11:00–13:30 Uhr, 21 €

## Ruhrgebiet im Wandel

### Bildungsurlaub

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

- **231.2A123N** Christoph Wilmer / Paul Hofmann  
Montag bis Freitag, 27. Februar – 03. März,  
9:00–16:30 Uhr, 5 Termine, 79 €  
Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.
- **231.2A124N** Christoph Wilmer / Paul Hofmann  
Montag bis Freitag, 12.–16. Juni,  
9:00–16:30 Uhr, 5 Termine, 79 €  
Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

## 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. 7



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Dr. Angela Weber  
angela.weber@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43207  
**Anmeldung**  
Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 28

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

Amsterdam war und ist ein bürgerliches Laboratorium des (Zusammen-)Wohnens auf begrenztem Raum: von den allbekanntesten Grachtenhäusern des „Goldenen Zeitalters“ über die sozialistischen Wohnungsbauprojekte der Zwischenkriegs- und Nachkriegszeit bis zu den neoliberalen Planungen in ehemaligen Hafengebieten um die Jahrtausendwende ist Amsterdam lebendige Wohngeschichte und hat weltweiten Vorbildcharakter für Stadtentwicklung und -planung.

Die Exkursion beleuchtet den Stadtteil IJburg im Osten Amsterdams, ein künstlich aufgespültes Archipel für 45.000 Einwohner mit (sub)urbanem Charakter. Neueste Entwicklung hier ist das „Schleusenhaus“ („sluishuis“) von BIG Architects (in Zusammenarbeit mit BARCODE architects). Wie zwei gigantische Schleusentore öffnen sich die Flügel der Blockbebauung zum Wasser des IJ. Weiterhin führt die Exkursion nach Amsterdam-Noord, bis vor Kurzem die „schäl sick“ von Amsterdam. Jetzt brummt die bauliche Entwicklung und Amsterdams vergessenes Gegenüber quillt über vor rasanter Bauaktivität. Besonders Buiksloterham, ein industriell geprägter Teil von Noord tut sich hervor und strebt danach, der erste komplett zirkuläre Stadtteil Europas zu werden. Hier wird mit Patchwork-Städtebau, flexiblen Grundrissen, nachhaltig-ökologischem Wohnen und alternativen Energien im Wohnumfeld experimentiert.

- **231.2A224J** André Günther  
Samstag, 25. März, 8:30–20:00 Uhr, 50 €

KULTUR IN ESSEN.

TUP



**SIMON BOCCANEGRA**  
Oper von Giuseppe Verdi  
Premiere 28. Januar 2023

Uraufführung  
**DOGVILLE**  
Oper von Gordon Kappe  
Premiere 11. März 2023

**SMILE**  
Ballett von Ben Van Cauwenbergh  
Premiere 15. April 2023

**DIE HOCHZEIT DES FIGARO**  
Oper von Wolfgang Amadeus Mozart  
Premiere 13. Mai 2023

[www.theater-essen.de](http://www.theater-essen.de)  
Tickets 02 01 81 22-200

AALTO-THEATER

1

2

3

4

5

6

## 2B LÄNDERKUNDE



### Beratung / Programmbereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43215

### Anmeldung

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 29

## AUS DER FERNE – AUS DER NÄHE LÄNDERKUNDLICHE BILDERVORTRÄGE



### Abenteuer Arktis – Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland

Kommen Sie mit auf eine Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland: Wilde Wälder, unglaubliche Sonnenuntergänge, die Einsamkeit des Nordens und das Gebell der aufgeregten Schlittenhunde – Anuschka Dinter hat ihr Herz vor vielen Jahren an die Arktis verloren. So entschied sie sich nicht nur, einen Winter als Musherin (Hundeschlittenführerin) zu arbeiten, sondern reist immer wieder in diese faszinierende Region. Menschen, Kulturen und Landschaften besuchen und verstehen lernen sind ihre Herzensbedürfnisse, genauso wie das Berichten darüber. Ob mit dem Expeditionsschiff rund um die Disko-Insel oder per Roadtrip durch den kanadischen Indian Summer auf der Suche nach Bären – überall warten Abenteuer, faszinierende Tierbegegnungen und herrlich leuchtende Nordlichter – erfrorene Zehen inklusive.

Über die Referentin Anuschka Dinter:

Ob Surfen in Marokko, Reiten in der Prärie, Trekking durch Schwedens Wälder, oder Wüstentouren durch Arabien – Hauptsache die Welt mit eigenen Augen sehen! Dem Ruf der Wildnis konnte Anusch-

ka Dinter nie widerstehen und zog deshalb zum Beispiel für einen Winter nach Finnland, um dort Schlittenhunde zu trainieren. Das Sehnsuchtsziel Arktis hat es ihr ganz besonders angetan, denn Eis, Schnee, Nordlichter und Huskys haben sie schon immer begeistert. Kein Wunder, dass sie auch ihr Geschichtsstudium mit einer Masterarbeit über Polarexpeditionen abgeschlossen hat. Seit 2014 bloggt sie auf ihrer Homepage [rosasreisen.de](http://rosasreisen.de) über ihre Erlebnisse und tourt seit 2015 mit ihren Vorträgen durch ganz Deutschland.

- **231.2B000N** Anuschka Dinter  
Donnerstag, 9. Februar, 19:30–21:00 Uhr, 8 €, Abendkasse, VHS

### Zypern – Mosaik der Kulturen

Zypern, der Inselstaat im östlichen Mittelmeer, war und ist die Brücke zwischen Europa, Asien und Afrika. Die Insel zwischen Orient und Okzident fasziniert durch ihre lange Geschichte und Vielseitigkeit: Spuren menschlicher Besiedlung im Neolithikum, griechische Tempel, römische Mosaike, Burgen der Kreuzfahrer, gotische Kathedralen, Moscheen und orthodoxe Klöster. Südländische Gastfreundschaft, orientalischer Charme und eindrucksvolle Landschaften wecken Sehnsucht nach der Insel, „wo schon die Götter Urlaub machten“.

In dem reich bebilderten Vortrag werden die vielfältige zyprische Landschaft und der Lebensalltag der Menschen vorgestellt, ein Einblick in die lange Geschichte der Insel gegeben, aber auch die schwierige politische Realität auf der geteilten Insel zwischen dem EU-Mitglied Zypern und Nordzypern thematisiert.

Die Referentin, Karin Horn, ist Geographin. Sie hält in ganz Deutschland Vorträge über unterschiedliche Länder und Regionen und stellt diese unter verschiedenen attraktiven Aspekten mit eigenen vor Ort aufgenommenen Fotos vor.

- **231.2B001N** Karin Horn  
Donnerstag, 16. März, 18:40–20:10 Uhr,  
8 €, Abendkasse, VHS

## VÖLKER – HORIZONTE – SPRACHEN

Englischsprachige landeskundliche Vorträge, die wir in Kooperation mit der Deutsch-Englischen Gesellschaft Ruhr e.V. anbieten, finden Sie auf S. 109

## GRIECHENLAND

Deutsch-Griechischer Studienclub an der VHS Essen



### Filmabend: Smuggling Hendrix – Nicht ohne meinen Hund

Yiannis (Adam Bousdoukos), ein vom Erfolg verschonter Musiker, steht auf der Suche nach einem besseren Leben kurz vor der Ausreise aus Zypern. Seine Pläne werden jedoch auf den Kopf gestellt, als sein Hund Jimi davonläuft und die UN-Pufferzone zu der von der Türkei kontrollierten Seite der Insel überquert. Als er ihn endlich wiederfindet, sieht er sich mit einem Gesetz konfrontiert, welches die Überführung von Tieren zur griechischen Seite strikt verbietet. Zum Glück lernt er Hassan von der anderen Seite der Grenze kennen, der ihm helfen will, das geliebte Tier wieder zurückzuschmuggeln – der Beginn einer absurden Reise.

Die Komödie, die auf dem Tribeca Film Festival 2018 lief, erzählt charmant und mit liebevollen Charakteren, wie die Grenzen, die zwischen Menschen stehen, sowohl real als auch imaginär aufgebrochen werden können, sobald wir die Vertrautheit angesichts des Unbekannten erkennen.

Ein Kursentgelt wird nicht erhoben, aber ein kleiner Beitrag für den Deutsch-Griechischen Studienclub ist willkommen.

Einführung zum Film: Annegret Koch.

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

- **231.2B014N** Annegret Koch  
Donnerstag, 2. März, 19:00–20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Bildervortrag: Der unbekannte Norden Griechenlands

Griechenland ist nicht nur blauweiße Postkartenidylle, die bekannt wurde durch die malerischen Bilder der Kykladen. Der unbekannte Nordosten Griechenlands von Makedonien bis Thrakien mit seinen Naturschutzgebieten rund um den Nestos und seinem Rhodopengebirge, welches sich sanft an der Grenze zu Bulgarien in die Landschaft schmiegt, lädt zu Entdeckungstouren ein. Abseits der ausgetretenen Pfade gibt es viel zu entdecken, sei es atemberaubende Natur oder die ersten Spuren des Apostel Paulus in Europa, wo er die erste Christin Europas, Lydia, taufte. Die dünn besiedelte Gegend im Nordosten Griechenlands auf dem Sprung zum Orient mit ihren vielen Düften, Sprachen, Dialekten, Kirchen und Minaretten versucht Maria Laftsidis-Krüger in Bildern einzufangen.

Die Referentin ist Buchautorin und laut Selbstauskunft leidenschaftliche „Halbgriechin“. Sie erblickte 1964 mitten im Ruhrpott das Licht der Welt. Der Vater, ein stolzer Makedone aus einem kleinen Dorf zwischen Kavalla und Drama; die Mutter, eine waschechte Ruhrpöttlerin. So wuchs Maria Laftsidis-Krüger zwischen zwei Kulturen und zwei Welten immer wieder pendelnd zwischen dem Ruhrpott und Nordgriechenland auf.

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

- **231.2B016N** Bärbel Maria Laftsidis-Krüger  
Dienstag, 28. März, 18:40–20:10 Uhr, 8 €, VHS

### AUS ALLER WELT



**Beratung / Programmereichsleiterin**  
Dr. Johanna Hellermann  
johanna.hellermann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43214

**Anmeldung**  
Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 29

### Chantons ensemble – le best of...

Ein musikalisches Wiedersehen mit den beliebtesten französischen Chansons zum Mitsingen – ein Potpourri aus vier Programmen, mit den Klassikern von Edith Piaf, Gilbert Bécaud und Charles Trénet; mit Liedern über Paris und über die France profonde, das ländliche Frankreich, mit den schönsten Dramen aus der Welt der zwischenmenschli-

chen Beziehungen („der unglückliche Mann“ – et l'amour à la française).

Lassen Sie sich überraschen und singen Sie mit, wenn Ihnen danach ist – die Texte werden projiziert. In der Pause können Sie Ihre Kehle bei einem Glas Wein oder alkoholfreiem Getränk auf neue Taten vorbereiten.

Walter Weitz, kabarettprobter Französischlehrer, erläutert und übersetzt die Chansons und begleitet sie auf Gitarre, Banjo oder Ukulele.

Dauer des Programms: 2 Stunden mit 15-minütiger Pause

Anmeldung dringend empfohlen

- **231.2B090T** Walter Weitz  
Freitag, 17. März, 19:00–21:15 Uhr, 10 €, Abendkasse, VHS



### Cantiamo! Das Beste aus drei Programmen – Ein musikalisches Wiedersehen mit Canzoni aus Bella Italia

Italienische Evergreens wie „Ciao ciao bambina“, „Volare“ und „Marina“ wecken Erinnerungen. Mit Adriano Celentano eine „Festa sui prati“ unter dem blauen Himmel Italiens („Azzurro“) zu feiern oder mit Al Bano und Romina Power die „Felicità“ zu beschwören – das erinnert oft an fröhliche Momente und sorgt außerdem beim Lesen und Verstehen der Texte für manche Überraschung. Im Mittelpunkt

des Abends steht die Freude am gemeinsamen Singen. In der Pause können Sie sich mit einem Glas Wein oder alkoholfreiem Getränk für den zweiten Teil stärken. „Buon divertimento“ – viel Spaß!

Walter Weitz, kabarettprobter Fremdsprachenfreund, erklärt die Texte, spielt Gitarre, Ukulele, Banjo und Mandoline und stimmt die Lieder an.

Dauer des Programms: 2 Stunden mit 15-minütiger Pause

Anmeldung dringend empfohlen

- **231.2B092T** Walter Weitz  
Freitag, 5. Mai, 19:00–21:15 Uhr, 10 €, Abendkasse, VHS

### México: Bellezas de América del Norte – Mexiko: Die Schönheiten Nordamerikas

Vortrag in leicht verständlichem Spanisch  
Siehe 231.4S020M, Seite 129

**Musik Glaesel**

*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](http://www.musik-glaesel.de)

1

2

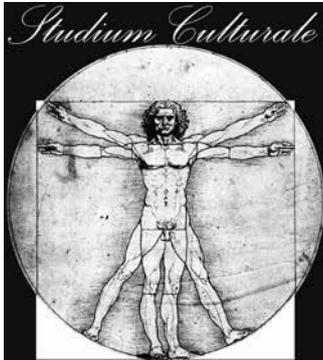
3

4

5

6

## STUDIUM CULTURALE



### Beratung / Programmbereichsleiterin

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 29

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 Zeit sinnvoll gestalten?

Herzlich willkommen beim Studium Culturale! Der Bereich „Gesellschaft und Kultur“ gibt Ihnen einen fundierten und fachkompetenten Überblick über die Bereiche Geschichte, Philosophie, Kunst, Musik, 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

- **231.2B100G** Sigrid Godau / Annika Lucht / Dr. Ulrich Morgenroth / Dr. Bozena Anna Badura / Charlotte Schönebeck  
mittwochs, 17:30–20:00 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 190 €, VHS

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

- **231.2B101G** Sigrid Godau / Dr. Ulrich Morgenroth / Ingvild Oesterschulte / Charlotte Schönebeck / N. N.  
montags, 16:00–18:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 190 €, VHS

## 2C KUNST / KUNSTGESCHICHTE / ARCHITEKTUR



### Beratung / Programmbereichsleiterin

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 28

## DIE NEUE GALERIE DER VHS



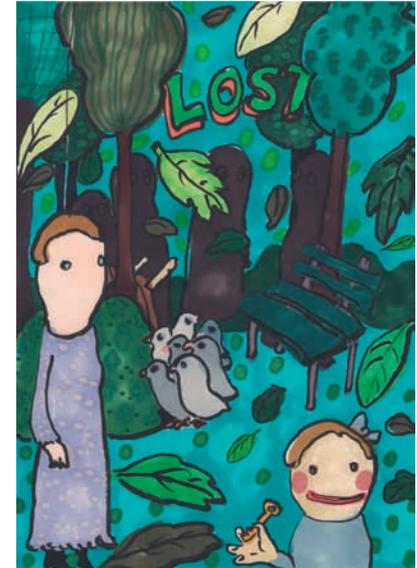
### Abertausend Welten im Bergmannsfeld 9. Februar bis 31. März 2023

Jugendliche haben gemeinsam mit Streetartkünstler/-innen aus Essen Murals (Fassadenbilder) gestaltet und die Ladenstraße im Bergmannsfeld in eine kunterbunte fantastische und vielseitige Welt verwandelt. Im Vordergrund stand die Frage: Wie wollen wir leben? Welche Welten erträumen wir

uns? Was muss anders werden? Im Rahmen eines Festivals wurden die Murals den Bewohner/-innen des Stadtteils präsentiert. Die begleitenden vielfältigen Austauschprozesse werden nun in einer Ausstellung in der Neuen Galerie präsentiert.

Eröffnung der Ausstellung:

Donnerstag, 9. Februar, 18.00 Uhr



### Wiebke Bartsch: Lost in Stadtpark 21. April bis 17. Juni 2023

Der Park ist Schauplatz zufälliger Zusammenkünfte und spontaner Versammlungen. Bei Wiebke Bartsch ist er zugleich der zwielichtige Begegnungsort von Erwachsenenwelt und Kindheit. Ihre skurrilen Kreaturen stehen in einem Bannraum irgendwo zwischen Alp- und Tagtraum, hier stellen sie farbenfroh ihr Schicksal zur Schau.

Die Künstlerin arbeitet mit allem, was ihr gerade zur Hand ist. Stoffbahnen, Bauschaum, Strickwolle, Fimo, Gaffa-Tape: nichts ist vor ihr sicher. Wie Stofffetzen zu einem Flickenteppich fügen sich diese Alltagsschnipsel im Stadtpark zu einer neuen Bildwelt. In ihr stehen unterschiedlichste Schrecknisse gleichberechtigt nebeneinander - und doch bleibt zwischen depressivem Bibi, entschwebendem Ballonmädchen und zartrosa Mutter-Martyrium noch Raum. Der ist für die Hoffnung da.

Ein Panoptikum ist dieser Stadtpark; wie ein Torbogen erhebt sich über seiner Schwelle die Weisung: „Suchet nicht, so werdet ihr finden!“ (Franz Hessel: Nachfeier)

Wer nichts mehr sucht, muss sich verlieren.

Eröffnung der Ausstellung:  
Freitag, 21. April, 19 Uhr

## KUNSTBETRACHTUNG

### Das Morgen bauen – wie werden wir leben? Eine Reise zu neuen Wohnkonzepten, zirkulären Zukunftsaussichten und diversen Dystopien

Die Aussicht auf (positive) Veränderungen unseres Lebensumfelds bewegt uns seit jeher. Spätestens seit der Mitte des 20. Jahrhunderts ist die (stets) „bessere Zukunft“ Teil unseres Weltverständnisses geworden. Doch konfrontiert mit Klimakatastrophe, Artensterben, Migration und der aufreibenden Kluft zwischen Arm und Reich steht die Zukunft als großes Fragezeichen mit Besorgnis erregender Antwort im Raum. Wenn die Verbesserung des Lebens(standards) nach westlichem Vorbild unseren Planeten zerstört, wird es keine lebenswerte Zukunft geben. Was sind also die Alternativen menschlichen Zusammenlebens, die sich diesen Herausforderungen stellen? Anhand verschiedener zeitgenössischer Entwürfe zeigt Architekt André Günther derzeitige und mögliche zukünftige Entwicklungen, Irrwege und Möglichkeitsräume des räumlichen Miteinanders auf.

Der Vortrag führt durch kommende und bereits existierende Wohnwelten, von ukrainischen Luxusbunkern über Amsterdamer Rohbauflats zum Granby Street Project von Assemble und zu japanischen Seniorengemeinschaften der nächsten Generation.

- **231.2C008J** André Günther  
Mittwoch, 22. März, 19:00–20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Climate Responsive Environments Beiträge zu einer Grammatik des nachhaltigen Bauens

Der Klimaraum unseres gemeinsamen „Raumschiffs Erde“ verändert sich drastisch. Angesichts einer Weltbevölkerung von etwa acht Milliarden Menschen begleiten uns zunehmende Verschmutzung und Vermüllung. Das Ziel der Moderne war

es, Licht, Luft und Sonne für das Wohnen und Arbeiten aller Menschen zu garantieren. Es ist höchste Zeit, dieser Forderung eine weitere überlebensnotwendige hinzuzufügen: Architektur muss im Einklang mit dem Schutz der Natur und den jeweils regionalen gesellschaftlichen und klimatischen Gegebenheiten realisiert werden. Anhand von Aspekten wie Geographie, Topografie, Ökologie, Energie, Material, Technologie, Volumen, Zonierung, Hülle und Ventilation entwirft der Vortrag eine „Grammatik des nachhaltigen Bauens“. Diese wird an internationalen und lokalen Fallbeispielen erläutert.

- **231.2C009J** Jürgen Reichardt  
Mittwoch, 26. April, 19:00–20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Pablo Picasso – gefeiert als vielseitiges Genie

Pablo Picasso (1881–1973) ist einer der berühmtesten Künstler des 20. Jahrhunderts. Während er schon als Kind perfekt akademisch malte, war es für den Erwachsenen das Ziel, zu malen wie ein Kind. Der unabhängige Geist beschritt in seinem vielseitigen Werk immer wieder neue Wege als Maler und Bildhauer, ebenso wie mit seinen Graphiken, Zeichnungen, Collagen und Keramiken. Anlässlich des 50. Todestages wird der erfinderische Spanier, der vor allem in Frankreich lebte, mit einem binationalen Event in Europa gefeiert. Der Vortrag beleuchtet seine Bedeutung und gibt mit einer Auswahl aus Blauer- und Rosa Periode, Kubismus, Surrealismus und Spätwerk einen Einblick in sein Gesamtwerk.

- **231.2C010J** Ariane Hackstein  
Donnerstag, 4. Mai, 19:00–20:30 Uhr, 9 €,  
Abendkasse, VHS

## BILDUNG VERSCHENKEN – GEHT DAS?

Aber klar! Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Essen. Geschenkgutscheine, siehe Seite 175, können Sie einfach und bequem online bestellen unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) oder Sie kaufen sie direkt an der Information der Volkshochschule Essen, Burgplatz 1.

## 2D PLASTISCHES UND TEXTILES GESTALTEN



### Beratung / Programmbereichsleiterin

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 28

## SCHMUCKDESIGN



### Goldschmieden

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 Ohrringe. Für die Entwurfsarbeiten zu Beginn sind eigene Zeichenutensilien erforderlich. Wenn eigene Werkzeuge vorhanden, bitte mitbringen! Materialien werden bereitgestellt und im Kurs abgerechnet.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D105J** Janine Awater  
mittwochs, 9:30–12:40 Uhr  
Beginn 15. Februar, 10 Termine, 152 €, VHS

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D110J** Janine Awater  
donnerstags, 18:00–21:10 Uhr  
Beginn 16. Februar, 10 Termine, 152 €, VHS

1

2

3

4

5

6



**Beratung / Programmereichsleiterin**  
Dr. Angela Weber  
angela.weber@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43207  
**Anmeldung**  
Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 28

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

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.

- **231.2D113J** J. Alejandro Mateo Arao  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
10:00–16:30 Uhr, 16 Ustd., 72 €, VHS

**Das Herbstsemester beginnt  
am 4. September 2023.**



## ■ 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.

- **231.2D115J** Janine Awater  
Samstag/Sonntag, 22./23. April,  
10:00–16:30 Uhr, 16 Ustd., 72 €, VHS

## PLASTISCHES GESTALTEN

### ■ Holz ist KUNST-STOFF

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 Kunststoff Holz. Material und Werkzeugleihe: 15 €.

Fr: 18–21 Uhr; Sa: 11–18 Uhr; So: 10–17 Uhr

### ■ Holzbildhauerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D130J** Christine Ermer  
Freitag, 24. Februar, 18:00–21:00 Uhr,  
Samstag, 25. Februar, 11:00–18:00 Uhr,  
Sonntag, 26. Februar, 10:00–17:00 Uhr,  
22 Ustd., 166 €

### ■ Holzbildhauerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D131J** Christine Ermer  
Freitag, 28. April, 18:00–21:00 Uhr,  
Samstag, 29. April, 11:00–18:00 Uhr,  
Sonntag, 30. April, 10:00–17:00 Uhr,  
22 Ustd., 166 €

FARBEN UND LACKHANDEL

# HERMANN SCHULTE

Ihr Partner für Farben, Lacke, Bodenbeläge.

- Farben, Bodenbeläge
- Künstlerbedarf

...jetzt RÜ 270!

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

Rüttenscheiderstraße 270 · Tel.: 0201-775055

### ■ 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 Teilnehmer/-innen 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 einer kennt.

- **231.2D135J** Thomas Jahn  
freitags, 17:00–20:10 Uhr  
Beginn 10. Februar, 12 Termine, 182 €, VHS

### ■ 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.

- **231.2D150J** Regine Bergmann  
Samstag/Sonntag, 17./18. Juni,  
10:00–17:00 Uhr, 18 Ustd., 81 €, VHS

### ■ Einführung in die Steinbildhauerei

Der Kurs vermittelt Grundlagen verschiedener Steinbildhauertechniken. Beim Arbeiten am Stein lernen wir die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkei-

ten, unterschiedliche Materialien (weißer Alabaster, Sandstein) und die entsprechenden Werkzeuge kennen. So entstehen Skulpturen im freien experimentellen Gestalten. Anteilige Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Jede/r muss eine eigene Schutzbrille mitbringen.

Berufskolleg Mitte, Schwanenkampstr. 53  
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D200J** Christina Clasen  
montags, 18:00–21:00 Uhr  
Beginn 13. Februar, 14 Termine, 185 €,  
Kleingruppenangebot Berufskolleg Mitte,  
Schwanenkampstr. 53

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D208J** Regine Bergmann  
freitags, 15:00–18:00 Uhr  
Beginn 10. Februar, 12 Termine, 159 €  
Berufskolleg Mitte, Schwanenkampstr. 53

### ■ Faszination Ton

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

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D220J** Doris Brändlein  
montags, 9:00–11:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 13 Termine, 140 €, VHS

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D223J** Doris Brändlein  
montags, 11:40–14:00 Uhr  
Beginn 6. Februar, 13 Termine, 140 €, VHS

### ■ Faszination Ton

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

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D227J** Doris Brändlein  
montags, 14:20–16:40 Uhr  
Beginn 6. Februar, 13 Termine, 140 €, VHS

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D230J** Doris Brändlein  
dienstags, 16:50–19:10 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 162 €, VHS

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2D232J** Doris Brändlein  
dienstags, 19:30–21:50 Uhr  
Beginn 7. Februar, 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.

- **231.2D236J** Norbert Pielsticker  
mittwochs, 18:40–21:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 216 €, VHS

## BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

## ■ 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.

- **231.2D240J** Ute Seidel-Hartung  
donnerstags, 9:00–12:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 216 €, 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. Information für erstmals Teilnehmende: Bitte noch keinen Ton kaufen!

- **231.2D242J** Detlef Riedel  
freitags, 9:00–12:10 Uhr  
Beginn 10. Februar, 14-tägig, 9 Termine,  
130 €, VHS

## TEXTILES GESTALTEN



### Beratung / Programmereichsleiterin

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

### Anmeldung

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 28

## ■ 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.

- **231.2D308J** Sigrid Lachnitt  
Samstag/Sonntag, 13./14. Mai,  
10:00–16:30 Uhr, 16 Ustd., 88 €, VHS



## ■ Näh-Werkstatt Upcycling für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Eigentlich wussten schon unsere Großmütter, wie's geht – ob Patchwork-Decke oder Kleid aus Fallschirmseide. 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.

Dieser Wochenendworkshop will Anregungen geben und einen praktischen Einstieg ins Thema Upcycling bieten. Anhand kleinerer Nähprojekte werden die mitgebrachten oder gemeinsam entwickelten Ideen umgesetzt.

- **231.2D309J** Claudia Held  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
10:00–16:30 Uhr, 16 Ustd., 72 €, VHS

## ■ Nähen kompakt

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 beginnen. Wir lernen, wie man ein Kleidungsstück optimal an den Körper anpasst. Unter fachlicher Anleitung können Details des Schnittes abgeändert werden. Nähmaschinen sind vorhanden, eine eigene Maschine kann gerne mitgebracht werden.

Für Fortgeschrittene

- **231.2D314J** Sigrid Lachnitt  
Samstag/Sonntag, 22./23. April,  
10:00–16:30 Uhr, 16 Ustd., 88 €, VHS

Für Fortgeschrittene

- **231.2D318J** Sigrid Lachnitt  
Samstag/Sonntag, 17./18. Juni,  
10:00–16:30 Uhr, 16 Ustd., 88 €, VHS

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

Wir lernen Kleidungsstücke nach Schritten 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.

- **231.2D332J** Sigrid Lachnitt  
mittwochs, 17:30–19:45 Uhr  
Beginn 8. Februar, 14 Termine, 135 €, 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.

- **231.2D334J** Annelore Herzberg  
mittwochs, 17:30–20:40 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 192 €  
KETTWIG, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Hauptstr. 148

### Schritt für Schritt zum Designerstück Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

- **231.2D337J** Alexandra Zimmermann  
dienstags, 9:00–12:10 Uhr  
Beginn 28. Februar, 12 Termine, 155 €, VHS



### Create your style Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

#### JUNGE VHS

Du hast eine Idee, weißt aber nicht sie umzusetzen. Dann bist Du hier genau richtig. Mit freundlicher Hilfe kannst Du Dein Wunschkleidungsstück 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.

- **231.2D338J** Alexandra Zimmermann  
dienstags, 16:00–18:00 Uhr  
Beginn 28. Februar, 10 Termine, 86 €, VHS

## 2E DESIGN / FOTOGRAFIE



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43210  
**Anmeldung**  
Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 29

### AUSTELLUNGEN

#### Die Volkshochschule Essen entdeckt TALENTE globaler ART Arghavn Khatami Noori, Anna Borisova- Emilova & Naimeh Soleymani

Die Volkshochschule Essen als Ort, an dem Integration unterstützt, begleitet und gelebt wird, lädt Sie zu einer spannenden Malerei-Ausstellung ein. In einem neu entwickelten Ausstellungsformat werden wir jährlich Künstler/-innen aus unseren Deutschkursen präsentieren. Wir möchten den neuen Mitbürger/-innen und Mitbürgern ein Forum bieten, ihr künstlerisches Können der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Die Reihe startet mit den Malerinnen Arghavn Khatami Noori (Iran), Naimeh Soleymani (Iran) und Anna Borisova-Emilova (Bulgarien). Die Künstlerinnen stellen sich während der Ausstellungseröffnung den Gästen vor und sprechen über ihre Bilder.

Teil des Konzeptes ist die aktive Teilnahme der Besucherinnen und Besucher. An öffentlichen „Gästewänden“ können sie Gedanken und Gefühle zu den Bildern hinterlassen und werden so zu einem Teil der Ausstellung.

Zur Eröffnung der Ausstellung am Mittwoch, 15. Februar um 18:00 Uhr, im Foyer der 3. Etage laden wir Sie und Ihre Freunde herzlich ein.

Die Ausstellung ist vom 15. Februar bis 31. März 2023 in den Foyers der 2. bis 4. Etage zu sehen.

## 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.

1

2

3

4

5

6



## ■ Große Teilnehmenden-Ausstellung 2023 Paradiese gesucht – entdeckt – verloren

Die VHS Essen bietet ein breites Spektrum von unterschiedlichen Malkursen und Zeichenkursen an. Diese arbeiten in diesem Semester zu dem Thema „Paradiese“. Lassen Sie sich in der Ausstellung überraschen, wie unterschiedlich das Thema umgesetzt und interpretiert werden kann.

Zur Eröffnung der Ausstellung am Freitag, 05. Mai um 18:00 Uhr, im Foyer der 3. Etage laden wir Sie und Ihre Freunde herzlich ein.

Die Ausstellung ist vom 05. Mai bis 18. Juni 2023 in den Foyers der 2. bis 4. Etage zu sehen.



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43210

### Anmeldung

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 29

## BERUFSBEGLEITENDE KURSE FOTOGRAFIE

### ■ Lightroom Einen Workflow mit Lightroom & Photoshop aufbauen

#### ■ Bildungsurlaub

Sie lernen strukturiert und effektiv die grundlegende Bildarchivierung und -bearbeitung kennen und anzuwenden. Wir arbeiten exemplarisch mit Lightroom und Photoshop, denn das Gelernte ist gut auf andere Programme übertragbar. Sie lernen die Voreinstellungen (u. a. die Programmein-

stellungen, das Farbmanagement), den Import, die Selektion, die Kennzeichnung von Bilddaten kennen, machen Tonwert- und Farbkorrekturen und beheben Objektiv- und Perspektiv-Verzerrungen. Ziel ist es, ein solides Fundament für seinen Workflow zu erstellen. 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.

■ **231.2E010R** Thomas Bocian  
Montag bis Donnerstag, 28.–31. August,  
4 Termine, 9:30–16:30 Uhr, 232 €, VHS

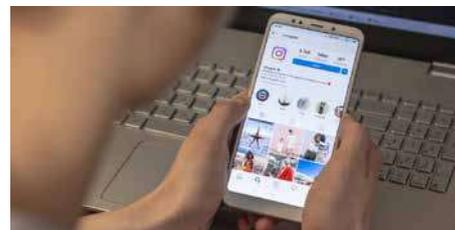
### ■ Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

#### ■ Bildungsurlaub

Dank digitaler Fotografie ist es leichter geworden, technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche oder private Zwecke. Ganz von selbst entstehen die Bilder jedoch noch immer nicht in der gewünschten Qualität. Hier erfahren Sie den Workflow der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation. Sie lernen Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Porträt-, Produkt- und Architekturfotografie kennen. Nachdem Fragen der Bildgestaltung erörtert sind, werden Sie während des Kurses unter Anleitung fotografieren und für eine Bildpräsentation die Bilder mit Photoshop bearbeiten. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse und eigene DSLR-Kamera, die Sie bitte inklusive Handbuch mitbringen. Im Entgelt sind die Kosten für das Skript und die Nutzung des Video-Tutorials enthalten. Besitzer von Kompakt- und Systemkameras mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten sind auch gern gesehen. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von NRW anerkannt.

■ **231.2E012R** Thomas Bocian  
Montag bis Donnerstag, 21.–24. August, 4 Termine,  
9:30–16:30 Uhr 264 €, VHS

## SOCIAL MEDIA & GESTALTUNG



### ■ Hashtags, Likes und Follower Grundlagen Instagram

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

■ **231.2E018R** Gina Wittlich  
Freitag, 10. März, 17:00–20:10 Uhr, 26 €, VHS

### ■ Präsent auf Instagram Teil 1: 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.

- **231.2E020R** Xenia Gromak  
Samstag/Sonntag, 22./23. April,  
10:00–17:15 Uhr, 18 Ustd., 99 €, VHS

### ■ Präsent auf Instagram Teil 2 – Feedback

In dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Ihre in der Veranstaltung ‚Präsent auf Instagram: 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 erarbeitete Strategie
- Ideen, wie es weitergehen kann
- Übungen und Ideen für Stories und Reels

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Teilnahme am Workshop („Präsent auf Instagram: 231.2E020R“) oder ein Instagramprofil mit einer Reichweite von mind. 1.000 Followern.

- **231.2E022R** Xenia Gromak  
Samstag, 17. Juni, 10:00–17:15 Uhr, 50 €, VHS

### ■ Von Selfies, Posen und schönen Fotos – gute Bilder und Videoclips auf Instagram

Wie möchte ich mich meiner Zielgruppe auf Instagram zeigen? Das ist eine der schwersten Fragen bei der Erstellung eines professionellen Instagramprofils. In diesem Workshop befassen wir uns praktisch mit der eigenen Außerdarstellung und ihrer Wahrnehmung. Dabei spielen die grundlegenden technischen Aspekte der Fotografie von Smartphone und Digitalkamera eine Rolle. Diese werden unter Berücksichtigung von jeweiligem Einsatz und Ziel abgewogen und nützliches und sinnvolles Equipment besprochen. Wir lernen das Licht zu verstehen, die Perspektive und deren Auswirkungen auf das statische sowie das bewegte Bild. Anhand von Beispielfotografien gehen wir auch auf die Foto- und Video-Filter und deren sinnvollen Einsatz ein.

Wichtige Aspekte und Basiselemente für die Erstellung von Kurzvideos werden ebenfalls angesprochen. Im Workshop steht uns ein erfahrendes Model und Instagrammerin mit all ihrer Erfahrung

zur Seite. Sie gibt Tipps zum Posen und zeigt, was kleine Änderungen für große Auswirkungen haben können.

- **231.2E024R** Thomas Bocian / Gina Wittlich  
Samstag, 13. Mai, 10:00–17:15 Uhr, 92 €, VHS

### ■ „Was soll ich nur schreiben?“ Zelführende 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 seiner 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.

- **231.2E027R** Gina Wittlich  
Sonntag, 14. Mai, 10:00–17:15 Uhr, 59 €, VHS

### ■ Sicher unterwegs in sozialen Medien

Siehe 231.5A418H, S 151

## WORKSHOPS FOTOGRAFIE

### ■ Grundlagen-Workshop: Photoshop

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

- **231.2E105R** Thomas Bocian  
Samstag, 11. März, 10:00–16:45 Uhr, 78 €, VHS



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

Sie erlernen den Umgang mit den wichtigsten Funktionen der Ebenentechnik. Sie nähern sich praxisorientiert Schritt für Schritt diesem Thema. Angefangen von Effektebenen geht es hinüber zu den Text- und später zu den Pixelebenen. Das Arbeiten verfeinern Sie mithilfe von Einstellungsebenen und Ebenenmasken. Alle diese Techniken erlauben die non-destruktive Bildbearbeitung, die bis zu komplexen Montagen führt. Das Ziel ist ein sicherer Umgang mit der komplexen Ebenentechnik. Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Windows-Programmen. Entgelt inkl. Zugang zu den Online-Tutorials, die Sie auch nach der Veranstaltung zum vertiefenden Lernen nutzen können.

- **231.2E110R** Thomas Bocian  
Sonntag, 12. März, 10:00–16:45 Uhr, 78 €, VHS

### ■ 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

- **231.2E111R** Sebastian van den Akker  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
10:00–15:00 Uhr, 12 Ustd., 72 €, VHS

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmabereichsleiterin

Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43210

## Anmeldung

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 29

## 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 beliebiger 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

■ **231.2E120R** Roland Artur Berg  
Samstag, 25. März, 10:00–16:15 Uhr, 60 €  
Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

## Mit dem iPhone / iPad Fotos und Videos aufnehmen und anschließend bearbeiten

Siehe 231.5A424H, S. 152

## Es zappelt und flippt – 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 für 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.

■ **231.2E125R** Claudia Lo Gatto  
Samstag, 22. April, 9:30–16:30 Uhr, 44 €, VHS

## Unter Tage ist es schön?! Fotoexkursion zum Trainingsbergwerk Recklinghausen

Auf den Spuren der Kumpel. Fototour durch das ehemalige Trainingsbergwerk Recklinghausen. Derzeit wird versucht, das Trainingsbergwerk Recklinghausen auch nach Beendigung des Deutschen Steinkohlenbergbaus zu erhalten und für interessierte Besucher/-innen geöffnet zu halten. In dieser einmaligen Erlebniswelt kann jede/r hautnah erfahren, wie Steinkohlenbergbau bis zum 31.12.2018 in Deutschland betrieben wurde. Das merkwürdige Gefühl, 1.000 m unter der Oberfläche zu sein, befällt selbst altgediente Hauer, die Zeit ihres Lebens in die Grube eingefahren sind. Der typische Geruch der Grube und die Streckenquerschnitte sind in dieser Form wohl einmalig in Deutschland. Themenbereiche sind Langzeitbelichtungen, hohe ISO-Bereiche, Fotoarbeiten unter schwierigen Bedingungen. Treffen direkt am Trainingsbergwerk, Wanner Straße 30, 45661 Recklinghausen. Entgelt inkl. Eintrittsgeld, Verpflegung und Gebühr für die nichtkommerziellen Verwendungsrechte der Bilder.

■ **231.2E130R** Torsten Thies  
Samstag, 22. April, 15:00–19:30 Uhr, 103 €

## 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.

■ **231.2E135R** Hans Laczny  
Sonntag, 23. April, 9:30–16:30 Uhr, 44 €, VHS

## Bildbearbeitung mit dem Raw-Format Grundlagen

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

■ **231.2E140R** Hans Laczny  
Samstag, 13. Mai, 9:30–16:30 Uhr, 48 €, VHS

## Workshop Beautyfotografie: Das Zusammenspiel von Fotografie und Bildbearbeitung

Sie lernen grundlegende Lichtsetups der Beautyfotografie kennen und erfahren, worauf es bei der Ausleuchtung ankommt und welche Lichtformer sich dafür besonders eignen. Die Inhalte und Bildideen werden praxisorientiert vermittelt und lassen Freiraum für wichtige Fragen zur Ausrüstung, dem Make-up und dem Finden von Modellen. Anschließend erfolgt die Bearbeitung der erstellten Bilder, bei denen die gezielte Retusche der Haut und das Angleichen von Helligkeiten ebenso im Vordergrund stehen wie das sogenannte Dodge & Burn und das Verflüssigen. Anhand geeigneter Fotos wird eine beispielhafte Beauty-Bildbearbeitung durchgeführt. Am Ende des Kurses können

Sie anhand des erlernten Workflows eigene Bilder mit Leichtigkeit umsetzen. Voraussetzungen: Eigene Kamera mit Blitzschuh Mittenkontakt und manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Kosten für das Modell, Visagistin und Equipment (50 € p. P.) werden im Kurs abgerechnet.

- **231.2E145R** Thomas Bocian  
Sonntag, 14. Mai, 9:00–17:30 Uhr, 60 €, VHS

### ■ Duisburg bei Nacht Stadt von Feuer und Wasser

„Duisburg schläft nie...“ und das macht diese Stadt für eine Nachttour besonders interessant. Der Duisburger Hafen gilt als größter Binnenhafen der Welt. Er prägt die Wirtschaft der Stadt genauso wie die Eisen- und Stahlindustrie. Fast ein Drittel des in Deutschland erzeugten Roheisens stammt aus den acht Duisburger Hochöfen. Der Trans-Eurasia-Express verkehrt mit etwa 60 Zügen wöchentlich zwischen Duisburg und China, damit ist Duisburg ein bedeutender Knotenpunkt der „neuen chinesischen Seidenstraße“. Auf dieser Fototour besuchen wir unter anderem den Duisburger Innenhafen, Rhein Orange und den Alsumer Berg. Der praxisorientierte Kurs ermöglicht die sofortige Besprechung und Analyse Ihrer Fotos. Zu Beginn findet eine umfassende Einführung in das Thema Nachtfotografie und Langzeitbelichtung statt. Voraussetzung: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Blende, Zeit und ISO.

Treffpunkt: Villa Rü

- **231.2E100R** Torsten Thies  
Samstag, 17. Juni, 18:00–1:40 Uhr, 123 €, VHS  
Entgelt inklusive Fahrtkosten und Zutrittsgebühren.



### ■ Bildbearbeitung mit dem Programm GIMP Aufbau-Workshop

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bisher die Grundfunktionen der Bildbearbeitung genutzt haben. Gimp bietet viele weitere Funktionen zur Bildbearbeitung an. Sie lernen die Ebenentechnik und die Verwendung von Ebenenmasken kennen. Diese Techniken werden für anspruchsvollere Bildbearbeitungen gebraucht, z.B. um Unterbelichtungen auszugleichen, HDR-Bilder zu erstellen, Schrift zu gestalten, für Mehrfachbelichtungen und Freistellungstechniken. Darüber hinaus lernen Sie das Hinzufügen von Gimp-Erweiterungen (Scripts und Plugins), die kostenlos im Netz angeboten werden. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Gimp.

- **231.2E155R** Hans Laczny  
Samstag, 17. Juni, 9:30–16:30 Uhr, 52 €, VHS

### ■ Blitzfotografie Aufbaukurs Workshop mit Modell

In diesem Workshop erarbeiten wir uns als Gruppe verschiedene Lichtaufbauten und klären die technischen Grundlagen der entfesselten Blitzfotografie bezüglich Master und Slave (Speedlites). Wir starten mit einem Blitzgerät und erarbeiten uns den sinnvollen Einsatz zu mehreren Blitzgeräten je nach Location und Bildidee. Anschließend beschä-

tigen wir uns intensiv mit der Frage, wie gegen die Sonne geblitzt werden kann. Hierbei ergründen wir die Vor- und Nachteile des HSS und SuperSync, so dass auch Belichtungszeiten bis 1/8000s (Kameraabhängig) möglich sind. Um diese Themen weiter in der Praxis zu vertiefen, finden Übungen an verschiedenen Locations sowohl drinnen als auch draußen je nach Wetter statt. Zu diesen Übungen steht uns ein professionelles Modell in verschiedenen Outfits zur Verfügung. Ziel ist es, durch den richtigen Blitz-Einsatz eine exakte Bildidee mit möglichst authentischen Fotos zu schaffen. Selbstverständlich besprechen wir auch das passende Equipment: Was ist wirklich sinnvoll? Wie kann ich meine Anschaffungskosten niedrig halten? Gibt es Alternativen? Auch die Betrachtung der Vor- und Nachteile von Speedlites im Vergleich zu mobilen Studioblitzen kommt nicht zu kurz.

Voraussetzungen: Eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit einem Blitzschuh Mittenkontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und wenn vorhanden Blitzgeräte.

Kosten für Modell und Equipment: 40 Euro pro Teilnehmendem werden im Kurs abgerechnet.

- **231.2E160R** Thomas Bocian  
Samstag, 17. Juni, 10:00–17:15 Uhr, 54 €, VHS

### ■ Porträtfotografie mit natürlichem Licht

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

- **231.2E165R** Thomas Bocian  
Sonntag, 18. Juni, 10:00–16:45 Uhr, 54 €, VHS

## IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

- online** unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)
- schriftlich** per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes
- persönlich** in der VHS

1

2

3

4

5

6

## 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

- **231.2E170R** Roland Artur Berg  
Samstag, 24. Juni, 10:00–16:15 Uhr, 68 €  
Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

## FOTOGRAFIEKURSE



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

In der Schnellebigkeit der digitalen Bilderflut erscheint das Arbeiten mit der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie erholsam, geradezu meditativ. Hier erlernen oder vertiefen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie. Sie fotografieren zu verschiedenen Themen (Landschaft, Porträt, Stillleben) auf Schwarz-Weiß-Filmen und entwickeln diese selbst. Von Ihren Bild-

favoriten fertigen Sie im Labor eigenhändig Vergrößerungen. Genießen Sie die Langsamkeit der Bilder. Für Materialien wird ein Kostenbeitrag erhoben.

- **231.2E200R** Ralf Roller  
dienstags, 18:40–21:50 Uhr  
Beginn 7. Februar, 12 Termine, 178 €, VHS

## Experimentelle Fotografie in Schwarz-Weiß und Farbe

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

- **231.2E202R** Karin Christoph  
mittwochs, 9:30–12:40 Uhr  
Beginn 15. Februar, 14-tägig, 9 Termine,  
134 €, VHS

## Fotografie-Aufbaukurs

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

- **231.2E254R** Katrin Lingen  
montags, 18:00–20:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 14-tägig, 8 Termine, 84 €, 14-tägig, VHS



## Beratung / Programmbereichsleiterin

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

## Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 29

## Fotokurs für Individualisten mit Vorkenntnissen

Angesprochen sind alle, die ihre eigenen Ideen inhaltlich und gestalterisch weiterentwickeln möchten oder gerne in der Gruppe zu Themen arbeiten. Ein vertieftes Wissen über die Gesetzmäßigkeiten der gestalterischen Mittel führt Sie zu einer besseren Bildgestaltung. Sie erhalten individuelle Einzelkorrekturen, verbunden mit konstruktiver Kritik und Anregungen. Drei Exkursionen finden am 18.03., 21.05., 04.06. an Wochenenden statt. Am ersten Kursabend besprechen Sie die Themen. Voraussetzung: digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und fotografische Grundkenntnisse.

- **231.2E258R** Torsten Thies  
dienstags, 18:40–20:55 Uhr,  
Beginn 7. Februar, 14-tägig, 10 Termine,  
105 €, 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.

- **231.2E262R** Tina Delia Umlauf  
dienstags, 18:00–20:15 Uhr  
Beginn 7. Februar, 14-tägig, 10 Termine, 92 €

## DIGITALFOTOGRAFIE



## 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.

- **231.2E310R** Hans Laczny  
dienstags, 17:00–19:20 Uhr  
Beginn 14. März, 10 Termine, 111 €, VHS
- **231.2E312R** Hans Laczny  
freitags, 15:00–17:20 Uhr  
Beginn 17. Februar, 10 Termine, 111 €, VHS

Digitale Fotografie –  
Das Startpaket für Einsteiger

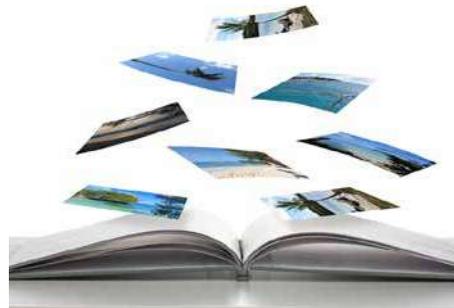
Das Paket enthält: theoretische Grundlagen, fotopraktische Übungen, Bildbearbeitung am PC, ein Softwarepaket zum Mitnehmen. Sie lernen die Funktionen Ihrer Digitalkamera kennen und wenden diese bei Fotospaziergängen an mehreren Seminartagen an. Sie erfahren die wichtigsten Funktionen für die Bildkorrektur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

- **231.2E150R** Hans Laczny  
Montag – Donnerstag, 12.–15. Juni, 4 Termine,  
9:30–16:30 Uhr, 120 €, VHS

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.

- **231.2E315R** Claudia Lo Gatto  
donnerstags, 18:00–20:20 Uhr  
Beginn 20. April, 6 Termine, 79 €, VHS

2F MALEN / ZEICHNEN /  
GESTALTEN

## DRUCKEN &amp; 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 ca. 40 €, die im Kurs abgerechnet werden. Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmende.

- **231.2F010R** Susanne Faber  
Freitag bis Sonntag 24.–26. Februar,  
Fr. 18.00–21:00 Uhr, Sa./So. je 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.) max. 40 €, die im Kurs abgerechnet werden. Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmende.

- **231.2F012R** Susanne Faber  
Freitag bis Sonntag, 17.–19. März,  
Fr. 18.00–21:00 Uhr, Sa./So. je 10.30–17:00 Uhr  
21 Ustd., 105 €  
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt, Zeche  
Zollverein, Halle 12, Gelsenkirchener Str. 181

1

2

3

4

5

6

## ■ Druckwerkstatt – Druck trifft Malerei

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

### ■ 231.2F013R Susanne Faber

Freitag bis Sonntag, 28.–30. Juli,  
Fr. 18.00–21:00 Uhr,  
Sa./So. je 10.30–17:00 Uhr, 18:00–21:00 Uhr,  
21 Ustd., 105 €  
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt, Zeche  
Zollverein, Halle 12, Gelsenkirchener Str. 181



## ■ Workshop: Kalligrafie 1

In entspannter Atmosphäre beginnen wir mit dem Grundlagenwissen über Federn, Tinten, Tuschen, Papieren bis hin zu Hand- und Körperhaltung und machen uns dann mit den ersten Schwung- und Schreibübungen bekannt. Aus den Grundformen entstehen Buchstaben, aus den Buchstaben diverse Schrifttypen, die wir dann zu individuellen Schriftzügen zusammensetzen. Hier gilt es ein Verständnis für die Übereinstimmung von Form und Inhalt zu entwickeln, was uns wiederum hilft, wenn wir diese mit kurzen Texten zu einfachen, aber effektvollen Schriftbildern entwickeln. Vor Ort arbeiten wir mit unterschiedlichsten Schreibinstrumenten wie: Bandzugfeder, kalligrafische Filzstifte und Füller, Parallel Pen, Balsa-Holz und dem Rainbow-Maker. Alle im Kurs benötigten Materialien sind zur freien Nutzung im Entgelt inbegriffen. So haben Sie die einmalige Gelegenheit, die Vorzüge und Nachteile einzelner, ausgesuchter Schreibwerkzeuge in der Praxis kennen zu lernen. Selbstverständlich dürfen Sie auch Ihre eigenen Federn oder Schreib-Sets mitbringen. Ein umfangreiches Handout ist ebenfalls im Entgelt inbegriffen.

### ■ 231.2F023R Simone Rahn

Sonntag, 12. März, 10:30–16:45 Uhr, 69 €, VHS

## ■ Workshop: Kalligrafie 2:

### Auffrischung Basics – Bildgestaltungen

Für Einsteiger-/Wiederholungstäterinnen: Mit einer kleinen Auffrischung baut dieser Workshop auf den „Kalligrafie 1“ auf. Damit ist er bestens geeignet für einen Einstieg oder eine Vertiefung mit erweitertem Ausflug in die Gestaltungslehre und das Kreieren einfacher Bildgestaltungen. Zu Beginn gibt es eine verkürzte Einführung in das Grundlagenwissen über Federn, Tinten, Tuschen, Papiere bis hin zur Hand- und Körperhaltung, welches auch im kurseigenen Handout nachzulesen ist. Danach tauchen wir ein in die spannende Atmosphäre bewusst ausgeführter Schwung- und Schreibübungen. Aus diesen Grundformen entstehen Buchstaben, aus den Buchstaben diverse Schrifttypen, die wir dann zu individuellen Schriftzügen zusammensetzen. Hier gilt es ein Verständnis für die Übereinstimmung von Form und Inhalt zu entwickeln. Im dritten Teil gehen wir auf die Gestaltungslehre ein. Wir beschäftigen uns mit der Wirkung von Format, goldenem Schnitt, Leerraum, Eyecatcher, Kontrast und Gewichtung... und fügen schließlich unsere Kenntnisse zu effektvollen Gestaltungen zusammen. In diesem Workshop wird mit den unterschiedlichsten Schreibinstrumenten gearbeitet wie: Bandzugfeder, kalligrafische Filzstifte und Füller, Parallel Pen, Balsa-Holz und dem Rainbow-Maker. Alle im Kurs benötigten Materialien sind vor Ort und zur freien Nutzung im Entgelt inbegriffen. So haben Sie die einmalige Gelegenheit, die Vorzüge und Nachteile einzelner, ausgesuchter Schreibwerkzeuge in der Praxis kennen zu lernen. Selbstverständlich dürfen Sie auch Ihre eigenen Federn oder Schreib-Sets mitbringen. Das umfangreiche Handout ist ebenfalls im Entgelt inbegriffen.

### ■ 231.2F025R Simone Rahn

Sonntag, 23. April, 10:30–16:45 Uhr, 69 €, VHS

## GESTALTEN WORKSHOP

**Beratung / Programmereichsleiterin**

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

**Anmeldung**

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

Nähere Informationen siehe Seite 29



### ■ 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.

- **231.2F027R** Tabea Hower  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
11:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 83 €, VHS

## ZEICHNEN WORKSHOPS

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. Treffpunkt ist immer vor Ort und wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugesendet.



### ■ Urban Sketching rund ums und im Red Dot Design Museum

- **231.2F030R** Sascha Gademann  
Sonntag, 19. März, 10:00-16:00 Uhr, 46 €  
Es entstehen zusätzliche Kosten für den  
Eintritt von 9€

### ■ Urban Sketching in der Altstadt von Kettwig

- **231.2F033R** Sascha Gademann  
Sonntag, 2. April, 10:00-16:00 Uhr, 46 €

### ■ Urban Sketching am Halbachhammer

- **231.2F036R** Sascha Gademann  
Sonntag, 7. Mai, 10:00-16:00 Uhr, 46 €

### ■ Urban Sketching rund um die Burgruine Burg Altendorf

- **231.2F039R** Sascha Gademann  
Sonntag, 4. Juni, 10:00-16:00 Uhr, 46 €

### ■ Urban Sketching auf Zeche Zollverein: Natur, Architektur und Menschen

- **231.2F042R** Sascha Gademann  
Sonntag, 13. August, 10:00-16:00 Uhr, 46 €

### ■ Porträtzeichnen Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

- **231.2F100R** Christoph Benedikt Heine  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 96 €, VHS
- **231.2F120R** Christoph Benedikt Heine  
Samstag/Sonntag, 13./14. Mai,  
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 96 €, VHS

### ■ Tierisch zeichnen lernen Wie zeichne ich Tiere?

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

- **231.2F130R** S. Sherin Mocek  
Samstag, 17. Juni, 10:00-16:30 Uhr, 48 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## MALEN 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 Aquarellmalerei sind vielseitig und ideenreich. Die Resultate fallen je nach Beschaffenheit des Papiers und der Auswahl des Pinsels individuell aus. Sie verfeinern Ihr Handwerk und üben, indem Sie Landschaften oder auch Stillleben aquarellieren und den eigenen Kunststil ausbauen und kennen lernen.

■ **231.2F105R** S. Sherin Mocek  
Samstag, 11. März, 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.

■ **231.2F110R** S. Sherin Mocek  
Samstag, 22. April, 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 und Achtsamkeit sowie die Beobachtung unserer Gedanken in einen ruhigen und ausgeglichene 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.

■ **231.2F115R** S. Sherin Mocek  
Samstag, 13. Mai, 10:00–16:30 Uhr, 48 €, VHS

### Workshop: Collage Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie die vielen künstlerischen Möglichkeiten der Collage kennen. Erleben Sie die große gestalterische und thematische Freiheit. Unterschiedlichste Materialien lassen sich hier miteinander kombinieren und ineinander arbeiten. Zeitungsausschnitten, Fotofragmenten, kleine Dinge mit und ohne Erinnerungen, Blumen oder andere Elemente aus der Natur, Sand kombiniert mit Acrylfarben, Pastellkreiden oder Bleistift und Kohle. Zur Gestaltung und Komposition ihrer Collage erhalten Sie technische Tipps und Anregungen. Ausgesuchte Bildbeispiele von unterschiedlichen Künstlerinnen und Künstlern unterstützen Sie zusätzlich Sie in Ihrem Schaffensprozess.

■ **231.2F125R** S. Sherin Mocek  
Sonntag, 14. Mai, 10:00–16:30 Uhr, 48 €, VHS

### Tierisch malen lernen Wie male ich Tiere?

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

■ **231.2F135R** S. Sherin Mocek  
Sonntag, 18. Juni, 10:00–16:30 Uhr, 48 €, VHS



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43210

### Anmeldung

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 29

## ZEICHNEN KURSE

### Das Finden der eigenen Linie Grundlagen Zeichnen 1

Zeichnen lernen, seine Linie finden, Formen umreißen – das sind die ersten Schritte bei dem 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.

■ **231.2F150R** Harald Arimont  
montags, 18:40–21:00 Uhr  
Beginn 6. Februar, 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. Hier bei geht es um die Weiterentwicklung und den Übergang zwischen freier Linie und der Formfindung. Dazu gehört ebenfalls zeichnerische Strukturen zu gestalten: von Schraffur-Techniken, über Strukturen bis hin zur farblichen Ausgestaltung. Jeder Teilnehmende findet dabei mit Unterstützung den eigenen Weg, zu Strich- und Umsetzungsformen. Das gemeinsame Zeichnen und über seine Arbeit zu reflektieren entsteht dabei wie von selbst und gehört zu einer weiteren Seite der Kurs-idee.

- **231.2F152R** Harald Arimont  
montags, 18:40–21:00 Uhr  
Beginn 17. April, 6 Termine, 60 €, VHS

## MALEN SOMMERKURSE

### Die wunderbare Welt der Farbe Sommerkurs

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

- **231.2F193R** Anja Steffen  
Mo./ Di./ Do./ Fr., 17:00–21:00 Uhr  
12. bis 16. Juni, 4 Termine, 100 €, VHS

### Sommerakademie auf Zollverein Spurensuche mit Stift und Farbe

Auf dem Gelände des Welterbes Zollverein finden wir im Zusammenspiel von Architektur und Natur zahlreiche kreative Anregungen. Diese dienen lediglich als Ausgangspunkt für Ideen, die abstrakt oder gegenständlich umgesetzt werden. So nähern wir uns einer spannenden Vielfalt, dabei arbeiten wir mit Zeichenstiften und malerischen Mitteln (Acrylfarben). Wir besprechen gemeinsam inhaltliche und technische Schwerpunkte in der indi-

viduellen Arbeitsweise. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Materialkosten für Farben, Stifte, diverses Verbrauchsmaterial können individuell im Kurs abgerechnet werden. Kleingruppe 6–9 Teilnehmende.

- **231.2F196R** Susanne Faber  
Montag bis Mittwoch, 16:00–20:00 Uhr  
31. Juli bis 2. August, 3 Termine, 80 €  
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt, Zeche Zollverein, Halle 12, Gelsenkirchener Str. 181

### Sommerkurs: 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.

- **231.2F199R** S. Sherin Mocek  
Montag bis Freitag, 14. bis 18. August,  
10:00–13:10 Uhr, 5 Termine, 100 €, VHS

## ORIENTIERUNGSKURSE MALEN / ZEICHNEN / GESTALTEN

In diesen Kursen können Sie verschiedene Techniken ausprobieren oder vertiefen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kurse setzen sich immer aus Anfängerinnen und Anfängern sowie 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.

- **231.2F208R** Rainer Engelke  
montags, 15:00–18:10 Uhr  
Beginn 23. Januar, 15 Termine, 183 €, 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 Phantasie und Vorstellungskraft wird mit speziellen Verfahren gefördert, die Ihnen den Einstieg in das Entdecken einer eigenen Bildsprache ermöglicht.

- **231.2F212R** Cornelia Fichtner  
dienstags, 17:45–20:00 Uhr  
Beginn 7. Februar, 12 Termine, 126 €, VHS

## VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

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

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

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

1

2

3

4

5

6

## Im Farbenspiel der Malerei

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.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2F226R** S. Sherin Mocek  
dienstags, 10:00–13:10 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 183 €, VHS

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2F230R** S. Sherin Mocek  
freitags, 10:00–13:10 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 183 €, VHS

## Die wunderbare Welt der Farbe Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

- **231.2F235R** Anja Steffen  
mittwochs, 18:00–21:00 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 183 €, VHS

## MALEN MIT AQUARELLFARBEN

### 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.

- **231.2F250R** Robert Horn  
montags, 11:30–14:40 Uhr  
Beginn 13. Februar, 12 Termine, 147 €, VHS
- **231.2F252R** Robert Horn  
montags, 17:00–20:10 Uhr  
Beginn 13. Februar, 12 Termine, 147 €, VHS

## MALEN MIT ACRYLFARBEN



### Acrylmalerei Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Das Malen mit Acrylfarben bietet viele Möglichkeiten. Wir probieren unterschiedliche Techniken des Farbauftrags und erproben diese an gemeinsamen Aufgaben aus dem gegenständlichen oder abstrakten Bereich. So lernen wir die Vielseitigkeit von Werkzeug, Material und Farbe kennen. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sammeln auf unkomplizierte Weise Erfahrungen in der Malerei und können ihr Wissen für die Umsetzung eigener Bildideen nutzen. Wir reflektieren unsere Arbeit in Einzel- und Gruppengesprächen.

- **231.2F254R** Susanne Herdick  
dienstags, 13:30–16:40 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 183 €, VHS

## Atelierkurs: Acrylmalerei

Raus aus der digitalen Welt und ganz analog mit Vorstellungskraft und von Hand Ihre persönliche Bild-, Form- und Farbwelt entdecken und weiter zu entwickeln, dazu möchte Sie dieser Acrylmalerkurs anregen. Dabei ist egal, ob Sie von der „realen Welt“, von Fotografien oder von ungegenständlichen Form- und Farbbeziehungen ausgehen. Wir probieren unterschiedliche Techniken des Farbauftrags aus und verwenden sie auf verschiedenen Untergründen. „Seitenblicke“ in die Geschichte der Malerei erweitern unsere Möglichkeiten ebenso wie die gegenseitigen Anregungen und Gespräche im Kurs, in denen wir unsere Erfahrungen teilen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Zur ersten Stunde bringen Sie bitte einen Schutz für Ihre Kleidung mit sowie Farben, Pinsel, Kartons, Leinwände etc. Schere, Klebstoff, die Sie im Haus haben.

- **231.2F256R** Notburga Jenny-Niederprüm  
donnerstags, 18:20–21:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 12 Termine, 146 €, VHS

## MALEN MIT ÖLFARBEN

### Malen mit Ölfarben

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.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2F265R** Sebastian Walter-Lilienfein  
freitags, 14:00–17:00 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 183 €, VHS

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **231.2F266R** Sebastian Walter-Lilienfein  
freitags, 17:00–20:00 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 183 €, VHS

## 2G MUSIK

**Beratung / Programmereichsleiterin**

Lydia Doliva

lydia.doliva@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43211

**Anmeldung**

Angelia Hohloch

angelia.hohloch@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 29

## KLASSIK / JAZZ

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

Wie entsteht eigentlich ein Theaterabend? Was passiert zwischen einer ersten Spielplanidee und dem Abend der Premiere? Und wie arbeiten die Abteilungen des Theaters gemeinsam an einer Inszenierung? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Einblicke in die Entstehung von drei Inszenierungen zu gewinnen. Geplant sind die Opern „Dogville“ (Fr., 3. März 2023) und „Le nozze di Figaro“ (Do., 4. Mai 2023), sowie das Ballett „Smile“ (Do., 13. April 2023).

- **231.2G160G** Laura Bruckner / Savina Kationi / Patricia Knebel  
Freitag, 3. März, 18:30–20:00 Uhr,  
Donnerstag, 13. April, 18:30–20:00 Uhr,  
Donnerstag, 4. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
6 Ustd., 19 €  
ZENTRUM, Bühneneingang des Aalto-Theaters,  
Cafeteria, Opernplatz 10

■ **All That Jazz**

Die Musiker, die Songs, die Platten und Plattenlabels, die Hauptströmungen und die kreativen Nebenwege – Schlaglichter auf Geschichte und Gegenwart des Jazz. Anhand von Ton- und Filmbeispielen entsteht ein Kaleidoskop des Sounds, der von Amerika aus um die Welt ging und heute so viele verschiedene Gesichter hat. Aktuelle Live-Tipps ergänzen das Programm. Der Kursleiter ist freier Musikjournalist und künstlerischer Leiter der Reihe „Jazz in Essen“ im Grillo-Theater.

- **231.2G180G** Dr. Berthold Klostermann  
dienstags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 7. Februar, 13 Termine, 79 €, VHS

■ **Von Haydn bis Beethoven: Sternstunden der Kirchenmusik um 1800**

Das Seminar vermittelt einen Einblick in die Kirchenmusikgeschichte des ausgehenden 18. und beginnenden 19. Jahrhunderts. Im Vordergrund stehen bedeutende Messkompositionen – beispielsweise aus der Feder Joseph Haydns und Ludwig van Beethovens – sowie die Entstehungs- und Aufführungszusammenhänge dieser Werke. Mit Blick auf die späten Messen Haydns und Beethovens Messe in C-Dur sollen die in diesem Kontext relevanten institutionellen Rahmenbedingungen am Hofe des Fürsten Nikolaus II. Esterházy de Galántha Erwähnung finden.

- **231.2G182G** Mikhail Kuchersky  
montags, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 17. April, 7 Termine, 43 €, VHS

■ **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 uvm.). 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 ge-

zielt 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 Software, sicherer Umgang mit dem PC.

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

- **231.2G188G** Lukas Hermann  
donnerstags, 17:00–18:00 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 99 €, online

## MUSIKWORKSHOPS

■ **Onlineworkshop: Entdecken Sie die Kraft der Stimme in Atmung, Sprache und Gesang**

Sie nutzen Ihre Stimme in Sprache oder Gesang? Ihr Alter, Beruf und Stimmumfang sind für diesen Kurs gleichgültig. Der Onlineworkshop arbeitet mit Übungen und professionellem Basiswissen. Heiserkeit oder Tonschwankungen sind Verunsicherungen, die die Freude an der Stimmnutzung dämpfen, jedoch mit dem Basiswissen auf natürliche Art verbessert werden können.

- **231.2G235G** Bettina Kupetz  
Donnerstag, 2. März, 18:30–20:00 Uhr,  
Dienstag, 7. März, 18:30–20:00 Uhr,  
Donnerstag, 9. März, 18:30–20:00 Uhr,  
6 Ustd., 36 €, online

■ **Onlineworkshop: Gesundheitliche Erfolge durch bewusste Atem- und Stimmnutzung im Alltag**

Siehe 231.2G235G, Seite 53

Sie können sich auch online anmelden unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

1

2

3

4

5

6



## ■ Sambatrommeln – Workshop für Einsteiger/-innen

Sie möchten brasilianische Rhythmen kennenlernen? Hier ist die Gelegenheit!

Große Surdos, knackige Snaredrums, Shaker, Ago-gos und Tamburims spielen zusammen, wie beim Karneval in Rio, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ein einfacher Gehörschutz aus Watte oder Schaumstoff kann evtl. sinnvoll sein.

Instrumente werden gestellt, der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **231.2G255G** Andreas Brunk  
Samstag, 3. Juni, 11:00–15:00 Uhr, 39 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23



## ■ 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.

- **231.2G256G** Andreas Brunk  
Samstag, 11. März, 11:00–15:00 Uhr, 39 €, VHS

Die Idee, eine einfache Holzkiste als Schlagzeug zu benutzen, hatten die Sklaven in der peruanischen Kolonialzeit. In Europa wurde man in den 1970er Jahren auf das Cajon aufmerksam, weil es sich im spanischen Flamenco und Flamenco-Jazz etablierte. Dank MTV unplugged ist es mittlerweile der Renner auf dem Musikinstrumentenmarkt und wird praktisch weltweit überall eingesetzt. Ob bei Straßenmusik oder Hausmusik, am Strand und bei der Party, bei der Begleitung von Chören, in der Unplugged Band, oder beim Wohnzimmerkonzert, in der Schul-AG und bei der musikalischen Früherziehung.

## ■ Cajon zum Selberbauen

In diesem Workshop baut sich jeder Teilnehmende unter bewährter Anleitung sein eigenes, qualitativ hochwertiges Cajon. Die Bausätze haben sich seit Jahren bewährt und überzeugen im Klang. Alle Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Wer jetzt Lust hat auf eine spannende und abwechslungsreiche musikalische Eroberung, dem sei der Nachmittagsworkshop „Cajon spielen für Einsteiger/-innen“ empfohlen.

Materialkosten i. H. v. 65 € sind im Kursentgelt als Lernmittelgebühr einberechnet, es sind keine handwerklichen Voraussetzungen notwendig.

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

- **231.2G261G** Martin Hesselbach  
Samstag, 3. Juni, 10:00–13:00 Uhr, 22 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

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.

## ■ Cajon spielen für Einsteiger/-innen

Das 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.

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

- **231.2G263G** Martin Hesselbach  
Samstag, 3. Juni, 13:15–16:15 Uhr, 22 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

## ■ Cajon Workshop – Play along zu meinem Song

In diesem Workshop lernst du, wie du deinen Lieblingssong direkt auf der Cajon mitspielen kannst! Die Cajon, eine Holzkiste, ursprünglich als Ersatz für eine Trommel gedacht, erfreut sich enormer Beliebtheit. Eine Cajon ist nämlich äußerst praktisch, weil du sie überall mit hinnehmen kannst und dich beim Spielen direkt darauf setzt. Cajon spielen ist simpel, weil jeder Schlag einen tollen Klang fabriziert: Jeder Rhythmus besteht aus zwei Klängen, die auf unsere zwei Hände verteilt werden, und schon geht es gemeinsam los. Dass noch viel mehr möglich ist und wie man das erreicht, zeigt der Kursleiter Martin Hesselbach außerdem. Wenn du (noch) keine eigene Cajon besitzt, wird dir ein Instrument gestellt. Wenn du keinen Lieblingssong hast, werden dir eine Fülle davon vorgeschlagen.

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

- **231.2G264G** Martin Hesselbach  
Samstag, 17. Juni, 10:00–16:00 Uhr, 45 €, VHS

**Beratung / Programmbereichsleiterin**

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

**Anmeldung**

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

Nähere Informationen siehe Seite 29



### Achtsames Musizieren – Mit Körper und Instrument

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.

- **231.2G273G** Dr. Michael Weigelt-Liesenfeld  
Samstag, 11. März, 15:30–18:30 Uhr, 15 €, VHS

### Ukulele für Anfänger/-innen

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

nicht gestellt. Im Kursentgelt ist ein Begleitbuch im Wert von 9 € als Lernmittelgebühr einberechnet.

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

- **231.2G292G** Michael Völkel  
Sonntag, 19. März, 10:00–17:00 Uhr, 55 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **231.2G294G** Michael Völkel  
Sonntag, 4. Juni, 10:00–17:00 Uhr, 55 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

### Didgeridoo: Ein Kurs 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, Raspel, 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 *jede/r* kann! Also bitte keine Angst davor. Zusätzlich lernen Sie basale Spieltechniken auf dem selbstgebauten Didgeridoo, die Sie in dem Spielkurs 231.2G297G vertiefen können.

- **231.2G296G** Anton Nachbauer  
Samstag, 11. März, 10:00–15:00 Uhr, 35 €, VHS

### Didgeridoo spielen lernen

Didgeridoo spielen macht Spaß und entspannt! Der Workshop vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument, das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Ergänzend 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 €).

- **231.2G297G** Anton Nachbauer  
Samstag, 11. März, 16:00–18:00 Uhr, 15 €, VHS

### Indianische Flöte: Ein Kurs zum Selberbauen

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

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

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

Basale Spieltechniken können Sie in dem anschließenden Spielkurs 231.2G298G erlernen und vertiefen.

- **231.2G298G** Anton Nachbauer  
Sonntag, 12. März, 9:30–15:30 Uhr, 40 €, 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!

- **231.2G299G** Anton Nachbauer  
Sonntag, 12. März, 16:30–17:30 Uhr, 8 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## ENSEMBLES / STIMMBILDUNG / CHÖRE / GRUPPENUNTERRICHT



### ■ Meine ersten Klavierstunden – Semesterkurs

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

- **231.2G300G** Beate Freis  
dienstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 7. März, 10 Termine, 180 €, 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!

- **231.2G301G** Polina Merkulova  
montags, 16:45-18:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 230 €, 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!

- **231.2G302G** Polina Merkulova  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 230 €, VHS

### ■ Klavier- und Kammermusik-Meeting – Kursreihe

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 Sie direkt alle Kurse mit nur einer Anmeldung buchen.

- **231.2G303G** Annette Laufs  
8 Ustd., 27 €, VHS

### Einzeltermine

- **231.2G304G** Annette Laufs  
Dienstag, 28. Feb., 18:20-19:50 Uhr, 8 €, VHS
- **231.2G305G** Annette Laufs  
Dienstag, 28. März, 18:20-19:50 Uhr, 8 €, VHS
- **231.2G306G** Annette Laufs  
Dienstag, 2. Mai, 18:20-19:50 Uhr, 8 €, VHS
- **231.2G307G** Annette Laufs  
Dienstag, 20. Juni, 18:20-19:50 Uhr, 8 €, VHS

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

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

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

- **231.2G310G** Nora Mosch  
dienstags, 18:50-20:20 Uhr  
Beginn 7. März, 13 Termine, 86 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

### ■ 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.

- **231.2G312G** Nora Mosch  
dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 7. März, 13 Termine, 86 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

### ■ Bella Voce für Anfänger/-innen – 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.

- **231.2G314G** Diana Petrova  
donnerstags, 15:50-16:50 Uhr  
Beginn 9. Februar, 12 Termine, 50 €, VHS



### 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.

- **231.2G330G** Evgenij Vitovski  
mittwochs, 12:50–14:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 16 Termine, 98 €, 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.

- **231.2G332G** Evgenij Vitovski  
mittwochs, 11:00–12:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 16 Termine, 98 €, 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, Ensembleerfahrung erwünscht sowie Umgang mit Musikprogrammen wie Capella oder Muscores. Wer neu hinzukommen möchte, bitte vorher melden bei Diana Petrova: diana.soprano@gmail.com  
Kleingruppenangebot von max. 12 Teilnehmenden.

- **231.2G336G** Diana Petrova  
donnerstags, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 12 Termine, 120 €, VHS



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Lydia Doliva  
lydia.doliva@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43211

### Anmeldung

Angelia Hohloch  
angelia.hohloch@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43212

Nähere Informationen siehe Seite 29

### 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“.

- **231.2G341G** Ulrike Diekmann  
dienstags, 10:30–12:00 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine,  
10:30–12:00 Uhr, 99 €, 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.

- **231.2G346G** Mark Rovner  
freitags, 19:00–20:30 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 130 €  
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.

- **231.2G350G** Dr. Michael Weigelt-Liesenfeld  
freitags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 165 €, VHS

STADT  
ESSEN



Volkshochschule  
Essen

moodle

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



## ■ VHS-Jazz Combo

In der Jazz-Combo erlernen wir das Zusammenspiel in einer kleineren Formation. Die thematischen Schwerpunkte und die Stückauswahl können je nach Vorlieben 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 Blättrlesen und am Instrument Voraussetzung. Bass, Schlagzeug, Gitarre und Klavier sollten mit einem Leadsheet Stücke begleiten können.

- **231.2G354G** Moritz Micha  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

## ■ VHS-Bigband

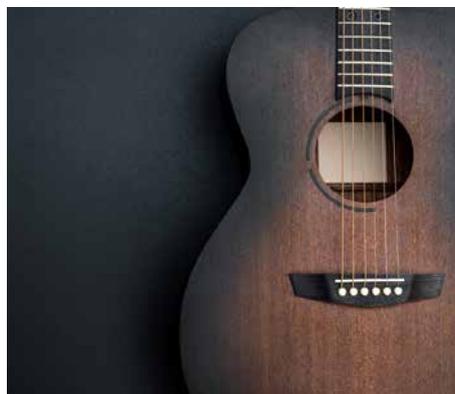
Das engagierte Ensemble wurde im Herbst 2002 gegründet und hat mittlerweile ein für Amateure bemerkenswertes Niveau erreicht, was es auch in vielen Konzerten bewiesen hat. Falls Sie sich vorstellen können mitzuspielen, sprechen Sie einfach mit unserem Kursleiter Moritz Micha (Tel. 15734504038) und kommen zur ersten Probe. Besonders freuen wir uns über Trompeten, Posauern oder ein Tenorsaxophon.

- **231.2G355G** Moritz Micha  
montags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

## ■ 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.

- **231.2G375G** Uli Pergher  
freitags, 17:00-17:45 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 78 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon



## ■ Gitarrengruppe für leicht Fortgeschrittene

In Kleingruppen arbeiten die Kursteilnehmenden entsprechend ihren Vorerfahrungen weiter. Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen und Voraussetzung für die Teilnahme sind.

- **231.2G376G** Uli Pergher (ca. 2. Semester)  
donnerstags, 20:00-20:45 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 78 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **231.2G378G** Uli Pergher (ca. 4. Semester)  
freitags, 19:00-19:45 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 78 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon



## Beratung / Programmbereichsleiterin

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

## Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 29

## ■ Gitarrengruppe für Fortgeschrittene (ca. 6. Semester)

In Kleingruppen arbeiten die Kursteilnehmenden entsprechend ihren Vorerfahrungen weiter. Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen und Voraussetzung für die Teilnahme sind.

- **231.2G382G** Uli Pergher  
mittwochs, 20:00-20:45 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 78 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **231.2G383G** Uli Pergher  
freitags, 18:00-18:45 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 78 €  
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. Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen und Voraussetzung für die Teilnahme sind.

- **231.2G388G** Uli Pergher  
mittwochs, 19:00-19:45 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 78 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **231.2G392G** Uli Pergher  
donnerstags, 18:00-18:45 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 78 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **231.2G393G** Uli Pergher  
donnerstags, 19:00-19:45 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 78 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

## INSTRUMENTAL- ODER VOKALKURSE FÜR ERWACHSENE IM EINZELUNTERRICHT ODER IN KLEINGRUPPEN DER FOLKWANG MUSIKSCHULE

Haben auch Sie sich den Traum, ein Instrument zu spielen oder Ihre Stimme zu entwickeln, für das Erwachsenenalter aufgespart? Seit 2004 hat es sich die Folkwang Musikschule zu ihrer Aufgabe gemacht, auch Erwachsenen ein fachkundiges Angebot zu unterbreiten. Als Lehrkräfte stehen Ihnen pädagogisch und künstlerisch bestens ausgebildete Lehrende zur Seite, die bereits seit Jahren mit der Ausbildung erwachsener Laien betraut sind. Hierbei ist es unerheblich, ob Sie ein Instrument ganz neu erlernen oder aber an bereits Gelerntes anknüpfen möchten. Die Lehrenden sind stets bestrebt, in Einklang mit Ihren Wünschen ein sinnvolles Unterrichtskonzept zu entwickeln. Dabei ist lediglich Voraussetzung, dass Sie ein eigenes (oder geliehenes) Instrument besitzen und dass Sie sich am besten täglich Zeit für Ihr Instrument nehmen. Auf diese Weise erzielen Sie Erfolge, die Sie vielleicht nicht für möglich gehalten haben.

Das vollständige Instrumentalangebot umfasst fast alle Instrumente: Drum set, Stimmbildung in Kleingruppen oder Gesang im Einzelunterricht, Blockflöte, Querflöte, Oboe, Klarinette, Fagott, Saxophon, Jazztrompete, Trompete, Violine, Violoncello, Akkordeon, Klavier, Keyboard, Jazzklavier, Gitarre, Barockgitarre, E-Bass, Folkgitarre. Genauere Informationen finden Sie unter der Internetadresse der Folkwang Musikschule [www.fms.essen.de](http://www.fms.essen.de).

Der Unterricht wird wahlweise als Einzelunterricht 45 Minuten, Einzelunterricht 30 Minuten und Partner- bzw. Kleingruppenunterricht angeboten. Allerdings bieten wir nur dann Gruppenunterricht an, wenn sich sinnvolle Gruppenkonstellationen ergeben.

Anmeldeformulare und Angaben zu den Kursentgelten finden Sie zum Download unter der Internetadresse [www.fms.essen.de](http://www.fms.essen.de).

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Folkwang Musikschule:

Regine Sommer, Tel. 88 44 103

Axel Wild, Tel. 88 44 202

## MUSIKALISCHE VERANSTALTUNGEN



### Smoky Stage in concert: Spiel mir das Lied vom Blues

Vom süßen Popcornkino durch unwirkliche Traumwelten bis hin zu zur staubigen Ödnis eines wilden Italo-Westerns

Nora Mosch (Vocals) und Heinz Peter Reidmacher (Piano) verbindet die Begeisterung für freie und ausdrucksstarke Gestaltung von Melodie und Harmonie. Lassen Sie sich von ihrer Leidenschaft für jazzige, melancholisch bluesige und cineastische Klangwelten mitreißen und in glanzvolle Sphären entführen.

- **231.2G460G** Nora Mosch / Heinz Peter Reidmacher  
Sonntag, 12. März, 15:00–17:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

## KONZERT



### Klavierabend mit dem Ehepaar Vitovskyy

Der ukrainische Pianist Yevgeniy Vitovskyy lädt zusammen mit seiner Frau Larissa Vitovska wieder zu einem Klavierabend ein. Im Mittelpunkt stehen

u. a. Werke von Ravel, Debussy und Millot, von denen die beiden eine Auswahl in einem Konzert mit Solo- und Duo-Literatur für Klavier vorstellen.

- **231.2G461G** Evgenij Vitovski  
Samstag, 22. April, 18:00–19:30 Uhr, 12 €, Abendkasse (ermäßigt 8 € Schüler/Studenten), VHS



### OPERA KOMPAKT – „BUFFO-Abend“

Diana Petrova Darnea, Sopran  
Mauricio Virgens, Bariton  
Denis Ivanov, Klavier

Opera Kompakt – Ein Opern-Crashkurs für Paare und Singles! In unserer turbulenten Zeit hat nicht jeder die Möglichkeit, eine dreistündige Opernvorstellung zu besuchen. Das neue Format „Opera Kompakt“ bietet Ihnen die Chance, eine Essenz der besten Momente in einer Stunde zu erleben und dies auf unterhaltsame Weise. Sie besuchen eine Art Opern-Kabarett. Diesmal stehen Fragmente aus den Buffo-Opern „Barbiere di Seviglia“, „Don Pasquale“ und „Orpheus in der Unterwelt“ von Rossini, Donizetti und Offenbach auf dem Programm.

- **231.2G463G** Diana Petrova / Denis Ivanov / Mauricio Virgens  
Sonntag, 23. April, 15:00–17:00 Uhr, 12 €, Abendkasse (ermäßigt 8 € Schüler/Studenten), VHS

1

2

3

4

5

6

## Semesterabschlusskonzert Gesang

Die Ensembles unter der Leitung von Nora Mosch präsentieren gemeinsam mit dem neugegründetem Vokalensemble Dushe Moja unter der Leitung von Diana Petrova Darnea die im Semester erarbeiteten Kompositionen. Erleben Sie an diesem Abend verschiedene Ensembles mit einem bunten musikalischen Programm von meditativen, tiefgreifenden Kirchengesängen bis hin zu zeitgenössischer Musik.

- **231.2G464G** Nora Mosch / Ainoa Padron / Diana Petrova  
Sonntag, 18. Juni, 15:00-17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



## Lesung und Konzert: „Die Kunst zu lesen“

- Siehe 231.2J000N, Seite 65

## KONZERTE IN DER VHS: DAS BESONDERE ERLEBNIS

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

## 2H TANZ



### Beratung / Programmbereichsleiterin

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 29

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 / STEPPTANZ

Haben Sie sich in Ihrer Jugend immer gewünscht, Ballett zu lernen, aber es ist nie dazu gekommen? In diesem Semester startet die ehemalige Primaballerina wieder einen Anfängerkurs, so dass Ihr Wunsch endlich in Erfüllung gehen kann. Wenn Sie über sich hinauswachsen wollen, wird die Kursleiterin Veronika Nagy Sie entsprechend herausfordern:

### Klassisches Ballett für Anfänger/-innen

- **231.2H114G** Veronika Nagy  
donnerstags, 15:20-16:50 Uhr  
Beginn 16. Februar, 14 Termine, 85 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

### Klassisches Ballett für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

- **231.2H115G** Veronika Nagy  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 14 Termine, 85 €  
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!

- **231.2H116G** Veronika Nagy  
donnerstags, 18:35-20:05 Uhr  
Beginn 16. Februar, 14 Termine, 85 €  
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.

- **231.2H122G** Elena Kofina  
dienstags, 18:40-20:10 Uhr  
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.

- **231.2H124G** Morched Gira  
donnerstags, 20:00–21:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €, 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!

- **231.2H125G** Veronika Nagy  
donnerstags, 20:10–21:40 Uhr  
Beginn 16. Februar, 14 Termine, 85 €  
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/n potenzielle Tanzpartner/-in, d. h. Sie kommen auf die Warteliste und wir melden Sie an, falls

sich eine potenzielle Tanzpartnerin/ein potenzieller Tanzpartner anmeldet.

- **231.2H130G** Stefanie Dreasek / Gerhard Schröder  
montags, 20:10–21:40 Uhr  
Beginn 13. Februar, 12 Termine, 112 €  
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 Grundschnitte 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/n potenzielle Tanzpartner/-in, d. h. Sie kommen auf die Warteliste und wir melden Sie an, falls sich eine potenzielle Tanzpartnerin/ein potenzieller Tanzpartner anmeldet.

- **231.2H131G** Stefanie Dreasek / Gerhard Schröder  
montags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 13. Februar, 12 Termine, 112 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **231.2H132G** Stefanie Dreasek / Gerhard Schröder  
freitags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 10. Februar, 12 Termine, 112 €, VHS

**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, Paarbancen, Führen/Folgen) als auch komplexere Figurenkombinationen. Das Level ist offen gehalten und geht von Bronzekurs- bis Breitensport/Tanzkreis-Niveau. Jede/r ist willkommen. Der Kurs richtet sich an Paare und Singles. Für alle Singles gilt: Bitte vor Anmeldung kurz beim Team der VHS melden: wir bemühen uns so gut wie möglich um eine/n potenzielle Tanzpartner/-in, d. h. Sie kommen auf die Warteliste und wir melden Sie an, falls sich eine potenzielle Tanzpartnerin/ein potenzieller Tanzpartner anmeldet.

- **231.2H134G** Stefanie Dreasek / Gerhard Schröder  
freitags, 20:10–21:40 Uhr  
Beginn 10. Februar, 12 Termine, 112 €, 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 angelassen, runter vom Sofa, Tisch zur Seite geschoben und los geht es! Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie während des gesamten Semesters den Zugang zur VHS Plattform Moodle und somit zu allen Video-Tutorials des jeweils gebuchten Kurses. Über das kursinterne Forum 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.

- **231.2H136G** Stefanie Dreasek / Gerhard Schröder  
Beginn 6. Februar, 8 Termine, 40 €

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmbereichsleiterin

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

## Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 29

## TANZWORKSHOPS

### West Coast Swing – Musikalität trifft lässige Eleganz

Hören Sie gerne Musik aus den Bereichen RnB, Pop, Rock, House, Blues oder den Charts? Können Sie sich einen Tanz vorstellen, bei welchem beide Tanzpartner die Führung übernehmen dürfen und die Rollenverteilung nicht geschlechterspezifisch ist? Der offene Charakter von West Coast Swing wird Ihnen völlig neue Möglichkeiten eröffnen und fördert Ihre individuellen Tanzfähigkeiten. Falls Sie West Coast Swing noch nicht auf der Tanzfläche oder bei Youtube gesehen haben: Weitere Infos und Tanzvideos finden Sie auf der Webseite [www.wcs-ruhrgebiet.de](http://www.wcs-ruhrgebiet.de). Die Anmeldung ist auch ohne feste/n Tanzpartner/-in möglich, das Entgelt gilt pro Person.

- **231.2H160G** Carsten Schmitz  
Samstag, 22. April, 15:00–18:00 Uhr, 18 €, VHS

## Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

### 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.

- **231.2H172G** Stefanie Drensek  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
11:00–14:00 Uhr, 8 Ustd., 40 €, VHS



### Tango Argentino für Anfänger/-innen

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variationen und des Ausdrucks. Der Workshop ist zum ersten Probieren, um zu spüren und zu hören, wie es einem mit dem Tango „geht“. Der argentinische Tango kennt keine festen Schrittfolgen. 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>

- **231.2H180G** André Amberge / N. N.  
Samstag, 11. März, 16:00–19:00 Uhr, 25 €, VHS
- **231.2H182G** André Amberge / N. N.  
Samstag, 13. Mai, 16:00–19:00 Uhr, 25 €, 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 zum 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.

- **231.2H190G** Simone Götz  
Sonntag, 23. April, 11:00–17:30 Uhr, 36 €

### 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.

- **231.2H191G** Morched Gira  
Samstag/Sonntag, 3./4. Juni, 10:00–12:30 Uhr,  
6,67 Ustd., 25 €  
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.

- **231.2H204G** Norbert Schilke  
donnerstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €, 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 choreografiert, 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.

- **231.2H205G** Norbert Schilke  
montags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, 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 angezogen, Tisch zur Seite gerückt, Fläschchen 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.

- **231.2H208G** Stefanie Dresek / Gerhard Schröder  
Beginn 6. Februar, 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.

- **231.2H210G** Leonidas Efthymiadis  
dienstags  
Beginn 7. Februar, 15 Termine,  
18:20-19:50 Uhr, 92 €, 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.

- **231.2H213G** Leonidas Efthymiadis  
dienstags  
Beginn 7. Februar, 15 Termine,  
20:10-21:40 Uhr, 92 €, 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.

- **231.2H246G** James Hawkes  
freitags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 10. Februar, 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 Erlernete 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!

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

- **231.2H320G** Andrea Homersen  
mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 120 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

1

2

3

4

5

6

## Bauchtanz für Frauen mit guten Vorkenntnissen / Mittelstufe

Freche Schrittkombinationen, kokette Blicke, effektvolle Armbewegungen, der Wechsel von Spannung und Bewegungsf Feuerwerk – 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 Stolze – 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.

- **231.2H324G** Andrea Homersen  
mittwochs, 18:35–20:05 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 120 €  
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.

- **231.2H328G** Andrea Homersen  
Samstag, 18. März, 15:00–18:00 Uhr, 20 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

## 2J THEATER / LITERATUR



### Beratung / Programmbereichsleiterin

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 29

## THEATER

### Szenarium – Literatur in Szene Theatergruppe der Volkshochschule

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

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

Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit maximal 12 Teilnehmenden statt.

- **231.2J110G** Gabi Dauenhauer  
montags, 19:00–21:15 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 149 €  
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.

- **231.2J120G** Gisela von Löhneysen  
mittwochs, 18:15–20:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 137 €, VHS

### 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.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit maximal 12 Teilnehmenden statt.

- **231.2J124G** Gisela von Löhneysen  
Sonntag, 4. Juni, 10:00–16:30 Uhr, 40 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23



### 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 übel erforschen und erleben, wie dies uns bei der persönlichen und beruflichen Entfaltung mehr Leichtigkeit, Humor und Selbstvertrauen schenkt.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit maximal 12 Teilnehmenden statt.

- **231.2J126G** Gisela von Löhneysen  
Sonntag, 18. Juni, 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.

- **231.2J142G** Andreas Linne  
montags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 6. Februar, 14 Termine, 85 €, VHS

## LITERATUR



### Beratung / Programmbereichsleiter

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 29



### ■ Lesung und Konzert: „Die Kunst zu lesen“

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.

Frank Berzbach, geboren 1971, unterrichtet Psychologie an der ecosign Akademie für Gestaltung und Kulturpädagogik an der Technischen Hochschule Köln. Er hat als Wissenschaftler, Journalist, Fahrradkurier, Technischer Zeichner, in der Psychiatrie und als Buchhändler gearbeitet. Seit vielen Jahren ist er Zen-Praktizierender, bleibt aber katholisch. Er arbeitet zu Fragen achtsamkeitsbasierter Psychologie, Arbeitspsychologie, Kreativität, Spiritualität, Mode, Popmusik und Popkultur.

- **231.2J000N** Frank Berzbach / Nina Kummetz Brunetto  
Mittwoch, 15. Februar, 18:20–19:50 Uhr, 10 €, Abendkasse, VHS

Weitere musikalische Veranstaltungen finden Sie auf Seite 59.



### ■ Buchpremiere: „Großbraumdisco“ der neue Roman von Christine Drews

1986. Dauerwelle, blonde Strähnchen, Moonwashed-Jeans. Die Neue Deutsche Welle dröhnt aus den Lautsprechern und die 19-jährige Anni feiert in der dörflichen Großbraumdisco ausgelassen ihr Abitur. Doch ausgerechnet die vermeintlich größte Party ihres Lebens endet für sie in einem Desaster, das sie ihr Leben lang begleiten wird. Sie geht nach Bremen, wo sie sich im Zuge ihres Studiums intensiv mit dem Thema Zwänge beschäftigt. Anni findet Freunde unter den Betroffenen und lernt Christian kennen, einen erfolgreichen Banker, der den Großteil seines Geldes durch die Nase zieht. Zwischen Lasershow und Zählzwang, Marktwahnsinn und Drogenexzessen kommen sich die beiden näher. Der Roman „Großbraumdisco“ erscheint im März 2023.

Christine Drews ist Schriftstellerin und Drehbuchautorin. Mit „Schattenfreundin“ veröffentlichte sie 2013 bei Lübbe ihren ersten Roman, der in sechs Sprachen übersetzt und im Herbst 2017 fürs ZDF verfilmt wurde. Neben Kriminalromanen und Thrillern schreibt Christine Drews auch Familienromane, die im DuMont Buchverlag und im Ullstein Verlag erscheinen. Außerdem verfasst sie Drehbücher für Filme und TV-Serien. Bei DuMont erschien 2021 ihr Roman „Freiflug“.

Moderation: Nikolaos Georgakis (VHS Essen)

- **231.2J002N** Christine Drews  
Donnerstag, 20. April, 18:40–20:10 Uhr,  
8 €, Abendkasse, VHS

1

2

3

4

5

6

## ■ Klassiker der Weltliteratur

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

- **231.2J200N** Christina Oehrl  
donnerstags, 11:30–13:00 Uhr  
Beginn 16. Februar, 10 Termine, 62 €, VHS

## ■ Klassiker der Weltliteratur: Don Quijote

Don Quijote von Miguel de Cervantes zählt zu den großen Klassikern der Weltliteratur. Ursprünglich als Satire auf die damals so populären Ritterromane angelegt, wurde dieses Meisterwerk zu einem umfassenden Porträt der damaligen spanischen Gesellschaft und weist weit darüber hinaus. Ähnlich wie Goethes Faust ist Don Quijote zum Sinnbild des menschlichen Strebens geworden und einer der wunderbarsten „Antihelden“ der Weltliteratur. Wir lesen und diskutieren gemeinsam die skurrilen Abenteuer des verarmten Adligen, die er in seiner Traumwelt der vergangenen Ritterzeit erlebt.

- **231.2J202N** Christina Oehrl  
freitags, 14:40–16:10 Uhr  
Beginn 17. Februar, 10 Termine, 62 €, 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.

- **231.2J210N** Werner Budde  
dienstags, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 14 Termine, 87 €, VHS
- **231.2J211N** Werner Budde  
dienstags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 7. Februar, 14 Termine, 87 €, VHS

## ■ Klub der sanften Irren

Wer wir sind? Wie wir sind? „Wir sanften Irren sind nicht sehr viel irrer als Gesunde, wir haben nur für manche Dinge einen anderen Blick ...“, Zitat aus dem Buch „Wir sanften Irren“ von Peter Paul Althaus, dem Namensgeber unseres Literaturkreises, der seit 1971 besteht. Wir stellen uns Themen und verfassen dazu entsprechende humorige und skurrile Verse. Wer nicht selber schreiben möchte, darf auch Passendes aus den Werken unserer bekannten Dichter von A wie Althaus bis Z wie ringelnatZ präsentieren. Neugierig geworden? WILLKOMMEN IM KLUB. Neulinge sind jederzeit willkommen.

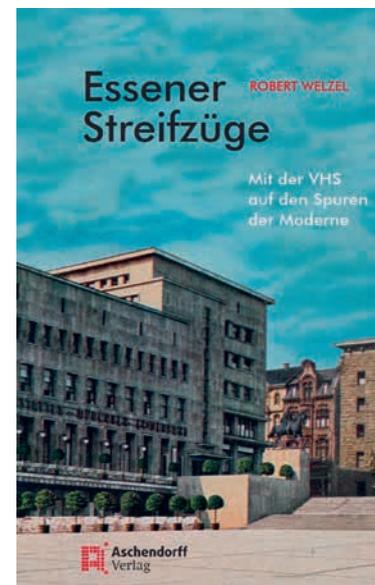
- **231.2J310N** Helmut Bauchmüller  
Dienstag, 14. Februar, 14. März, 9. Mai,  
13. Juni, 8. August, 20:00–21:30 Uhr,  
5 Termine, entgeltfrei, VHS

## ■ 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.

- **231.2J320N** Astrid Meirose  
dienstags, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 84 €, VHS
- **231.2J322N** Ute Hüfken  
donnerstags, 9:00–11:15 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 130 €, VHS
- **231.2J324N** Ute Hüfken  
dienstags, 9:30–11:50 Uhr  
Beginn 7. Februar, 14 Termine, 114 €  
BORBECK, Schloss Borbeck Wirtschafts-  
gebäude, Schlossstr. 101
- **231.2J333N** Lydia Doliva  
freitags, 11:00–12:30 Uhr  
Beginn 10. Februar, 12 Termine, 69 €, VHS

## Essener Streifzüge 4 – Mit der VHS auf den Spuren der Moderne



Auf den Spuren der „Klassischen Moderne“ entführt Autor und VHS-Mitarbeiter Robert Welzel in diesem reich bebilderten Stadt- und Architekturführer in die Epoche der Weimarer Republik zwischen 1919 und 1933. Faszinierende Beispiele des Neuen Bauens, vom Expressionismus bis zur radikalen Neuen Sachlichkeit, zeigen Essen aus einem ungewohnten Blickwinkel. Als roter Faden dient die Geschichte der traditionsreichen Essener Volkshochschule (VHS), der wir quer durch die Stadt, von Borbeck bis Steele und von Bredeney bis Karnap folgen. Herausgegeben werden die Essener Streifzüge, die im Aschendorff-Verlag Münster erscheinen, vom Historischen Verein für Stadt und Stift Essen e. V. in Kooperation mit der Stadt Essen und mit Unterstützung der GENO BANK Essen. Zum Preis von 14,95 € im Buchhandel erhältlich.

KLICKEN  
Sie sich  
Ihre Mappe.



blackolive

Präsentieren wie ein Profi.  
Mappenmeister macht's möglich.



**mappen**  
**meister.de**

[ GEDRUCKTE QUALITÄT ZU SUPER PREISEN ]

# Mensch, Gesundheit, Natur und Umwelt

## Inhaltsverzeichnis:

3A PSYCHOLOGIE / LEBENSHILFE / GEDÄCHTNISTRAINING		3D ENTSPANNUNG / BEWEGUNG	
Psychologie und Lebenshilfe .....	70	Entspannung .....	76
Selbstorganisation und Gedächtnistraining ..	73	Yoga .....	78
		Qigong / Tai Chi / Selbstverteidigung .....	81
		Gesund durch Bewegung .....	82
3C GESUNDHEIT / MEDIZIN		3E UMWELT / NATUR	
Vorträge und Workshops zu		Umwelt .....	84
Gesundheitsthemen .....	74	Gartenforum Essen .....	85
Ernährung .....	75	Geologie .....	86
Wohlbefinden im Beruf .....	76	Astronomie .....	87

**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 / LEBENSILFHE / GEDÄCHTNISTRANING



### Beratung / Programmbereichsleiter

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 69

### PSYCHOLOGIE UND LEBENSILFHE

#### ■ **Lesung: Ruhrgebiet – Wanderungen für die Seele**

Wandern tut gut – dem Körper und dem Geist. Bewegung, Wind und Wetter, frische Luft und Naturgerüche stärken die Muskulatur, helfen dem Kreislauf und Immunsystem auf die Sprünge und machen die Atemwege frei. Malerische Landschaften, nostalgische Industriekulissen und Wege, die die Heimat neu entdecken lassen, sprechen die Seele an. Als Ruhrgebietsmensch hat Sabine Hauke sich zum Ziel gesetzt, die schönsten 20 Wandertouren in ihrer alten Heimat ausfindig zu machen und zu beschreiben. 2021 erschien die vierte Auflage ihres Wanderführers „Ruhrgebiet – Wanderungen für die Seele“. Die Autorin wird einige Touren vorstellen, berichten, wie sie ausgewählt wurden und welche Tücken das quirlige Ruhrgebiet einer Wanderbuchautorin in den Weg legen kann. Mit ihren Fotos wird Sabine Hauke unterschiedliche Stimmungen der Wanderungen für die Seele zwischen Ruhr, Emscher und Lippe untermalen.

In Kooperation mit der Thalia Mayerschen Buchhandlung.

- **231.3A000B** Sabine Hauke  
Freitag, 24. März, 19:00–20:30 Uhr,  
9 €, Abendkasse, VHS,  
um Anmeldung wird gebeten

#### ■ **Wanderworkshop: L(i)ebe Dein Sein – Die Stärken der hochsensiblen Persönlichkeit**

Der Workshop wendet sich an Personen, die sich schon mit ihrer eigenen Hochsensibilität auseinandergesetzt haben und gerne wandern. In diesem Intensiv-Wanderworkshop begeben Sie sich auf Ihre persönliche Entdeckungsreise und stellen sich



die Frage: Lebe ich das Leben, das mir entspricht? Beim Wandern in der Gruppe halten Sie inne und geben Ihrer Hochsensibilität Raum, die im Alltag oftmals keinen erhält. An beiden Tagen werden circa 10 bis 12 km zurückgelegt. Die Kursleiterin ist Humanistische Gesprächstherapeutin und ausgebildete Wanderführerin.

Treffpunkt: Start / Ende ist jeweils am S-Bahnhof in Essen-Werden (am Kiosk), Im Löwental 11, 45239 Essen.

- **231.3A008B** Michaela Göddenhoff  
Samstag, 11. März, 10:15–17:00 Uhr,  
Sonntag, 12. März, 10:15–17:00 Uhr,  
16 Ustd., 90 €

#### ■ **Impulsspaziergänge Selbstfürsorge: Wahrnehmen, was ist**

Eigentlich wollen wir doch alle ein Leben führen, in dem wir uns wohlfühlen. Trotzdem fällt die Selbstfürsorge (manchmal) hinten über. Wie steht es um Ihre wirklichen Bedürfnisse? Nehmen Sie Ihre Ressourcen und die eigene Selbstwirksamkeit noch wahr? Ist Ihnen bewusst, dass wir nicht nur verantwortlich sind für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun? Bei den Terminen wechseln sich Informationen zu den Themen Bedürfnisse, Ressourcen und Selbstverantwortung mit Geh-Etappen ab. Intuitiv-kreative Methoden im Dialog mit der Natur, Achtsamkeitsübungen und angeleitete Reflexionen gehören des Weiteren zu den Bildungsinhalten dieser Veranstaltung.

Ein Impulsspaziergang führt uns ca. 4–5 km durch den Kruppwald in Essen-Bredeney.

Sie können sich zu allen Terminen anmelden oder auch gerne einzelne Termine auswählen.

Treffpunkt für alle Impulsspaziergänge: Kirchplatz  
Gemeinde St. Markus, Frankenstraße 370,  
45133 Essen (ÖPNV Haltestelle: Frankenstraße,  
Bus 194 / Straßenbahn 107)

## ■ Impulsspaziergang Selbstfürsorge: Wahrnehmen, was ist – Thema Bedürfnisse

■ **231.3A010B** Michaela Göddenhoff  
Mittwoch, 29. März, 17:00–20:00 Uhr, 17 €,  
Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar

## ■ Impulsspaziergang Selbstfürsorge: Wahrnehmen, was ist – Thema Ressourcen

■ **231.3A011B** Michaela Göddenhoff  
Mittwoch, 26. April, 17:00–20:00 Uhr, 17 €,  
Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar

## ■ Impulsspaziergang Selbstfürsorge: Wahrnehmen, was ist – Thema Selbst- verantwortung

■ **231.3A012B** Michaela Göddenhoff  
Mittwoch, 24. Mai, 17:00–20:00 Uhr, 17 €,  
Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar

## ■ Schnupper-Workshop: Waldbaden – Achtsamkeit

Sie wissen nicht, ob Waldbaden mehr ist, als nur durch den Wald zu spazieren? Heute klären wir auf – und Sie können das Waldbaden im Schnupperkurs kennenlernen. Unter freiem Himmel experimentieren wir mit „Wald-Kino“, „Solo-Zeit“ und „Atmung“ und streifen dabei entspannt durch den Wald. Dabei können Sie allein und doch begleitet erleben, wie sich Waldbaden anfühlt, und schauen, ob Ihre Gedanken noch Kreise drehen. Je nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden kann das Waldbaden mit mehr oder weniger Bewegung, spielerisch-spaßig-wild oder mit Ruhe-Auszeit-Atmung gestaltet sein.

Treffpunkt: Haltestelle Zweigertstein, Parkplatz:  
Frankenstraße / Ecke Ägidiusstraße

■ **231.3A013B** Melanie Hundacker  
Donnerstag, 27. April, 17:30–19:45 Uhr, 17 €

## ■ Workshop: Achtsamkeit gegen Stress

Im Alltag sind unsere Gedanken häufig nicht im Hier und Jetzt, sondern schweifen ab, beschäftigen sich mit Geschichten der Vergangenheit oder malen uns Schreckensszenarien der Zukunft aus. Die Vergangenheit können wir nicht mehr ändern, und

viele Dinge, die wir uns ausmalen, treten so gar nicht ein. Da Gedanken aber Einfluss darauf haben, wie wir uns fühlen, ist Achtsamkeit ein profundes Mittel, um unser Wohlbefinden zu steigern. Achtsamkeit fördert die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment. In diesem Workshop erlernen Sie Übungsmethoden zur Steigerung der Achtsamkeit, um auch in herausfordernden Situationen entspannt im Hier und Jetzt zu bleiben. Die Kursleiterin ist psychologische Beraterin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren und arbeitet als Coach und Dozentin.

■ **231.3A014B** Birgit Hölker-Schüttler  
Samstag, 22. April, 11:00–16:15 Uhr, 42 €, VHS

## ■ Workshop: Risikofaktor Perfektionismus

Sie geben ihr Bestes, sind hervorragend organisiert und gründlich? Und dennoch haben Sie das Gefühl, nicht allen Anforderungen gerecht zu werden? Hohe Ansprüche spornen an und motivieren, bringen Lob und Anerkennung. Doch sie sind auch die wichtigsten Wegbereiter eines Burnouts. Viele von uns streben verzweifelt unrealistischen Idealbildern nach – und bleiben unter dem Druck überzogener Ansprüche gestresst, dauerhaft unzufrieden und mit Selbstzweifeln auf der Strecke. Im Seminar lernen Sie, wie Sie Ihr Streben nach Vollkommenheit auf ein vernünftiges Maß herunterschrauben und den täglichen Anforderungen entspannter begegnen.

■ **231.3A015B** Evelyn Lethaus  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

## ■ Workshop: Sag doch einfach „Nein!“ – Wie Sie endlich Grenzen setzen

Der Chef drückt Ihnen noch eine Aufgabe auf, die Schwiegermutter sieht jeden Feiertag als Besuchstag an... Sie wollen eigentlich nicht, haben keine Zeit oder keine Lust. Trotzdem können Sie einfach nicht „Nein“ sagen? Eine Bitte oder Forderung abzulehnen ist manchmal nicht leicht, aber unerlässlich, wenn man sich nicht verteilen will. Persönliche Grenzen zu setzen spart Zeit und Energie, verschafft Ihnen Respekt und stärkt Ihre Selbstachtung – und mit all dem Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Im Workshop lernen Sie, wie dies besser gelingt.

■ **231.3A016B** Evelyn Lethaus  
Samstag/Sonntag, 17./18. Juni,  
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

## ■ Schnupper-Workshop: Selbstwirksamkeit

Sind es ausschließlich die Rahmenbedingungen, das Pech oder die anderen, die Sie von einem Ziel und Ihren Ideen abhalten? Möchten Sie diese Einstellung einmal hinterfragen und das eigene Wirken betrachten? Trotz der Umstände lassen sich die Dinge ein Stück weit immer auch selbst in die Hand nehmen. Dieser Impuls-Workshop soll Mut und Zuversicht säen und zeigen, dass kleine Schritte schon viel bewirken können. Vor allem der Blick auf Vergangenes hilft, die Zuversicht zu erlangen, selbst wirksam zu werden. Während eines Impulsvortrags steht ausreichend Zeit für Fragen, Diskussionen und kleine Workshop-Elemente zur Verfügung.

Die Kursleiterin arbeitet als Coach und Trainerin hauptsächlich draußen. Auch hier geht es bei gutem Wetter vor die Tür.

■ **231.3A017B** Melanie Hundacker  
Montag, 6. März, 17:30–19:45 Uhr, 17 €, VHS

## ■ Vortrag und Gespräch: Worte lindern, Worte schmerzen – Wie Kommunikation auf Schmerzen wirken kann und sich dies in Therapien nutzen lässt

Mit dem Begriff „Placebo“ verbinden sich oftmals negative Assoziationen: Wirkungslose Zuckerpillen, die zu Kontrollzwecken in Medikamentenstudien eingesetzt werden oder – schlimmer noch – mit denen Patienten getäuscht werden. Die aktuelle Forschung zu Placeboeffekten zeichnet ein ganz anderes Bild: Der Placeboeffekt ist ein faszinierendes Beispiel, wie durch psychologische Prozesse Symptome wie Schmerzen und auch die Wirkung von Medikamenten beeinflusst werden können. Im Vortrag soll aufgezeigt werden, welche psychologischen und neurobiologischen Mechanismen dem Placeboeffekt zugrunde liegen, welche Rolle die Kommunikation zwischen Patient/-innen und Ärzt/-innen dabei spielt, wie stark Placeboeffekte in klinischen und experimentellen Studien sein können und vor allem, wie Placeboeffekte gezielt für Gesundheit und Medizin genutzt werden können. Eine Veranstaltung in Kooperation mit WIESE e. V.

■ **231.3A018B** Prof. Dr. Sven Benson  
Donnerstag, 15. Juni, 18:00–19:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6

71



## Beratung / Programmbereichsleiter

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

## Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 69



## 31. Palliativ-Forum

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: Ernährung in der Palliativmedizin.

Die Veranstaltung ist geeignet für gehörlose Menschen. Gebärdensprachdolmetscher/-innen sind vor Ort.

- **231.3A020B** Dr. Wolfgang Niesert / Marion E. Badem  
Mittwoch, 15. März, 17:30–19:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten

## 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

- **231.3A021B** Peter Kurka  
Donnerstag, 9. Februar, 18:20–19:50 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### SPE – Essener Seminar für seelische Gesundheit TERMIN 2

- **231.3A022B** Peter Kurka  
Donnerstag, 23. Februar, 18:20–19:50 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### SPE – Essener Seminar für seelische Gesundheit TERMIN 3

- **231.3A023B** Peter Kurka  
Donnerstag, 9. März, 18:20–19:50 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### SPE – Essener Seminar für seelische Gesundheit TERMIN 4

- **231.3A024B** Peter Kurka  
Donnerstag, 23. März, 18:20–19:50 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### SPE – Essener Seminar für seelische Gesundheit TERMIN 5

- **231.3A025B** Peter Kurka  
Donnerstag, 20. April, 18:20–19:50 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### SPE – Essener Seminar für seelische Gesundheit TERMIN 6

- **231.3A026B** Peter Kurka  
Donnerstag, 4. Mai, 18:20–19:50 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### SPE – Essener Seminar für seelische Gesundheit TERMIN 7

- **231.3A027B** Peter Kurka  
Donnerstag, 1. Juni, 18:20–19:50 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### SPE – Essener Seminar für seelische Gesundheit TERMIN 8

- **231.3A028B** Peter Kurka  
Donnerstag, 15. Juni, 18:20–19:50 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



## Bevor Sie auf den Hund kommen,...

... kommen Sie lieber zunächst zu uns. Die erstmalige Anschaffung eines Hundes, insbesondere eines Welpen, muss gut überlegt und vorbereitet sein. 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? Vier Abende geben Raum für die Beantwortung dieser und weiterer – auch Ihrer ganz persönlichen – Fragen rund um das Thema der Anschaffung, Erziehung und Haltung eines Welpen. Angehende und „frisch gebackene“ Hundehalter/-innen lernen, ihren neuen Mitbewohner geborgen und sicher durch die Welpenzeit zu führen. Die Kursleiterin ist Humanmedizinerin und zertifizierte Hundetrainerin.

- **231.3A029B** Dr. Barbara Heisterkamp  
mittwochs, 18:30–20:15 Uhr  
Beginn 3. Mai, 4 Termine, 32 €, VHS

## SELBSTORGANISATION UND GEDÄCHTNISTRAINING



### Workshop: Aufräumen – mit System

Kennen Sie das? Ein Kleiderschrank voller Kleidung – und trotzdem nichts anzuziehen? Ein Schreibtisch voller Papier – und trotzdem fehlt das, was Sie suchen? Damit diese Situationen bald der Vergangenheit angehören, kümmern wir uns um das Aufräumen – mit System. 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.

- **231.3A030B** Meike Suhre  
Samstag, 22. April, 11:00–18:00 Uhr, 42 €, VHS

### Schnupper-Workshop: Orientierung auf dem Rad

Gut geplant ins Frühjahr starten: Orientierung auf dem Rad, auf der Strecke und am PC. Die Dozentin war jahrelang als Tourguide auf dem Fahrrad in der Welt und vor allem im Ruhrgebiet unterwegs. Heute stellt sie das Knotenpunktsystem im Rad.Revier Ruhr vor: Wie ist es für die Tourenplanung und für die Orientierung unterwegs nutzbar? Welche Karten helfen? Was sollte bei der Tourenplanung beachtet werden? Und welche Apps können gut unterstützen? Um diese und viele weitere Tipps fürs Radeln durchs Ruhrgebiet geht es an diesem Abend. Ein Fahrrad ist für diesen Workshop vor Ort nicht nötig.

- **231.3A032B** Melanie Hundacker  
Donnerstag, 2. März, 17:30–19:45 Uhr,  
17 €, VHS

### 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

- **231.3A040B** Birgit Kuske-Faerber  
Mittwoch, 22. Februar, 1. März, 8. März,  
11:00–12:30 Uhr, 3 Termine, 22 €, VHS

### Grundkurs

Der Grundkurs schließt an den Einführungskurs an, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

- **231.3A042B** Birgit Kuske-Faerber  
mittwochs, 11:00–12:30 Uhr  
Beginn 19. April, 9 Termine, 55 €, VHS

### Kurse für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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

- **231.3A044B** Birgit Kuske-Faerber  
dienstags, 9:10–10:40 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS
- **231.3A046B** Birgit Kuske-Faerber  
dienstags, 11:00–12:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS
- **231.3A048B** Birgit Kuske-Faerber  
donnerstags, 11:00–12:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### Schach spielen lernen – für Anfängerinnen und Anfänger

Sie kennen die Regeln des „königlichen Spiels“ noch nicht oder sind noch unsicher? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Gangarten der Figuren. Zusätzlich werden auch wichtige Motive erlernt, wie zum Beispiel typische Mattbilder – denn Ziel ist ja das Mattsetzen des Spielpartners. Es gibt genügend Zeit zum Üben. Nebenbei wird das Denkvermögen trainiert und das erhält die geistige Fitness. Es werden auch die Konzentrations- und Merkfähigkeit, die Fähigkeit zur kritischen Analyse, zum logischen Denken und zu effektiver Vorausplanung gefördert. Spielmaterial und Unterlagen werden bereitgestellt. Der Kursleiter ist B- und C-lizenzierter Schachtrainer. Wenn Sie möchten, schauen Sie vorab am 21. Januar im Schach-Schnupperkurs von Herrn Peters vorbei, zu buchen unter der Kursnummer 222.3A055B.

- **231.3A050B** Michael Peters  
dienstags, 19:00–20:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 10 Termine, 80 €

1

2

3

4

5

6

## 3C GESUNDHEIT / MEDIZIN



### Beratung / Programmbereichsleiter

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 69

## VORTRÄGE UND WORKSHOPS ZU GESUNDHEITSTHEMEN

### Expertenrunde Demenz – Sie fragen, wir antworten

Demenz verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Gefühle der Unsicherheit, Hilflosigkeit und Scham spielen im Alltag oft eine große Rolle. Und die Erkrankung wirft viele Fragen auf, z. B.: Wie wird eine Demenz diagnostiziert? Wer kann mich beraten? Wo bekomme ich Hilfe? Was kann ich tun, um das Fortschreiten der Demenz hinauszuzögern? Nach einem kurzen Im-



pulsvortrag können Sie an diesem Nachmittag Ihre Fragen an Ärztinnen und Ärzte (u. a. Dr. med. Dag Schütz, Chefarzt der Klinik für Geriatrie und des Zentrums für Altersmedizin Essen-Werden / KEM) sowie Expertinnen und Experten aus den Bereichen Pflege, Beratung, Therapie und Alltagsbegleitung richten. Danach gibt es die Gelegenheit zu einem persönlichen Gespräch und zur Information an den Infoständen der Netzwerkpartner. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird von Gebärdensprachdolmetscher/-innen und Schriftdolmetscher/-innen begleitet.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz Essen.

Kontakt und Information seitens des Kooperationspartners: Verena Krekeler, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet, Tel. 0203 /417 174 96, info-du@rb-apd.de

- **231.3C000B** Netzwerk Demenz Essen / Dr. Dag Schütz  
Mittwoch, 1. März, 16:00–19:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten

### Lesung und Forum: Diagnose Hautkrebs

„0,8mm – Ist doch nur Hautkrebs!?“ lautet der Titel eines Buches, das die Patientenorganisation „Melanom Info Deutschland – MID e.V.“ mit der AOK und 52 Betroffenen und Angehörigen über das Leben mit Hautkrebs verfasst hat. Alle Mitwirkenden haben ihre Geschichte selbst geschrieben – und den Schwerpunkt darauf gesetzt, was ihnen persönlich im Zusammenhang mit der Krankheitserfahrung am wichtigsten erschien. Die Fotos hat die

Fotografin Carolin Windel gemacht, die u. a. aus Fotoreportagen für das Magazin STERN bekannt ist. In dieser Lesung werden sieben Betroffene ihre Geschichten vortragen. In der anschließenden Diskussionsrunde erfahren Sie, wie die Idee zum Buch geboren wurde, welche Bedeutung die Selbsthilfe und das Schreiben über die Krankheit für die Erkrankten hatte und, von ärztlicher Seite, was im Zusammenhang mit der Diagnose Hautkrebs zu beachten ist. Eine Veranstaltung in Kooperation mit „Melanom Info Deutschland – MID e.V.“ und der AOK Rheinland / Hamburg.

- **231.3C004B** Katharina Kaminski, MID e.V.  
Donnerstag, 23. März, 19:30–21:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten



### 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.

- **231.3C016B** Andreas R. Crüsemann  
Samstag, 11. März, 14:00–19:00 Uhr, 45 €, VHS
- **231.3C018B** Andreas R. Crüsemann  
Samstag, 22. April, 14:00–19:00 Uhr, 45 €, VHS
- **231.3C020B** Andreas R. Crüsemann  
Samstag, 13. Mai, 14:00–19:00 Uhr, 45 €, VHS



**rhein-ruhr-coaching**

Die Lösung liegt in dir

## 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](http://www.rhein-ruhr-coaching.com)

### Onlineworkshop: Gesundheitliche Erfolge durch bewusste Atem- und Stimmnutzung im Alltag

Sie nutzen Ihre Stimme in Sprache und Gesang? Moderne Studien belegen, dass viele gesundheitliche Probleme durch Sauerstoffmangel im Körper entstehen. Sie lernen in diesem Kurs durch Übungen und professionelles Basiswissen, wie Sie spezielle Atem- oder Körperübungen effektiv in eigenen Lebensalltag einbinden. Die einfachste Lösung, Ihren Körper gesund zu halten, ist ganz natürliches, aktives Atmen, Sprechen, Singen und bewusste Körperhaltung! Sie lernen online in Ihrer vertrauten Umgebung oder unterwegs und können sich und Ihr Atem- und Stimmbewusstsein neu entdecken.

- **231.3C022G** Bettina Kupetz  
Donnerstag, 4. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
Dienstag, 9. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
Donnerstag, 11. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
6 Ustd., 36 €, online

Weitere Angebote zu den Themen Stimme, Atmung und Gesang finden Sie ab Seite 56

### Vortrag: Hilfsmittel für Rheumakranke

Bei eingeschränkter Funktion der Hand ist z. B. das Öffnen bzw. Aufschrauben eines Gurken- oder Marmeladenglases oder einer Mineralwasserflasche sehr erschwert oder gar unmöglich. Eine eingeschränkte Gehfähigkeit erfordert mitunter die Nutzung eines Rollators oder eines Rollstuhls. Wie finde ich das gemäß ärztlicher Verordnung richtige und passende Modell? Was finanziert die Kranken- oder Pflegeversicherung? Die fachlich erfahrene Referentin ist Ergotherapeutin und Medizinprodukteberaterin. Sie stellt Hilfsmittel vor, die das Leben der Rheumapatientinnen und -patienten erleichtern. In Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga Essen.

- **231.3C100B** Martina Karrasch  
Mittwoch, 15. März, 16:00–17:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten

### Vortrag: Das Krankheitsbild der Polymyalgia Rheumatica

Die nach der chronischen Polyarthritits zweithäufigste entzündliche rheumatische Erkrankung ist sehr schmerzhaft, aber behandelbar. Die Chefärztin der Inneren Abteilung einer Rheumaklinik wird ausführlich über Diagnose, Behandlung und

Prognose dieser häufigen rheumatischen Erkrankung berichten. Nach dem Vortrag beantwortet sie gerne Fragen der Anwesenden. In Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga Essen.

- **231.3C102B** Dr. med. Stefanie Freudenberg  
Mittwoch, 10. Mai, 16:00–17:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten

### Vortrag: Hüft- und Knie-Endoprothetik bei Rheuma-Patienten

Hüft- und Kniegelenkersatzoperationen sind für Rheumakranke, vor allem diejenigen, die an Arthrose in den unteren Extremitäten leiden, oft unumgänglich. Nach den Eingriffen und einer Anschlussrehabilitation können sie in der Regel wieder schmerzfrei gehen. Der Referent, Oberarzt einer rheumaorthopädischen Klinik, beantwortet nach seinem anschaulichen Vortrag gerne Fragen der Teilnehmer/-innen.

In Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga Essen.

- **231.3C103B** Dr. med. Ansgar Platte  
Mittwoch, 21. Juni, 16:00–17:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten

## ERNÄHRUNG

### Vortrag: Bewusst essen – Lebensmittelwissen und Essen im Alltag

Die Auswahl an Lebensmitteln ist unwahrscheinlich groß. Hinzu kommt, dass sich vermeintlich gesunde Lebensmittel oft als doch nicht so gesund entpuppen. Wir wissen oft gar nicht, was wir essen sollen. Zudem fehlt oft die Zeit oder Lust, selbst zu kochen. Der Vortrag behandelt die Fallen beim Einkaufen und Beratung zu einer ausgewogenen Ernährung: Sie erhalten einen Überblick über Praktiken der Lebensmittelkennzeichnung und des Verpackungsmarketings, Sie lernen, wie Sie Zutatenlisten deuten. Sie erfahren auch, welche Arten von Hunger existieren, ob es die wichtigste Mahlzeit am Tag gibt und wie Sie eine gesunde Ernährung in den (Arbeits-)Alltag integrieren können.

- **231.3C200B** Simone Meyer  
Mittwoch, 8. März, 18:00–20:30 Uhr,  
9 €, Abendkasse,  
VHS, um Anmeldung wird gebeten



### Ernährungsformen und -trends unter der Lupe

Der Dschungel der Ernährungsformen wird zunehmend undurchsichtig. Immer wieder machen neue Diäten, Ernährungstrends und Superfoods von sich reden. Gibt es überhaupt Diäten oder Ernährungsformen, die pauschal auf jeden Menschen passen? Oder liegt die Wahrheit – wie so oft – in der Mitte? Und was bedeutet überhaupt eine gesunde Ernährung? In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Ernährungsformen, -trends und Diäten und deren Vor- und Nachteile. Ziel ist es, Ihnen einen guten Überblick zu vermitteln, so dass Sie besser für sich entscheiden können, welche Form für Sie die richtige ist.

- **231.3C220B** Simone Meyer  
dienstags, 18:00–19:30 Uhr  
Beginn 9. Mai, 5 Termine, 40 €, VHS

### BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

1

2

3

4

5

6

## WOHLBEFINDEN IM BERUF



### Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

#### **Bildungsurlaub**

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

- **231.3C326B** Bruno Martin  
Montag bis Freitag, 06.-10. März,  
9:30–17:00 Uhr, 5 Termine, 246 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS

### Kommunikation – Schlüssel zum Erfolg in Beruf und Privatleben

#### **Bildungsurlaub**

Kommunikation begleitet uns das ganze Leben. Wie wir kommunizieren, beeinflusst die Beziehung zu den Menschen, mit denen wir uns im Austausch befinden. Ob privat oder beruflich: wer aufmerksam zuhört, die eigenen Bedürfnisse und die seines Gegenübers versteht, wer ebenso aufmerksam auch kommuniziert, hat größere Chancen auf Erfolg. In dieser Seminarwoche lernen Sie verschiedene Kommunikationsmodelle kennen und erhalten die Gelegenheit, diese in der Gruppe anzuwenden. Ziel ist es, Sie zu befähigen, Ihre ganz eigenen Stärken der Kommunikation zu entwickeln, die Menschen besser zu verstehen und Konflikte zu vermeiden bzw. diese leichter zu lösen.

- **231.3C327B** Brigitte Gareis  
Montag bis Freitag, 22.–26. Mai,  
9:00–16:30 Uhr, 5 Termine, 246 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS

### Stark gegen Stress und Burnout

#### **Bildungsurlaub**

Stress wird verstanden als etwas, was uns vom Wohlbefinden abhält und unseren kreativen Rhythmus blockiert. In diesem Seminar lernen Sie, dass Stress nicht nur negativ auf uns wirkt, sondern vielmehr wesentlich zum Überleben der Menschheit beigetragen hat. In dieser Bildungswoche lernen Sie, Ihr eigenes Stresslevel aufzuspüren und im Alltag wirkungsvoll damit umzugehen. Sowohl regenerativer Stressabbau mit Yoga, Meditation, Hypnose, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Achtsamkeitstraining als auch kognitives Gruppencoaching und damit die Einstellung zu Ihren Stressfallen werden Themen dieses Bildungsurlaubs sein. Durch Bestimmung Ihres gegenwärtigen Stresslevels und Erarbeitung eines gezielten Zeitmanagements können Sie bei diesem Seminar und danach gezielt darauf einwirken. Das Seminar hat explizit keinen therapeutischen Charakter.

- **231.3C328B** Brigitte Gareis  
Montag bis Freitag, 19.–23. Juni, 9:00–16:30 Uhr, 5 Termine, 246 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS

## 3D ENTSPANNUNG / BEWEGUNG



### Beratung / Programmbereichsleiter

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 69

## 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 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 ein Handtuch, ein Kissen und Massageöl mit.

- **231.3D001B** Tina Dudjan  
Samstag, 11. März, 14:00–17:00 Uhr,  
Sonntag, 12. März, 10:00–13:00 Uhr,  
8 Ustd., 49 € pro Person, Kleingruppe –  
Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS,  
Anmeldungen nur paarweise
- **231.3D002B** Tina Dudjan  
Samstag, 13. Mai, 14:00–17:00 Uhr,  
Sonntag, 14. Mai, 10:00–13:00 Uhr,  
8 Ustd., 49 € pro Person, Kleingruppe –  
Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS,  
Anmeldungen nur paarweise

### Schnupper-Workshop: Entspannungstechniken

Sie möchten gerne eine Entspannungsmethode erlernen, wissen aber nicht, welche für Sie geeignet ist? In diesem Schnupperkurs werden vier verschiedene Techniken kurz vorgestellt, die sich gut in den Alltag integrieren lassen: Progressive Muskelentspannung, Qigong, Atementspannung und Meditation. Die Progressive Muskelentspannung hilft, Verspannungen zu erkennen und aufzulösen sowie den Körper besser wahrzunehmen. Zugleich wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf. Der Blutdruck sinkt. Sie werden ruhiger und ausgeglichener. Qigong zeichnet sich durch Bewegung und Konzentration aus, die Körper und Geist beleben. Die Atmung findet im Wesentlichen unbewusst statt, jedoch haben wir die Möglichkeit, sie durch gezielte Atemübungen positiv für uns zu beeinflussen. Die regelmäßige Durchführung meditativer Übungen schließlich reduziert nachweislich Stressreaktionen. Im Workshop erhalten Sie einen ersten Einblick in diese vier Techniken.

- **231.3D004B** Kathrin van de Sand  
Samstag, 13. Mai, 11:00–13:15 Uhr, 17 €, 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.

- **231.3D010B** Erika Reimann  
Samstag, 17. Juni, 15:30–20:30 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 Wahr-

nehmung, 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.

- **231.3D020B** Heike Marzinek  
Samstag, 11. März, 10:00–16:30 Uhr, 49 €, 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.

- **231.3D030B** Petra Fiedler  
mittwochs, 20:00–21:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 8 Termine, 58 €, VHS

### Autogenes Training im Sitzen

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik, die Ihnen bei regelmäßiger Anwendung helfen kann, sich den Anspannungen des Alltags zu entziehen. Sie lernen einfache Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich lenken, um zu entspannen und sich selbstständig (autogen) und langfristig von innerer Unruhe, Schlafstörungen, Nervosität etc. zu befreien oder sich einfach nur

wohler zu fühlen. In diesem Gruppenkursangebot werden Elemente des Autogenen Trainings für Anfängerinnen und Anfänger angeboten. Um dies im (Arbeits-)Alltag angemessen umsetzen zu können, erlernen Sie in diesem Kurs das Autogene Training im Sitzen.

- **231.3D032B** Ursula Bartlick  
dienstags, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 25. April, 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.

- **231.3D040B** Ursula Bartlick  
dienstags, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 8 Termine, 58 €, VHS

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Fast 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 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.

- **231.3D042B** Petra Fiedler  
mittwochs, 20:00–21:30 Uhr  
Beginn 19. April, 8 Termine, 58 €, VHS



## Beratung / Programmabereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
bjoern.mastiaux@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43200

## Anmeldung

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 69



## 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).

- **231.3D050B** Heike Marzinek  
Sonntag, 12. März, 10:00–16:30 Uhr,  
49 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht  
ermäßigbar, VHS

## Workshop: Fußgesund und munter

Wenn Füße sprechen könnten...Versteckt in unseren Schuhen widmen wir ihnen recht wenig Aufmerksamkeit. An diesem Nachmittag erhalten Sie einen ersten Einblick in die Anatomie und Funktionsweisen Ihrer Füße. In Verbindung damit erlernen Sie alltagstaugliche Übungen zur Kräftigung und Koordination, die Ihre Füße neu beleben werden. Im Workshop gehen Wahrnehmung, Bewegung und Entspannung der Füße Hand in Hand. Eine abschließende Eigenfußmassage rundet den Nachmittag ab. Lassen Sie sich überraschen und gehen Sie mit Ihren Füßen, den Trägern Ihrer Persönlichkeit, auf eine spannende Reise.

- **231.3D060B** Heike Marzinek  
Freitag, 31. März, 14:00–17:00 Uhr, 24 €,  
Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar,  
VHS

## Workshop: Aufrichten statt einsacken ... Mit einer starken Mitte durch den Alltag.

Gezielte und intensive Übungseinheiten, um Rückenbeschwerden und besonders Nacken-, Schulter- und Kieferbeschwerden entgegenzuwirken. Wir steigen schwingvoll und locker ein, damit die durch den Alltag fest gewordene und verhärtete Muskulatur sich erst einmal entspannt. Außerdem wird sie so gut durchblutet, damit sie in den anschließenden intensiven Körperspannungs- und Gleichgewichtsübungen umso besser aktiv sein kann. 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. Die Übungen werden erläutert, zur Durchführung in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten und es gibt Hinweise für die Umsetzung im Alltag.

- **231.3D062B** Heike Marzinek  
Freitag, 31. März, 18:00–21:00 Uhr, 24 €,  
Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar,  
VHS

## YOGA

### Yoga für den Rücken

Ursachen von Rückenschmerzen sind häufig Verspannungen durch einseitige Belastung am Arbeitsplatz, Fehlhaltungen und psychischer Stress. Yoga stärkt wichtige Rücken- und Bauchmuskeln und hilft dadurch, Rücken- und Nackenprobleme

abzubauen. Es erhöht die Entspannungsfähigkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

- **231.3D100B** Joachim Buntrock  
montags, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 14 Termine, 91 €, VHS
- **231.3D101B** Joachim Buntrock  
dienstags, 12:40–14:10 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

### Yoga – Beweglichkeit und Kraft erhalten

Wer seine Beweglichkeit bewahren oder verbessern, Haltungsfehlern auf die Spur kommen und damit Rückenbeschwerden die Grundlage entgegenziehen 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.

- **231.3D102B** Joachim Buntrock  
montags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 14 Termine, 91 €, 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.

- **231.3D103B** Claudia Aßmus  
montags, 14:30–16:00 Uhr  
Beginn 6. Februar, 14 Termine, 91 €, VHS  
Yoga am Morgen
- **231.3D110B** Joachim Buntrock  
dienstags, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

## Yoga mit Vorkenntnissen

- **231.3D111B** Joachim Buntrock  
dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

## Yoga in seiner Vielfalt

Neben Hatha-Yoga- und Atemübungen werden verschiedene Meditationsarten erprobt. Körperwahrnehmung mit Musik und Körperarbeit, Übungen zur Tiefenentspannung und Massagen (Fuß-, Rücken- und Armmassage) helfen den Körper zu kräftigen und zu dehnen sowie Erholung und neue Kraft zu schöpfen.

- **231.3D104B** Claudia Aßmus  
montags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 6. Februar, 14 Termine, 91 €, 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 zertifizierte Reha-Sporttrainerin und ausgebildete Hatha-Yogalehrerin mit einem Schwerpunkt auf der Körperarbeit.

- **231.3D114B** Andrea Hamme  
dienstags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 98 €, 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. Neben den mit der Atmung verbundenen dynamischen und statischen Bewegungsabfolgen beinhaltet die Yogapraxis in diesen Kursen klassische Atemübungen (Pranayama), zur Körperarbeit passende kleine Impulse aus der Yoga-Philosophie und Momente der Ruhe (Meditation). 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. Die Kursleiterin verfügt über den Abschluss „Yogalehrerin BDY/EYU“ mit europäischer Anerkennung vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDYoga).

Yoga – Bewegung und Ruhe zum Feierabend

- **231.3D115B** Sarah Mollenhauer  
dienstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 14. Februar, 14 Termine, 91 €, VHS

Yoga – Bewegung und Ruhe für Eulen

- **231.3D116B** Sarah Mollenhauer  
dienstags, 20:00-21:00 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 77 €, 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.

- **231.3D124B** Jennifer Nebbioso  
mittwochs, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

**Flotte Karotte**  
Mein knackiger Bio-Lieferservice

- regionale und saisonal
- Kistentausch statt Verpackung
- faire und nachhaltige Produkte
- wöchentlich bequem nach Hause

Telefon: 02327-8308 630  
Mail: [post@flottekarotte.de](mailto:post@flottekarotte.de)

[www.flottekarotte.de](http://www.flottekarotte.de)

1

2

3

4

5

6

## 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. Der Yoga-Kurs „Yin-Yoga für Eulen“ eignet sich gleichermaßen für Anfänger und Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung.

- **231.3D126B** Jennifer Nebbioso  
mittwochs, 20:00–21:00 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 77 €, VHS



## Vinyasa-Yoga für leicht Fortgeschrittene

Leichte, aber auch kraftvolle, dynamische Asanas (Körperübungen) werden mit kontrollierter Atemtechnik synchronisiert und in einer fließenden Sequenz zusammengehalten. Es findet eine „Meditation in Bewegung“ statt. Der Körper wird durch die Asanas gestärkt, der Geist kommt zur Ruhe und ein Gefühl des inneren Friedens breitet sich aus. Die Teilnehmenden erhalten klare, deutliche didaktische Ansagen bei der Ausrichtung der Asanas und

beim Atemcoaching. Asanas, die trotz Yoga-Erfahrung noch nicht bekannt sind, werden vermittelt. Ein meditatives Ankommen zu Beginn einer jeden Vinyasa-Yoga-Stunde und eine Endentspannung (Savasana) geben die Möglichkeit, auf allen Ebenen loszulassen, Energieblockaden zu lösen und Balance im Körper herzustellen und diese zu erhalten. Die Kursleiterin ist Vinyasa-(Power-)Yoga-Lehrerin wie auch Lehrerin für den innovativen Bereich der BODEGA-Reihe.

- **231.3D134B** Claudia Steckenborn  
donnerstags, 16:20–17:50 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS
- **231.3D135B** Claudia Steckenborn  
donnerstags, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS



## Yoga (online) – 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.

- **231.3D160B** Sabine Schaar-Sökefeld  
mittwochs, 20:15–21:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 6 Termine, 47 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, online

## Schnupper-Workshop: Yoga – für den Rücken

Die Hauptursachen für Rückenbeschwerden sind häufig in muskulären Verspannungen durch zu langes Sitzen, Mangel an Bewegung, einseitige Belastungen und Schonhaltungen zu finden. Wir wollen in diesem Workshop einfache Übungsabfolgen erlernen, die eine Hilfe zur Selbsthilfe bei den ersten Anzeichen von Rückenstress bieten. Ziel ist es, am Ende des Workshops ein kleines Repertoire an Yoga-Haltungen mit nach Hause zu nehmen, um muskuläre Verspannungen im oberen Rücken, steife Schultern oder Missempfindungen im unteren Rücken eigenständig auflösen zu können. Nach einem Mix aus Drehhaltungen und Schulteröffnungen, die dem sogenannten Rundrücken entgegenwirken, wollen wir mit entspannenden Hüftöffnungen zur Ruhe kommen und den Nachmittag mit einem gemeinsamen Teetrinken ausklingen lassen. Neben Menschen mit leichten Rückenbeschwerden ist dieser Workshop geeignet für alle, die testen möchten, ob ein regelmäßiges Yoga-Training für sie infrage kommen könnte.

- **231.3D172B** Daria Pariwar  
Samstag, 11. März, 17:15–19:30 Uhr, 17 €, VHS
- **231.3D174B** Daria Pariwar  
Sonntag, 18. Juni, 15:30–17:45 Uhr, 17 €, VHS

## Schnupper-Workshop: Durch Yoga zur Ruhe kommen – Rückbesinnung auf mich selbst

Den unablässigen Gedankenstrom abstellen, den Alltag ausblenden, die Aufgaben der Woche für eine Weile hinter mir lassen – das sind die Ziele dieses Workshops. Wir wollen uns über das Einnehmen ausgewählter klassischer Yoga-Asanas aktiv entspannen, Stress abbauen und bewusst in die Haltungen hineinsinken. Eine tiefe Muskelentspannung kann sich einstellen. Ich lasse los und in meinem Kopf kommt die Welt zur Ruhe. Dieser Yoga-Workshop ist geeignet für alle, die einmalig

ein wenig zur Ruhe kommen möchten, sowie für diejenigen, die testen möchten, ob ein regelmäßiges sanftes Yoga-Training für sie infrage kommen könnte.

- **231.3D176B** Daria Pariwar  
Samstag, 22. April, 11:15-13:30 Uhr, 17 €, VHS

## QIGONG / TAI CHI / SELBSTVERTEIDIGUNG



### Beratung / Programmbereichsleiter

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 69

### ■ 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 Teilnehmer/-innen angepasst werden. Die Kursleiterin verfügt über jahrzehntelange klinische Erfahrung als Bewegungstherapeutin.

- **231.3D212B** Regine Gneiting  
mittwochs, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 10 Termine, 66 €, VHS

### ■ Qigong am Morgen – aktiv in den Tag

Qigong gilt als eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Langsame, sanfte und entspannende Bewegungen gehören zu dieser Methode. Im Laufe des Semesters werden Sie Schritt für Schritt in die Prinzipien des Qigong eingeführt und beim vertiefenden Üben begleitet. Kurze theoretische Einheiten lassen Sie die Geschichte und Wirksamkeit dieser bewährten Entspannungsmethode nachvollziehen. Lernen, den alltäglichen Anforderungen entspannt zu begegnen, und zu mehr Gelassenheit im Alltag finden – das ist Inhalt dieses Angebotes. Der Kurs ist grundsätzlich für Anfänger/-innen geeignet. Bitte zum Kurs bequeme, weite Kleidung und Schuhe mit dünner, möglichst heller Sohle tragen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Qigong- und Tai-Chi-Lehrerin mit jahrelanger Unterrichtserfahrung.

- **231.3D214B** Monika Venker  
donnerstags, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 14 Termine, 92 €, VHS



### ■ Tai Chi am Vormittag – mit Energie in den Tag

Dieser Kurs gibt eine Einführung in die dreizehn Grundbewegungen der Tai-Chi-Bewegungskunst (auch Tai Ji oder Tai Chi Chuan) 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 Aufmerksamkeit erfordert ein zunächst sehr langsames und weiches Vorgehen, sodass die Körperstruktur gespannt und durchlässig wird. Das Gleichgewicht und die richtige Ausrichtung der Gelenke werden trainiert. Der Kurs ist für Anfänger/-innen geeignet. Bitte im Kurs bequeme, weite Kleidung und Schuhe mit dünner, möglichst heller Sohle tragen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Qigong- und Tai-Chi-Lehrerin mit jahrelanger Unterrichtserfahrung.

- **231.3D216B** Monika Venker  
donnerstags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 14 Termine, 92 €, 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

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmabereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
bjoern.mastiaux@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43200

## Anmeldung

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 69

## 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.

- **231.3D220B** Yingxian Wang  
Sonntag, 23. April, 12:30–17:30 Uhr, 39 €, VHS

## Tai Chi – kompakt und intensiv am Wochenende

Kompakt und intensiv vermittelt der Workshop unter der Leitung des Tai-Chi- und Qigong-Meisters Yingxian Wang einen Einblick in die Welt des Tai Chi Chuan. Die gemeinsam durchgeführten Übungen dieser traditionellen chinesischen Kunst der Körperkultur haben das Ziel, „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“ zu werden. Im Mittelpunkt des Tai Chi Chuan stehen Entspannung, Wohlgefühl und die Anregung der Selbstheilungskräfte. Die weichen fließenden Bewegungen fördern die Durchblutung der Gelenke und machen die Muskulatur elastischer.

- **231.3D222B** Yingxian Wang  
Sonntag, 14. Mai, 14:00–19:00 Uhr, 39 €, VHS

## Selbstverteidigungskurs (Krav Maga)

Zum Thema „Selbstverteidigung“ stellen sich viele Menschen Fragen wie: 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. Für diesen Kurs ist keine besondere Fitness erforderlich, jede/-r trainiert im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Der Kursleiter ist zertifizierter Selbstverteidigungstrainer. Kleingruppe: Kursgebühr daher nicht ermäßigbar.

- **231.3D224B** Bernd Irmischer  
Samstag, 17. Juni, 9:15–15:00 Uhr,  
Sonntag, 18. Juni, 9:15–15:00 Uhr,  
14 Ustd., 89 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS

## GESUND DURCH BEWEGUNG

### 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.

- **231.3D314B** Ulrich Herbeck  
Sonntag, 12. März, 11:30–17:30 Uhr, 48 €, Kleingruppe – Gebühr daher nicht ermäßigbar, VHS
- **231.3D316B** Ulrich Herbeck  
Samstag, 13. Mai, 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.

- **231.3D320B** Marianne Becker  
freitags, 14:45–16:00 Uhr  
Beginn 10. Februar, 14 Termine, 85 €, VHS
- **231.3D322B** Marianne Becker  
freitags, 16:20–17:35 Uhr  
Beginn 10. Februar, 14 Termine, 85 €, VHS

### Pilates am Montag

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das die Körperhaltung optimiert und die tieferen Muskelschichten aktiviert. Fließende, auf den Atemrhythmus abgestimmte Übungen stärken die gesamte Muskulatur, sorgen für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und eine verbesserte Körperwahrnehmung.

### Pilates zum Feierabend

Der Kurs bietet ausreichend Zeit für eine abschließende Entspannungseinheit, um das Programm abzurunden.

- **231.3D352B** Tina Dudjan  
montags, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 6. Februar, 14 Termine, 91 €, VHS

### Pilates für Eulen

- **231.3D354B** Tina Dudjan  
montags, 20:00–21:00 Uhr  
Beginn 6. Februar, 14 Termine, 69 €, VHS

### Pilates zum Wochenende

Dieser Kurs wendet sich an Menschen jeden Alters. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das nicht nur die tieferen Muskelschichten anspricht und damit für mehr Stabilität sorgt, sondern auch in der Lage ist, mentale Veränderungen herbeizuführen. Sie trainieren nach Ihrem eigenen Rhythmus und optimieren durch die tiefe und bewusste Flankenatmung nicht nur die Bauchspannung während der Übungen, sondern generell die Sauerstoffversorgung und Durchblutung Ihres Körpers. Die Prinzipien des Pilates, wie Präzision, Fluss und Struktur, werden im Unterricht umgesetzt. Das Ziel des Kurses besteht darin, einige der zentralen Bewegungen zu begreifen, umzusetzen und positive Veränderungen wahrzunehmen. Die Kursleiterin ist nach der BASIPilates-Methode ausgebildet, die dem ursprünglichen Ansatz von Joseph Pilates viel Wert beimisst.

- **231.3D358B** Anke Maria Winkler  
freitags, 18:00–19:30 Uhr  
Beginn 24. Februar, 12 Termine, 78 €, VHS

### Pilates (online) – mittleres Level

Basierend auf der klassischen Pilates-Methode werden die sechs grundlegenden Prinzipien Atmung, Konzentration, Präzision, Kontrolle, Zentrierung und Bewegungsfluss erarbeitet und umgesetzt. Dieser „Intermediate“-Kurs stellt die Mittelstufe dar und richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Pilates haben und sich beim Training etwas mehr fordern möchten. Freuen Sie sich auf ein anspruchsvolles Training, welches Ihnen hilft, gestärkt durchs Leben zu gehen. Hier handelt es sich um einen Online-Kurs unter Nutzung der Plattform Zoom. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Laptop mit Kamera und Tonausgabe sowie eine stabile Internetverbindung. Die Kursleiterin ist ausgebildete Pilates-Matwork-Trainerin und Mitglied im Deutschen Pilates-Verband.

- **231.3D362B** Karen Zimmermann  
donnerstags, 20:00–21:00 Uhr  
Beginn 9. Februar, 14 Termine, 73 €, 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 die Online-Pilates-Angebote an der VHS Essen.

- **231.3D370B** Karen Zimmermann  
Sonntag, 23. April, 9:30–11:45 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. Die Kursleiterin verfügt über jahrzehntelange klinische Erfahrung als Bewegungstherapeutin.

- **231.3D380B** Regine Gneiting  
mittwochs, 14:30–16:00 Uhr  
Beginn 8. Februar, 10 Termine, 66 €, VHS

Sie können sich auch online  
anmelden unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).



### 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 sowie Lektionen der Feldenkrais-Methode.

- **231.3D390B** N. N.  
mittwochs, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS
- **231.3D392B** N. N.  
mittwochs, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

### Bewegung für Frauen 60 plus nach Dore Jacobs

Wer auch mit zunehmendem Alter fit, beweglich und reaktionsschnell bleiben möchte, findet in diesem Kurs ein altersgerechtes Bewegungsangebot. Durch einfache, aber wirkungsvolle Körperübungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und durch Förderung von Balance und Koordination ein Beitrag zur Sturzprophylaxe geleistet. Kleine Entspannungssequenzen runden die Kursstunden ab. Die Dozentin ist staatlich anerkannte Bewegungspädagogin nach Dore Jacobs.

- **231.3D394B** Bianca Howahr  
freitags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 98 €, VHS

### Zumba

- 231.2H124G, siehe Seite 61
- 231.2H191G, siehe Seite 62

1

2

3

4

5

6

## 3E UMWELT / NATUR



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
bjoern.mastiaux@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43200

### Anmeldung

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 69

## UMWELT



### Online-Kurs: Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt und wir weniger gießen müssen? 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

### BILDUNG VERSCHENKEN – GEHT DAS?

Aber klar! Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Essen. Geschenkgutscheine, siehe Seite 175, können Sie einfach und bequem online bestellen unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) oder Sie kaufen sie direkt an der Information der Volkshochschule Essen, Burgplatz 1.

viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat! Der Kurs startet mit einer Live-Videokonferenz zur Einführung und zum Kennenlernen. Unter Nutzung der Lernplattform Moodle wird im Anschluss ein Großteil der Inhalte online in einer achtwöchigen Selbstlernphase (darin zwei Wochen Osterferien) mit Lehrvideos, Übungen, Kursunterlagen im PDF-Format und Forendiskussionen vermittelt. So können Sie in Ihrem eigenen Rhythmus lernen und ggf. auch schon erste Ideen im eigenen Garten umsetzen. Ihre Fragen werden im Verlauf des Kurses online beantwortet. Eine Video-Sitzung zum Abschluss des Kurses bietet Gelegenheit für Anregungen, abschließende Fragen und für ein Resümee.

- **231.3E050B** Thomas Oberländer dienstags, 19:00–21:00 Uhr Beginn 7. März, 8 Wochen, 20 €, Selbstlernphase plus Start- und Abschlussworkshops, online.



### Umweltkollaps? Nicht mit mir! – ein Monolog

Es sieht wirklich nicht gut aus: Täglich Berichte über gigantische Müllteppiche in den Ozeanen. Trockene Böden und brennende Wälder. Stürme, Hochwasser, Gletscherschwund und Hitzealarm. Massives Insektensterben, Menschengenauigkeit und Tierqual. 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 bangen Frage im Kopf: „Warum tut die Politik denn nichts?“ Es stimmt. Die großen Räder, um den Klima- und Umweltkollaps zu verhindern, müssen schnellstens in der lokalen, nationalen und vor allem

globalen Politik und Wirtschaft gedreht werden. Aber das Warten darauf sollte keinen davon abhalten, genau jetzt bei sich selber anzufangen. Tobias Terpoorten monologisiert anschaulich und unterhaltsam über die bisherigen Schritte seiner fünfköpfigen Familie zu einem stets umweltschonenderen Alltag. Es geht um das Heizen und Reisen, das Sparen und Pendeln, das Essen und den Wocheneinkauf, das Kommunizieren und Konsumieren, das Feiern und Schenken. Es geht um die Veränderung von Routinen, um bewusste Entscheidungen und das ein oder andere Familienexperiment. Zuhören, diskutieren und gegebenenfalls nachmachen!

- **231.3E060B** Dr. Tobias Terpoorten Donnerstag, 30. März, 18:30–20:45 Uhr, 6 €, Abendkasse, VHS, um Anmeldung wird gebeten

### Schnupper-Workshop: Orientierung auf dem Rad

siehe 231.3A032B, Seite 73

### Infoabend: Nachhaltigkeit schaffen – Veränderung gemeinsam gestalten

siehe 231.5C221K, Seite 163

### 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](http://www.nabu-ruhr.de)

**NABU: Der Vogel des Jahres 2023**

Seit 1971 küren NABU und LBV (Landesbund für Vogelschutz in Bayern) den Vogel des Jahres. Inzwischen stimmt ganz Deutschland in einer öffentlichen Wahl über den Jahresvogel ab. Bei der dritten öffentlichen Vogelwahl gehen fünf Kandidaten ins Rennen: Braunkehlchen, Feldsperling, Neuntöter, Teichhuhn und Trauerschnäpper. Der Kandidat, der die meisten Stimmen sammeln kann, wird zum Vogel des Jahres 2023 ernannt. Der Sieger, seine Lebensweise und sein Lebensraum werden in diesem Vortrag vorgestellt. In Zusammenarbeit mit dem NABU Ruhr.

- **231.3E070B** Bettina Kappert  
Montag, 20. März, 18:00–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten

**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, Senses, klimafreundliches Kochen, ein Waldwirtschaftsprogramm etc. Näheres dazu sowie Termine, Aktionen und Ansprechpartner finden Sie auf der Webseite: [www.bund-essen.de](http://www.bund-essen.de).

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Angebote der BUND-Kreisgruppe in der VHS auf unserer Internetseite unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

**GARTENFORUM ESSEN****GARTENFORUM ESSEN**

Gartenforum Essen – Unter diesem Motto veranstaltet der Stadtverband Essen der Kleingärtnervereine e.V. gemeinsam mit der Volkshochschule Essen informative Einzelveranstaltungen zu aktuellen Gartenthemen. Ziel ist es, den Gedankenaustausch zwischen Klein- und Hausgärtner/-innen sowie Expertinnen und Experten anzuregen.

**Vortrag: Düngen mit Köpfchen – gut für die Natur!**

Eine ausgewogene Nährstoffversorgung ist die Basis für die Gesundheit der Pflanzen. Richtige Düngung erfordert einige Kenntnisse über das Standortangebot, den Bedarf der angebauten Pflanzen und den richtigen Zeitpunkt. Falsche Düngung kann im schlimmsten Fall zum Verlust der Pflanze führen.

- **231.3E080B** Markus Buick  
Samstag, 25. März, 10:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich  
Essen-Steele, Kleingartenanlage, Vortragsraum,  
Schnütgenstr. 17 (Nähe ÖPNV-Haltestelle  
„Stadtgarten“)

**Vortrag: Wasserversorgung von Pflanzen in Zeiten des Klimawandels**

Im Zuge des Klimawandels erleben wir nicht nur vermehrt Starkregenereignisse, sondern auch immer häufiger ausgedehnte Hitzewellen mit lang anhaltender Trockenheit. Der Vortrag gibt Hinweise darauf, wie Sie als Gärtnerinnen und Gärtner angemessen darauf reagieren und sicherstellen können, dass Ihre Pflanzen dennoch ausreichend mit Wasser versorgt werden.

- **231.3E080B** Markus Buick  
Samstag, 15. April, 10:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich  
Essen-Steele, Kleingartenanlage, Vortragsraum,  
Schnütgenstr. 17 (Nähe ÖPNV-Haltestelle  
„Stadtgarten“)

**Vortrag: Schottergärten und ihre Auswirkung auf das Stadtklima und Ökosystem**

Der Referent behandelt in seinem Vortrag den weiter anhaltenden Trend zur Anlage von Schotter-(Vor-)Gärten und stellt deren Nachteile in Hinblick auf ihre ungünstige Beeinflussung des Stadtklimas und des Ökosystems zur Diskussion. Es werden pflegeleichte Alternativen und Umgestaltungsmöglichkeiten aufgezeigt.

- **231.3E080B** Markus Buick  
Samstag, 6. Mai, 10:00–13:00 Uhr, entgeltfrei,  
Anmeldung erforderlich  
Essen-Steele, Kleingartenanlage, Vortragsraum,  
Schnütgenstr. 17 (Nähe ÖPNV-Haltestelle  
„Stadtgarten“)

**Vortrag: Bienen- und insektenfreundliche Staudenbeete anlegen**

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten der Bepflanzung mit Stauden auf, welche Bienen und Insekten fast ganzjährig Nahrung bieten. Die Vorschläge können neue Impulse für schon vorhandene Gartenbeete darstellen oder bei einer geplanten Neubepflanzung als praktische Tipps dienen.

- **231.3E080B** Markus Buick  
Samstag, 17. Juni, 10:00–13:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich  
Essen-Steele, Kleingartenanlage, Vortragsraum,  
Schnütgenstr. 17 (Nähe ÖPNV-Haltestelle  
„Stadtgarten“)

**VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!**

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

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

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

1

2

3

4

5

6

## 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, Kupferdreh Straße 141-143, statt. Gäste sind immer willkommen. Das Programm der FossilienFreunde Essen und Kontaktmöglichkeiten unter [www.fossilienfreunde-essen.de](http://www.fossilienfreunde-essen.de).

### FOSSILIEN 1: Die Dinosaurier von Thermopolis, Wyoming – von der Suche bis zur Ausstellung

Die Badlands (engl. für „schlechtes Land“) im Wilden Westen der U.S.A. sind ideal, um auf Dinosaurier zu treffen! Tektonik drückt die urzeitlichen Erdschichten an die Oberfläche, wo Wind und Wetter die heute sehr karge Landschaft formen. Wissenschaftler/-innen aus der ganzen Welt machen sich jedes Jahr erneut daran, im riskanten Gelände nach den wertvollen Versteinerungen von Allosaurus, Diplodocus und Co. zu suchen. Die Funde werden dokumentiert, möglichst schonend geborgen und nachhaltig präpariert. So auch im Wyoming Dinosaur Center in einer Kleinstadt namens Thermopolis. Die deutsche Paläontologin Annika Hesse war lange vor Ort und erzählt von einem echten Knochenjob. Ein spannender Erfahrungsbericht mit Blick in ihr Fotoalbum.

- **231.3E110B** Annika Hesse  
Samstag, 11. März, 15:30–17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten



### FOSSILIEN 2: NN

Wie an jedem offenen Wochenende der VHS richten auch an diesem Samstag die FossilienFreunde Essen einen Vortrag aus. Informieren Sie sich zum aktuellen Thema bitte auf unserer Internetseite: [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

- **231.3E112B** N.N.  
Samstag, 22. April, 15:30–17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten

### FOSSILIEN 3: Die Pflanzen- und Tierwelt des mitteleuropäischen Rotliegend (Untere Dyas)

Dieser Vortrag soll die vielgestaltigen Formen der Tier- und Pflanzenwelt für den Zeitraum des Rotliegend vorstellen und den Fragen nachgehen, welche Position jene Lebenswelt in der Erdgeschichte einnimmt und ob eine Verbindung zu älteren Faunen und Floren des Erdaltertums besteht. Im fraglichen Zeitraum stand die prähistorische Welt erneut vor dramatischen Veränderungen. Die Plattentektonik türmte gewaltige Gebirgsmassive auf, zerriss einen einst geeinten Kontinent, und

Vulkanismus war kennzeichnend für die Folgezeit. Dennoch gipfelte die organische Evolution in dem Erscheinen der Tetrapoden und nicht zuletzt in dem der Therapsiden. Auch ist diese Zeit bestimmt durch das Ablösen der einst dominierenden Pteridospermen durch die trockenheitsresistentere Gymnospermen. Die etwa 250 Jahre zurückreichende Sammeltätigkeit von Amateurforschern und Wissenschaftlern gibt heute einen eindrucksvollen Einblick in die Lebenswelt des mitteleuropäischen Teilkontinents vor 290 bis 240 Millionen Jahren.

- **231.3E114B** Gordon Weiß  
Samstag, 13. Mai, 15:30–17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten

### FOSSILIEN 4: Der Kassenberg in Mülheim an der Ruhr – vor 100 Millionen Jahren ein Meeresaquarium

Vor ca. 100 Millionen Jahren reichte die Nordsee bis zur Ruhr. Das Wasser war so warm, dass sich dort Tiere tummelten, die wir heute von den Korallenriffen z. B. aus der Südsee kennen. Kaum vorstellbar, aber anhand von Fossilien, die vor allem am Kassenberg in Mülheim gefunden wurden, nachzuweisen. Vom Haifischzahn bis zu wunderschön erhaltenen Seeigeln. Ein Vortrag für alle, die Freude an der Natur haben.

- **231.3E116B** Hans Piesoldt  
Samstag, 17. Juni, 15:30–17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS, um Anmeldung wird gebeten



#### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Björn Mastiaux  
[bjoern.mastiaux@vhs.essen.de](mailto:bjoern.mastiaux@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43200

#### Anmeldung

Gabriele Ojstersek  
[gabriele.ojstersek@vhs.essen.de](mailto:gabriele.ojstersek@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43206

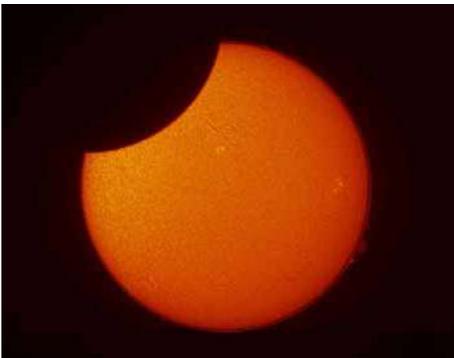
Nähere Informationen siehe Seite 69

## ASTRONOMIE

## WALTER-HOHMANN-STERNWARTE

Die Walter-Hohmann-Sternwarte ist ein im Jahre 1969 gegründeter gemeinnütziger Verein von Amateurastronomen/-astronominen 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 zur Walter-Hohmann-Sternwarte: <https://sternwarte-essen.de/index.php/de/ueber/kontakt>

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.



### Der Sternenhimmel über der Metropole Ruhr – astronomische Ereignisse März-September 2023

Nach einem kurzen Rückblick auf astronomische Glanzpunkte des vergangenen Halbjahres fasst der Vortragende die Ereignisse am Sternenhimmel zu-

sammen, welche uns in den kommenden Monaten bevorstehen. Außerdem wird gezeigt, welche Gestirne günstig zu sehen sind. Wann ist eine Sonnen- oder Mondfinsternis in Essen zu beobachten? Welche Sternbilder sind sichtbar? Wo sind die Planeten am Himmel zu finden? Der Vortrag gibt Antworten und regt zu eigenen Himmelsbeobachtungen an.

- **231.3E160B** Helmut Metz  
Freitag, 3. März, 20:00–21:30 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte, Wallneyer Str. 159



### Zeichnungen am Okular – intensive Beobachtung mit kleinem Budget

Mond, Sonne, Planeten, Doppelsterne sowie Sternhaufen und Galaxien – festgehalten auf weißem Zeichenpapier mit Bleistiften oder auf schwarzem Zeichenpapier mit verschiedenen Pastellstiften. Welches sinnvolle Zubehör gehört dazu und wie ist der Ablauf einer Zeichnung und die endgültige Darbietung? Ein Exkurs durch acht Jahre Zeichenpraxis am Teleskop oder Fernglas und zu dem im Laufe der Zeit verwendeten Zeichenmaterial.

- **231.3E162B** Jens Leich  
Freitag, 10. März, 20:00–21:30 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte, Wallneyer Str. 159

### Kollision von Galaxien – Was geht da eigentlich vor sich?

Galaxien – riesige Sternensinseln mit eindrucksvoller Erscheinung! Sie stehen aber keineswegs fest am Himmel, sondern bewegen sich durchs All. Dabei kommt es nicht selten zu Zusammenstößen mit sehr unterschiedlichen Folgen: Galaxientod oder Neuanfang? Im Vortrag werden diese kosmischen Kollisionen beschrieben und anhand aktueller Aufnahmen erläutert.

- **231.3E164B** Peter Riepe  
Mittwoch, 22. März, 20:00–21:30 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte, Wallneyer Str. 159

### Digitale Astrofotografie trotz Lichtverschmutzung

Gerade in NRW sind wegen der Beleuchtung dicht besiedelter Räume nur noch wenige richtig dunkle Plätze für eine ungetrübte Beobachtung des Sternenhimmels zu finden. Viele Sternfreunde und Sternfreundinnen können daher ihr Hobby, wenn sie keine langen Fahrtzeiten in Kauf nehmen möchten, nur unter den gegebenen und eingeschränkten Beobachtungsbedingungen ausüben. Gleichzeitig ist die Astrofotografie sehr beliebt und rauschärmere und empfindliche Sensoren bieten heutzutage viele Möglichkeiten. Mit der geeigneten Technik und Objektauswahl können daher auch unter urbanen Bedingungen ansprechende Aufnahmen erzielt werden. Der Vortrag gibt eine Einführung in die Thematik und stellt verschiedene Lösungsansätze für erfolgreiche städtische Astrofotografie vor. Viele Bildbeispiele mit Schwerpunkt in der Deep-Sky-Astrofotografie zeigen die astrofotografischen Möglichkeiten, die trotz Lichtverschmutzung bestehen.

- **231.3E166B** Michael Hoppe  
Freitag, 31. März, 20:00–21:30 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte, Wallneyer Str. 159

1

2

3

4

5

6



## Galaxien

Erst seit rund 100 Jahren wissen wir, dass es neben unserer Milchstraße auch weitere Sternensinseln im Weltall gibt. Sie unterscheiden sich durch Aussehen, Größe und Zusammensetzung. Kommen Sie mit auf eine Reise zu den Anfängen des Universums und den ersten Galaxien. Schauen Sie dem Reigen der Galaxien während ihres Wachstums zu und wagen einen Ausblick in die Zukunft auch unserer Heimatgalaxie.

- **231.3E168B** Detlef Steinen  
Mittwoch, 19. April, 20:00–21:30 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte, Wallneyer Str. 159

## Frauen in der Raumfahrt

Längst ist die Raumfahrt keine Männerdomäne mehr. In den letzten Jahrzehnten waren viele Frauen maßgeblich an der Entwicklung und Forschung beteiligt und haben Großes bewirkt. Doch das war nicht immer so. Oft hatten sie mit Diskriminierung, Demütigung und Entwürdigung zu kämpfen und mussten sich ihren Platz regelrecht erstreiten. Durch ihren unerbittlichen Mut und ihren Glauben an sich selbst trugen sie in der Geschichte der Raumfahrt erfolgreich dazu bei, das Ansehen der Frauen in dieser Branche zu verbessern und zu stärken. Kommen Sie mit auf eine kleine Zeitreise und erfahren Sie, wie die erste Frau im Weltall ihren Flug erlebte und wer die „Mother of Hubble“ ist.

- **231.3E170B** Alexandra Piworun  
Mittwoch, 10. Mai, 20:00–21:30 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten  
SCHUIR, Walter-Hohmann-Sternwarte, Wallneyer Str. 159

## Astronomie für Kinder: Mit der Sternwarte durchs Universum

### JUNGE VHS

Wir nehmen Euch mit auf eine spannende Reise quer durch unser Universum. Warum leuchten Sterne? Wie sind Planeten entstanden? Warum fällt uns eigentlich der Mond nicht auf den Kopf? Wie ist alles vor 13,7 Milliarden Jahren entstanden? Was sind unheimliche Schwarze Löcher? Was passiert, wenn ein Stern stirbt? Das alles und noch mehr erklären wir kindgerecht. Anmeldung von Kindern nur zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson. Empfohlen ab etwa 8 Jahren.

- **231.3E180B** Martina Mouson  
Freitag, 17. März, 17:00–18:30 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten  
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.

- **231.3E182B** Alexandra Piworun  
Freitag, 21. April, 17:00–18:30 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten  
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? Dieses und weitere spannende Fakten werden in diesem Vortrag erklärt. Anmeldung von Kindern nur zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson. Empfohlen ab etwa 5 Jahren.

- **231.3E184B** Alexandra Piworun  
Freitag, 28. April, 17:00–18:30 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten  
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.

- **231.3E186B** Alexandra Piworun  
Freitag, 26. Mai, 17:00–18:30 Uhr, entgeltfrei, um Anmeldung wird gebeten  
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](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

# Sprachen

- Grundbildung
- Gebärdensprache

## Inhaltsverzeichnis:

4A ALPHABETISIERUNG UND RECHTSCHREIBUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE Lesen und schreiben lernen für Beruf und Alltag .....	92
4D GEBÄRDENSPRACHE .....	93

**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



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

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 – intensiv

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit sehr guten Deutschkenntnissen, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten trainieren und verbessern möchten. Ziel ist das Lesen und Verstehen längerer Texte sowie das selbstständige Schreiben kurzer Mitteilungen, Notizen, E-Mails etc.

Es wird mit einem Lehrwerk gearbeitet. Dieser Kurs ist beratungspflichtig!

- **231.4A100R** Tabea Hower / Holger Blumensaat  
donnerstags + montags, 12:15-14:30 Uhr  
Beginn 12. Januar, 35 Termine, entgeltfrei, VHS

### ■ Lesen und Schreiben für den Beruf und Alltag

- **231.4A202R** Holger Blumensaat  
montags, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 16. Januar, 17 Termine, entgeltfrei,  
dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **231.4A204R** Florian Schudack  
montags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 9. Januar, 18 Termine, entgeltfrei,  
dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **231.4A208R** Florian Schudack  
dienstags, 17:00-20:00 Uhr  
Beginn 10. Januar, 20 Termine, entgeltfrei,  
dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **231.4A210R** Tabea Hower  
dienstags, 12:00-15:00 Uhr  
Beginn 10. Januar, entgeltfrei,  
dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **231.4A212R** Holger Blumensaat  
mittwochs, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 18. Januar, 20 Termine, entgeltfrei,  
dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **231.4A214R** Tabea Hower  
donnerstags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 12. Januar, 19 Termine, entgeltfrei,  
dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **231.4A222R** Tabea Hower  
freitags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 13. Januar, 21 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



## Sicherheit im Umgang mit der deutschen Rechtschreibung

Sie sind deutschsprachig und können Texte lesen und verstehen? Sie haben aber Probleme mit der Rechtschreibung und der Grammatik? Ihnen fehlen grundlegende Kenntnisse des grammatischen Unterbaus? In diesem Kurs üben und erweitern Sie grundlegende Regeln der deutschen Sprache.

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

- **231.4A234R** Tabea Hower  
mittwochs, 18:00–19:30 Uhr  
Beginn 19. April, 10 Termine, 50 €

Schwerpunkt: Zeichen- und Kommasetzung

Onlinekurs

- **231.4A238R** Tabea Hower  
mittwochs, 18:00–19:30 Uhr  
Beginn 1. März, 4 Termine, 20 €

## Grundlagen Digitalkompetenzen

E-Mail Konto-Erstellung, 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 Grundbildungskurse im Bereich Digitalisierung anbieten.

Themen:

- Wie buche ich mir Termine (Bürgeramt, Arzt, Theater, etc.) über verschiedene Portale?
- Wie richte ich mir eine E-Mailadresse ein?
- Wie kaufe ich Fahrkarten, wie bezahle ich im Internet?
- Wie kommuniziere ich digital (per Videokonferenz, Chat und Soziale Netzwerke, etc.)?

Die Kurse werden beratungspflichtig und entgeltfrei sein.

## 4D GEBÄRDENSPRACHE



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Katharina Graner

katharina.graner@vhs.essen.de

☎ 00201 88-43203

### Anmeldung

Erich Maibaum

erich.maibaum@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 91

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

- **231.4D250H** Bernd Lindemann  
mittwochs, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 22. Februar, 12 Termine, 80 €, VHS

- **231.4D252H** Bernd Lindemann  
freitags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 24. Februar, 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.

- **231.4D260H** Bernd Lindemann  
mittwochs, 20:00–21:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 12 Termine, 86 €, VHS

- **231.4D262H** Bernd Lindemann  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 27. Februar, 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.

- **231.4D270H** Bernd Lindemann  
montags, 20:00–21:30 Uhr  
Beginn 27. Februar, 10 Termine, 72 €, VHS

1

2

3

4

5

6

# Sprachen

## – Deutsch als Fremdsprache

### Inhaltsverzeichnis:

4E ALPHABETISIERUNG / A1 BIS B1	Integrationskurse (BAMF) . . . . .	103
Alphabetisierung . . . . .	Allgemeine Integrationskurse . . . . .	103
Aufbaukurse A2–B1 . . . . .	Neue Kurse für Anfänger/-innen (A1) . . . . .	104
Deutsch als Fremdsprache A1–B1 . . . . .	Neue Kurse für Anfänger/-innen (A2) . . . . .	104
Prüfungsvorbereitung Telc-Zertifikat Deutsch B1 . . . . .	Integrationskurse mit Alphabetisierung . . . . .	104
	Neue Alphabetisierungskurse für Anfänger/-innen . . . . .	104
4F B1+ BIS C2 / INTEGRATIONSKURSE / PRÜFUNGEN	Neue Alphabetisierungskurse (Wiederholer) . . . . .	104
Deutsch als Fremdsprache B1+ und B2 . . . . .	Kurse und Prüfungen „Leben in Deutschland“ . . . . .	105
Prüfungsvorbereitung Telc-Zertifikat Deutsch B2 . . . . .	Telc-Zertifikate Deutsch-Test für Zuwanderer . . . . .	105
Prüfungsvorbereitung Telc Zertifikat Deutsch C1 . . . . .	Telc-Zertifikat Deutsch B1 . . . . .	105
Besondere Projekte . . . . .	Telc-Zertifikat Deutsch B2 . . . . .	105
Berufsbezogene Deutsch-Sprachförderung . . . . .	Telc-Zertifikat Deutsch C1 . . . . .	105

**Unsere Hotline:  
0201 88-43100**



Anne Bisping

**Deutsch als Fremdsprache  
Alphabetisierung  
Integrationskurse mit  
Alphabetisierung**

### Programmbereichsleiterin:

Anne Bisping  
Raum 3.28  
☎ 0201 88-43101  
anne.bisping@vhs.essen.de

### Persönliche Beratung

(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 14–16 Uhr  
donnerstags 17–19 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Service:

Ursula Janisch-Wahl  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43105  
ursula.janisch-wahl@  
vhs.essen.de

### Service Integrationskurse:

Susanne Letzner / Astrid Lösel  
Raum 3.29  
☎ 0201 88-43138 / 88-43112  
susanne.letzner@vhs.essen.de  
astrid.loesel@vhs.essen.de

### Anmeldung / Servicezeiten:

montags bis donnerstags  
10–12 Uhr und 14–16 Uhr  
freitags 10–12 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**

**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:**

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



Mohammed Ouaiaou

**Integrationskurse**

**Programmbereichsleiter:**

Mohammed Ouaiaou  
Raum 3.29  
☎ 0201 88-43140  
mohammed.ouaiaou@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 14-16 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Susanne Letzner / Astrid Lösel  
Raum 3.24  
☎ 0201 88-43138 / 88-43112  
susanne.letzner@vhs.essen.de  
astrid.loesel@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

dienstags bis freitags 10-12 Uhr



Eric Peyron Huertas

**Prüfungen**

**Pädagogische Assistenz:**

Eric Peyron Huertas  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43213  
eric.peyron-huertas@vhs.essen.de

**Persönliche Beratung**

(nicht in den Schulferien):  
dienstags 15-17 Uhr  
mittwochs 14-16 Uhr  
und nach Vereinbarung

1

2

3

4

5

6

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

[www.vhs.link/ger](http://www.vhs.link/ger)

### Das können Sie am Ende der Stufen:

Kompetente Sprachverwendung	C2	<ul style="list-style-type: none"> <li>alles, was er/sie liest oder hört kann mühelos verstanden werden</li> <li>sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken</li> <li>alle Sachverhalte können zusammengefasst und wiedergegeben werden</li> <li>alle Bedeutungsnuancen in Texten können deutlich gemacht werden</li> </ul>
	C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>anspruchsvolle Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen</li> <li>sich spontan und fließend ausdrücken</li> <li>die Sprache in fast allen Bereichen des Lebens wirksam und flexibel gebrauchen</li> <li>sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern</li> </ul>
Selbstständige Sprachverwendung	B2	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen</li> <li>im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen</li> <li>sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist</li> <li>sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken</li> <li>einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben</li> </ul>
	B1	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht</li> <li>die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet</li> <li>sich zusammenhängend zu bekannten Themen und persönlichen Interessengebieten äußern</li> <li>über Erfahrungen und Erlebnisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben</li> </ul>
Elementare Sprachverwendung	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die sich auf Bereiche von ganz unmittelbarer Bedeutung beziehen</li> <li>sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch über geläufige Dinge geht</li> <li>mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die konkret zum täglichen Leben gehören, beschreiben</li> </ul>
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden</li> <li>sich und andere vorstellen, anderen Personen Fragen zu ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten</li> <li>sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen</li> </ul>



## 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 88-930

### Weitere Informationen:

www.vhs-essen.de

**Hotline:**  
**0201 88-43100**

## 4E ALPHABETISIERUNG / A1 BIS B1



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Anne Bisping  
anne.bisping@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43101

### Anmeldung

Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105

Nähere Informationen siehe Seite 94

### ALPHABETISIERUNG

Die Kurse zur Alphabetisierung und zum Erwerb von Grundkenntnissen in der deutschen Sprache gliedern sich in Grund- und Aufbaukurse.

Die Grundkurse Alphabetisierung 1 bis 4 vermitteln eine Basisalphabetisierung und bereiten gezielt auf die weiterführenden Aufbaukurse (Stufe 1–4) vor. Lernungewohnte Teilnehmende verbleiben dadurch in einer flachen Progressionsschiene.

Die Alphabetisierung arbeitet mit Unterrichtsmaterialien, die den Lernvoraussetzungen der Teilnehmenden gerecht werden.

Lehrbücher: „Schritte plus Alpha neu“ 1–3 vom Hueber Verlag.

### Grundkurs Alphabetisierung 01

Für Teilnehmende ohne Deutschkenntnisse, die weder lesen noch schreiben können oder in einer anderen Schrift lesen und Schreiben gelernt haben.

- **231.4E001F** Holger Blumensaat  
dienstags + donnerstags, 9:10–11:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 33 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.

- **231.4E002F** Tabea Hower  
mittwochs + freitags, 9:10–11:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 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 orthographischem Schreiben stehen im Vordergrund.

- **231.4E003F** Hans-Rainer Burisch  
montags + mittwochs, 9:10–12:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 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.

- **231.4E004F** Tabea Hower  
dienstags + donnerstags, 9:10–11:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 30 Termine, entgeltfrei,  
Beratung erforderlich, VHS

### AUFBAUKURSE A2–B1

#### Aufbaukurse (LANGSAME PROGRESSION)

In den Aufbaukursen (Stufe 1–4) werden lernungewohnte Teilnehmende ihren Voraussetzungen entsprechend gefördert und verbleiben bis zur Stufe B1 in einer flachen Progression.

Die Lehrwerke werden zu Beginn der Kurse bekannt gegeben.

### Aufbaukurs 1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit Grundkenntnissen in der deutschen Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit.

- **231.4E401F** Petra Paschen  
dienstags + donnerstags, 9:10–11:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS

### Aufbaukurs 2

Teilnehmende üben die Anwendung der Grammatik und erweitern ihren Wortschatz.

- **231.4E402F** Rosemarie Schilke  
mittwochs + freitags, 9:10–11:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 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. (A2)

■ **231.4E403F** Stefania Gebauer  
dienstags + donnerstags, 9:10-11:30 Uhr

Beginn 7. Februar, 30 Termine, 112 €, Beratung erforderlich, VHS

## Abschlusskurs 2

Teilnehmende vertiefen ihre Sprachkenntnisse und werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen. Der schriftliche Ausdruck wird besonders intensiv geübt.

■ **231.4E405F** Reintje Benders  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
mittwochs, 9:00-11:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 32 Termine, 101 €, VHS



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Dr. Angelika Hiegemann-Hahn  
angelika.hiegemann-hahn@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43221

**Anmeldung**  
Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105  
Nähere Informationen siehe Seite 95

## 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.

## Deutsch als Fremdsprache A1 intensiv

Die Stufe A1 können Sie in diesem Kurs innerhalb eines Semesters abschließen.

Lehrbücher: Schritte Plus neu 1, Hueber,  
ISBN 978-3-19-301081-0

Schritte plus neu 2, Hueber,  
ISBN 978-3-19-601081-7

■ **231.4E422A** NN  
montags + mittwochs + freitags,  
17:10-20:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 50 Termine, 248 €, Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch als Fremdsprache A2 intensiv

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die schnell und intensiv lernen wollen. In nur einem Semester erreichen Sie das Sprachniveau A2.

Lehrbücher: Schritte plus neu 3, Hueber,  
ISBN 978-3-19-301083-4

Schritte plus neu 4, Hueber,  
ISBN 978-3-19-601083-1

■ **231.4E425A** Elisabeth Bisping  
freitags + dienstags + donnerstags,  
9:00-12:10 Uhr  
Beginn 3. Februar, 50 Termine, 248 €, Beratung erforderlich, VHS

■ **231.4E426A** S. Sherin Mocek  
dienstags + mittwochs + donnerstags,  
17:00-20:20 Uhr  
Beginn 7. Februar, 49 Termine, 243 €, Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch als Fremdsprache B1 intensiv

Die Stufe B1 können Sie in diesem Kurs innerhalb eines Semesters abschließen. Das Lerntempo im Intensivkurs ist hoch. Sie sollten daher sehr gute Vorkenntnisse mitbringen.

Dieser Kurs bereitet Sie auch auf die Prüfung zum tele-Zertifikat Deutsch B1 vor.

■ **231.4E428A** Simone Schneider  
donnerstags + dienstags + mittwochs,  
9:00-12:20 Uhr  
Beginn 2. Februar, 50 Termine, 610 €, Beratung erforderlich, VHS

Lehrbücher: Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch B1.1, Klett, ISBN 978-3-12-607170-3

Netzwerk neu, Kurs- und Übungsbuch B1.2, Klett, ISBN 978-3-12-607171-0

Übungsgrammatik für die Grundstufe von Clamer/Heilmann, ISBN 978-3-922989-70-7 und das dazugehörige Lösungsheft, ISBN 978-3-922989-71-4

■ **231.4E430A** Stephan Saleh  
montags + dienstags + freitags,  
17:00-20:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 50 Termine, 610 €, Beratung erforderlich, VHS

Lehrbücher: Schritte plus neu 5, Hueber,  
ISBN 978-3-19-301085-8

Schritte plus neu 6, Hueber,  
ISBN 978-3-19-601085-8

## 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

■ **231.4E431A** Sabine S. Mocek  
montags + mittwochs, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 24. Februar, 25 Termine, 126 €, Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch als Fremdsprache A 1.1- Einstiegskurs

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber,  
ISBN 978-3-19-301081-0

■ **231.4E432A** Patrick Steffan  
dienstags + freitags, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 24. Januar, 25 Termine, entgeltfrei, Beratung erforderlich  
Außenstelle Stadtwald (ehemalige GS Süd),  
Frankenstr. 200, 45134 Essen

**Auf unserer Homepage finden Sie alle Informationen zu Deutschkursen auch in den Sprachen Arabisch, Englisch, Farsi, Französisch und Serbisch.**

**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.

- **231.4E433A** Viktorija Mousa  
montags + mittwochs, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 25 Termine, 126 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch als Fremdsprache A 2.1**

Mit diesem Kurs setzen Sie die Arbeit des ersten Lernjahres fort. Kommunikation im Alltag ist der Schwerpunkt des Kurses.

Lehrbuch: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-4

- **231.4E435A** Nevenka Peters  
montags + donnerstags, 9:00-12:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 25 Termine, 126 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch als Fremdsprache A 2.2**

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe A2 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

- **231.4E438A** Viktorija Mousa  
dienstags + donnerstags, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 25 Termine, 125 €,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4E439A** Salvatrice Golz  
mittwochs + freitags, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 25 Termine, 126 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch als Fremdsprache B 1.1**

Mit diesem Kurs starten Sie in die Stufe B1. Ihre Sprachkenntnisse werden vertieft und Sie werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen. Innerhalb von zwei Semestern bereiten Sie sich auf das telc-Zertifikat Deutsch B1 vor.

Lehrbuch: Schritte plus neu 5, Hueber, ISBN 978-3-19-301085-8

- **231.4E441A** Elisabeth Bisping  
montags + mittwochs, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 25 Termine, 305 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch als Fremdsprache B 1.2**

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe B1. Sie bereiten sich zudem auf die Prüfung telc Deutsch Zertifikat B1 vor. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-5

- **231.4E442A** Dagmar Barnekow-Sondermann  
montags + freitags, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 25 Termine, 305 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch A 1.1 – Einstiegskurs**

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.

- **231.4E449A** Holger Blumensaat  
dienstags + donnerstags, 17:30-20:40 Uhr  
Beginn 7. Februar, 25 Termine, entgeltfrei,  
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.

- **231.4E450A** Patrick Steffan  
mittwochs + donnerstags, 17:30-19:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 30 Termine, 112 €,  
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

- **231.4E451A** Astrid Lütje  
montags + mittwochs, 17:30-20:40 Uhr  
Beginn 16. Januar, 25 Termine, 125 €, Be-  
ratung erforderlich  
Außenstelle Stadtwald (ehemalige GS Süd),  
Frankenstr. 200, 45134 Essen
- **231.4E452A** Astrid Schwanemeier  
dienstags + mittwochs, 17:30-19:50 Uhr  
Beginn 7. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch A 2.1**

Mit diesem Kurs setzen Sie das Lernen des ersten Studienjahres fort. Kommunikation am Arbeitsplatz und im Alltag bestimmen die Schwerpunkte des Kurses.

Lehrbuch: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-4

- **231.4E453A** Elisabeth Bisping  
montags + mittwochs, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 23. Januar, 30 Termine, 113 €,  
Beratung erforderlich  
Außenstelle Stadtwald (ehemalige GS Süd),  
Frankenstr. 200, 45134 Essen
- **231.4E454A** N. N.  
montags + mittwochs, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 30 Termine, 113 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch A 2.2**

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe A2 und vertiefen Ihre Deutschkenntnisse. Dieser Kurs dient der Erweiterung Ihres Wortschatzes. Mit den Lehrinhalten dieser Stufe erlangen Sie ein weiteres Plus an Sicherheit in der Kommunikation.

Lehrbuch: Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-601083-1

- **231.4E455A** Andreas Brähler  
mittwochs + freitags, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch A 2.2 – Onlinekurs

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe A 2 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.

Zur Teilnahme am Online-Unterricht benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein Tablet/Smartphone mit Kamera.

- **231.4E456A** Viktorija Mousa  
montags + mittwochs, 17:00–19:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich

## Deutsch B 1.1

Dieser Abendkurs ist ein guter Anschluss für Sie, wenn Sie bereits die Stufe A2 abgeschlossen haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen. Sie können die Stufe B1 innerhalb eines Jahres abschließen. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Schritte plus neu 5, ISBN 978-3-19-301085-8

- **231.4E457A** Andreas Brähler  
montags + dienstags, 17:00–19:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 30 Termine, 275 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch 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

- **231.4E459A** Reintje Brenders  
dienstags + donnerstags, 18:20–20:40 Uhr  
Beginn 7. Februar, 30 Termine, 302 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## PRÜFUNGSVORBEREITUNG TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH B1

### Fit für B1 Prüfungsvorbereitung

In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf die Anforderungen der Prüfung zum telc-Zertifikat Deutsch B1 vorbereiten. Die Prüfung findet am 14.06.23 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.

- **231.4E461A** Gabriele Born  
Donnerstag, 25. Mai, 16:20–19:40 Uhr,  
Donnerstag, 1. Juni, 16:20–19:40 Uhr,  
Montag, 5. Juni, 16:20–19:40 Uhr,  
12 Ustd., 32 €, VHS

## 4F B1+ BIS C2 / INTEGRATIONSKURSE / PRÜFUNGEN



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Tatjana Carvajal  
tatjana.carvajal@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43141

### Anmeldung

Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105

Nähere Informationen siehe Seite 95

## 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.

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>

- **231.4F100D** Ulrike Hawickenbrauck  
dienstags + donnerstags, 9:10–12:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 25 Termine, 305 €,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F102D** N. N.  
mittwochs, 18:20–20:45 Uhr  
freitags, 17:15–19:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 33 Termine, 302 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## Sprechen Sie mit! Niveau B1+

Sie lernen Deutsch, doch Ihnen fehlt die Praxis? Sie möchten mehr sprechen und sich mit anderen über das Leben und Arbeiten in Essen und über Ihren Alltag austauschen? (Oder: Sie sprechen und verstehen Deutsch, wollen Ihre Kenntnisse aber weiter verbessern?) In diesem Kurs können Sie in einer entspannten Atmosphäre ohne Angst und Stress das Sprechen üben. Sie sollten die Sprachkurse bis einschließlich Stufe B1 bereits besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen. Ein Einstieg in den Kurs ist immer zum Semesterbeginn möglich.

- **231.4F106D** Cristina Schwarz-Dorra  
montags, 16:20–17:50 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

## Sprechen Sie mit! Niveau B2

Sie verfügen über fortgeschrittene Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2) und möchten Sicherheit in Ihrer sprachlichen Ausdrucksfähigkeit gewinnen? Reden lernt man am besten durch Reden über das, was Sie interessiert, was Sie gesehen, gelesen, erlebt haben oder sehen, lesen, erleben wollen. Sie sollten die Sprachkurse bis einschließlich B2 bereits besucht haben.

- **231.4F108D** Cristina Schwarz-Dorra montags, 18:10–20:35 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 138 €, VHS

## ■ Deutsch als Fremdsprache B1+ Grammatik/Schreibtraining

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Stufe B1 abgeschlossen haben. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt in der Wiederholung und Vertiefung der Grammatik auf dem Niveau B1. Außerdem wird das Schreiben von Inhaltsangaben trainiert und der Wortschatz erweitert.

- **231.4F109D** N.N.  
donnerstags, 13:00–15:20 Uhr  
Beginn 16. Februar, 12 Termine, 110 €, Beratung erforderlich, Nikolaus-Groß-Weiterbildungskolleg

## ■ 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>

- **231.4F110D** Dagmar Barnekow-Sondermann dienstags + donnerstags, 9:10–12:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 25 Termine, 305 €, Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F112D** Markus Alexander Schallwich montags + mittwochs, 18:00–20:15 Uhr  
Beginn 6. Februar, 33 Termine, 302 €, 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

- **231.4F116D** Stephan Saleh montags + freitags, 9:00–12:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 25 Termine, 305 €, Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F118D** Natalia Krauze-Pagacz dienstags + donnerstags, 18:20–20:45 Uhr  
Beginn 14. Februar, 33 Termine, 274 €, Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F119D** Ulrike Hawickenbrauck donnerstags + dienstags, 17:00–19:20 Uhr  
Beginn 21. Februar, 30 Termine, 305 €, 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 Unterricht 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

- **231.4F120D** Thomas Nennstiel montags + dienstags + donnerstags, 17:00–20:10 Uhr  
Beginn 13. Februar, 50 Termine, 610 €, Beratung erforderlich, VHS

## 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 16.06.2023 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

- **231.4F124D** Sascha Gademann Freitag, 31. März, 17:30–20:45 Uhr, (online)  
Samstag, 1. April, 17:00–20:15 Uhr, (online)  
Freitag, 28. April, 17:30–20:45 Uhr, (online)  
Samstag, 29. April, 17:00–20:15 Uhr, (online)  
Freitag, 12. Mai, 17:30–20:45 Uhr, (Präsenz)  
Samstag, 13. Mai, 17:00–20:15 Uhr, (Präsenz)  
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

- **231.4F126D** Maxima Nikolova-Münch mittwochs + donnerstags, 9:00–12:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 25 Termine, 305 €, Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F128D** N.N.  
dienstags + donnerstags, 18:20–20:45 Uhr  
Beginn 7. Februar, 32 Termine, 293 €, Beratung erforderlich, VHS

## ■ Online! Deutsch als Fremdsprache C1 – 2. Semester

Mit diesem Kurs schließen Sie die Stufe C1 ab. Er ist für Sie geeignet, wenn Sie die Kurse bis einschließlich C1.1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen.

Dabei handelt es sich um einen Onlinekurs, Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein Tablet mit Kamera, wenn möglich mit Headset.

Lehrwerk: Kompass DAF C1.2, Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670008-5

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/sprachen-einstufungstest.htm>

- **231.4F130D** Christoph Grevels mittwochs + freitags, 18:30–20:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 33 Termine, 302 €, Beratung erforderlich

1

2

3

4

5

6

## Deutsch als Fremdsprache C1 – 2. 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 C1.2, Deutsch für Studium und Beruf, Klett, ISBN 978-3-12-670008-5

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://www.vhs-essen.de/sprachen-einstufungstest.htm>

- **231.4F134D** Uwe Karrenbauer  
montags + mittwochs, 17:50–20:10 Uhr  
Beginn 6. Februar, 33 Termine, 302 €, Beratung erforderlich, VHS

## PRÜFUNGSVORBEREITUNG TELC ZERTIFIKAT DEUTSCH C1



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Tatjana Carvajal  
tatjana.carvajal@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43141

### Anmeldung

Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105  
Nähere Informationen siehe Seite 95

## Fit für telc C1 Prüfungsvorbereitung!

In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf die Anforderungen der Prüfung zum telc- Sprachenzertifikat Deutsch C1 vorbereiten. Die Prüfung findet am 20.06.2023 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.

- **231.4F136D** Christoph Grevels  
Samstag, 13. Mai, 10:00–15:00 Uhr,  
Sonntag, 14. Mai, 10:00–15:00 Uhr,  
Samstag, 17. Juni, 10:00–15:00 Uhr,  
Sonntag, 18. Juni, 10:00–15:00 Uhr,  
24 Ustd., 86 €, VHS

## Diskutieren Sie mit! Deutsch benutzen mit aktuellen Themen.

Viele Teilnehmende lernen die Sprache systematisch von Anfang an, aber manchmal kommt die Sprachanwendung im Alltag oder im Büro doch etwas zu kurz. Dieser Kurs richtet sich an Teil-

nehmende, die das Niveau C1 beenden haben und ihre Deutschkenntnisse im Austausch über aktuelle Themen anwenden wollen. Im Kurs werden interessante Zeitungsartikel gelesen, über Radio- und Fernsehbeiträge diskutiert und auch kurze Präsentationen gehalten.

Hier liegt der Schwerpunkt auf Diskussion und Argumentation. Die Lehrkraft wird zu jeder Sitzung Material zu einem aktuellen Thema zur Verfügung stellen. Die Teilnehmenden können auch eigene Themenvorschläge einbringen.

- **231.4F138D** Christoph Grevels  
dienstags, 17:50–20:15 Uhr  
Beginn 7. März, 10 Termine, 92 €, Beratung erforderlich, VHS

## Online! Deutsch als Fremdsprache C2– 1.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

- **231.4F150D** Sascha Gademann  
dienstags, 18:30–20:50 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 162 €, Beratung erforderlich

## Bessere Aussprache der deutschen Sprache – Intensivtraining

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die zwar gut Deutsch lesen und verstehen können, aber selbst nicht gut verstanden werden. In diesem Phonetik-Workshop werden intensiv typische Aussprachefehler besprochen und durch gezielte Übungen die Aussprache und das Hörverständnis verbessert. Dadurch erlangen die Teilnehmenden eine größere Sicherheit beim Sprechen. Auch die deutsche Sprachmelodie und der Sprachrhythmus werden geübt, um Missverständnissen bei falscher

Betonung vorzubeugen und einen harmonischen Redefluss zu erlangen.

- **231.4F152D** Claudia Becker  
Montag, 5. Juni, 17:00–20:10 Uhr,  
Dienstag, 6. Juni, 17:00–20:10 Uhr,  
Mittwoch, 7. Juni, 17:00–20:10 Uhr,  
Montag, 12. Juni, 17:00–20:10 Uhr,  
Dienstag, 13. Juni, 17:00–20:10 Uhr,  
Mittwoch, 14. Juni, 17:00–20:10 Uhr,  
Montag, 19. Juni, 17:00–20:10 Uhr,  
Dienstag, 20. Juni, 17:00–20:10 Uhr,  
Mittwoch, 21. Juni, 17:00–20:10 Uhr,  
36 Ustd., 121 €, Beratung erforderlich, VHS



## BESONDERE PROJEKTE

### TALENTE\_globaler\_ART Arghavn Khatami Noori, Anna Borisova- Emilova & Hanna Yuzvinkevych

Die Volkshochschule Essen als Ort, an dem Integration unterstützt, begleitet und gelebt wird, lädt Sie zu einer spannenden Malerei-Ausstellung ein. In einem neu entwickelten Ausstellungsformat werden wir jährlich Künstler/-innen aus unseren Deutschkursen präsentieren. Wir möchten den neuen Mitbürger/-innen ein Forum bieten, ihr künstlerisches Können der Öffentlichkeit zu präsentieren. Die Reihe startet mit den Malerinnen Arghavn Khatami Noori (Iran), Hanna Yuzvinkevych (Ukraine) und Anna Borisova-Emilova (Bulgarien). Die Künstlerinnen stellen sich während der Ausstellungsöffnung den Gästen vor und sprechen über ihre Bilder. Teil des Konzeptes ist die aktive Teilnahme der Besucher/-innen. An öffentlichen „Gästewänden“ können sie Gedanken und

Gefühle zu den Bildern hinterlassen und werden so zu einem Teil der Ausstellung.

Zur Eröffnung der Ausstellung am Mittwoch, 15. Februar um 18:00 Uhr, im Foyer der 3. Etage laden wir Sie und Ihre Freunde herzlich ein.

Die Ausstellung ist vom 15. Februar bis 31. März 2023 in den Foyers der 2. bis 4. Etage zu sehen.

## VHS Essen spricht! Wie bewerbe ich mich in Deutschland?

Freuen Sie sich auf eine spannende Veranstaltung zum Thema „Wie finde ich einen passenden Beruf für mich?“.

Unser Experte Andreas Crüsemann (Berufscoach und Dozent für Deutsch als Fremdsprache) wird von unserer Moderatorin Tatevik Galstyan interviewt. Herr Crüsemann beantwortet dabei wichtige Fragen und gibt wertvolle Hinweise worauf man bei der Berufssuche achten sollte.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten.

- **231.4F293D** Tatevik Galstyan/  
Andreas Crüsemann  
Beginn 24. Februar, 1 Termin, entgeltfrei

## BERUFSBEZOGENE DEUTSCH- SPRACHFÖRDERUNG



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)

- **231.4F200D** Veronika Riesner/N. N.  
montags bis freitags, 14:00–18:00 Uhr  
Beginn 25. Januar, 100 Termine, entgeltfrei,  
Beratung erforderlich

## INTEGRATIONSKURSE (BAMF)

gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

Die Volkshochschule Essen bietet fortlaufend Integrationskurse für Zuwanderer an. Eine aktuelle Übersicht finden Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de). Viele unserer Integrationskurse finden nachmittags zwischen 12:50 und 16 Uhr und abends nach 17 Uhr statt.

Nach dem Zuwanderungsgesetz müssen Neuzuwanderer 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 II oder Sozialhilfe erhalten, können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden. An Integrationskursen können auch Personen ohne Förderung beim BAMF teilnehmen. Bitte lassen Sie sich von uns beraten!

Kosten pro Modul (100 Stunden):  
275,00 € für Selbstzahler  
229,00 € mit Berechtigung durch das BAMF  
0,00 € mit Berechtigung des BAMF und Kostenbefreiung



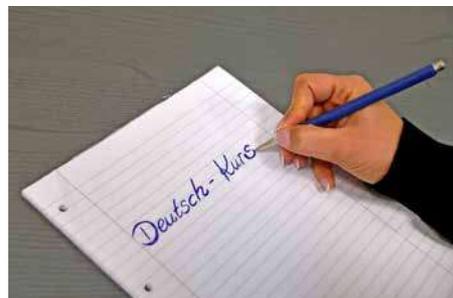
### Beratung / Programmbereichsleiter

Mohammed Ouaiaou  
mohammed.ouaiaou@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43140

### Anmeldung

Susanne Letzner / Astrid Lösel  
susanne.letzner@vhs.essen.de  
astrid.loesel@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43138 / 88-43112  
Nähere Informationen siehe Seite 95

## 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

**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](mailto:termin.deutsch@vhs.essen.de)**

1

2

3

4

5

6

## NEUE KURSE FÜR ANFÄNGER/-INNEN (A1)



Hier finden Sie eine Übersicht der Kurse, die wir im Frühjahrssemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

### Integrationskurs, Modul 1

- **231.4F301C** Marion Wachnowski / Christoph Grevels  
montags bis freitags, 12:50–16:00 Uhr  
Beginn 1. Februar, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs, Modul 1

- **231.4F351C** Ute Erbach / N.N.  
montags bis freitags, 13:50–17:00 Uhr  
Beginn 23. März, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs, Modul 1

- **231.4F361C** Barbara Unger / Barbara Vogelpoth  
montags bis freitags, 12:50–16:00 Uhr  
Beginn 17. April, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs, Modul 1

- **231.4F371C** Aysel Örnek / Sabine Stillner  
montags bis freitags, 9:00–12:10 Uhr  
Beginn 24. April, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs, Modul 1

- **231.4F481C** Louise Niyonzima / Nicole Pelletier  
montags bis freitags, 13:10–16:20 Uhr  
Beginn 14. August, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

## NEUE KURSE FÜR ANFÄNGER/-INNEN (A2)

Hier finden Sie eine Übersicht der Kurse, die wir im Frühjahrssemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

### Integrationskurs, Modul 3 (A2.1)

- **231.4F343C** Carolin Lenfert / Eliane Roth  
montags bis freitags, 13:50–17:00 Uhr  
Beginn 8. Februar, 25 Termine, Beratung erforderlich, VHS



#### Beratung / Programmbereichsleiterin

Anne Bisping  
[anne.bisping@vhs.essen.de](mailto:anne.bisping@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43101

#### Anmeldung

Susanne Letzner / Astrid Lösel  
[susanne.letzner@vhs.essen.de](mailto:susanne.letzner@vhs.essen.de)  
[astrid.loesel@vhs.essen.de](mailto:astrid.loesel@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43138 / 88-43112  
Nähere Informationen siehe Seite 95

## INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

Integrationskurse mit Alphabetisierung sind für Teilnehmende geeignet, die schon etwas Deutsch sprechen können und das Lesen und Schreiben der lateinischen Schrift noch erlernen müssen. Auch Menschen, die noch gar kein Deutsch sprechen, können diese Kurse besuchen. Die Kursdauer umfasst 1000 Unterrichtsstunden.

Aufbau der Integrationskurse mit Alphabetisierung:  
Module 1–9: Sprachkurs (900 Unterrichtsstunden)  
Modul 10: Kurs „Leben in Deutschland“ (100 Stunden)

## NEUE ALPHABETISIERUNGSKURSE FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Hier finden Sie eine Übersicht der Kurse, die wir im Frühjahrssemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Internetseite [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

### Integrationskurs mit Alphabetisierung, Modul 1

- **231.4F501F** Nicole Pelletier / N. N.  
montags bis freitags, 13:50–17:00 Uhr  
Beginn 13. Februar, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS



### Integrationskurs mit Alphabetisierung, Modul 1

- **231.4F641F** Andrea Bienert / Sebastian Luasz Florczyk  
freitags bis montags, 12:50–16:00 Uhr  
Beginn 2. Mai, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

## NEUE ALPHABETISIERUNGSKURSE (WIEDERHOLER)

### Integrationskurs mit Alphabetisierung, Wiederholer, Modul 1

- **231.4F611F** Petra Paschen / Maria Friedrich  
montags bis donnerstags, 12:40–16:40 Uhr  
Beginn 6. Februar, 20 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs mit Alphabetisierung, Wiederholer, Modul 1

- **231.4F511F** Hatice Bagci / Maria Friedrich  
montags bis freitags, 12:50–16:00 Uhr  
Beginn 5. Mai, 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.

Prüfungsgebühr für externe Teilnehmende 25 €. Über Termine und verfügbare Plätze informieren wir Sie gern!

### ■ Prüfung „Leben in Deutschland“

- **231.4F488C** N. N.  
Mittwoch, 27. März, 11:00–12:30 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F328C** N. N.  
Donnerstag, 30. März, 11:00–12:30 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F398C** N. N.  
Freitag, 21. April, 11:00–12:30 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F821C** N. N.  
Dienstag, 4. Mai, 15:00–16:30 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F308C** N. N.  
Mittwoch, 21. Juni, 10:00–11:30 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F318C** N. N.  
Mittwoch, 30. August, 10:00–11:30 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS



**Beratung / Programmbereichsleiter**  
Eric Peyron Huertas  
eric.peyron-huertas@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43213

**Anmeldung**  
Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105  
Nähere Informationen siehe Seite 95

## TELC-ZERTIFIKATE 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

- **231.4F915C** N. N.  
Freitag, 24. Februar, 9:00–18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F916C** N. N.  
Freitag, 24. Februar, 9:00–18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F917C** N. N.  
Freitag, 10. März, 9:00–18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F918C** N. N.  
Freitag, 10. März, 9:00–18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F921C** N. N.  
Freitag, 12. Mai, 9:00–18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F922C** N. N.  
Freitag, 26. Mai, 9:00–18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F924C** N. N.  
Freitag, 9. Juni, 9:00–18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS
- **231.4F925C** N. N.  
Freitag, 1. September, 9:00–18:00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS

**telc**  
LANGUAGE TESTS

## TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH B1

### ■ telc-Zertifikat Deutsch B1

Sie haben bereits Kurse der Stufen A1 bis B1 erfolgreich absolviert oder verfügen über entsprechende Sprachkenntnisse. Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessengebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden. Mit dem telc-Zertifikat B1 weisen Sie Ihre Sprachkenntnisse nach. Einen Vorbereitungskurs finden Sie auf Seite 100.

- **231.4F960A** N. N.  
Mittwoch, 14. Juni, 9:00–18:00 Uhr,  
150 €, VHS  
Anmeldeschluss: 03. Mai 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.

- **231.4F965D** N. N.  
Freitag, 16. Juni, 9:00–18:00, 200 €, VHS  
Anmeldeschluss: 03. Mai 2023

## TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH C1

### ■ telc-Zertifikat Deutsch C1

Sie haben bereits Kurse der Stufen A1 bis C1 erfolgreich absolviert oder verfügen über entsprechende Sprachkenntnisse. Mit dem telc-Zertifikat C1 erwerben Sie einen qualifizierten Nachweis über Ihre Kenntnisse.

- **231.4F966D** N. N.  
Dienstag, 20. Juni, 9:00–18:00, 250 €, VHS  
Anmeldeschluss: 03. Mai 2023

1

2

3

4

5

6

# Sprachen

## – Fremdsprachen

### Inhaltsverzeichnis:

<b>4G ENGLISCH</b>			
Veranstaltungen in Kooperation mit der Deutsch-Englischen Gesellschaft Ruhr e. V. . . . .	109		
Business English Kompakt . . . . .	109		
5 Day Intensive Courses . . . . .	110		
Business English Online . . . . .	111		
Business English in a Classroom Setting . . . . .	111		
General English Online Courses . . . . .	112		
Reading Circles . . . . .	113		
Englisch Auffrischen . . . . .	113		
Englisch Grundkurse A1 . . . . .	114		
Englisch Conversation and More . . . . .	115		
Englisch Conversation . . . . .	115		
Englisch ab 60 . . . . .	116		
<b>4H FRANZÖSISCH</b>			
Einzelveranstaltungen . . . . .	118		
Sommerkurse A1 . . . . .	118		
Standardkurse A1 . . . . .	118		
Auffrischkurse A1 . . . . .	119		
Standardkurse A2 . . . . .	119		
Auffrischkurse A2 . . . . .	120		
Standardkurse B1 . . . . .	120		
Auffrischkurse B1 . . . . .	120		
Konversationskurse . . . . .	120		
Französisch für Seniorinnen und Senioren . . . . .	121		
<b>4K ITALIENISCH</b>			
Einzelveranstaltungen . . . . .	121		
Sommerkurse . . . . .	121		
Standardkurse A1 . . . . .	121		
Schnellkurse A1 . . . . .	122		
Standardkurse A1 . . . . .	122		
Auffrischkurse A1 . . . . .	122		
Standardkurse A2 . . . . .	123		
Standardkurse B1 . . . . .	123		
Standardkurse B2 . . . . .	123		
Auffrischkurse B2 . . . . .	123		
Konversationskurse . . . . .	124		
Italienisch für Seniorinnen und Senioren . . . . .	124		
<b>4M KROATISCH</b> . . . . .	124		
<b>4N NIEDERLÄNDISCH</b>			
Bildungsurlaub . . . . .	125		
Wochenendkurse . . . . .	125		
Standardkurse A1 . . . . .	126		
Standardkurse A2 . . . . .	126		
Standardkurse B1 . . . . .	126		
Standardkurse ab B2 . . . . .	127		
<b>4P PORTUGIESISCH</b>			
Schnupperkurse . . . . .	127		
Standardkurse A1 . . . . .	128		
Standardkurse B1 . . . . .	128		
<b>4Q RUSSISCH</b>			
Standardkurse A1–B1 . . . . .	128		
Weiterlernen nach B1 . . . . .	129		
<b>4S SPANISCH</b>			
Bildungsurlaub . . . . .	129		
Spanisch Vorträge . . . . .	129		
Sommerkurs . . . . .	130		
Spanisch am Wochenende . . . . .	130		
Standardkurse A1 . . . . .	131		
Auffrischkurse A1 . . . . .	132		
Standardkurse A2 . . . . .	133		
Auffrischkurse A2 . . . . .	134		
Standardkurse B1 . . . . .	134		
Standardkurse B2 . . . . .	134		
Konversationskurse . . . . .	136		
Spanisch ab 60 . . . . .	136		
<b>4T TÜRKISCH</b>			
Wochenendkurs . . . . .	137		
Türkisch Basiskurse . . . . .	137		

**Unsere Hotline:  
0201 88-43100**



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

**Kroatisch • Niederländisch • Russisch • Türkisch • Spanisch**

**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.

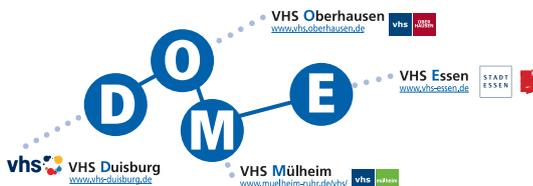
Übrigens haben Sie sich schon über den Bildungsscheck NRW informiert?

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-Verbund werden folgende Sprachen angeboten:

	VHS Duisburg	VHS Oberhausen	VHS Mülheim	VHS Essen
	Steinsche Gasse 26 47051 Duisburg Tel.: 02 03 / 2 83-26 16 Fax: 02 03 / 2 83-41 01 www.vhs-duisburg.de	Langemarkstr. 19-21 46045 Oberhausen Tel.: 02 08 / 8 25-23 85 Fax: 02 08 / 8 25-54 11 www.vhs-oberhausen.de	Aktienstr. 45 45473 Mülheim Tel.: 02 08 / 4 44-43 21 Fax: 02 08 / 4 44-43 99 www.muelheim-ruhr.de/vhs	Burgplatz 1 45127 Essen Tel.: 02 01 / 88-4 31 00 Fax: 02 01 / 88-4 30 03 www.vhs-essen.de
Arabisch	X	X	X	
Brasilianisch (Port.)		X		X
Bulgarisch			X	
Chinesisch	X	X		X
Englisch	X	X	X	X
Finnisch			X	
Französisch	X	X	X	X
Italienisch	X	X	X	X
Japanisch		X	X	
Koreanisch		X		
Kroatisch	als Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch			als Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch
Latein		X	X	X
Neugriechisch	X	X	X	
Niederländisch	X	X	X	X
Persisch		X		
Polnisch	X	X	X	
Portugiesisch	X		X	X
Rumänisch	X			
Russisch	X	X	X	X
Schwedisch	X		X	
Spanisch	X	X	X	X
Türkisch	X	X	X	X
Ukrainisch			X	
Ungarisch			X	

Stand: 2022

## 4G ENGLISCH

### VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DER DEUTSCH-ENGLISCHEN GESELLSCHAFT RUHR E. V.



**Beratung / Programmbereichsleiter**  
Stephan Rinke  
stephan.rinke@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43220

**Anmeldung**  
Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 107

Informationen über die Deutsch-Englische Gesellschaft finden Sie auf [www.deg-ruhr.org](http://www.deg-ruhr.org).



#### The Ruhr: past, present and future; introduction into our guided tours

- **231.4G010E** Bernhard Nadorf  
Mittwoch, 18. Januar, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

#### Where are we now? A review of the past five years as Consul General in Düsseldorf

- **231.4G012E** Rafe Courage / Bernhard Nadorf  
Montag, 13. Februar, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

#### Guided tours through the history of the Ruhr: III. The Old Synagogue/The story of the Jews in Essen

- **231.4G014E** Bernhard Nadorf  
Samstag, 18. März, 15:30–17:00 Uhr,  
Treffpunkt: Eingang zur Alten Synagoge,  
Edmund-Körner-Platz 1, entgeltfrei

#### Beyond Brexit: Ein neues Fundament für die Freundschaft zwischen UK und NRW – Über die Initiativen des Landtags und des Landes NRW zur Stärkung der Beziehungen zwischen unseren Ländern

- **231.4G016E** Frank Müller / Bernhard Nadorf  
Mittwoch, 19. April, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

#### Mapping the Metropolis: London in Maps

- **231.4G018E** Christoph Heyl / Bernhard Nadorf  
Mittwoch, 17. Mai, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

#### A comparison of the Four Queens of the Golden Age of English detective fiction

- **231.4G020E** Mark Green / Bernhard Nadorf  
Mittwoch, 7. Juni, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



#### British Cuisine – More than Beans on Toast – Online Talk

English cuisine has a decidedly bad reputation in Germany. This is mainly due to the fact that most of us came into contact with it during our school days as language students. Host families had a fixed budget for food and therefore often tried to „feed“ their guests as cheaply as possible. Today, the reality on the island is quite different and one can access a rich culinary offer in which traditional English recipes merge with the traditions of the many cultures of the former Empire. The speaker was the president of the „Gastronomical Society Wolfson College, Oxford“ for four years during his studies.

- **231.4G022E** Dr. Ulrich Morgenroth  
Donnerstag, 20. April, 18:30–20:00 Uhr, 8 €



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 alltagsprachliche 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!](http://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!

### BUSINESS ENGLISH KOMPAKT

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

#### Überlebenstraining Business English A2 Wochenendkurs

In Ihrem Büroalltag benötigen Sie immer häufiger Englisch, aber es ist lange her, seit Sie es gelernt oder angewendet haben? Für einen Kurs findet sich aber auch nie Zeit? Nach diesem Wochenende verfallen Sie nicht mehr in Panik, wenn Sie am Telefon Englisch sprechen müssen. Sie können englische E-Mails schreiben und beantworten. Mit ausländischen Besuchern gehen Sie angemessen um, denn Sie können mit ihnen informelle Gespräche führen und sie sogar zu einem Geschäftsessen ausführen. Der Kurs ist geeignet für den Kenntnisstand ab Niveau A2. Für ein Handout werden bei der Veranstaltung 5 € erhoben.

- **231.4G115E** Ortrud Hippe  
Samstag, 11. März, 9:00–16:00 Uhr, Sonntag,  
12. März, 9:00–16:00 Uhr,  
16 Ustd., 90 €, VHS

1

2

3

4

5

6

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

## Job interviews and applications in English – Wochenendkurs

Sie verfügen über Englischkenntnisse auf dem Niveau B1 oder höher, haben in Beruf oder Studium zumindest gelegentlich mit Englisch zu tun und wollen sich nun bei einem internationalen Unternehmen bewerben? Keine Sorge – dieser Workshop ist ein Job Coaching und bereitet Sie optimal vor. Bitte bringen Sie einen Lebenslauf mit (oder erstellen Sie einen fiktiven als Arbeitsgrundlage), denn es sind praktische Übungen geplant, damit Sie im Ernstfall überzeugen können. Tablet und Laptop können gern mitgebracht werden. Für ein Handout werden bei der Veranstaltung 5 € erhoben.

- **231.4G116E** Ortrud Hippe  
Samstag, 22. April, 9:00–16:00 Uhr,  
Sonntag, 23. April, 9:00–16:00 Uhr,  
16 Ustd., 90 €, VHS



## Successful presentations in English – Wochenendkurs

Der Workshop wendet sich an Interessenten, deren Englischkenntnisse mindestens auf dem Niveau B1 liegen. Wer im Beruf oder Studium die Sprache zumindest gelegentlich benötigt, sich aber vor Präsentationen in englischer Sprache scheut, ist hier richtig. Im Workshop werden angemessener Wortschatz und Phrasen erlernt und praktisch eingeübt, aber der Ansatz ist ganzheitlich: Es geht auch um Präsentationsmethoden, -techniken sowie Auftreten und kulturelle Unterschiede. Tablet und Laptop können gern mitgebracht werden. Für ein Handout werden bei der Veranstaltung 5 € erhoben.

- **231.4G118E** Ortrud Hippe  
Samstag, 13. Mai, 9:00–16:00 Uhr,  
Sonntag, 14. Mai, 9:00–16:00 Uhr,  
16 Ustd., 90 €, VHS

## 5 DAY INTENSIVE COURSES



### Beratung / Programmbereichsleiter

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

### Anmeldung

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

## English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

### Bildungsurlaub

In unserem English Boot Camp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Situationen in Beruf und Alltag. Voraussetzung: Sie haben in der Realschule Englisch gelernt, die Sprache aber seitdem kaum gebraucht und erreichen beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 40 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Pre-Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3194029811

- **231.4G122E** Frank Rehfeldt  
Montag bis Freitag, 22.–26. Mai,  
9:30–16:00 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

## English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

### Bildungsurlaub

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen das Lehrwerk zu Ende bearbeiten. Sie sind ebenfalls richtig hier, wenn Sie den Kurs „English Refresher B1 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben! Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von mindestens 45 bis 60 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Pre-Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3194029811, ab Lektion 11

- **231.4G124E** Frank Rehfeldt  
Montag bis Freitag, 12.–16. Juni,  
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 Kurs 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](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von mindestens 75 Prozent. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Networking in English. Student's Book with Audio-CD, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3-19-072884-8

- **231.4G126E** Silvia Wrede  
Montag bis Freitag, 08.–12. Mai,  
9:00–15:45 Uhr, 5 Termine, 152 €  
Außenstelle Stadtwald (ehemalige GS Süd),  
Frankenstr. 200, 45134 Essen

## 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](http://www.vhs-essen.de/einstufung), you are very welcome to give your spoken English a boost during this week full of tips, tricks and communicative activities.

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

- **231.4G128E** Kirsten Grunau-Endemann  
Montag bis Freitag, 20.–24. März,  
9:00–15:00 Uhr, 5 Termine, 181 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

**English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**

**Bildungsurlaub**

In unserem English Boot Camp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und üben freie Rede in einer Vielzahl an Themenbereichen. Voraussetzung: Sie haben bis zum Abitur Englisch gelernt und erreichen beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von mindestens 75 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan  
ISBN 978-3-19-432981-2

- **231.4G130E** Kirsten Grunau-Endemann  
Montag bis Freitag, 24.-28. April,  
9:00–15:30 Uhr, 5 Termine, 219 €, VHS

**English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte)**

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen den Rest des Lehrwerks zu Ende bearbeiten. Wenn Sie den Kurs „English Refresher B2 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben, sind Sie auch richtig hier. Typischerweise erreichen Sie beim **B2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 45 und 60 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

Lehrbuch: in company 3.0: Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan,  
ISBN 978-3-19-432981-2, ab Lektion 11

- **231.4G132E** Kirsten Grunau-Endemann  
Dienstag bis Freitag, 02.–05. Mai,  
9:00–15:30 Uhr, 4 Termine, 176 €, VHS

**BUSINESS ENGLISH ONLINE**

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

**Online Course: Business English B1**

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 die richtigen Begriffe benutzen. Im Kurs werden die Grundgrammatik aufgefrischt, die Um-

gangsformen gepflegt und Ihre Sprachkompetenz erweitert, sodass Sie sich nicht mehr wegduckeln müssen, wenn es darum geht, mit englischsprachigen Geschäftspartnern umzugehen.

Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis zwischen 30 und 45 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

Lehrbuch: Real Business B1, Klett,  
ISBN 978-3-12-501670-5

- **231.4G157E** Kirsten Grunau-Endemann  
dienstags, 18:00–20:15 Uhr  
Beginn 7. Februar, 10 Termine, 149 €



**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 **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis zwischen 75 und 90 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

Lehrbuch: Real Business English B2, Klett,  
ISBN 978-3-12-501673-6

- **231.4G158E** Kirsten Grunau-Endemann  
dienstags, 18:00–20:15 Uhr  
Beginn 2. Mai, 7 Termine, 104 €

**Online Course: Business English Compact 3.0 (working towards level B2)**

Für alle, die den Wiedereinstieg ins Englische mit dem Bildungsurlaub „English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)“ gemacht haben, ist dieser Kurs die perfekte Fortsetzung, um das Momentum nicht zu verlieren und dabei zu bleiben. Gleichzeitig ist dieser Kurs geeignet für alle, die in einer kurzen und knackigen Session pro Woche ihr Englisch für berufliche Zwecke auffrischen möchten und beim **B2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis zwischen 50 und 70 Prozent erreichen.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

Lehrbuch: in company 3.0: Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan  
ISBN 978-3-19-432981-2

- **231.4G162E** Kirsten Grunau-Endemann  
montags, 19:50–20:50 Uhr  
Beginn 27. März, 9 Termine, 58 €

**BUSINESS ENGLISH IN A CLASSROOM SETTING**

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

**English Refresher B1 Business – 1. Semester**

Sie haben Vorkenntnisse zum Beispiel aus der Realschule und möchten Englisch in beruflichen Kontexten anwenden. Hier trainieren Sie Grammatik, Wortschatz und Kommunikationsfähigkeit. Wenn Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 45 Prozent erreichen, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Basis for Business New Edition B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-121850-8

- **231.4G170E** Frank Rehfeldt  
mittwochs, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## English Refresher B1 Business – 2. Semester

Sie setzen die Arbeit des vergangenen Semesters fort. Wenn Sie Vorkenntnisse aus der Realschule haben und beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 40 und 65 Prozent erreichen, können Sie in diesen Kurs einsteigen.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Basis for Business New Edition · B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-121850-8, ab Lektion 7

- **231.4G174E** Frank Rehfeldt  
mittwochs, 20:00–21:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

Der schnellste Weg zum Englischkurs: [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

## GENERAL ENGLISH ONLINE COURSES



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

## Hello statt Hellau – Online-Rosenmontag zum Englischlernen

Ein Angebot für alle Nichtjucken, die den Tag nutzen wollen, um ihre Englischkenntnisse aufzufrischen.

Wir lesen einen passenden Text, stürzen uns in die englischen Zeiten anstatt Kamelle und lernen ein paar schöne Redewendungen kennen.

Und damit die Zeit am Bildschirm nicht zu anstrengend wird, arbeiten wir in lockerer Atmosphäre und mit großzügigen Pausen (ca. 10:30–11:00, 12:30–14:00 Uhr und nach Bedarf).

Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis zwischen 65 und 90 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **231.4G200E** Kirsten Grunau-Endemann  
Montag, 20. Februar, 9:00–16:15 Uhr, 33 €

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

## Keep Your English Going Online A2

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten?

Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

Einmal pro Woche treffen Sie sich im Online-Kursraum, um gemeinsam und interaktiv Ihre Englischkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Für die Zeit zwischen den Sitzungen wird Ihnen Online-Material zur Vor- und Nacharbeit zur Verfügung gestellt.

Typischerweise erreichen Sie beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis zwischen 50 und 90 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **231.4G202E** Kirsten Grunau-Endemann  
montags, 18:15–19:45 Uhr  
Beginn 30. Januar, 10 Termine, 90 €
- **231.4G203E** Kirsten Grunau-Endemann  
montags, 18:15–19:45 Uhr  
Beginn 8. Mai, 6 Termine, 54 €

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

## Keep Your English Going Online B1

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten?

Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

Einmal pro Woche treffen Sie sich im Online-Kursraum, um gemeinsam und interaktiv Ihre Englischkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Für die Zeit zwischen den Sitzungen wird Ihnen Online-Material zur Vor- und Nacharbeit zur Verfügung gestellt.

Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis zwischen 40 und 80 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **231.4G204E** Imke Sumfleth  
donnerstags, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 2. Februar, 10 Termine, 90 €

- **231.4G205E** Imke Sumfleth  
donnerstags, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 27. April, 6 Termine, 54 €

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1+/B2

## Keep Your English Going Online B1+/B2

Sie wollen sicherstellen, dass Ihre Kenntnisse nicht einrosten? Oder Sie haben einfach Lust und Zeit, Ihre Englischkenntnisse frisch zu halten?

Dann ist dieser Online-Kurs der richtige für Sie!

Einmal pro Woche treffen Sie sich im Online-Kursraum, um gemeinsam und interaktiv Ihre Englischkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Für die Zeit zwischen den Sitzungen wird Ihnen Online-Material zur Vor- und Nacharbeit zur Verfügung gestellt.

Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Testergebnis über 80 Prozent.

Der Online-Kurs wird mit der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt.

- **231.4G206E** Kirsten Grunau-Endemann  
mittwochs, 18:15–19:45 Uhr  
Beginn 1. Februar, 10 Termine, 90 €
- **231.4G207E** Kirsten Grunau-Endemann  
mittwochs, 18:15–19:45 Uhr  
Beginn 26. April, 9 Termine, 81 €
- **231.4G208E** Kirsten Grunau-Endemann  
freitags, 17:30–19:00 Uhr  
Beginn 24. März, 11 Termine, 99 €

Der schnellste Weg zum Englischkurs: [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)



## 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](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von über 80 Prozent erreichen.

Unterrichtsmaterial: Murder at Teatime, circon Verlag, ISBN 9783817418565

- **231.4G210E** Imke Sumfleth  
dienstags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 21. Februar, 5 Termine, 33 €, VHS

### 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“ 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](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von über 80 Prozent erreichen.

Unterrichtsmaterial: Murder at Teatime, circon Verlag, ISBN 9783817418565

- **231.4G212E** Imke Sumfleth  
dienstags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 18. April, 5 Termine, 31 €, VHS

### 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“ 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](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von über 80 Prozent erreichen.

Unterrichtsmaterial: Murder at Teatime, circon Verlag, ISBN 9783817418565

- **231.4G214E** Imke Sumfleth  
dienstags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 23. Mai, 4 Termine, 25 €, VHS

## ENGLISCH AUFFRISCHEN

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Jumpstart Your English for A2 – Intensivwoche

Sie gehören zu den Menschen, die immer schon mal ihr Englisch auffrischen wollten? Sie haben verschüttete Vorkenntnisse aus der Haupt- oder Realschule?

Dieser einwöchige Kurs leistet Starthilfe und bringt Sie auf Kurs. Sie wiederholen Wortschatz und Grammatik und trainieren Hör- und Leseverstehen ebenso wie Ihre Sprechfähigkeit.

Wenn Sie beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent erreichen, melden Sie sich einfach ohne vorherige Beratung an. Denn dann ist der Kurs passend für Sie!

Das verwendete Lehrbuch wird Ihnen nach Anmeldung rechtzeitig mitgeteilt.

Am Ende des Kurses machen wir Ihnen ein Angebot zur Fortsetzung in einem Kurs mit einem Unterrichtstermin pro Woche!

- **231.4G220E** N. N.  
Montag bis Freitag, 6. bis 10. Februar,  
18:20–21:30 Uhr, 5 Termine, 128 €, VHS



### Beratung / Programmbereichsleiter

Stephan Rinke  
[stephan.rinke@vhs.essen.de](mailto:stephan.rinke@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43220

**Anmeldung**  
Vanessa Bergmann  
[vanessa.bergmann@vhs.essen.de](mailto:vanessa.bergmann@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

### English Refresher A2 – 1. Semester

Sie haben in der Hauptschule Englisch gelernt, aber vieles vergessen. In diesem Kurs wiederholen Sie innerhalb eines Studienjahres das früher Gelernte von Anfang an. Wenn Sie beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 45 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden.

Lehrbuch: Brush up A2: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber, ISBN: 978-3190029365

- **231.4G222E** N. N.  
donnerstags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 16. Februar, 14 Termine, 86 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### Jumpstart Your English for B1 – Intensivwoche

Sie gehören zu den Menschen, die immer schon mal ihr Englisch auffrischen wollten? Sie haben verschüttete Vorkenntnisse aus der Realschule?

Dieser einwöchige Kurs leistet Starthilfe und bringt Sie auf Kurs. Sie wiederholen Wortschatz und Grammatik und trainieren Hör- und Leseverstehen ebenso wie Ihre Sprechfähigkeit.

Wenn Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent erreichen, melden Sie sich einfach ohne vorherige Beratung an. Denn dann ist der Kurs passend für Sie!

Das verwendete Lehrbuch wird Ihnen nach Anmeldung rechtzeitig mitgeteilt.

Am Ende des Kurses machen wir Ihnen ein Angebot zur Fortsetzung in einem Kurs mit einem Unterrichtstermin pro Woche!

- **231.4G230E** N. N.  
Montag bis Freitag, 30. Januar bis 3. Februar,  
18:20–21:30 Uhr, 5 Termine, 128 €, VHS

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmbereichsleiter

Stephan Rinke  
stephan.rinke@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43220

### Anmeldung

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

## English Refresher B1 – 1. Semester

Sie haben vor einiger Zeit, z. B. in der Realschule, Englisch gelernt. Die Sprache haben Sie seitdem nur selten gebraucht und Sie möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen. In diesem Kurs mit einem Unterrichtstermin pro Woche aktivieren Sie wieder Grammatik, Wortschatz und Kommunikationsfähigkeit. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 45 Prozent.

Lehrbuch: Brush up B1: Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3190029372

### ■ 231.4G232E N. N.

mittwochs, 19:00–20:30 Uhr

Beginn 15. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

## English Refresher B2 – 1. Semester

Sie haben vor einiger Zeit, z. B. bis zum Abitur, Englisch gelernt. Die Sprache haben Sie seitdem nur selten gebraucht und Sie möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen. In diesem Kurs mit einem Unterrichtstermin pro Woche aktivieren Sie wieder Grammatik, Wortschatz und Kommunikationsfähigkeit.

Teilnehmende, die vor Kurzem das Niveau B1 abgeschlossen haben, beginnen hier, sich die Niveaustufe B2 zu erarbeiten.

Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 70 und 90 Prozent.

Lehrbuch: KEY B2 | 1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020814-2

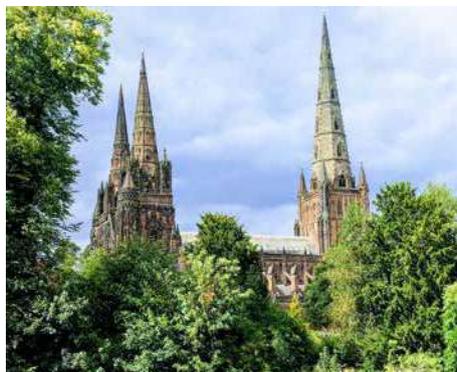
### ■ 231.4G236E Ortrud Hippe

dienstags, 18:10–19:40 Uhr

Beginn 14. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

Der schnellste Weg zum Englischkurs: [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

## ENGLISCH GRUNDKURSE A1



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

## English Starter für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Nur wenn Sie **überhaupt keine** Vorkenntnisse in Englisch haben und die Sprache systematisch erlernen wollen, ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Er vermittelt wichtige Grundstrukturen und übt vor allem Verstehen und Sprechen.

Lehrbuch: Ready Steady Go for it! Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002941-9

### ■ 231.4G302E N. N.

mittwochs, 18:10–19:40 Uhr

Beginn 15. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

## English Basic A1.1 – 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 ein Refresher Kurs besser geeignet für Sie (siehe S. 113). Typischerweise erreichen Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 25 und 50 Prozent.

Lehrbuch: Go for it! A1 Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-002938-9

### ■ 231.4G306E Daniel Kottnauer

donnerstags, 19:00–20:30 Uhr

Beginn 16. Februar, 14 Termine, 86 €, VHS

## English Basic A1 – 2. Semester

Sie haben den Kurs „English Basic A1 – 1. Semester“ belegt oder Englisch vor einiger Zeit in Englisch-Anfängerkursen gelernt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erarbeiten sich die Niveaustufe A1. Wenn Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://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. 113).

Lehrbuch: Go for it! A1 Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-002938-9, ab Lektion 5

### ■ 231.4G308E Jürgen Eickmann

mittwochs, 18:20–19:50 Uhr

Beginn 22. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

## English Basic A1–A2.1 – 1. Semester

Nach Abschluss des Lehrwerkes A1 machen wir uns daran, die erste Hälfte des Niveaus A2 zu erarbeiten. Natürlich werden Redefähigkeit, Hören, Lesen und wichtige Grammatikstrukturen trainiert, um Ihnen weitere Sicherheit zu geben. Falls Sie in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten Sie typischerweise beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis über 75 Prozent erreichen. 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. 113).

Lehrbuch: Go for it! A1 Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-002938-9, ab Lektion 10

### ■ 231.4G312E Jürgen Jost

montags, 18:10–19:40 Uhr

Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

## English Basic B1.1 – 1. Semester

Sie haben den Kurs English Refresher A2 oder English Basic A2.2 besucht oder entsprechende Vorkenntnisse (z. B. aktuelle Realschulkenntnisse). In diesem Kurs setzen Sie die Arbeit des vergangenen Semesters fort. Neueinsteiger sollten typischerweise beim **A2-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von mindestens 80 Prozent erreichen. Wenn Sie in diesen Kurs

einsteigen und Vorkenntnisse aus der Schule auf-frischen möchten, ist sehr wahrscheinlich ein Re-fresher Kurs besser geeignet für Sie (siehe S. 113).

Lehrbuch: Go For It B1. Hueber,  
ISBN 978-3-19-002939-6

- **231.4G318E** Martin Kuhna  
mittwochs, 17:50-20:10 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 138 €, VHS

### English Basic B1.2 – 4. Semester

Sie haben den Kurs „English Basic B1.2 – 3. Semes-ter“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse (z. B. aktuelle Realschulkenntnisse). In diesem Kurs setzen Sie die Arbeit des vergangenen Semesters fort. Typischerweise erreichen Sie beim **B1-Einstu-fungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 70 und 90 Prozent.

Lehrbuch: Network Now B1.2, Klett,  
ISBN 978-3-12-605124-8, ab Lektion 4

- **231.4G444E** Andreas Schöneich  
dienstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### ENGLISH CONVERSATION AND MORE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1+

#### The New English Club (B1-C1)

The New English Club is for all who want to make new friends and chat away an evening in a lively and relaxed atmosphere. If you are interested in the English-speaking world, drop by and join the crowd!

The following sessions have already been planned:  
23.02.2023: Easy as One-Two-Three? – Languages around the World

16.03.2023: Two's Company, Three's a Crowd. – Relationships that Make Us Happy

27.04.2023: Three Cheers for Mickey & Co. – The World of Walt Disney

11.05.2023: Three-Star Hotel or Tent? – Our Fa-vourite Ways of Travelling

15.06.2023: Charles the Third – The Future of the British Monarchy

- **231.4G600E** Karmen Heup  
Donnerstag, 23. Februar, 16. März, 27. April,  
11. Mai, 15. Juni, 18:10-19:40 Uhr, 5 Termine,  
31 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

#### 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 erlan-gen.

Bitte prüfen Sie vor Anmeldung auf [www.vhs-es-sen.de/einstufung](http://www.vhs-es-sen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim **A2-Test** ein Ergebnis zwischen 70 und 90 Prozent.

Lehrwerk: Let's Talk Now A2 Basic Conversation in English, Klett, ISBN 978-3-12-605555-0

- **231.4G610E** Andreas Schöneich  
montags, 16:40-18:10 Uhr  
Beginn 13. Februar, 14 Termine, 104 €, VHS

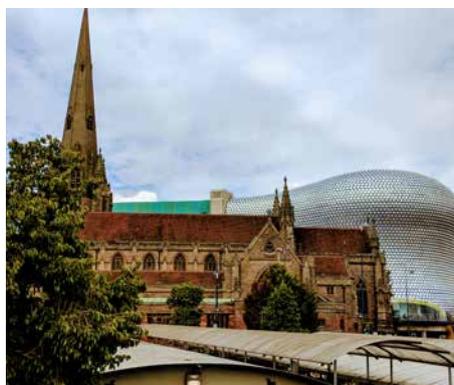
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

#### 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 Frame-work for Languages, you can join us!

- **231.4G620E** Catherine Kuebart  
donnerstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 2. Februar, 15 Termine, 111 €, VHS

Der schnellste Weg zum Englischkurs: [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)



### ENGLISH CONVERSATION

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 conversa-tion skills. As and when necessary, these language skills will be backed up by the relevant grammat-ical structures.

Using topical texts enables us to keep up with and gain more information on current events in the English-speaking world.

- **231.4G624E** Martin Kuhna  
dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 111 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2/C1

#### English Conversation B2/C1

A mix of multimedia and reading material, both online and offline, will provide the basis for discus-sions 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 par-ticipants.

Typically participants score between 51 and 60 points in the „Quick Placement Test“ on [www.insideout.net/new/resources/placement-tests](http://www.insideout.net/new/resources/placement-tests)

You will need to have an email-address so that material under discussion can be sent to you in ad-vance. You will be expected to prepare for course sessions in order to maximise speaking time!

- **231.4G646E** Karmen Heup  
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 13 Termine, 96 €, VHS

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

Siehe Seite 175

1

2

3

4

5

6

## 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 between 51 and 60 points in the „Quick Placement Test“ on [www.insideout.net/new/resources/placement-tests](http://www.insideout.net/new/resources/placement-tests), 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!**

- **231.4G648E** Anthony Allport  
mittwochs, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 111 €

Der schnellste Weg zum Englischkurs: [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

## 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.



**Beratung / Programmbereichsleiter**  
Stephan Rinke  
[stephan.rinke@vhs.essen.de](mailto:stephan.rinke@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43220

**Anmeldung**  
Vanessa Bergmann  
[vanessa.bergmann@vhs.essen.de](mailto:vanessa.bergmann@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 107

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

## 60 plus | Englisch A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ab 60 Jahren ohne bzw. mit sehr geringen, wenig praktizierten Englisch-Vorkenntnissen, die sich fundierter mit der Sprache beschäftigen wollen. Nicht das Schreiben oder Grammatik stehen im Mittelpunkt, sondern vielmehr das Sprechen einfacher Sätze in Alltagssituationen.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5

- **231.4G700E** N. N.  
mittwochs, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

## 60 plus | Hooray for Holidays: Englisch A1 für die Reise

Sie haben geringe Englischkenntnisse und möchten sich auf die Kommunikation auf Reisen vorbereiten? In diesem Kurs lernen Sie Sprache und Kultur englischsprachiger Länder auf unterhaltsame Art kennen und üben wichtige Redewendungen. Der Fokus liegt auf dem praktischen Anwenden der Sprache und nicht auf Grammatik und Theorie. Typischerweise erreichen Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 40 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Kursbuch: Hooray for Holidays! Neu. Hueber, ISBN 978-3-19-077243-8

- **231.4G702E** Martin Kuhna  
mittwochs, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS  
**ab Lektion 6**
- **231.4G704E** Martin Kuhna  
mittwochs, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS



## 60 plus | Englisch A1.1 – 2. Semester

Sie haben den Kurs „Englisch A1.1 für Senioren“ besucht und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen. Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über geringe Englischkenntnisse verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Typischerweise erreichen Sie beim **A1-Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 40 und 50 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 5

- **231.4G706E** Martin Kuhna  
mittwochs, 16:20–17:50 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 99 €, 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](http://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 4

- **231.4G708E** Andreas Schöneich  
dienstags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 99 €, 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](http://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 8

- **231.4G710E** Angelika Berger  
mittwochs, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

**60 plus | Englisch A2.1**

Sie haben den Kurs „60 plus | Englisch A1+“ besucht und wollen in diesem Kurs die Stufe A2 erarbeiten. 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 A2-Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://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 4

- **231.4G712E** Jürgen Jost  
donnerstags, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS
- **231.4G720E** Imke Sumfleth  
freitags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

**60 plus | Englisch A2.2 – 1. Semester**

Nachdem wir nun die erste Hälfte des Niveaus A2 weitestgehend abgeschlossen haben, machen wir uns mit Muße und Freude daran, auch die zweite Hälfte des Niveaus A2 zu erarbeiten. Wenn Sie beim A2-Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 45 und 65 Prozent erreichen, können Sie gerne in diesen Kurs einsteigen.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 7

- **231.4G726E** Martin Kuhna  
donnerstags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

**60 plus | Englisch A2.2 – 3. Semester**

Stressfrei und in freundlicher Atmosphäre setzen wir in diesem Kurs die Arbeit des vergangenen Semesters fort und erarbeiten uns die Niveaustufe A2. Wer seine Grundkenntnisse der englischen Sprache mit Spaß und gemäßigtem Tempo vertiefen möchte, ist hier richtig. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem Einstufungstest auf [www.bit.ly/einstufungfairway](http://www.bit.ly/einstufungfairway), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway new A2, Klett, ISBN 978-3-12-501612-5, Lektion 12

- **231.4G728E** Andreas Schöneich  
dienstags, 15:05–16:35 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 99 €, 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](http://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, ab Lektion 8

- **231.4G730E** Andreas Schöneich  
montags, 15:00–16:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

**60 plus | Englisch B1.2 – 1. Semester**

In entspannter Atmosphäre beginnen wir, uns die zweite Hälfte des Niveaus B1 zu erarbeiten.

Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen! Bitte prüfen Sie vor Anmeldung auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim B1-Einstufungstest ein Ergebnis zwischen 50 und 70 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure B1 Kursbuch + Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 6

- **231.4G740E** Johannes Steggers  
montags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, 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](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim B1-Einstufungstest ein Ergebnis von mindestens 85 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **231.4G750E** Johannes Steggers  
montags, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## 60 plus | Englisch B1 Consolidation

Sie haben bereits einen B1-Kurs abgeschlossen und es ist Zeit, Sicherheit und Selbstbewusstsein auf der Niveaustufe B1 zu erlangen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch lesen wir Texte aus Zeitungen, Zeitschriften, Kurzgeschichten und besprechen Songs. Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim B1-Test ein Ergebnis zwischen 65 und 85 Prozent.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure B1: Englisch mit Zeit und Muße, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 5

- **231.4G754E** Karin Ertl  
dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

## 60 plus | Englisch B1 Consolidation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre englischen Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre aktivieren und erweitern möchten. Wichtige Grammatikregeln sowie der Wortschatz werden aufgefrischt und erweitert, mündliche Kommunikation wird geübt. Wir arbeiten mit authentischen Zusatzmaterialien, wie Artikeln aus der Zeitschrift ‚Spotlight‘, Kurzgeschichten und Gedichten bzw. Songtexten. Lernziel: Hauptpunkte in Gesprächen verstehen und sich zu vertrauten Themen zusammenhängend äußern zu können, zusammenhängende Texte lesen und schreiben zu können.

Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem B1-Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure B1: Englisch mit Zeit und Muße, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 7

- **231.4G756E** Karin Ertl  
montags, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

Der schnellste Weg zum Englischkurs: [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

## 4H FRANZÖSISCH



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Dr. Johanna Hellermann  
[johanna.hellermann@vhs.essen.de](mailto:johanna.hellermann@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43214

**Anmeldung**  
Vanessa Bergmann  
[vanessa.bergmann@vhs.essen.de](mailto:vanessa.bergmann@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 107

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

## EINZELVERANSTALTUNGEN



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Chantons ensemble – le best of ...

Siehe Kurs 231.2B090T, Seite 35

### Pâques en France – Ostern in Frankreich – Für Lernende ab A1

Das Osterfest steht vor der Tür... Und jeder kennt die eigenen Bräuche und Rituale rund um den Osterhasen, die alljährliche Eiersuche und die gemütlichen Osterfeuer. Grund genug, sich mit den Bräuchen anderer Nationen auseinanderzusetzen. In diesem Kurzseminar erhalten Sie auf unterhaltsame Weise Einblick in die Traditionen rund um das französische Osterfest mit seinen fliegenden Kirchenglocken und Osterfischen.

Um sich austauschen zu können, sollten geringe Französisch-Kenntnisse auf A1-Niveau vorhanden sein.

- **231.4H000T** Urte Kemper  
Sonntag, 12. März, 9:30–12:40 Uhr, 11 €, VHS

## SOMMERKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Französisch für die Reise – Sommerkurs

Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Französisch haben und vor Ihrer Reise sprachlich fit werden wollen, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Hier erlernen Sie einfache sprachliche Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen und erhalten hilfreiche Tipps sowie interessante Informationen zu Land und Leuten.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

- **231.4H002T** Angelika Gabriele Sparla  
Montag bis Freitag, 12. bis 16. Juni,  
17:50-20:10 Uhr, 5 Termine, 56 €, VHS

## STANDARDKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Französisch A1.1 (1. Semester) – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die französische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

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

- **231.4H150T** Fatiha Mabrouf  
freitags, 9:10-10:40 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS
- **231.4H152T** Jürgen Eickmann  
montags, 9:10-10:40 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS
- **231.4H154T** Ingrid Zimmermann  
freitags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

Online-Einstufungstests Französisch finden Sie unter [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

## Französisch A1.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

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

- **231.4H250T** Fatiha Mabroul  
mittwochs, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

## Französisch A1.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben.

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

- **231.4H252T** Jürgen Eickmann  
montags, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

## Französisch A1.2 (2. Semester) – Online + Moodlebegleitung

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.

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.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 11

- **231.4H270T** Urte Kemper  
dienstags, 18:40–20:10 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 92 €, online (Videokonferenz und Moodle)

## Französisch A1.2 (2. Semester)

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.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Mitte Lektion 11

- **231.4H272T** Anette Höfer  
donnerstags, 18:40–20:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

## AUFRISCHUNGSKURSE A1



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Kompaktkurs Französisch A1 Grammatik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf A1-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache in kompakter Form wiederholt. Wichtige Lerninhalte und Redemittel werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

- **231.4H300T** Urte Kemper  
Samstag, 11. März, 9:00–13:00 Uhr, 19 €, VHS
- **231.4H302T** Urte Kemper  
Samstag, 13. Mai, 9:00–13:00 Uhr, 19 €, VHS

Online-Einstufungstests Französisch finden Sie unter [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

## STANDARDKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Französisch mit Muße A2.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A1-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf A2-Niveau langsam erweitern möchten. Hier bleibt ausreichend Zeit, grammatische Aspekte zu erlernen und mit Übungen zu vertiefen.

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

- **231.4H370T** Anette Höfer  
donnerstags, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### Französisch A2.2 (1. Semester) + Moodlebegleitung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit sechs Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 180 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 7

- **231.4H450T** Isabelle Saillour  
donnerstags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### Französisch A2.2 (1. Semester) – Online – 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. Der Kurs findet online (per Videokonferenz) statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 10

- **231.4H470T** Fatiha Mabroul  
montags, 16:20–17:50 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €

## AUFFRISCHUNGSKURSE A2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Kompaktkurs Französisch A2 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. Wichtige Lerninhalte und Redemittel werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

- **231.4H500T** Urte Kemper  
Samstag, 22. April, 9:00–13:00 Uhr, 19 €, VHS
- **231.4H502T** Urte Kemper  
Samstag, 17. Juni, 9:00–13:00 Uhr, 19 €, VHS

## STANDARDKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### Französisch B1.1 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A2-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf B1-Niveau erweitern möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 1

- **231.4H550T** Urte Kemper  
freitags, 15:00–16:30 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

### 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. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 1

- **231.4H552T** Fatiha Mabrouh  
dienstags, 16:20–17:50 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 99 €

### Französisch B1.2 (2. Semester)

Der Kurs setzt die Arbeit im sechsten Lernjahr fort.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Mitte Lektion 10

Zusätzliches Hilfsmittel ist die Plattform Padlet.

- **231.4H650T** Isabelle Saillour  
montags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

Online-Einstufungstests Französisch finden Sie unter [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

## AUFFRISCHUNGSKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### Auffrischungskurs Französisch B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das B1-Niveau bereits erlernt haben, dieses aber mit Hilfe von Übungen festigen und vertiefen möchten.

Lehrbuch: Perspectives, B1, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs und Vokabeltaschenbuch, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520165-0

- **231.4H700T** Ingrid Zimmermann  
montags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

## 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.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **231.4H800T** Ingrid Zimmermann  
freitags, 10:40–12:10 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 111 €, VHS

### Entraînement à la conversation

Au travers de sujets d'actualité que nous choisirons ensemble, nous nous entraînerons à discuter et argumenter en temps réel. Nous travaillerons principalement avec des articles de la Revue de la Presse et commencerons avec le numéro de février

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.

- **231.4H802T** Isabelle Saillour  
dienstags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 111 €, VHS



### Entraînement à la conversation – Blended Learning (Präsenz + Online) + Moodlebegleitung

Au travers de sujets d'actualité que nous choisirons ensemble, nous nous entraînerons à discuter et argumenter en temps réel. Nous travaillerons principalement avec des articles de la Revue de la Presse et commencerons avec le numéro de février 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.

Blended-Learning-Kurs: Die ersten Termine bis zum 8. März werden online durchgeführt. Alle weiteren Sitzungen finden in Form von Präsenzunterricht statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Unterricht sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon.

- **231.4H804T** Isabelle Saillour  
mittwochs, 18:40–20:10 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 111 €, Blended-Learning-Kurs (online + Präsenz), VHS

**Soirée de français**

Ces rencontres vous donneront l'occasion de vous entraîner à parler français, d'élargir vos connaissances de la langue et de reprendre ou 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.

- **231.4H806T** Urte Kemper  
Donnerstag, 16. Februar, 16. März, 20. April,  
11. Mai, 19:00–20:30 Uhr, 4 Termine, 30 €  
KETTWIG, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Hauptstr. 148

**À l'écoute de l'actualité**

Pour tous ceux qui aiment lire et en parler! Nous abordons les thèmes les plus divers: d'une part des thèmes de l'actualité politique, économique, écologique etc. ...d'autre part des thèmes que nous choisissons dans la littérature actuelle.

- **231.4H808T** André Schneider  
donnerstags, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 13 Termine, 96 €, VHS

Weitere Konversationskurse haben bereits im September 2022 begonnen. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse haben, können Sie in die 2. Hälfte eines Kurses eingeschrieben werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Dr. Hellermann (johanna.hellermann@vhs.essen.de oder Tel.: 88 43 214).

**FRANZÖSISCH FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN**

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

**Französisch A1.2 (2. Semester) – Für Seniorinnen und Senioren**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und bereits seit drei Semestern Französisch an der VHS lernen. Ohne Zeitdruck werden in diesem Kurs Grundkenntnisse vertieft.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 9

- **231.4H900T** Anette Höfer  
donnerstags, 11:00–12:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

**4K ITALIENISCH****Beratung / Programmbereichsleiterin**

Dr. Johanna Hellermann  
johanna.hellermann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43214

**Anmeldung**

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

**EINZELVERANSTALTUNGEN****Cantiamo! Das Beste aus drei Programmen – Ein musikalisches Wiedersehen mit Canzoni aus Bella Italia**

Siehe Kurs 231.2B092T, Seite 35

**SOMMERKURSE**

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

**Sommerkurs: Italienisch**

Sie sind von Italien begeistert und mögen den Klang der Sprache, sind aber noch unentschlossen, ob Ihnen das Italienische „schmeckt“? Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Italienisch haben und vor Ihrer Reise sprachlich fit werden wollen, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Hier lernen Sie einige Redewendungen, die Ihnen erste „Probierschritte“ ermöglichen. Weniger das Schreiben oder die Grammatik stehen im Vordergrund, sondern das Sprechen einfacher Sätze und das Verstehen von kurzen Hörtexten und Lesetexten, wie etwa Plakaten, Anzeigen und Ankündigungen.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

- **231.4K000T** Cristina Schwarz-Dorra  
Montag bis Freitag, 12. bis 16. Juni, 18:10-  
20:30 Uhr, 5 Termine, 54 €, VHS

**Wochenendkurs Italienisch für die Reise**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der italienischen Sprache, die zunächst an einem Wochenende einfache Redewendungen der Sprache erlernen wollen. Nicht das Schreiben oder Grammatik stehen im Mittelpunkt, sondern vielmehr das Sprechen einfacher Sätze in typischen Alltagssitu-



ationen. Interessante Informationen zu Land und Leuten runden das Programm ab.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **231.4K002T** Edith Gumbinger  
Samstag + Sonntag, 22./23. April, 9:30–14:30 Uhr,  
2 Termine, 44 €, VHS

**STANDARDKURSE A1**

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

**Italienisch A1.1 (1. Semester) – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **231.4K150T** Edith Gumbinger  
freitags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS
- **231.4K152T** Girolamo Felis  
montags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## Italienisch A1.1 (1. Semester) – Online – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Der Kurs ist online; die Videokonferenzen finden mithilfe 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

- **231.4K154T** Sabina Scarcella  
donnerstags, 19:00–20:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €



## SCHNELLKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Schnellkurs Italienisch A1.1 (1. Semester) – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die bereits eine weitere romanische Sprache sprechen und systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden in 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

- **231.4K156T** Giovanni Musacchia  
mittwochs, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

Online-Einstufungstests Italienisch finden Sie unter [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)



#### Beratung / Programmbereichsleiterin

Dr. Johanna Hellermann  
[johanna.hellermann@vhs.essen.de](mailto:johanna.hellermann@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43214

#### Anmeldung

Vanessa Bergmann  
[vanessa.bergmann@vhs.essen.de](mailto:vanessa.bergmann@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

## STANDARDKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Italienisch A1.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

- **231.4K250T** Antonia La Cara-Lenz  
mittwochs, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### Italienisch A1.2 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 6

- **231.4K252T** Angela Thomas  
dienstags, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 99 €, 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 7

- **231.4K270T** Girolamo Felis  
montags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

## AUFRISCHUNGSKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Auffrischkurs Italienisch A1

Quando la grammatica diventa un gioco...

Dieser Wiederholungskurs richtet sich an Teilnehmende mit A1-Niveau, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Mit abwechslungsreichen Spielen und Übungen werden im Kurs Grammatik und Wortschatz der ersten Niveaustufe wiederholt. Informationen zu Land und Leuten runden das Programm ab.

- **231.4K300T** Antonia La Cara-Lenz  
mittwochs, 9:00–10:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

## STANDARDKURSE A2



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### 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. Nach Beendigung der letzten Lektion des Lehrwerkes Con piacere nuovo A1 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

- **231.4K350T** Antonia La Cara-Lenz montags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, 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 1

- **231.4K352T** Antonia La Cara-Lenz montags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### Italienisch A2.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit fünf Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 150 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 4

- **231.4K370T** Silvia Volpato montags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### Italienisch A2.2 (2. Semester) – Kleingruppe

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. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 7

- **231.4K470T** Antonia La Cara-Lenz montags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

Online-Einstufungstests Italienisch finden Sie unter [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

## STANDARDKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### Italienisch B1.1 (1. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das A2-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf B1-Niveau erweitern möchten. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Con piacere B1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-525186-1, ab Lektion 2

- **231.4K550T** Girolamo Felis mittwochs, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

### Italienisch B1.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit neun Semestern an der VHS Italienisch lernen. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Passo dopo passo B1, Der Italienischkurs / Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-709599-8, ab Lektion 3

- **231.4K570T** Silvia Volpato donnerstags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

### 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 7

- **231.4K670T** Girolamo Felis dienstags, 10:40-12:10 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

## STANDARDKURSE B2

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 4

- **231.4K680T** Silvia Volpato montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

## AUFFRISCHUNGSKURSE B2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

### Auffrischkurs Italienisch B2 – Kleingruppe

Questo corso è rivolto a studenti di livello B2 che vogliono „rinfrescare“ e perfezionare le loro competenze. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Dieci B2, einsprachige Ausgabe, lezioni di italiano / Kurs- und Arbeitsbuch mit Code, Alma Edizioni, ISBN 978-3-19-055476-8

- **231.4K690T** Giovanni Musacchia mittwochs, 9:10-10:40 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## KONVERSATIONSKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

### Una canzone per ogni emozione

Die Canzoni esprimono lo spirito dei tempi e restituiscono a restituire immediatamente il profumo di un'epoca. I cantautori sono coloro che mettono il dito nella piaga e misurano il polso alla nazione traducendo il tutto in canzoni. Intraprendiamo un viaggio musicale attraverso lo stivale e aldilà di „O sole mio“. Questo corso è destinato a studenti che abbiano già una discreta conoscenza della lingua italiana e serve all'approfondimento della lingua attraverso i testi delle canzoni.

- **231.4K700T** Antonia La Cara-Lenz  
dienstags, 18:40 - 20:10 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 111 €, VHS

### Attualità italiane – Corso di conversazione – Livello B2/C1

Questo corso di conversazione è indirizzato a partecipanti con un ottimo livello della lingua italiana (B2/C1) che vogliono approfondire ed esercitare le loro conoscenze parlando in classe di temi di attualità e di letteratura contemporanea. Dopo aver letto a casa autonomamente i testi (articoli da „Il Corriere della sera“ o „La Repubblica“ alternati ai racconti di Mario Calabresi „Cosa tiene accese le stelle“) ne discuteremo insieme i contenuti. Presupposti importanti per la partecipazione a questo corso sono buon umore e curiosità. Siete interessati? Venite a trovarci!

- **231.4K702T** Silvia Volpato  
freitags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 111 €, VHS

Einige Konversationskurse haben bereits im September 2022 begonnen. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse haben, können Sie in die 2. Hälfte eines Kurses eingeschrieben werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Dr. Hellermann (johanna.hellermann@vhs.essen.de oder Tel.: 88 43 214).



## 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

- **231.4K900T** Antonia La Cara-Lenz  
dienstags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

## 4M KROATISCH



Die VHS bietet Kroatischkurse bis zum Niveau B1 an, die bereits im September begonnen haben. Sie können im Februar in einen laufenden Kurs einsteigen, wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben. Alle Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.vhs-essen.de/>. Wir beraten Sie gerne!



### Beratung / Programmbereichsleiterin

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

### Anmeldung

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 107

## 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. 7

## 4N NIEDERLÄNDISCH



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow

heike.reintanz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43222

### Anmeldung

Vanessa Bergmann

vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

## BILDUNGSURLAUB

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1

### 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

- **231.4N011M** Silvia Wrede  
Montag bis Freitag, 20.-24. März,  
9:00–16:00 Uhr, 5 Termine, 160 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1

### BU Intensivkurs Niederländisch IV – B 1.1

#### Bildungsurlaub

In diesem Kurs werden Ihre Kenntnisse des Niederländischen erweitert und vertieft, so dass Sie im beruflichen und privaten Alltag kommunikative Situationen kompetenzorientiert bewältigen können, wie z. B. Auskunft über Personen geben, einen kurzen Vortrag halten, verschiedene politische Systeme vergleichen oder Diskussionen führen.

Kursbuch: Wat leuk! B1 Kurs- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005472-5

- **231.4N014M** Sabine Wallmann  
Montag bis Freitag, 20.-24. März,  
9:00–16:30 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.

#### Kurszeiten:

Freitag 18:00–21:00 Uhr

Samstag 9:30–16:30 Uhr

Sonntag 9:30–12:30 Uhr

- **231.4N020M** Sabine Wallmann  
Freitag, 12. Mai, 18:00–21:00 Uhr,  
Samstag, 13. Mai, 9:30–16:30 Uhr,  
Sonntag, 14. Mai, 9:30–12:30 Uhr,  
16 Ustd., 60 €, VHS

### Wochenendkurs II: Niederländisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Wenn Sie schon den Wochenendkurs I: „Niederländisch für Anfänger/-innen o h n e Vorkenntnisse“ besucht haben und Ihre Kenntnisse darauf aufbauend erweitern möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Teilnehmende, die in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten einfache Redewendungen in alltäglichen Situationen beherrschen. Grundkenntnisse der niederländischen Formenlehre und der Grundzahlen sollten bereits vorhanden sein.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

#### Kurszeiten:

Freitag 18:00–21:00 Uhr

Samstag 9:30–16:30 Uhr

Sonntag 9:30–12:30 Uhr

- **231.4N030M** Sabine Wallmann  
Freitag, 10. März, 18:00–21:00 Uhr, Samstag,  
11. März, 9:30–16:30 Uhr, Sonntag, 12. März,  
9:30–12:30 Uhr, 16 Ustd., 60 €, 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.

#### Kurszeiten:

Freitag 18:00–21:00 Uhr

Samstag 9:30–16:30 Uhr

Sonntag 9:30–12:30 Uhr

- **231.4N032M** Sabine Wallmann  
Freitag, 21. April, 18:00–21:00 Uhr,  
Samstag, 22. April, 9:30–16:30 Uhr,  
Sonntag, 23. April, 9:30–12:30 Uhr,  
16 Ustd., 60 €, VHS

### Wochenendkurs II: Niederländisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Wenn Sie schon den Wochenendkurs I: „Niederländisch für Anfänger/-innen o h n e 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 vorhanden sein.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

#### Kurszeiten:

Freitag 18:00–21:00 Uhr

Samstag 9:30–16:30 Uhr

Sonntag 9:30–12:30 Uhr

- **231.4N038M** Sabine Wallmann  
Freitag, 16. Juni, 18:00–21:00 Uhr,  
Samstag, 17. Juni, 9:30–16:30 Uhr,  
Sonntag, 18. Juni, 9:30–12:30 Uhr,  
16 Ustd., 60 €, VHS

1

2

3

4

5

6



## STANDARDKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

### 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

- **231.4N055M** Ali Cimen  
mittwochs, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS
- **231.4N056M** Ali Cimen  
mittwochs, 20:10- 21:40 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### Niederländisch A1.2

Auf dem Niveau A1.2 bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter aus. Es geht darum, sich selbst sowie Familie und Freunde vorstellen zu können. Sie lernen, Ihre eigene Wohnung und Ihre Gewohnheiten zu beschreiben und auch Ihre Meinungen zu ersten Themen zu äußern. Schließlich sprechen Sie über Ihre Freizeitaktivitäten und Sie lernen einen Vorschlag zu machen und abzustimmen. In der Grammatik gehören Formen der Adjektive ebenso zum Lehrprogramm wie die Zeitformen Präsens und Perfekt, um nur einige Beispiele zu nennen. Im Mittelpunkt steht bei uns immer der Spaß am gemeinsamen Lernen!

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 4

- **231.4N137M** Karen Maria Ellen Wallrich  
montags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS
- **231.4N138M** Karen Maria Ellen Wallrich  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

## STANDARDKURSE A2

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!

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A2

### Niederländisch A2.1- Onlinekurs (+ Moodle)

In diesem Kurs finden Sie den richtigen Anschluss, wenn Sie die Kenntnisse der Stufe A1 in Grammatik und Wortschatz erworben haben und die ersten Situationen bereits in niederländischer Sprache 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. Anmelddaten 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.

- **231.4N250M** Silvia Wrede  
montags, 18:50-20:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €

### Niederländisch A2.2 - Onlinekurs (+ Moodle)

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die schon sehr gute Vorkenntnisse erworben haben und nun innerhalb eines Semesters die Stufe A 2 abschließen möchten. 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. Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmelddaten 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 12.

- **231.4N260M** Silvia Wrede  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €



## STANDARDKURSE B1

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!

**Beratung / Programmereichsleiterin**

Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43222

**Anmeldung**

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1

### ■ Niederländisch B1.1 – Onlinekurs (+ Moodle)

Die Stufe A2 haben Sie inzwischen erfolgreich abgeschlossen und Sie können sich in sehr vielen Situationen schon gut auf Niederländisch verständigen? Dann steigen Sie doch gerne in den B1.1-Kurs ein.

Dieser Kurs wird als Onlinekurs 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 mit der Plattform Moodle begleitet, als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Videokonferenzen finden über Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten. Sie können bereits vorab unter [www.zoom.us/test](http://www.zoom.us/test) Ihre Technik und die Zoomumgebung testen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Op naar de eindstreep (A2-B2), Kurs- und Übungsbuch + Online-Material Klett, ISBN 978-3-12-528874-4

- **231.4N350M** Silvia Wrede  
donnerstags, 18:50–20:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 99 €

### STANDARDKURSE AB B2

### ■ 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 Moodleplattform 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, ab Lektion 5.

- **231.4N456M** Sabine Wallmann  
montags, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 6. Februar, 13 Termine, 81 €, 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.

- **231.4N555M** Sabine Wallmann  
dienstags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 28. Februar, 14 Termine, 111 €, VHS



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

## 4P PORTUGIESISCH

**Beratung / Programmereichsleiterin**

Dr. Johanna Hellermann  
johanna.hellermann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43214

**Anmeldung**

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

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.

- **231.4P000T** Solenzara Viglioni Tull  
Samstag + Sonntag, 11./12. März, 9:30–14:30 Uhr,  
12 Ustd., 45 €, VHS

### VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

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

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

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

1

2

3

4

5

6

## STANDARDKURSE A1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### ■ Portugiesisch A1.1 (1. Semester) – 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.

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 1

- **231.4P150T** Carla Costa Rocha Vogel  
mittwochs, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

Online-Einstufungstests Portugiesisch finden Sie unter [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

### ■ Portugiesisch A1.1 (2. Semester), (europäisches Portugiesisch) – Online

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. 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, Lektion 5

- **231.4P170T** Catherine Bragança Oeder  
donnerstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €

### ■ Portugiesisch A1.2 (2. Semester), (europäisches Portugiesisch) – Online Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit drei Semestern an der VHS das europäische Portugiesisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 90 Unterrichtsstunden haben. Der Kurs findet online (per Videokonferenz) statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs sind ein PC, Notebook oder Tablet mit Inter-

netzugang, 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 9

- **231.4P270T** Catherine Bragança Oeder  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 99 €

## STANDARDKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### ■ Portugiesisch B1.1 (2. Semester) – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf B1-Niveau erweitern möchten. Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Passaporte para Português, Livro do Aluno + ficheiros audio, LIDEL Verlag, 2016, ISBN 978-989-752-192-8, ab Lektion 5

- **231.4P550T** Carla Costa Rocha Vogel  
dienstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 144 €, VHS

### ■ Portugiesisch B1.2 (2. Semester) – Online – Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Sprachkenntnisse auf B1-Niveau weiter ausbauen 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.

Lehrbücher:

Passaporte para Português, Livro do Aluno + ficheiros audio, LIDEL Verlag, 2016, ISBN 978-989-752-192-8, Lektion 13

Passaporte para Português, Caderno de Exercícios 2 (B1), LIDEL Verlag, 2017, ISBN 978-989-752-193-5

- **231.4P670T** Catherine Bragança Oeder  
montags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €

## 4Q RUSSISCH



### Beratung / Programmbereichsleiterin

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

### Anmeldung

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

Noch mehr Russischkurse finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.vhs-essen.de>. Ein Teil der Kurse begann schon im September. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, können Sie auch in einen laufenden Kurs einsteigen. Wir beraten Sie gerne!

## STANDARDKURSE A1-B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1

### ■ Natschalo: Russisch für Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse (Online)

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 unseren neuen A1-Russischkurs über, der im September 2023 beginnt. Das Kursmaterial erhalten Sie im Kurs.

- **231.4Q011M** Dr. Stefan Schaak  
mittwochs, 20:15-21:45 Uhr  
Beginn 8. März, 11 Termine, 73 €

### ■ Russisch A1.1

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! Das eingesezte Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **231.4Q051M** Jana Behrendt  
dienstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 14. Februar, 30 Termine, 183 €, VHS  
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1

#### ■ Russisch B1.2 (4. Semester) – Online

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen und erarbeiten sich vollständig die Stufe B1. Auch das Sprechen wird im Kurs intensiv trainiert. Als technische Voraussetzungen brauchen Sie einen PC, ein Tablet oder Notebook mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon.

Lehrmaterial: Otlitschno! B1, Kurs- und Arbeitsbuch + CD, Klett, ISBN 978-3-19-004479-5, ab Lektion 8

- **231.4Q553M** Natalia Galkina  
montags, 19:30-21:50 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 139 €

### WEITERLERNEN NACH B1

#### ■ Russisch B1/B2 – Am Ball bleiben – online

Bekannte Lexik und Grammatik auffrischen, Neues entdecken und selbständig erarbeiten (u.a. durch Internetrecherche), gemeinsam üben und mit Freude miteinander und voneinander lernen. Für unsere virtuellen Zoom-Meetings benötigen Sie eine stabile Internetverbindung und ein bisschen Geduld mit sich und den Anderen im Umgang mit der Technik. Weiterhin sollten Sie in der Lage sein, auf dem von Ihnen genutzten PC/Laptop/Notebook und/oder auf einem parallel genutzten Tablet/Handy russische Wörter zu tippen und zwischen deutscher und russischer Tastaturbelegung mühelos umschalten zu können.

- **231.4Q610M** Dr. Susanne Wendt  
mittwochs, 18:30-20:45 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 140 €



## 4S SPANISCH



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43222

#### Anmeldung

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

Fragen zu den Kursen, den genannten Konferenztools oder zu Moodle und anderen Plattformen beantworten wir Ihnen gerne in einem Beratungsgespräch!

Wenn Sie unsicher sind, ob ein Kurs für Ihre bisherigen Spanischkenntnisse geeignet ist, dann machen Sie am besten im Vorfeld einen Einstufungstest, der Ihnen zum passenden Buch eine Lektion empfiehlt, die Sie dann mit den Angaben in den Kurstexten vergleichen können. **Einstufungstests für Spanisch** finden Sie unter: <https://www.vhs-essen.de/einstufung>

In unserem Programm finden Sie auf fast allen Niveaustufen Standardkurse und Kleingruppenangebote. Die Kursgebühr in Kleingruppen ist höher. Dafür garantieren wir Ihnen eine Gruppengröße zwischen 8 und 14 Teilnehmenden.

### BILDUNGSURLAUB

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

#### ■ Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

##### Bildungsurlaub

Der Kurs führt in die Besonderheiten der spanischen Aussprache und Schreibweise ein. Er befähigt Sie, in Situationen des beruflichen und privaten Alltags in Kontakt mit Spanisch sprechenden Menschen zu treten und einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein. Die nötige Grammatik wird in Kommunikationssituationen integriert vermittelt.

Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

- **231.4S001M** Cristina Canullo  
Montag bis Freitag, 12.-16. Juni,  
9-15 Uhr, 5 Termine, 139 €, VHS

## SPANISCH VORTRÄGE

#### ■ México: Bellezas de América del Norte | Mexiko: Die Schönheiten Nordamerikas – Vortrag in leicht verständlichem Spanisch

Esta noche queremos invitarlos a participar de una presentación sobre México, el único país de América del Norte en el que el español es la lengua oficial. Con su inmensa tradición, su historia, su paisaje y sus problemas queremos ofrecer una interesante charla en la que se pueda conocer o recordar este hermoso país. Siendo México el principal atractivo turístico de América Latina y uno de los diez países más visitados del mundo, nos espera también a nosotros esta noche para que conozcamos sus riquezas y todo lo que tiene para ofrecer al visitante. ¡Los esperamos!

Wir möchten Sie gern einladen, das einzige Land in Nordamerika, in dem Spanisch gesprochen wird, kennenzulernen. Dieser Vortrag wird sich mit der Tradition, der Geschichte und der Landschaft Mexikos beschäftigen, aber auch mit einigen Schwierigkeiten, wogegen das Land zu kämpfen hat. Mexiko ist eines der meistbesuchten Länder der Welt, sodass es auch uns erwartet!

Auch wenn Sie noch nicht so viele Spanischkenntnisse haben, möchten wir Sie motivieren, am Vortrag teilzunehmen – vielleicht werden Sie überrascht sein, wie viel Sie am Ende doch schon verstehen können! Der Vortrag schließt viele Bilder ein, auch Fragen dürfen sowohl auf Spanisch als auch Deutsch gestellt werden. Eine gute Gelegenheit, kreativ und alltagsnah spanisch zu lernen, egal auf welchem Spanisch-Niveau Sie aktuell lernen!

Nach dem Vortrag ist eine Fragerunde eingeplant mit genug Platz für Fragen zum Inhalt, zu Vokabeln o.ä. Wir freuen uns über Anmeldungen im Vorfeld.

- **231.4S020M** Franco Tous  
Donnerstag, 25. Mai, 19:00-20:10 Uhr, 8 €, Abendkasse, VHS

1

2

3

4

5

6

## SOMMERKURS

### Spanisch A1 Auffrischung – Onlinekurs

Wir frischen Ihr Spanisch für den Sommer auf!

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 statt und wird mit der Plattform Moodle begleitet. Zur Kurszeit treffen Sie sich online über Zoom.

- **231.4S100M** Franco Tous  
Montag bis Freitag, 26. bis 30. Juni,  
10:00–12:00 Uhr, 5 Termine, 60 €



Herzlich willkommen  
Welcome مرحبا  
добро́ добро́  
добро́ пожаловать  
bienvenido خوش آمد  
欢迎 bienvenue  
hoşgeldiniz

## SPANISCH AM WOCHENENDE

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 daher kein neues Buch!

### 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.

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

- **231.4S104M** Silvia Wrede  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
9:30–15:45 Uhr, 14 Ustd., 52 €, 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://vhs.link/congustonuevoa1).

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

- **231.4S106M** Silvia Wrede  
Samstag/Sonntag, 22./23. April,  
9:30–15:45 Uhr, 14 Ustd., 52 €, VHS



### 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 max. 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 begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangslinks und Ankündigungen der Kursleitung. Videokonferenzen finden über das dort integrierte Tool BigBlueButton statt. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und die Zugangsdaten. Wir raten von einer Teilnahme am Handy oder Tablet ab und empfehlen zur übersichtlicheren Darstellung der Konferenz einen Laptop/PC.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

- **231.4S110M** Sabina Scarcella  
Freitag, 24. März, 16:30–19:45 Uhr,  
Samstag, 25. März, 10:00–13:15 Uhr,  
Freitag, 31. März, 16:30–19:45 Uhr,  
Samstag, 1. April,  
10:00–13:15 Uhr, 16 Ustd., 60 €



## Beratung / Programmereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43222

## Anmeldung

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

## STANDARDKURSE A1

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1

Bitte bringen Sie das jeweils genannte Lehrbuch zum Kurs mit. Es ist nicht in der Gebühr enthalten. Fragen zu den Kursen, den genannten Konferenztools oder zu Moodle und anderen Plattformen beantworten wir gerne in einem Beratungsgespräch!

### 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

- **231.4S120M** Asunción Mas Hurtado  
dienstags, 17:35-18:50 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS
- **231.4S122M** Cornelia Kauer  
dienstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS
- **231.4S123M** Paula Carbó  
mittwochs, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS
- **231.4S124M** Paula Carbó  
mittwochs, 18:20- 19:50 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### Spanisch A1.1 (1. Semester) – Onlinekurs

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.

Der Kurs wird mit einer Lernplattform für Material, Ankündigungen der Kursleitung und für Zugangsdaten begleitet. Zur Kurszeit finden Videokonferenzen statt. Vor Kursstart erhalten Sie von uns die Zugangsdaten.

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

- **231.4S130M** Yulaxi Guanche Sotolongo  
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 92 €  
Lernplattform: vhs.cloud
- **231.4S132M** Cristina Canullo  
dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 21. Februar, 15 Termine, 92 €  
Lernplattform: Moodle



### Spanisch A1.1 Kompakt – Onlinekurs

Wenn Sie Spanisch zeitlich 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  
Wenn Sie in der spanischen Sprache schnell lernen und vorwärtskommen möchten, empfehlen wir Ihnen den passenden Kompaktkurs im Anschluss (siehe 231.4S172M).

Kleingruppenangebot.

Zur Kurszeit finden Videokonferenzen über Zoom statt. Unter <https://zoom.us/test> können Sie bereits vorab die Zoomumgebung und Ihre Technik testen.

- **231.4S134M** Charlotte Herrmann  
donnerstags, 18:00-21:00 Uhr  
Beginn 23. Februar, 6 Termine, 79 €

### Spanisch A1.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten geringen Vorkenntnissen, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Hier werden weiter Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder gegeben. Im Kurs geht es u. a. um folgende Themen: Lebensmittel, Bar, Mengen und Verpackungen, Uhrzeit, Tageszeit und Wochentage; die Stadt, den Weg beschreiben, reisen; unregelmäßige Verben, Präsens und das Perfekt.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4/5

Ab Lektion 4:

- **231.4S140M** Verónica Virginia Jiménez Améstica  
dienstags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS  
Mit Lernplattform Moodle

Ab Lektion 4:

- **231.4S142M** Carmen Schley Bueno  
montags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS  
Mit Lernplattform Moodle

Ab Lektion 5:

- **231.4S144M** Asunción Mas Hurtado  
donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS  
Mit Lernplattform Moodle

1

2

3

4

5

6

## ■ Spanisch A1.1 (2. Semester) – Onlinekurs

In diesem Onlinekurs lernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache.

Im Kurs geht es u. a. um folgende Themen: Lebensmittel, Bar, Mengen und Verpackungen, Uhrzeit, Tageszeit und Wochentage; die Stadt, den Weg beschreiben, reisen; unregelmäßige Verben, Präsens und das Perfekt.

Als begleitende Plattform wird die vhs.cloud verwendet. Zur Kurszeit finden Videokonferenzen statt, mithilfe 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 4

- **231.4S150M** Sabina Scarcella  
donnerstags, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 83 €

## ■ Spanisch A1.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten, geringen Vorkenntnissen, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder gegeben.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6

ab Lektion 8:

- **231.4S167M** Dely Rosario Toranzos de Carvajal  
donnerstags, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

ab Lektion 9:

- **231.4S168M** Cornelia Kauer  
montags, 18:30–20:00 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

## ■ Spanisch A1.2 (1. Semester) – Onlinekurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten, geringen Vorkenntnissen, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder gegeben.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 256 Seiten, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 7

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldeinformationen 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.

- **231.4S170M** Maria Gómez Otero  
montags, 17:30–19:00 Uhr  
Beginn 13. Februar, 15 Termine, 92 €



## ■ Spanisch A1.2 – Kompakt – Onlinekurs

Wenn Sie erste Vorkenntnisse haben und Sie Spanisch gerne zeitlich etwas kompakter lernen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Idealerweise haben Sie zuvor den Kompaktkurs A1.1 besucht (Kurs-Nr. 231.4S134H) oder bringen bereits Kenntnisse mit, die ca. die Lektionen 1–4 des Lehrbuchs umfassen. Testen Sie dazu Ihre Kenntnisse mit dem Einstufungstest unter [vhs.link/congustonuevoa1](https://vhs.link/congustonuevoa1).

Innerhalb von wenigen Wochen erwerben Sie weitere Spanischkenntnisse auf der Niveaustufe A1.

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 5/6

Kleingruppenangebot.

- **231.4S172M** Charlotte Herrmann  
donnerstags, 18:00–21:00 Uhr  
Beginn 20. April, 6 Termine, 79 €

## ■ Spanisch A1.3 – Kompakt (Online)

Wenn Sie erste Vorkenntnisse haben und Sie Spanisch gerne zeitlich etwas kompakter lernen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Idealerweise haben Sie im letzten Semester den Kompaktkurs A1.2 besucht (Kurs-Nr. 222.4S150H) oder bringen bereits Kenntnisse mit, die ca. die Lektionen 5–8 des Lehrbuchs umfassen. Testen Sie dazu Ihre Kenntnisse mit dem Einstufungstest unter [vhs.link/congustonuevoa1](https://vhs.link/congustonuevoa1).

Innerhalb von wenigen Wochen erwerben Sie weitere Spanischkenntnisse und schließen die Niveaustufe A1 ab.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 8/9

Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

- **231.4S190M** Charlotte Herrmann  
dienstags, 18:00–21:00 Uhr  
Beginn 21. Februar, 6 Termine, 79 €

## AUFRISCHUNGSKURSE A1

### ■ Auffrischkurs Spanisch A1 – Onlinekurs

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: jede Woche wird ein neues, vom Kursleiter selbstgedrehtes Video zur Verfügung gestellt, das ein interessantes Thema aufgreift. 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.

- **231.4S195M** Franco Tous  
donnerstags, 19:30–20:15 Uhr  
Beginn 23. Februar, 10 Termine, 75 €

## STANDARDKURSE A2



### Beratung / Programmbereichsleiterin

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

### Anmeldung

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A2

Sie haben bereits erste Kenntnisse, aber sind unsicher, ob ein Start auf dem A2-Niveau passend ist? Machen Sie den Einstufungstest unter <https://vhs.link/congustonuevoa1>. Wer schon im fortgeschrittenen Niveau A2 ist, macht den Test 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!

### Spanisch A2.1 (1. Semester)

Sie starten mit diesem Kurs 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. Anmelde Daten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos sowie einen Konferenzlink.

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.

- **231.4S222M** Asunción Mas Hurtado  
dienstags, 19:10–20:40 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

### Spanisch A2.1 (1. Semester) – Onlinekurs

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. Anmelde Daten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos sowie einen Konferenzlink.

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

- **231.4S230M** Cristina Canullo  
mittwochs, 18:00–19:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 99 €  
Mit Lernplattform Moodle  
Kleingruppenangebot
- **231.4S232M** María Gómez Otero  
mittwochs, 17:30–19:00 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 92 €  
Mit Lernplattform Moodle

Sie haben bereits erste Kenntnisse auf A2-Niveau? 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!

### Spanisch A2.2 (1. Semester)

Haben Sie schon systematisch bis zur Stufe A2.2 gelernt? Dann finden Sie hier den passenden Anschluss. Ein Einstufungstest kann die Selbsteinschätzung Ihres Sprachniveaus erleichtern.

Themen sind u. a.: Jemanden vorstellen, Einladungen aussprechen, Landschaften beschreiben, ein Telefongespräch führen, Freude und Bedauern äußern, Imperativ, Superlativ, Demonstrativpronomen, Aussprache: Verbindung von Wörtern.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos 255 Seiten, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 5

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodleplattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Infos und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

- **231.4S260M** Asunción Mas Hurtado  
montags, 19:00–20:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS



### 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 10

- **231.4S284M** Corina Olimpia Gómez Trujillo  
dienstags, 18:40–20:10 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## AUFRISCHUNGSKURSE A2

### Spanisch A2 Auffrischungskurs – Onlinekurs

Dieser Kurs frischt Ihre Kenntnisse auf dem A2-Niveau auf. Sie haben 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](http://www.vhs.link/congustonuevoa2). Der Test sollte Ihnen eine Lektion ab 7 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 88-43222 melden.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A2*, Spanisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, 255 Seiten, ISBN 978-3-12-514677-8

Kleingruppenangebot

- **231.4S295M** Maria Gómez Otero  
montags, 19:10–20:40 Uhr  
Beginn 27. Februar, 12 Termine, 80 €

## STANDARDKURSE B1

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1

Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, ob ein Kurs das passende Niveau hat, empfehlen wir Ihnen, einen Einstufungstest zu absolvieren: <https://vhs.link/congustonuevoa2>

Am Ende erhalten Sie einen Vorschlag mit der passenden Lektion im Buch, die Sie auch in unseren Kursbeschreibungen wiederfinden.



### Spanisch B1.1 (1. Semester)

Mit diesem Kurs steigen Sie in die Stufe B1 ein. Sie sollten fundierte Kenntnisse der Stufe A2 haben.

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

- **231.4S320M** Carmen Schley Bueno  
montags, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

### Spanisch B1.1 (1. Semester) – Onlinekurs

Mit diesem Kurs steigen Sie in die Stufe B1 ein. Sie sollten fundierte Kenntnisse der Stufe A2 haben.

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 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](http://www.zoom.us/test) Ihre Technik und die Zoomumgebung testen.

Kleingruppenangebot

- **231.4S330M** Verónica Virginia Jiménez Améstica  
donnerstags, 18:50–20:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 99 €

### Spanisch B1.2 (1. Semester)

Für diesen Kurs sollten Sie bereits erste Kenntnisse auf der Stufe B1 haben. 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 5

Der Kurs wird mit einer digitalen Plattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien, Zugangsdaten und Ankündigungen der Kursleitung.

Kleingruppenangebot.

- **231.4S360M** Verónica Virginia Jiménez Améstica  
dienstags, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 14. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS



#### Beratung / Programmereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
[heike.reintanz@vhs.essen.de](mailto:heike.reintanz@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43222

#### Anmeldung

Vanessa Bergmann  
[vanessa.bergmann@vhs.essen.de](mailto:vanessa.bergmann@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 107

## STANDARDKURSE B2

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B2

### Spanisch B2.1

Sie haben B1 schon in Sprachkursen beendet und möchten weiter lernen? In diesem Kurs steigen Sie in die Niveaustufe B2 ein. Sie lernen, sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion zu beteiligen und Argumente für oder gegen einen Standpunkt darzulegen. Alltagsthemen lassen Sie nun hinter sich und Sie nähern sich komplexeren Inhalten an.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo B2*, klett, ISBN 978-3-12-514688-4

- **231.4S399M** Denis A. Márquez de Schrader  
mittwochs, 18:40–20:10 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS



### ■ Spanisch B2 aktuell! – Onlinekurs

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 den Artikeln aus der Zeitschrift und mit einem Austausch über aktuelle kulturelle und politische Themen in Spanien.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie fundierte 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 Februar! Im Kurs wird festgelegt, mit welchen weiteren Ausgaben Sie arbeiten. Sie müssen kein Abo der Zeitung bestellen!

Sie können die Zeitung unter [www.sprachzeitung.de/spanisch/revista-de-la-prensa.html](http://www.sprachzeitung.de/spanisch/revista-de-la-prensa.html) oder im Zeitschriftenhandel (z. B. Essener Hbf.) kaufen.

Kleingruppenangebot ab 7 Teilnehmenden.

- **231.4S400M** Yulaxi Guanche Sotolongo  
mittwochs, 18:00–19:30 Uhr  
Beginn 1. März, 13 Termine, 97 €

### ■ Spanisch B2.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste 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 4.

Kleingruppenangebot

- **231.4S440M** Verónica Virginia Jiménez Améstica  
mittwochs, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS  
Mit Lernplattform Moodle

### ■ Spanisch B2.1 (2. Semester) – Onlinekurs

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 4

Der Kurs wird mit der VHS-Moodle-Plattform begleitet. Weitere Infos erhalten Sie vor Kursstart.

- **231.4S449M** Carmen Schley Bueno  
dienstags, 11:00–12:30 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 99 €

### ■ Spanisch B2.1 (2. 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 4

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodleplattform 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.

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: 01.03.2023, 22.03.2023, 26.04.2023, 17.05.2023, 07.06.2023.

Kleingruppenangebot

- **231.4S450M** Carola Schulz Escanilla Rivera  
mittwochs, 18:00–19:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS + Online

## 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

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmereichsleiterin

Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43222

## Anmeldung

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

## KONVERSATIONSKURSE

### 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

- **231.4S700M** Delly Rosario Toranzos de Carvajal  
montags, 9:00–11:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 167 €, VHS

### 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

- **231.4S705M** Delly Rosario Toranzos de Carvajal  
mittwochs, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 135 €, VHS



## SPANISCH AB 60

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und an der VHS systematisch die spanische Sprache erlernen oder vertiefen möchten. Die Kurse finden in Kleingruppen statt und lassen genug Platz für Themenwünsche.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### 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

- **231.4S800M** Yolanda Aguilera González  
freitags, 11:00–12:30 Uhr  
Beginn 17. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

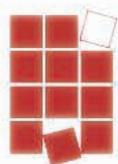
### 60 plus | Spanisch A1.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten geringen Vorkenntnissen, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Hier werden weiterhin Grundkenntnisse vermittelt. Im Kurs geht es u. a. um folgende Themen: Lebensmittel, Bar, Mengen und Verpackungen, Uhrzeit, Tageszeit und Wochentage; die Stadt, den Weg beschreiben, reisen; unregelmäßige Verben, Präsens und das Perfekt.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN, 978312514671-6, ab Lektion 4.

Kleingruppenangebot

- **231.4S805M** Cornelia Kauer  
montags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS



Volkshochschule  
Essen



moodle

Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

**60 plus | Spanisch A1.2 (3. Semester)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon erste Kenntnisse haben und weiterlernen möchten. Sie haben bereits erste Kenntnisse? Machen Sie den Einstufungstest unter [vhs.link/congustonuevo1](https://vhs.link/congustonuevo1). 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.

Kleingruppenangebot

- **231.4S815M** Kathrin Schulz de Mendoza  
montags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

**60 plus | Spanisch A2.2 (3. Semester)**

Endspurt! Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe A2. Ohne Zeitdruck lernen Sie auf der Stufe A2 weiter.

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 11, danach Wiederholung der wichtigsten Kursinhalte und Grammatikthemen.

Kleingruppenangebot.

- **231.4S835M** Carmen Schley Bueno  
donnerstags, 10:40-12:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

**60 plus | Spanisch B1+**

Der Stufenwechsel von B1 auf B2 stellt eine sprachliche Herausforderung dar. Wir unterstützen Sie dabei und tasten uns in diesem Kurs gemeinsam an die neue Stufe heran. Gearbeitet wird nach und nach mit Übungen aus dem B2-Lehrbuch, aber auch mit Wiederholungen auf der Stufe B1.

Bitte bringen Sie folgendes Lehrbuch zum Kurs mit: 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 1. Sie benötigen nicht zusätzlich das B1-Buch!

Kleingruppenangebot ab 8 Personen.

- **231.4S860M** Verónica Virginia Jiménez Améstica  
freitags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 17. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

**4T TÜRKISCH****Beratung / Programmbereichsleiterin**

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

**Anmeldung**

Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 107

**WOCHENENDKURS****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.

- **231.4T151M** Kays Mutlu  
Samstag, 13. Mai, 10:00-16:00 Uhr, Sonntag,  
14. Mai, 10:00-16:00 Uhr, 52 €, VHS

**TÜRKISCH BASISKURSE**

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

**Türkisch A1.1**

Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Türkisch haben, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Sie lernen einfache Sätze der türkischen Umgangssprache verstehen und sprechen und gewinnen erste Sicherheit beim Bewältigen von Alltagssituationen: mit türkischen Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunden oder im Urlaub in der Türkei.

Lehrbuch: Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Lehrbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN 9783125286610 & Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Übungsbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528662-7

- **231.4T200M** Ali Cimen  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 6. Februar, 15 Termine, 183 €, VHS



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A2

**Türkisch A2.2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits bis zur Stufe A2 im Türkischkurs gelernt haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

In einem Einstufungstest können Sie sehr gut selbst überprüfen, ob der Kurs für Sie passend ist. Unter <https://einstufungstests.klett-sprachen.de/einstufung/index.php?questname=kolaygelsintquestclass=A2> finden Sie den A2-Test. Am Ende des Tests erhalten Sie eine Auswertung mit der Empfehlung für Ihr weiteres Lernen.

Der Kurs findet in der Kleingruppe statt.

Lehrbuch: Kolay Gelsin neu! Türkisch für Anfänger, Lehrbuch mit Audio- CD Klett, ISBN 978-3125286627, ab Lektion 12

- **231.4T401M** Kays Mutlu  
dienstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 7. Februar, 15 Termine, 135 €, 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](https://www.vhs-essen.de/bewerbung)

1

2

3

4

5

6

# EDV / IT, Beruf und Wirtschaft

## Inhaltsverzeichnis:

5A TASTSCHREIBEN / EDV-GRUNDLAGEN / IT	5C RHETORIK & SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN
10-Finger-System Tastschreiben am PC . . . . . 141	Rhetorik & Kommunikation . . . . . 158
EDV / IT   Digital In Alltag & Beruf . . . . . 142	Soziale Kompetenzen für den Beruf . . . . . 160
PC Einsteiger & Grundlagen . . . . . 142	Berufliche Potenziale entfalten . . . . . 162
Smartphones & Tablets – Android & Apple . 144	Train the Trainer . . . . . 163
Bürosoftware   Microsoft Office Grundlagen 146	Nachhaltiger leben und arbeiten . . . . . 163
Tabellenkalkulation & Datenanalyse . . . . . 147	Ausbildereignungsprüfung (IHK) . . . . . 164
Kommunikation   E-Mail . . . . . 148	Montessori-Diplom . . . . . 164
Präsentieren   Gestalten   Fotobücher . . . . . 149	Mediation . . . . . 164
Digital in Alltag & Beruf . . . . . 150	Einführungen in die Unterrichtstechnik der
CAD & Netzwerktechnik . . . . . 152	VHS Essen . . . . . 166
Webseiten & CMS-Systeme . . . . . 153	
Programmieren . . . . . 154	5D MANAGEMENTTECHNIKEN
Kryptowährungen . . . . . 157	Managementtechniken . . . . . 166
Künstliche Intelligenz . . . . . 157	Büromanagement / Kaufmännische Praxis . 167
	Fachkraft Finanzbuchführung (XB) . . . . . 168

**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 Einwanderer 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 88-43204

Telefax 0201 88-43003

E-Mail [weiterbildungsberatung@vhs.essen.de](mailto:weiterbildungsberatung@vhs.essen.de)

[www.vhs-essen.de/bbea](http://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 / Programmabereichsleiter

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

#### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 139

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

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.

#### 10-Finger-Tastschreiben Basics Osterferienkurs für Schüler/-innen von 11 bis 17 Jahren

Wer in der Freizeit oder für die Schule den PC nutzt, sollte frühzeitig das 10-Finger-Tastschreiben erlernen. Das Schreiben von Texten wird dadurch einfacher, schneller und sogar gesünder. Der Kurs vermittelt die „blinde“ Bedienung der Tastatur (ohne Zahlenreihe). Und das macht auch noch Spaß! Nach nur 10 Unterrichtsstunden könnt ihr mit allen Fingern tippen, ohne auf die Tasten sehen zu müssen. Wer später sein Schreibtempo steigern will, sollte intensiv außerhalb des Unterrichts üben. Eine Prüfung ist in diesem Kurs nicht vorgesehen. Der Dozent ist Diplom-Verwaltungswirt.

■ **231.5A041K** Harald Hendricks  
Montag bis Donnerstag, 3. April bis 6. April,  
je 10:00–12:00 Uhr, 54 €, inkl. Buch und Teil-  
nahmebescheinigung, Blücherstraße 1,  
45141 Essen, Raum 1.031

■ **231.5A043K** Harald Hendricks  
Montag bis Donnerstag, 3. bis 6. April,  
je 12:30–14:30 Uhr, 54 €, inkl. Buch und Teil-  
nahmebescheinigung, Blücherstraße 1,  
45141 Essen, Raum 1.031

#### Facharbeiten und Praktikumsberichte am PC layouten – für Schüler/-innen, Auszubildende und Studierende von 15 bis 25 Jahren

An weiterführenden Schulen, Fach- und Berufsschulen sowie im Studium müssen Praktikumsberichte, Facharbeiten oder Referate verfasst werden. Die Texte werden als Ausdruck oder Datei zur Benotung eingereicht. Zu den Beurteilungskriterien gehört zumeist neben der inhaltlichen Qualität, dass das Dokument bestimmte Formvorschriften erfüllt. Für viele, die ein solches Layout erstmals erstellen, ist das eine mühsame Herausforderung. In diesem Kurs zeigen wir hilfreiche WORD-Funktionen, mit denen sich Texte einfach und schnell gestalten lassen: Seiteneinstellungen, Fußnoten, Überschriften, ein Inhaltsverzeichnis automatisch erzeugen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Seitenumbruch und Abschnittswechsel, Bilder und Tabellen, Kopf- und Fußzeilen mit Seitenzahlen, Literatur- und Abbildungsverzeichnisse auf Knopfdruck erzeugen sowie Deckblattgestaltung. Wer Infos zu den eigenen Formvorgaben (Rand, Zeilenabstand, Schriftart etc.) sowie auf USB-Stick den eigenen Text mitbringt, geht mit einer passenden Vorlage sowie einem weitgehend gestalteten Dokument nach Hause. Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Word. Die Dozentin hat langjährige Erfahrung als EDV-Trainerin.

■ **231.5A045K** Anke Luft  
Samstag, 11. März, 11:00–15:00 Uhr, 17 €, VHS

1

2

3

4

5

6



## 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.

- **231.5A053K** Harald Hendricks  
dienstags + donnerstags, 18:10–20:30 Uhr  
Beginn 7. März, 7 Termine, 100 €, inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS
- **231.5A055K** Harald Hendricks  
dienstags, 18:10–20:30 Uhr  
Beginn 18. April, 7 Termine, 100 €, inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS
- **231.5A057K** Anke Luft  
mittwochs, 18:10–20:30 Uhr  
Beginn 19. April, 7 Termine, 100 €, 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 Bewer-

tungsmaßstäben 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.

- **231.5A063K** Harald Hendricks  
Dienstag, 28. März, 18:10–19:40 Uhr,  
26 €, inkl. Zertifikat, VHS
- **231.5A065K** Harald Hendricks  
Dienstag, 6. Juni, 18:10–19:40 Uhr,  
26 €, inkl. Zertifikat, VHS
- **231.5A067K** Anke Luft  
Mittwoch, 31. Mai, 18:10–19:40 Uhr,  
26 €, inkl. Zertifikat, VHS

## 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 zählt sich aus!

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



## EDV / IT | DIGITAL IN ALLTAG & BERUF



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Katharina Graner  
[katharina.graner@vhs.essen.de](mailto:katharina.graner@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43203

### Anmeldung

Erich Maibaum  
[erich.maibaum@vhs.essen.de](mailto:erich.maibaum@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 139

Fragen zu den Kursen, den genannten Konferenztools oder zu Moodle beantworten wir Ihnen gerne in einem Beratungsgespräch!

## PC EINSTEIGER & GRUNDLAGEN

### Laptop Schnelleinstieg

Dieser Kurs begleitet Sie an 3 Terminen bei Ihren ersten Schritten an Ihrem 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

- **231.5A100H** Ulrich Bauer  
Dienstag, 21. Februar, 9:00–12:10 Uhr,  
Mittwoch, 22. Februar, 9:00–12:10 Uhr,  
Donnerstag, 23. Februar, 9:00–12:10 Uhr,  
12 Ustd., 55 €, VHS
- **231.5A102H** Ulrich Bauer  
Montag, 12. Juni, 12:30–15:40 Uhr,  
Dienstag, 13. Juni, 12:30–15:40 Uhr,  
Mittwoch, 14. Juni, 12:30–15:40 Uhr,  
12 Ustd., 55 €, 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 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!



**König der Suchmaschinen**  
**Heldin der sozialen Medien**  
**Expertin für Videoanrufe**

Wie digital bist du?  
Teste dich auf:  
[www.digitalcheck.nrw](http://www.digitalcheck.nrw)

DIGITAL CHECK NRW  
www.digitalcheck.nrw

### PC Grundkurs – Digital im Alltag

Dieser Einsteigerkurs ist für alle richtig, die den Umgang mit dem PC und Windows erlernen und Sicherheit in der alltäglichen Nutzung bekommen möchten. Themen sind z. B.: Programme, Fenster, Dateien, Ordner, Speichern, Löschen, Suchen, Texteingabe, Internet, E-Mail, Datensicherheit, Passwörter. Weitere Themen nach Absprache. Zu Beginn des Kurses wird gemeinsam mit dem Kursleiter überlegt, auf welchen Themen und Wünschen ein Fokus liegen kann. Im Kurs wird Windows 10 verwendet.

Der Kurs wird mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag begleitet. Im Kursentgelt ist bereits eine Lernmittelgebühr einberechnet. Sie bekommen das Buch dann zum Kursstart gestellt. Wer das Buch bereits hat, kann dies bei der Anmeldung mit angeben.

Lehrbuch: „Erste Schritte am Computer mit Windows 10“, Ausgabe: 2. Ausgabe, März 2019, Matchcode: PE-ESCOM-W10, ISBN: 978-3-86249-898-7

Kleingruppenangebot ab 8 Personen.

- **231.5A105H** Hans Wittek  
mittwochs, 18:00–19:30 Uhr  
Beginn 1. März, 12 Termine, 24 Ustd.,  
95 €, VHS  
Beratungspflichtig

### 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.

Im Kurs wird Windows 10 verwendet.

Der Kurs wird mit einem Buch aus dem Herdt-Verlag begleitet. Im Kursentgelt ist bereits eine Lernmittelgebühr einberechnet, Sie bekommen das Buch dann zum Kursstart gestellt. Wer das Buch bereits hat, kann uns Bescheid geben, dann wird die Gebühr entsprechend verringert.

„Erste Schritte am Computer mit Windows 10“, Ausgabe: 2. Ausgabe, März 2019, Matchcode: PE-ESCOM-W10, ISBN: 978-3-86249-898-7

Kleingruppenangebot ab 8 Personen.

- **231.5A106H** Gudrun Brandenbusch  
donnerstags, 10:50–13:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 12 Termine,  
135 € (inklusive Schulungsbuch),  
Kein Unterricht am 25.05.23, VHS  
Beratungspflichtig

Wie digital sind Sie? Welche Themen und Kurse sind für Sie genau richtig? Testen Sie Ihre digitalen Kompetenzen mit dem Digitalcheck NRW: [www.digitalcheck.nrw](http://www.digitalcheck.nrw)



#### Beratung / Programmbereichsleiterin

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203

**Anmeldung**  
Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 139

### 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).

Kleingruppenangebot ab 7 Personen.

- **231.5A110H** Gudrun Brandenbusch  
mittwochs, 10:50–12:35 Uhr  
Beginn 22. Februar, 9 Termine, 18 Ustd., 69 €,  
Kein Unterricht am 24.05.23, VHS  
Beratungspflichtig

### 60 plus | PC Aufbaukurs – Digital im Alltag

Die im Einsteigerkurs behandelten Themen werden fortgesetzt. Sie lernen in einem angemessenen Tempo, wie Sie Ihre Computerumgebung mit Windows an eigene Bedürfnisse anpassen. Grundlagen einer Textverarbeitung und weiterführende Internetanwendungen werden behandelt (z. B.: sicher surfen, professionell suchen, Apps auswählen, downloaden und installieren). Weitere Themen nach Absprache.

Kleingruppenangebot ab 7 Personen.

- **231.5A111H** Hans Wittek  
dienstags, 10:50–13:15 Uhr  
Beginn 21. Februar, 12 Termine, 36 Ustd.,  
135 €, VHS  
Beratungspflichtig



### Effizient mit Windows 10 arbeiten – Wochenendworkshop –

Viele kleine Tricks und Kniffe können den Umgang mit dem Rechner erleichtern. Am Wochenende geht es darum, den effektiven Umgang mit Windows zu erlernen. Des Weiteren wird besprochen, wie ein Windows-Rechner optimal und sicher auf den Benutzer zugeschnitten werden kann. Daher stehen zusätzlich Systemsteuerung, Einstellungen, Druckeranbindung, Internet, WLAN, Netzwerk, Antivirenprogramme, Datensicherung, Windows-Updates, und Neuerungen bei Windows 10 auf der Agenda. Genügend Zeit für Ihre persönlichen Fragen und Probleme wird es auch geben. Für eine erfolgreiche Teilnahme empfehlen sich erste Erfahrungen in der Nutzung von Windows.

- **231.5A120H** Frank Schwalfenberg  
Samstag/Sonntag, 22./23. April,  
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 75 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## 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. Grundkenntnisse in der Nutzung eines PCs sind hilfreich für eine erfolgreiche Teilnahme.

- **231.5A130H** Frank Schwalfenberg  
Samstag/Sonntag, 17./18. Juni,  
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 75 €, VHS

## 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 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.

- **231.5A132H** Hans Laczny  
Montag, 22. Mai, 17:30–19:50 Uhr,  
Mittwoch, 24. Mai, 17:30–19:50 Uhr,  
6 Ustd., 32 €, VHS

## Windows – Grundlagen und Software für den Alltag

Open Source statt kostenpflichtiger Software und Lizenzen! Statten Sie Ihren Rechner mit kostenlosen Programmen aus, die alles können, was man üblicherweise braucht. Sie installieren die Programme, an denen Sie interessiert sind, und wenden sie unter Anleitung im Kurs an. Parallel dazu werden Sie das Betriebssystem Windows besser kennenlernen und erfahren, wie Sie es individuell einstellen können. Im Kurs werden Sie unterschiedliche Programme für die alltägliche Nutzung entdecken und ausprobieren. Es wird zum einen um integrierte Windowsprogramme gehen, wie z. B. die Fotoanzeige und Bearbeitung, Bildschirmkalibrierung, ein Textprogramm & Bildschirmausschnitte kopieren. Zum anderen lernen Sie sogenannte Open Source Programme kennen – also kostenlose und frei zur Verfügung stehende Software – wie z. B. Firefox (Internet/Browser), Thunderbird (E-Mail), Libre Office (Textproduktion), PDF24 (Bearbeiten von PDF Dateien), Everything (Suche von Dateien) oder auch Software für Datensicherungen.

Innerhalb des Kurses werden Sie zudem die Möglichkeit haben, Software aus einem selbst oder gemeinsam gewählten Schwerpunktthema kennenzulernen. Dabei geht es entweder um Musik-, Video- oder Bildsoftware.

Sie können an den VHS-Rechnern arbeiten oder Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Kleingruppenangebot

- **231.5A135H** Hans Laczny  
mittwochs, 17:30–19:50 Uhr  
Beginn 19. April, 4 Abende, 65 €, 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

- **231.5A250H** Ulrich Bauer  
Dienstag + Mittwoch, 21. + 22. Februar,  
12:30–15:40 Uhr, 2 Termine, 39 €, VHS



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203

### Anmeldung

Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 139



### 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.

- **231.5A252H** Frank Schwalfenberg  
dienstags, 17:20–18:50 Uhr  
Beginn 21. Februar, 6 Abende, 59 €, VHS

- **231.5A254H** Frank Schwalfenberg  
freitags, 17:20-18:50 Uhr  
Beginn 28. April, 6 Abende, 59 €, VHS

#### 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.

- **231.5A256H** Frank Schwalfenberg  
Dienstag, 13. Juni, 18:20-19:50 Uhr, 9 €, VHS

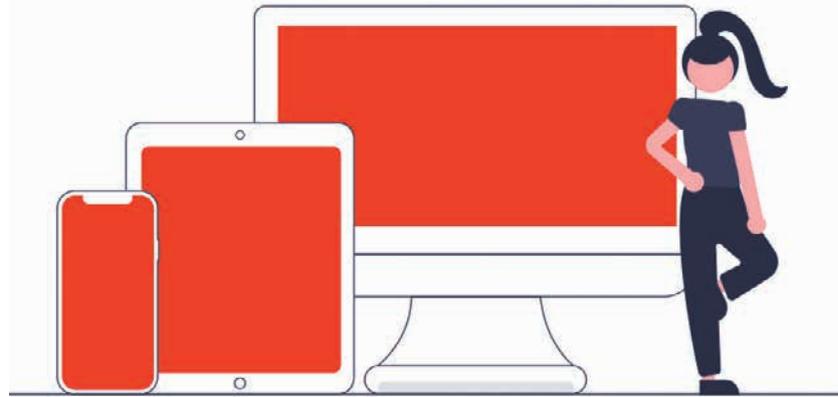
#### iPhone/iPad für Einsteiger/-innen

Dieser Kurs zeigt Ihnen, was Sie für einen sicheren Umgang mit dem iPad und iPhone für den Ein- oder Umstieg brauchen. Sie lernen die grundlegende Bedienung und die Funktionen von iOS kennen. Aber auch individuelle Fragen werden beantwortet.

- Konfiguration und erste Schritte
  - Grundlegende Einstellungen am iPad und iPhone
  - Fotos, Widgets und andere Annehmlichkeiten
- Es wird das aktuellste iOS behandelt (voraussichtlich 16.x)

#### Kleingruppenangebot

- **231.5A270H** Constanze Brinkmann  
montags, 14:40-17:00 Uhr  
Beginn 6. März, 4 Termine, 55 €, VHS
- **231.5A272H** Kevin Smith  
mittwochs, 18:20-20:40 Uhr  
Beginn 17. Mai, 4 Termine, 55 €, VHS



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 9002  
0201 - 181 9004

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/essen/berufsberatung-im-erwerbsleben](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/essen/berufsberatung-im-erwerbsleben)



## ■ Einstieg in den Mac

Der Mac stellt mit seinem Betriebssystem Mac OS X eine sichere Alternative zum Windows-PC dar. Gerade beim Umstieg von Windows auf den Mac treten häufig Fragen zur Tastatur, zur Installation von Programmen oder zum Austausch von Dateien auf. Der Kurs wird Ihnen den Umstieg oder den Einstieg in den Mac erleichtern. Vorkenntnisse benötigen Sie keine, aber ein eigenes Apple-Notebook sollten Sie mitbringen.

Kleingruppenangebot ab 5 Personen.

- **231.5A280H** Kevin Smith  
donnerstags, 18:20–20:40 Uhr  
Beginn 9. März, 4 Termine, 65 €, VHS

## BÜROSOFTWARE | MICROSOFT OFFICE GRUNDLAGEN



## ■ 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

- **231.5A300H** Frank Schwalfenberg  
dienstags, 19:00–21:30 Uhr  
Beginn 28. Februar, 12 Termine, 36 Ustd.,  
150 €, VHS



### Beratung / Programmbereichsleiterin

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203

### Anmeldung

Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 139

## ■ Microsoft Office Grundlagen im Büro-einsatz

### 📖 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.

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden

- **231.5A304H** Frank Schwalfenberg  
Montag bis Freitag, 27. Februar–03. März,  
9:00–16:30 Uhr, 5 Tage, 40 Ustd., 199 €, 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 Einfüh-

rung in die Nutzung des Office-Paketes. Im Fokus stehen dabei die Anwendungen Word, Excel und Powerpoint.

- **231.5A310H** Ulrich Bauer  
Montag, 12. Juni, 9:00–12:10 Uhr,  
Dienstag, 13. Juni, 9:00–12:10 Uhr,  
Mittwoch, 14. Juni, 9:00–12:10 Uhr,  
12 Ustd., 55 €, VHS

## ■ Microsoft Office Grundlagen im Büro-einsatz – 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

- **231.5A312H** Frank Schwalfenberg  
freitags, 19:00–21:20 Uhr  
Beginn 28. April, 6 Termine, 80 €, VHS

## ■ OneNote – Das digitale Notizbuch

Siehe 231.5A410H, Seite 150

### Textproduktion mit Microsoft Word – Basics

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 Workshop erhalten Sie eine grundlegende Einführung in eines der meistgenutzten Programme: Word. Den Schwerpunkt hierbei bildet die Nutzung im Büro, also die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen, Aushängen, Tabellen. Die Inhalte richten sich aber vor allem auch nach den Themenwünschen der Kursgruppe. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in der Nutzung eines PCs.

Kleingruppenangebot ab 5 Personen

- **231.5A320H** Frank Schwalfenberg  
Samstag/Sonntag, 13./14. Mai,  
10:00–16:15 Uhr, 14 Ustd., 75 €, VHS

### Excel & Word – Tastenkombinationen, Tipps & Tricks

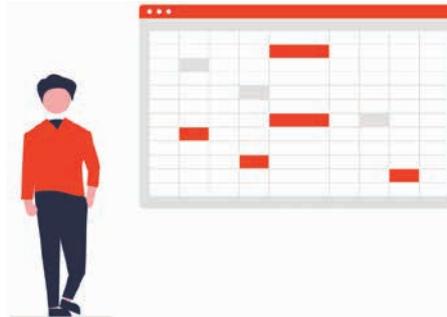
Excel und Word arbeiten nicht so, wie Sie es wollen? Sie suchen nach komfortablen Möglichkeiten zur besseren Nutzung der Tabellenkalkulation und der Textverarbeitung? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Mit Tastenkombinationen in Word, Windows und Excel erreichen Sie schnell Ihre gewünschten Ziele. Nutzen Sie Tools und AddIns (Schnellanalyse, Flash-Fill). Mit Makros, eigenen Funktionen und Programm-Optionen gestalten Sie IHR Excel individuell. Für immer wiederkehrende Texte verwenden Sie 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.

- **231.5A325H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 22./23. April,  
9:30–17:00 Uhr, 16 Ustd., 75 €, VHS

### TABELLENKALKULATION & DATENANALYSE



#### 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.

- **231.5A340H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
9:30–17:00 Uhr, 16 Ustd., 75 €, VHS
- **231.5A341H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 17./18. Juni,  
9:30–17:00 Uhr, 16 Ustd., 75 €, 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.

- **231.5A343H** Frank Schwalfenberg  
mittwochs, 18:50–21:15 Uhr  
Beginn 22. Februar, 6 Termine, 85 €, VHS

### Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

#### Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen.

Themen: Grundlegende Techniken wie Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische, Matrix-, Zeit- und Verweisfunktionen, Pivot-Tabellen, Grafische Elemente, SmartArts und Diagrammbearbeitung. Neue Tools wie Schnellanalyse, FlashFill und intelligente Tabellen runden das Thema ab. Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

- **231.5A350H** Werner Pawlicki  
Montag bis Freitag, 20.–24. März,  
9:00–16:30 Uhr, 40 Ustd., 5 Tage, 199 €, VHS
- **231.5A351H** Werner Pawlicki  
Montag bis Freitag, 22.–26. Mai,  
9:00–16:30 Uhr, 40 Ustd., 5 Tage, 199 €, VHS

#### BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

1

2

3

4

5

6

## 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

- **231.5A354H** Werner Pawlicki  
Mittwoch bis Freitag, 03.-05. Mai,  
9:00–16:30 Uhr, 24 Ustd., 3 Tage, 140 €, 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.

- **231.5A360H** Werner Pawlicki  
Montag bis Freitag, 08.-12. Mai,  
9:00–16:30 Uhr, 40 Ustd., 5 Tage, 199 €, VHS

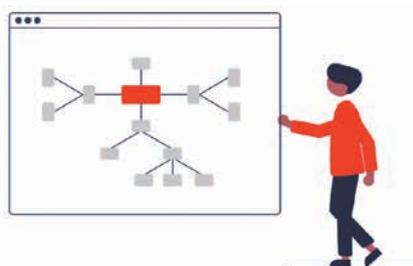
## Analyse und Visualisierung von Daten mit Power BI

Im 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.

- **231.5A370H** Ralf Bendig  
Freitag, 16. Juni, 9:00–16:30 Uhr, 45 €, VHS



## Machine Learning mit KNIME

### Bildungsurlaub

KNIME ist ein Open-Source Tool mit einer grafischen Nutzeroberfläche. 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 Entscheidungsfindung aufgebaut. Diese Modelle können in Industrie, Handel, Dienstleistung, Bildung oder dem öffentlichen Sektor eingesetzt werden.

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

- **231.5A373H** Ralf Bendig  
Montag, 30. Januar, Dienstag, 31. Januar,  
Mittwoch, 01. Februar, je 9:00–16:30 Uhr  
3 Termine, 24 Ustd., 160 €, VHS
- **231.5A374H** Ralf Bendig  
Montag, 5. Juni, Dienstag, 6. Juni,  
Mittwoch, 7. Juni, je 9:00–16:30 Uhr,  
3 Termine, 24 Ustd., 160 €, VHS

## KOMMUNIKATION | E-MAIL



### Beratung / Programmereichsleiterin

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203

### Anmeldung

Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 139

## 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 grundle-



gende E-Mail-Funktionen verwenden, Journale zur Dateiverwaltung nutzen und mit Notizen arbeiten. Kleingruppe ab 5 Personen.

- **231.5A380H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 13./14. Mai,  
9:30–17:00 Uhr, 16 Ustd., 75 €, VHS

### Die Top 5 zum effektiven Umgang mit E-Mails – Online-Mittagspause

Siehe 231.5A413, S. 151

## PRÄSENTIEREN | GESTALTEN | FOTOBÜCHER



### Einfache Flyer, Social Media Posts, Präsentationen etc. erstellen mit Canva – Onlineworkshop

Dieses Webinar ist geeignet für jeden, der Flyer, Social Media Posts oder Präsentationen etc. grafisch gestalten möchte. Die Plattform Canva bietet (ohne Kostenaufwand) erstaunlich viele Möglichkeiten, diese grafische Gestaltung zu erleichtern; es gibt eine umfangreiche Auswahl an Design-Vorlagen, Stock Fotos und Icons. Lernen Sie, Vorlagen zu nutzen, mit Bildern und Text zu gestalten, um diese dann als Dokument herunterzuladen oder auf den Sozialen Medien zu teilen.

Der Kurs findet als Videokonferenz statt. 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.

Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten. Die kostenfreie Version von Canva reicht aus!

- **231.5A392H** Jana Pesch  
Dienstag, 23. März, 19:00–21:20 Uhr, 15 €

### Es zappelt und flippt – GIF-Animationen und Daumenkinos erstellen

Siehe 231.2E125R, S. 44

Fotobücher gehören zu den ganz persönlichen Geschenken. Sind sie gut gestaltet, werden aus fotografischen Schätzen kleine Kunstwerke für die ganze Familie und liebe Freunde. Die 4 Kurse in diesem Bereich der Fotobuchgestaltung bieten innerhalb eines Semesters ein umfangreiches Wissen von den Basics bis hin zu fortgeschrittener Gestaltung und kreativer Verwendung an. Wenn Sie unsicher sind, ob alle Kurse oder ein Einstieg im fortgeschritteneren Bereich für Sie richtig ist, können wir in der Beratung gemeinsam den/die passenden Kurs/e finden.

Zum Einsatz in den Kursen kommt das Fotobuchprogramm cewe. Es bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Neben dem Umgang mit den Programmfunktionen werden Grundbegriffe des Gestaltens vermittelt.

Sie können gerne vorab das cewe-Fotobuchprogramm selbständig am heimischen PC installieren. Zum Kurs bringen Sie am besten auch einen USB-Stick mit.

### Ordnung in das Foto-Chaos mit Windows 10

Im digitalen Zeitalter verschwindet so manches tolle Foto in der Menge, oder Kopien von Lieblingsfotos in zusätzlichen Ordnern vergrößern den Datenbestand unnötig. Der Windows-Explorer bietet vielfältige Möglichkeiten, sich eine Übersicht nach unterschiedlichen Kriterien zu verschaffen und so die eigene Fotosammlung nach den eigenen Bedürfnissen zu strukturieren. Sie lernen, wie Sie Ihre Fotos komfortabel sichten, importieren, markie-

ren und bewerten können, um darauf aufbauend Ihre Fotos effektiv in überschaubaren Ordnern zu sortieren. Der Kurs bietet für alle Interessenten der nachfolgenden Fotobuchkurse eine optimale Grundlage. Kleingruppenangebot ab 5 Personen.

- **231.5A395H** Sigrig Riese  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
10:00–15:30 Uhr, 2 Termine, 65 €, VHS

### Kreative Fotobücher gestalten mit CEWE® – Grundkurs –

Oft sind es gerade die einfachen Mittel, die aus unseren Lieblingsfotos im Zusammenspiel mit Texten und Dekoration liebevolle Erinnerungsgeschichten wachsen lassen. Dabei geht es neben dem Umgang mit dem Fotobuchprogramm darum, so zu gestalten, dass ein individueller Gesamteindruck entsteht, der sich wie ein roter Faden durchzieht. Der Kurs bietet allen Teilnehmenden genug Zeit, in Ruhe zu üben und Fragen zu stellen. Als Grundlage empfehlen wir den Kurs „Ordnung in das Foto-Chaos mit Windows 10“.

Kleingruppenangebot ab 5 Personen.

- **231.5A396H** Sigrig Riese  
montags, 11:00–12:30 Uhr  
Beginn 13. März, 5 Termine, 55 €, VHS

### Kreative Fotobücher gestalten mit CEWE® – Projektkurs –

Dieser Kurs wendet sich an alle, die in Eigenregie schon ein Fotobuch erstellt haben, am Grundkurs teilgenommen haben oder vergleichbare Kenntnisse haben. Im Vordergrund steht hier die Frage, wie ein individuelles Fotobuchthema mit Gestaltungsideen in Einklang gebracht werden kann. Nach einer Einführung in das Anlegen von Layouts werden zu Themen wie:

- das erste Jahr meines Kindes
- Hochzeit
- Jubiläum
- Jahrbuch
- Reisebuch

Beispiele vorgestellt und besprochen. Parallel dazu erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, ihr eigenes Fotobuch unter Anleitung im Unterricht zu bearbeiten.

Kleingruppenangebot ab 5 Personen.

- **231.5A397H** Sigrig Riese  
montags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 8. Mai, 5 Termine, 55 €, VHS



**Beratung / Programmereichsleiterin**  
 Katharina Graner  
 katharina.graner@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43203  
**Anmeldung**  
 Erich Maibaum  
 erich.maibaum@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43218  
 Nähere Informationen siehe Seite 139



## Großmutter Fotoalbum – Erinnerungstücke 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, was für Erinnerungstücke 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.

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, die eine

entspannte Umsetzung von vielfältigen Gestaltungsideen ermöglichen. Damit werden den Teilnehmern Programmkenntnisse vermittelt, durch die mit geringem Aufwand individuelle Ergebnisse erzielt werden können. Mit den richtigen Kniffen spart man Zeit, und das Arbeiten verläuft müheloser.

Wer die Software von Grund auf kennenlernen möchte, wird in unserem Fotobuch-Grundkurs 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.

■ **231.5A398H** Sigrd Riese  
 Samstag, 13. Mai, 10:00–15:30 Uhr, 35 €, VHS

## DIGITAL IM ALLTAG & BERUF

Die Volkshochschule Essen hat für Sie einen Reiseführer mit ausgewählten Themen aus der digitalen Welt vorbereitet: Unsere Kurse in der Kategorie Digital im Alltag führen Sie an das Digitale heran und umfassen Themen wie Zoom, Online-Tools, Homeoffice, digitales Projektmanagement, Smartphone und Apps. Die Kurse haben meist kürzeren Workshop-Charakter und sind damit ideal zum Reinschnuppern und Ausprobieren geeignet.

### 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/](http://www.zoom.us/)

test können Sie bereits vorab die Zoomumgebung testen.

■ **231.5A404H** Constanze Brinkmann  
 Dienstag, 28. März, 9:00–11:15 Uhr, 16 €



## OneNote – Das digitale Notizbuch

OneNote ist ein Notizen- und Kollaborations-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

■ **231.5A410H** Ralf Bendig  
 Freitag, 28. April, 9:00–16:30 Uhr, 45 €, VHS

### Effektives Arbeiten im Homeoffice – Onlineworkshop –

Der Begriff Homeoffice rückt immer stärker in den Fokus. In der Regel ist eine ungewollte Ablenkung von geplanten beruflichen Aufgaben in einem privaten Umfeld wesentlich höher. Dieser Workshop sieht das Selbst- und Arbeitsplatzmanagement ganzheitlich. Die Chancen für effektives Arbeiten im Homeoffice sind erstaunlicherweise oftmals größer als im auswärtigen Büro – wenn man bestimmte Dinge berücksichtigt und die richtigen Tools einsetzt.

Die vier Kurstage bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines Abschnitts bekommen die Teilnehmenden eine individuelle Aufgabenstellung, die bearbeitet bzw. trainiert werden kann. Sie erhalten – sofern gewünscht – hierfür ein Feedback der Moderation. Die Ergebnisse und Erfahrungen können auch zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmenden besprochen werden, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

Inhalte:

- Was bei der Einrichtung beachtet werden sollte
- Die richtige Struktur
- Tipps für den Workflow
- Motivation schaffen und erhalten
- Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch
- Rechtliche Stolperfallen bei der Arbeit im Homeoffice

Der Kurs wird mit der vhs.cloud-Plattform begleitet, mit integriertem Konferenztool.

- **231.5A412H** Constanze Brinkmann  
dienstags, 10:00–11:30 Uhr

Beginn 18. April, 4 Termine, 45 €



### Die Top 5 zum effektiven Umgang mit E-Mails – Online-Mittagspause

Auf dem Weg zu Inbox-Zero: Wer in der täglichen E-Mail-Flut meint unterzugehen, erhält in diesem Kurs die maßgeschneiderte Rettung.

Mittagspause mit Input! In diesem Zoommeeting sind Snacks oder ein Mittagessen erlaubt!

- **231.5A413H** Constanze Brinkmann  
Mittwoch, 29. März, 11:30–13:00 Uhr, 7 €



### 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.

- **231.5A414H** Constanze Brinkmann  
Donnerstag, 15. Juni, 17:30–19:45 Uhr, 16 €

### Arbeiten im Team: Mit den richtigen Tools durchstarten – Onlineworkshop –

Der Workshop unterstützt Teams bei der Organisation ihrer Arbeit. Im Team kann und muss arbeits- teilig gearbeitet werden, gleichzeitig aber sehen sich die einzelnen Mitglieder mit besonderen Herausforderungen konfrontiert: Dadurch sind Doppelarbeit oder auch unerledigte Aufgaben keine

Seltenheit. Mangelhafte oder gar fehlende Kommunikation und Information können schon früh zu extremen persönlichen Spannungen führen.

Genau für diese Probleme der Teamarbeit soll der Workshop sensibilisieren, gleichzeitig aber auch (digitale) Lösungsstrategien anbieten und leicht umsetzbare Hinweise für ein effizientes Arbeiten liefern. Im Mittelpunkt stehen die Themen:

- Umgang mit Ideen im Team
- Aufgabenteilung optimieren
- Arbeiten mit Kommunikationstools
- Projektmanagement leicht gemacht
- Informationsmanagement für Teams
- Zeitmanagement bei der Teamarbeit

- **231.5A416H** Constanze Brinkmann  
Mittwoch, 7. Juni, 17:30–19:45 Uhr,  
Mittwoch, 14. Juni, 17:30–19:45 Uhr,  
6 Ustd., 32 €

### 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.

- **231.5A418H** Constanze Brinkmann  
Samstag, 13. Mai, 14:00–16:30 Uhr, 16 €, VHS

Kurse zum Thema Instagram finden Sie auch hier:  
Siehe 231.2E018R-027R, ab Seite 42

1

2

3

4

5

6



**Beratung / Programmbereichsleiterin**  
 Katharina Graner  
 katharina.graner@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43203  
**Anmeldung**  
 Erich Maibaum  
 erich.maibaum@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43218  
 Nähere Informationen siehe Seite 139



## 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.

- **231.5A420H** Constanze Brinkmann  
 Samstag, 22. April, 10:00–12:30 Uhr, 16 €, 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 auch Ihre Kenntnisse im Bereich der digitalen Bedienung.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Eine grundlegende Nutzung der eigenen Geräte wird vorausgesetzt.

- **231.5A422H** Constanze Brinkmann  
 Samstag, 22. April, 14:00–16:00 Uhr, 14 €, VHS

## 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.

- **231.5A424H** Constanze Brinkmann  
 Samstag, 13. Mai, 10:00–13:00 Uhr, 20 €, VHS

## Smartphone-Fotografie – Die kleinen Geheimnisse gelungener Fotografie

Siehe 231.2E120R, Seite 44

## 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

- **231.5A470H** Hans-Jürgen Grigat  
 Montag bis Freitag, 22.–26. Mai,  
 9:00–16:30 Uhr, 40 Ustd., 5 Tage, 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

- **231.5A480H** Frank Schwalfenberg  
 mittwochs, 18:50–20:20 Uhr  
 Beginn 19. April, 5 Termine, 50 €, 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 eine Schulungsunterlage aus dem Herdt-Verlag.

- **231.5A510H** Hans Wittek  
Samstag/Sonntag, 13./14. Mai,  
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 90 €, VHS

### 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 Moodleplattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor

Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten. Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden

- **231.5A512H** Niklas Kanthak  
Montag bis Donnerstag, 27.–30. März,  
4 Termine, je 9:00–16:30 Uhr, 195 €, VHS



### Webseiten gestalten und pflegen für Anfänger – WordPress-Schnelleinstieg

Dieses 2-tägige Seminar ist perfekt für z. B. Kleinunternehmer/-innen und Start-ups geeignet, die noch keine eigene Webseite haben oder ihre WordPress-Webseite selbst pflegen möchten. WordPress ist das mit Abstand populärste Content-Management-System. 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](http://wordpress.com)/[wordpress.org](http://wordpress.org) und einem gemietete-

ten Webhosting-Paket besprochen, bevor Sie sich entscheiden können, welchen Zugang Sie für Ihre Website verwenden wollen.

- **231.5A552H** Niklas Kanthak  
Samstag/Sonntag, 11./12. März,  
9:00–16:00 Uhr, 16 Ustd., 75 €, VHS

### WordPress-Schnelleinstieg – Onlinewochenende –

WordPress ist das mit Abstand populärste Content-Management-System. Ursprünglich für den Betrieb eines Blogs konzipiert, eignet es sich heute für alle möglichen Einsatzzwecke. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Redaktionsoberfläche für den Betrieb Ihrer eigenen Website kennen: Legen Sie Beiträge, Seiten und Menüs an, verwalten Sie Medien und passen Sie das System über verschiedene Layoutvorlagen (Themes) an. Gute Kenntnisse in der PC- und Internetnutzung 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

- **231.5A554H** Niklas Kanthak  
Samstag/Sonntag, 13./14. Mai,  
10:00–13:15 Uhr, 8 Ustd., 50 €

## Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

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

**BILDUNGS**SCH**€**CK  
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

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

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmabereichsleiterin

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43203

## Anmeldung

Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 139

## 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

#### ■ 231.5A556H Niklas Kanthak

Montag bis Mittwoch, 05.-07. Juni, 3 Termine,  
9:00–16:30 Uhr, 150 €, VHS

## Typo3-Schnelleinstieg

– Onlinewochenende –

In diesem Onlineseminar erlernen Sie die wichtigsten Operationen für eine reibungslose Onlineredaktion mit dem häufig eingesetzten Content-Management-System TYPO3. Sie erstellen und bearbeiten die unterschiedlichen Seitentypen und Inhaltselemente, platzieren Bilder und Dateien und schützen Bereiche der Website vor Zugriff. Gute Kenntnisse in der PC- und Internetnutzung 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

■ 231.5A570H Niklas Kanthak  
Samstag/Sonntag, 17./18. Juni,  
10:00–13:15 Uhr, 8 Ustd., 50 €



## TYPO3 Einführung

In diesem Workshop erhalten Sie eine strukturierte Einführung in die Handhabung des Content-Management-Systems TYPO3. Sie lernen die Benutzeroberfläche und alle für eine reibungslose Onlineredaktion nötigen Operationen kennen: Sie erstellen, bearbeiten und kopieren die unterschiedlichen Seitentypen und Inhaltselemente, platzieren Bilder und Dateien, fertigen Übersetzungen an und schützen Bereiche der Website vor Zugriff. Dazu erhalten Sie nützliche Tipps, z. B. für die effiziente Arbeit mit dem Rich-Text-Editor und die Suchmaschinenoptimierung. Gute PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

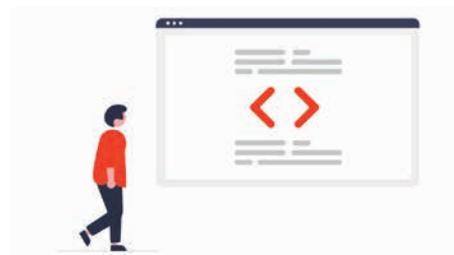
Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden

■ 231.5A572H Niklas Kanthak  
Samstag/Sonntag, 22./23. April,  
9:30–16:00 Uhr, 2 Termine, 85 €, VHS

## PROGRAMMIEREN

### Java Grundkurs

Java ist eine Programmiersprache und eine Laufzeitumgebung, die zuerst im Jahre 1995 von Sun Microsystems veröffentlicht wurde. Es gibt eine täglich wachsende Anzahl von Anwendungen und



Websites, die nur funktionieren, wenn auf dem Endgerät Java installiert ist. Java ist schnell, sicher und zuverlässig. Angefangen bei Laptops bis hin zu Rechenzentren, Spielekonsolen, wissenschaftlichen Supercomputern, Mobiltelefonen und dem Internet, Java wird überall verwendet. 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

■ 231.5A620H Hans Witteck  
donnerstags, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 9. März, 10 Termine, 90 €, VHS

## Einführung in die Programmierung mit JavaScript

### Bildungsurlaub

JavaScript macht es Programmierneulingen leicht: Ein Texteditor und ein Webbrowser genügen, um JavaScript-Programme zu schreiben und ausführen zu lassen. Schließlich interpretiert jeder moderne Webbrowser diese Programmiersprache und macht aus statischen Webseiten 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 weni-

ge Programmierkenntnisse haben. HTML- und CSS-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodleplattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden

- **231.5A632H** Niklas Kanthak  
Dienstag bis Freitag, 02.-05. Mai, 9:00–16:30 Uhr, 4 Termine, 195 €, 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 Scripte 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:

- Erste Schritte, Anweisungen, Zahlen
- Zeichenketten, erste Programme
- Zuweisungen/Variablen, Globale/lokale Variablen
- Standard-Datentypen: Integer, Float, String, Listen, Tupel, Sets, Dictionary
- Rechenoperatoren, Vergleichsoperatoren, Logische Operatoren
- Kontrollstrukturen: Verzweigungen, Schleifen
- 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

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 (beides kostenlos) anlegen.

Sie benötigen einen eigenen Laptop, den sie zum Kurs mitbringen. Einen Ablaufplan zur Veranstaltung finden Sie auf unserer Homepage.

- **231.5A640H** Ralf Bendig  
Montag bis Freitag, 17.-21. April, 9:00–16:30 Uhr, 5 Termine, 40 Ustd., 199 €, VHS

### Machine Learning mit Python – Python für Fortgeschrittene

#### Bildungsurlaub

Nutzen Sie die Möglichkeiten der Digitalisierung, um aus intern und extern zur Verfügung stehenden Daten neue Erkenntnisse zu gewinnen. Aufgabenstellungen, wie die Bonitätsbewertung von Neukunden, autonomes Fahren, Übersetzung von Fremdsprachen, Kaufempfehlung für Kunden im Online-Shop, Prognose zu Ausfallzeiten von Maschinen 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, numpy)
- 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 (beides kostenlos) anlegen, was Sie dann im Kurs verwenden können.

Die im Kurs verwendeten Materialien werden Ihnen digital zur Verfügung gestellt. Infos dazu erhalten Sie im Kurs.

- **231.5A641H** Ralf Bendig  
Montag bis Freitag, 08.-12. Mai, 9:00–16:30 Uhr, 5 Termine, 220 €, VHS

## BILDUNGURLAUB – 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. 7

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmabereichsleiterin

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43203

### Anmeldung

Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 139

## 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 Moodleplattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

- **231.5A645H** Simone Opel  
Samstag/Sonntag, 22./23. April,  
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 75 €, 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 unternehmen, also der Erstellung von Anwendungen der Künstlichen Intelligenz, unternehmen.

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 Moodleplattform begleitet als zentraler Ort für Kursmaterialien und Ankündigungen der Kursleitung. Sie erhalten vor Kursstart weitere Informationen und Zugangsdaten.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

- **231.5A646H** Simone Opel  
Sonntag, 14. Mai, 10:00–17:00 Uhr, 45 €, VHS



## Mein eigener Messenger – selbst programmiert!

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.

Im Rahmen dieses Workshops werden wir eine einfache datenbank-unterstützte ChatApp programmieren. Für den Entwicklungs-Server lernen wir die Virtualisierungs-Software VirtualBox kennen. Wie das aussehen kann, können Sie hier sehen: [bla-messenger.de](http://bla-messenger.de).

Erforderliche Vorkenntnisse: grundlegende Kenntnisse in HTML/CSS und JavaScript.

- **231.5A680H** Torsten Bolgehn  
dienstags, 19:00–21:20 Uhr  
Beginn 7. März, 12 Termine, 159 €, VHS

## 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.

- **231.5A690H** Hans Witte  
Samstag/Sonntag, 17./18. Juni,  
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 85 €, VHS

## Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

## KRYPTOWÄHRUNGEN



### Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen – Onlineworkshop/Vortrag –

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spiegelbild von Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. 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 be-

nötigen 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.

■ **231.5A701H** Hartmut Nehme  
Donnerstag, 20. April, 18:30–21:00 Uhr, 15 €

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### 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 Alltages, 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.

■ **231.5A710H** Hartmut Nehme  
Dienstag, 9. Mai, 18:30–21:00 Uhr, 15 €

## 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

1

2

3

4

5

6

## 5C RHETORIK & SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN



### Beratung / Programmbereichsleiter

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 139

## RHETORIK & KOMMUNIKATION



### 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.

- **231.5C001K** Georg Engels  
Samstag/Sonntag, 17./18. Juni,  
10:00–16:00 Uhr, 14 Ustd., 35 €, 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.

- **231.5C003K** N. N.  
mittwochs, 18:10-21:15 Uhr  
Beginn 22. Februar, 6 Termine, 80 €, VHS

### Aufbaukurs Rhetorik

Sie haben am Grundkurs teilgenommen oder verfügen bereits über Erfahrungen aus rhetorischen Situationen wie z. B. Vortrag, Unterricht, Gespräch und wollen Ihre Kommunikationskompetenz weiter optimieren? Im Aufbaukurs lernen Sie anhand von praktischen Übungen, Menschen mit der „Macht des Wortes“ im Vortrag und Gespräch gekonnt

zu überzeugen, sich stilsicher zu präsentieren, Ihr Zeitgefühl zu verbessern und insgesamt gelassener zu werden. Freies Reden, Körpersprache, Argumentationsstruktur, effiziente Vorbereitung, Umgehen mit Störern (Zwischenrufe) sowie Publikumsreaktionen (Feedback), individuelle Wahrnehmung und Zeitmanagement werden intensiv trainiert. Dies geschieht erst in Einzelübungen und dann in der Form des Debattierens (engl. debating), das all diese Faktoren vereint und daher auch als Königsdisziplin der rhetorischen Übungen bezeichnet wird. Debattiert wird dabei zu humoristischen Themen.

- **231.5C007K** N. N.  
mittwochs, 18:10-21:15 Uhr  
Beginn 26. April, 6 Termine, 80 €, 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 drängeln, sind u. a. Gründe dafür, dass Frauen sich unter Wert verkaufen. In diesem Seminar lernen Sie, männliche Spielregeln und rhetorische Mittel zu durchschauen. Sie üben in geschütztem Rahmen Ihre Meinung klar zu vertreten, Ihre Leistungen gut darzustellen und andere für Ihre Position zu gewinnen. Die Dozentin ist NLP-Trainerin und Business-Coach.

- **231.5C009K** Evelyn Lethaus  
Samstag/Sonntag, 22./23. April,  
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 76 €, 8-12 TN, VHS

### Intensivkurs praktische Rhetorik

#### Bildungsurlaub

Sie wollen überzeugend vortragen, Ihren Standpunkt wirkungsvoll vertreten, für ein Thema be-



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.

geistern 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 stilvoller 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.

- **231.5C011K** Maria Nacke-Viedenz  
Montag bis Freitag, 13.–17. März,  
9:30–16:30 Uhr, 5 Termine, 192 €, 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.

### Beratung zu Perspektiven im Erwerbsleben

Individuell • Neutral • Kostenlos

Sie wollen ..

- zurück in den Beruf?
- sich beruflich verändern?
- einen Schul-/Berufsabschluss erwerben?
- einen im Ausland gelernten Beruf anerkennen lassen?

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



PERSPEKTIVEN IM  
ERWERBSLEBEN

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.

- **231.5C015K** Sara Ruge  
Dienstag bis Freitag, 02.–05. Mai,  
10:00–16:30 Uhr, 4 Termine, 145 €,  
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.

- **231.5C017K** Sara Ruge  
Samstag/Sonntag, 17./18. Juni,  
10:00–16:15 Uhr, 14 Ustd., 67 €, 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 Stim-

me und unsicherer Körpersprache werden Sie Ihr Gegenüber nicht überzeugen können. In dem Seminar 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.

- **231.5C019K** Sara Ruge  
Montag bis Mittwoch, 15.–17. Mai, 3 Termine,  
9:30–16:30 Uhr, 122 €, 8–12 TN, 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.

- **231.5C021K** Djamilia Lindemann  
Samstag, 17. Juni, 10:00–17:00 Uhr, 30 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## Sicher auftreten – mit bewusster Körpersprache und trainierter Sprechtechnik

Gutes Sprechen und eine überzeugende Selbstpräsentation sind Anforderungen bei Vorstellungsgesprächen, Meetings, Referaten und Vorträgen. Dabei wird oft die Wirkung des gesprochenen 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.

■ **231.5C023K** Sara Ruge  
Freitag, 28. April, 5. Mai, 12. Mai,  
17:15-20:20 Uhr, 3 Termine, 77 €, VHS

## 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

### BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

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.

■ **231.5C025K** Dr. Michael Gille  
Samstag/Sonntag, 11./12. März, 9:00–16:00  
Uhr, 16 Ustd., 82 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## SOZIALE KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
[reimund.evers@vhs.essen.de](mailto:reimund.evers@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43202

### Anmeldung

Annette Volmer  
[annette.volmer@vhs.essen.de](mailto:annette.volmer@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 139

## 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.

■ **231.5C041K** Dr. Michael Gille  
Samstag/Sonntag, 13./14. Mai,  
9:00–16:00 Uhr, 16 Ustd., 83 €, 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.

■ **231.5C043K** Dr. Michael Gille  
Dienstag bis Freitag, 13.–16. Juni,  
9:00–16:00 Uhr, 4 Termine, 178 €, 8-12 TN,  
4 Tage plus ein Folgetermin per Videokonferenz, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## 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.

■ **231.5C045K** Dr. Michael Gille  
Dienstag bis Freitag, 09.–12. Mai,  
9:00–16:00 Uhr, 4 Termine, 178 €, 8-12 TN,  
4 Tage plus ein Folgetermin per Videokonferenz, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## ■ Stand.Punkt! Souverän Besprechungen leiten und moderieren

### ■ Bildungsurlaub

Moderne kooperative Arbeitsformen erfordern ein hohes Maß an interner Abstimmung. Dies geschieht meist mittels Besprechungen. Allerdings verlaufen die nicht immer wie gewünscht. Oft dauern sie länger als geplant, wirken mehr ermüdend als produktiv oder liefern statt Ergebnissen neue Fragen. In dieser Fortbildung lernen Sie darum Arbeitsgespräche so zu moderieren, dass sie konstruktiv verlaufen, Lösungen liefern und nicht zu Jammerzirkeln werden. Es werden Kernaspekte für das gelingende Vorbereiten, Durchführen und Nachbereiten beleuchtet sowie verschiedene Methoden und kommunikative Kompetenzen praktisch trainiert. Angesprochen sind alle, die Besprechungen angenehmer und effizienter gestalten wollen. Grundwissen der Rhetorik ist wünschenswert. Einige Wochen nach der Veranstaltung können die Teilnehmenden in einer Videokonferenz ihre Erfahrungen beim Praxistransfer evaluieren. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **231.5C047K** Dr. Michael Gille  
Mittwoch bis Freitag, 31. Mai – 02. Juni,  
9:00–16:00 Uhr, 3 Termine, 139 €, 8–12 TN,  
3 Tage plus ein Folgetermin per Videokonferenz,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, 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 Geschäftspartnern/-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 Um-

gang 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 Erfahrungen beim Praxistransfer evaluieren. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **231.5C051K** Dr. Michael Gille  
Dienstag bis Freitag, 25.–28. April, 4 Termine,  
178 €, 8–12 TN, 4 Tage plus ein Folgetermin  
per Videokonferenz, inkl. Teilnahmebescheinigung,  
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 gährende 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.

- **231.5C053K** Evelyn Lethaus  
Samstag/Sonntag, 13./14. Mai,  
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 82 €, 8–10 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

**Das Herbstsemester beginnt  
am 4. September 2023.**



## ■ 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 dagegen vorgehen? In diesem Kurs geben wir einen Einblick in die klassischen Manipulationstechniken und erarbeiten gezielte und effektive Gegenstrategien. Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

- **231.5C055K** Djamilia Lindemann  
Samstag, 13. Mai, 10:00–17:00 Uhr, 30 €, 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

1

2

3

4

5

6

Gewinn-Situation für beide Seiten zu führen. Die Dozentin ist ausgebildete Mediatorin.

- **231.5C057K** Sabine Sauerborn  
montags, 18:10–20:30 Uhr  
Beginn 17. April, 4 Termine, 65 €, 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.

- **231.5C059K** Sabine Sauerborn  
Samstag, 17. Juni, 10:00–17:00 Uhr, 45 €, 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 Um-

gang 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.

- **231.5C061K** Sabine Sauerborn  
Montag bis Freitag, 17.–21. April, 5 Termine,  
Mo-Do 9:30–17 Uhr, Fr 9:30–15 Uhr, 194 €, 8–12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS
- **231.5C063K** Sabine Sauerborn  
Montag bis Freitag, 14.–18. August, 5 Termine,  
Mo-Do 9:30–17 Uhr, Freitag 9:30–15 Uhr,  
194 €, 8–12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## BERUFLICHE POTENZIALE ENTFALTEN



### Beratung / Programmabereichsleiter

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

### Anmeldung

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

Nähere Informationen siehe Seite 139

## 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.

- **231.5C071K** Christiane Hellwig  
Dienstag bis Freitag, 02.–05. Mai,  
9:00–16:00 Uhr, 4 Termine, 189 €, 6–12 TN, VHS



## Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter führen – fördern – fordern

Wer erstmals eine Führungsposition und damit Personalverantwortung übernimmt, trifft auf neue Herausforderungen und Möglichkeiten. Dieser Workshop behandelt die Basics moderner Führung. Es wendet sich an Führungskräfte, Menschen in stellvertretender Funktion sowie an Personen, die sich auf eine Führungsposition vorbereiten möchten. Folgende Themen werden behandelt: Identifikation mit der Führungsrolle, Authentizität als Führungskraft, situative Führung, Motivation von Mitarbeitenden erkennen und fördern, Ziele vereinbaren, Feedback geben. Das Gelernte wird anhand von Situationen aus dem Führungsalltag erprobt und reflektiert, die sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientieren. Die Dozentin ist selbst Führungskraft und als Supervisorin/Coach tätig.

- **231.5C073K** Tina Lachner  
Freitag, 21. April, 16:30–19:40 Uhr, Samstag,  
22. April, 10:00–17:00 Uhr, 12 Ustd., 64 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, 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](mailto:susannemarx@gmx.de) erhalten Sie nähere Infos.

- **231.5C170K** Susanne Marx  
Samstag/Sonntag, 17./18. Juni,  
9:30–17:00 Uhr, 18 Ustd., 83 €, VHS

### Ich kann was! Ich mach das! Kompetenzentfaltung im Beruf und Privatleben

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 Verhinderer 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.

- **231.5C172K** Susanne Marx  
Samstag/Sonntag, 13./14. Mai,  
9:30–17:00 Uhr, 18 Ustd., 86 €, VHS

### Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

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

**BILDUNGS**SCHNECK  
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

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



### TRAIN THE TRAINER



#### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
[reimund.evers@vhs.essen.de](mailto:reimund.evers@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43202

#### Anmeldung

Annette Volmer  
[annette.volmer@vhs.essen.de](mailto:annette.volmer@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 139



### Train the Trainer – Informationsabend

Die Volkshochschule Essen bietet ab November 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 88-43202).

- Modul 1: Lernen und Lehren in der Weiterbildung
- Modul 2: Visualisieren, Präsentieren und Medieneinsatz im Training
- Modul 3: Gesprächsführung in Trainingssituationen
- Modul 4: Trainingssituationen planen und methodenkompetent durchführen
- Modul 5: Lernen als Gruppenprozess

Modul 6: Profilbildung, Akquise und Kundenbindung  
Abschluss-Workshop

- **231.5C211K** Dr. Reimund Evers  
Dienstag, 20. Juni, 18:00–19:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### NACHHALTIGER LEBEN UND ARBEITEN

#### Infoabend: Nachhaltigkeit schaffen – Veränderung gemeinsam gestalten

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 Oktober 2023 und Mai 2024 stattfinden. Weitere Details erfahren Sie an diesem kostenfreien Informationsabend oder bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 88-43202).

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

- **231.5C221K** Dr. Reimund Evers /  
Andreas Guderian  
Montag, 5. Juni, 18:00–19:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6

## AUSBILDEREIGNUNGSPRÜFUNG (IHK)

### Ausbildung der Ausbilder (IHK) – Informationsabend

Wer im Betrieb ausbilden will, muss eine Ausbildereignungsprüfung bei der IHK absolvieren. Zudem sind relevante berufliche Qualifikationen nachzuweisen. Aber auch wer nicht ausbilden möchte, sondern für andere Zwecke daran interessiert ist, kann einen diesbezüglichen Lehrgang besuchen und ggf. das IHK-Zertifikat erwerben. Dies sind etwa Personen, die nicht betrieblich ausbilden, sondern als Lehrkraft in der Weiterbildung arbeiten wollen. Die VHS Essen bereitet Sie auf die Prüfung bei der IHK Essen vor. Weitere Details erfahren Sie bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 88-43202) oder an diesem Informationsabend.

- **231.5C231K** Dr. Reimund Evers  
Donnerstag, 23. Februar, 18:00–19:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

### Vorbereitungslehrgang zur Ausbilder-eignungsprüfung (IHK)

Der Kurs bereitet auf die theoretische und praktische Ausbildereignungsprüfung im Mai 2023 vor. Unsere Dozentinnen Anja Berlien (Dipl.-Kauffrau) und Andrea Haaf (Kauffrau, Trainerin) haben langjährige Erfahrung in der Weiterbildung. Frau Haaf ist zudem Prüferin für die praktische Ausbildereignungsprüfung bei der IHK. Im Kursentgelt sind die Kosten für umfassendes Lehrmaterial enthalten, jedoch nicht die Prüfungsgebühr der IHK. Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers (0201 88-43202).

- **231.5C233K** Anja Berlien / Andrea Haaf  
dienstags + donnerstags, 18:10–21:05 Uhr  
Beginn 28. Februar, 21 Termine, 436 €, Kleingruppe 6–12 TN, inkl. Lehrmaterial, keine Ermäßigung, VHS

### Ausbildung der Ausbilder: Vorbereitung auf die praktische IHK-Prüfung

Die Ausbildereignungsprüfung der IHK besteht generell aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie haben die Theorieprüfung bereits bestanden oder benötigen diese nicht und wollen sich nun speziell auf die praktische Prüfung vorbereiten? Dann finden Sie in diesem Kurs die optimale Unterstützung: Unsere Dozentin ist seit vielen



Jahren auch als Prüferin für die IHK tätig und weiß genau, worauf es ankommt. Sie erläutert die Prüfungsanforderungen und entwickelt mit Ihnen Ihr persönliches Konzept. Sie trainieren die Prüfungspraxis, absolvieren im geschützten Rahmen risikolos eine Generalprobe und erhalten konkrete Tipps zur Verbesserung. So werden Sie fit für die echte AdA-Prüfung. Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers (0201 – 88 43 202).

- **231.5C237K** Andrea Haaf  
donnerstags + dienstags, 18:10–21:05 Uhr  
Beginn 11. Mai, 6 Termine, 159 €, 6–12 TN, 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.

- **231.5C239K** Andrea Haaf  
Dienstag/Donnerstag, 14./16. März,  
18:10–21:05 Uhr, 7 Ustd., 198 €, 1–3 TN,  
keine Ermäßigung, VHS

## MONTESSORI-DIPLOM



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
[reimund.evers@vhs.essen.de](mailto:reimund.evers@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43202

### Anmeldung

Annette Volmer  
[annette.volmer@vhs.essen.de](mailto:annette.volmer@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 139

### 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. Mehr Infos bei Dr. Reimund Evers (0201 88-43202).

## 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 Se-

minar 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.

- **231.5C461K** Maria Nacke-Viedenz  
Montag bis Freitag, 27.-31. März,  
9:30–16:30 Uhr, 5 Termine, 206 €, 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 2023 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.

- **231.5C463K** Monique Ridder /  
Dr. Reimund Evers  
Dienstag, 14. März, 18:30–20:00 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

#### ■ Ausbildung in Mediation

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Es ist 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 Mai 2022 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. Zusätzlich zum Präsenzunterricht in der VHS benötigen die Teilnehmenden Zeit für Interventionsgruppen, Falldurchführung und Dokumentation.

#### Modul 1: Wochenende 14. bis 16.04.2023 Historie, Begriffe und Merkmale der Mediation

Was ist Mediation?; Historie & weitere Entwicklung; Anwendungsgebiete; Grundgedanken & Merkmale von Mediation; das Mediationsgespräch.

Freitag 15:30 bis 21:00 Uhr  
Samstag 9:30 bis 18:00 Uhr  
Sonntag 9:30 bis 16:00 Uhr

#### Modul 2: Wochenende 12. bis 14.05.2023 Kommunikationstechniken, Konfliktanalyse und Gesprächsführung im Mediationsverfahren

Die Phasen der Mediation; Merkmale und Besonderheiten in den Phasen; Konfliktanalyse; Positionen, Interessen, Bedürfnisse und Werte; Eskalationsstufen.

Freitag 15:30 bis 21:00 Uhr  
Samstag 9:30 bis 18:00 Uhr  
Sonntag 9:30 bis 16:00 Uhr

#### Modul 3: Wochenende 16. bis 18.06.2023 Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in der Mediation

Grundlagen der GfK nach Marshall B. Rosenberg; wertfreies Umformulieren; Benennen von Gefühlen; Unterscheidung von Interesse & Bedürfnis; Übersetzung von Beleidigungen.

Freitag 15:30 bis 21:00 Uhr  
Samstag 9:30 bis 18:00 Uhr  
Sonntag 9:30 bis 16:00 Uhr

#### Modul 4: Kompaktwoche 14. bis 18.08.2023 Mediation in familiären Kontexten sowie in der Schule

Familien in der Mediation; Paar-, Trennungs- & Scheidungsmediation; inhaltliche & strukturelle Besonderheiten; rechtliche Rahmenbedingungen; Schulmediation.

Montag bis Freitag 9:00 bis 18:00 Uhr

#### Modul 5: Wochenende 22. bis 24.09.2023 Mediation mit interkulturellem Kontext sowie Täter-Opfer-Ausgleich

Kulturdimensionen & ihre Auswirkungen auf den Mediationskontext; interkulturelle Mediation; Täter-Opfer-Ausgleich bzw. Mediation in Strafverfahren.

Freitag 15:30 bis 21:00 Uhr  
Samstag 9:30 bis 18:00 Uhr  
Sonntag 9:30 bis 16:00 Uhr

1

2

3

4

5

6

## Modul 6: Wochenende 24. bis 26.11.2023 Moderation und Mediation in Gruppen

Präsentation & Moderation; gruppendynamische Prozesse; Umgang mit Störungen; 50 Tools für Mediation in Gruppen.

Freitag 15:30 bis 21:00 Uhr

Samstag 9:30 bis 18:00 Uhr

Sonntag 9:30 bis 16:00 Uhr

## Modul 7: Kompaktwoche 22. bis 26.01.2024

### Wirtschafts- und Betriebsmediation, Teamentwicklung und Bürgerbeteiligung

Grundlagen & Besonderheiten für Mediationen in wirtschaftlichen Kontexten; rechtliche Rahmenbedingungen; Mediation im öffentlichen Raum & Bürgerbeteiligung.

Montag bis Freitag 9:00 bis 18:00 Uhr

## Modul 8: Wochenende 22. bis 24.03.2024 Abschlussworkshop

Fallvorstellungen; kollegiale Fallberatung; Zertifizierung.

Freitag 15:30 bis 21:00 Uhr

Samstag 9:30 bis 18:00 Uhr

Sonntag 9:30 bis 16:00 Uhr

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers (0201 88-43202).

- **231.5C465K** Monique Ridder / Sabine Sauerborn / Irmtraud Möslein  
Beginn 14. April, 28 Termine, 2100 €, inkl. Unterrichtsmaterial und Prüfung, keine Ermäßigung, Teilzahlung möglich, VHS

## EINFÜHRUNGEN IN DIE UNTERRICHTS- TECHNIK DER VHS ESSEN



### Beratung / Programmbereichsleiter

Stephan Rinke

[stephan.rinke@vhs.essen.de](mailto:stephan.rinke@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43220

### Anmeldung

Vanessa Bergmann

[vanessa.bergmann@vhs.essen.de](mailto:vanessa.bergmann@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 139

### 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 Kurschichten Hilfestellung geben

- **231.5C500E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner  
Montag, 30. Januar, 10:00–11:30 Uhr  
entgeltfrei, VHS
- **231.5C501E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner  
Freitag, 3. Februar, 16:30–18:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS
- **231.5C503E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner  
mittwochs, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 1. Februar, 1 Termine, entgeltfrei, VHS
- **231.5C505E** Harald Kirchhoff / Marvin Köllner  
Donnerstag, 16. Februar, 14:30–16:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## 5D MANAGEMENTTECHNIKEN

### MANAGEMENTTECHNIKEN



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers

[reimund.evers@vhs.essen.de](mailto:reimund.evers@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43202

### Anmeldung

Annette Volmer

[annette.volmer@vhs.essen.de](mailto:annette.volmer@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 139

### 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.

- **231.5D071K** Thomas Kierstein  
Samstag/Sonntag, 13./14. Mai,  
10:00–17:00 Uhr, 16 Ustd., 86 €, 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 modernieren. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Coach.

- **231.5D077K** Susanne Marx  
Samstag/Sonntag, 22./23. April,  
9:30–17:00 Uhr, 18 Ustd., 86 €, VHS



### 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 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.

- **231.5D079K** Dr. Daniel Zerweck  
Montag bis Mittwoch, 15.–17. Mai, 3 Termine,  
10:00–17:00 Uhr, 132 €, VHS

## BÜROMANAGEMENT / KAUFMÄNNISCHE PRAXIS

### Fachkraft für Büromanagement (XB) – Informationsabend

Die VHS Essen bietet ab November 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/-innen (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 an diesem Informationsabend. Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ 50 % sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers (0201 88-43202).

- **231.5D201K** Dr. Reimund Evers  
Dienstag, 13. Juni, 18:00–19:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Wirtschaftswissen Basics: Recht, Organisation und Rechnungswesen

Oft werden auch Erwerbstätige, die selbst keinen diesbezüglichen Beruf erlernt haben, mit betriebswirtschaftlichen Herausforderungen konfrontiert. Ihnen vermittelt dieser Kurs Grundlagen zu drei ausgewählten Themenbereichen. Der breit angelegte Überblick macht betriebliche Zusammenhänge verständlich und fördert die Handlungsfähigkeit im Berufsalltag. Angesprochen sind ebenso Personen, die eine kaufmännische Ausbildung oder ein Studium anstreben: 1. Wirtschafts- und Vertragsrecht (Rechtsordnung, Rechtsgeschäfte, Geschäftsfähigkeit, Besitz und Eigentum, Vertragsarten, Vertragsfreiheit, AGB, Störungen und Verjährung). 2. Unternehmensorganisation und

-führung (Unternehmensformen, Ziele und Leitbilder, Standortfaktoren, Mitarbeiterführung, Kaufmannseigenschaft, Vollmachten, Aufbau- und Ablauforganisation). 3. Rechnungswesen und Kostenrechnung (Finanzbuchführung, Einnahmen-Überschussrechnung, Jahresabschluss, Umsatzsteuer, Kosten- und Leistungsrechnung, Controlling). Fachliteratur wird am ersten Termin benannt. Der Dozent ist Diplom-Kaufmann.

- **231.5D203K** Ulrich Köllmann  
dienstags, 18:10–21:20 Uhr  
Beginn 14. Februar, 9 Termine, 116 €, 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.

- **231.5D230K** Achim Schröder  
Montag bis Donnerstag, 07.–10. August,  
4 Termine, 10:00–17:00 Uhr, 160 €, 8–12 TN,  
VHS

### Zuschüsse für berufliche Weiterbildung

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

**BILDUNGSSCHÉCK**  
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

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



1

2

3

4

5

6

## FACHKRAFT FINANZBUCHFÜHRUNG (XB)

### Fachkraft für Finanzbuchführung (XB)

Vermittelt werden theoretische und praktische Kompetenzen für die eigenständige Abwicklung der betrieblichen Finanzbuchführung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Angesprochen sind insbesondere auch Berufsrückkehrer/-innen, Selbstständige sowie Personen, die vor Längerem erworbene Kenntnisse auffrischen oder erweitern wollen. Der Lehrgang besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen. Nach jedem Modul können Sie eine schriftliche Prüfung ablegen, um das Zertifikat als Fachkraft für Finanzbuchhaltung (XB) zu erwerben (vgl. [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)):

#### Finanzbuchführung I – Praxisorientierte Einführung

Inhalte – siehe Kurs 231.5D302K

#### Finanzbuchführung II – Fortgeschrittene Anwendungen

Inhalte – siehe Kurs 231.5D310K

#### Finanzbuchführung III am PC – mit Lexware Financial Office

Übung von typischen Praxisfällen am PC; Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen; Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen; Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen; Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen

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 % des Kursentgelts sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbpoder](http://www.vhs-essen.de/bsbpoder) bei Dr. Reimund Evers (0201 88-43202).

- **231.5D300K** Achim Schröder montags + donnerstags, 18:10–21:20 Uhr Beginn 20. März, 40 Termine bis 01/2024 (nicht in den Ferien), 792 €, keine Ermäßigung, Teilzahlung und 50 % 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](http://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).

- **231.5D302K** Achim Schröder montags + donnerstags, 18:10–21:20 Uhr Beginn 20. März, 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 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.

- **231.5D304K** Achim Schröder montags + donnerstags, 18:10–21:20 Uhr Beginn 20. März, 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](http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung)

- **231.5D308K** Achim Schröder Samstag, 17. Juni, 10:00–13:00 Uhr, 80 €, keine Ermäßigung, VHS

### 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](http://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).

- **231.5D310K** Achim Schröder Beginn 22. Februar, 1 4x Mittwoch 18:10–21:20 Uhr plus 1x Samstag 10–13 Uhr am 22.4.2023, 228 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



### Beratung / Programmabereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43202

#### Anmeldung

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 139

### Finanzbuchführung II (XB): Fortgeschrittene Anwendungen – Online 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.

- **231.5D312K** Achim Schröder  
Beginn 22. Februar,  
14x Mittwoch 18:10-21:20 Uhr plus  
1x Samstag 10-13 Uhr am 22.4.2023, 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](http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung)

- **231.5D318K** Achim Schröder  
Samstag, 17. Juni, 10:00–13:00 Uhr, 80 €, keine Ermäßigung, VHS

### Grundlagen der Kosten- und Leistungsrechnung (XB)

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte. Der Kurs vermittelt Grundbegriffe und Aufbau der Kostenartenrechnung, den Unterschied zwischen verschiedenen Kostenstellen und verschiedene Abschreibungsmethoden. Sie werden vertraut gemacht mit den Aufgaben der Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, der Be-

deutung der Deckungsbeitragsrechnung und dem Prinzip der Plankostenrechnung als Instrument des Controllings. Anschließend können Sie Kosten und Leistungen aus Werten der Finanzbuchhaltung in die Kostenrechnung übernehmen, Material- und Personalkosten erfassen und bewerten, Abschreibungen ermitteln und interpretieren. Grundwissen der Buchführung wird vorausgesetzt. Den ausführlichen Lernzielkatalog finden Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://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 Diplom-Kaufmann.

- **231.5D333K** Alexander Bister  
dienstags + donnerstags, 18:10-21:20 Uhr  
Beginn 14. März, 15 Termine, Kleingruppe  
6-10 TN, 282 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

### Grundlagen der Kosten- und Leistungsrechnung (XB) – Online 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.

- **231.5D335K** Alexander Bister  
dienstags + donnerstags, 18:10-21:20 Uhr  
Beginn 14. März, 15 Termine, Kleingruppe  
6-10 TN, 282 €, inkl. Teilnahmebescheinigung

### XB-Prüfung: Kosten- und Leistungsrechnung

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystems Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: [www.xpert-business.eu/pruefungsordnung](http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung)

- **231.5D337K** Alexander Bister  
Samstag, 17. Juni, 10:00–13:00 Uhr, 80 €, keine Ermäßigung, 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

1

2

3

4

5

6

# Schulabschlüsse

## Inhaltsverzeichnis:

Hauptschulabschluss und Fachoberschulreife in integrierter Form . . . .	172
Anmeldung . . . . .	172
Unser Unterrichtsprofil . . . . .	172
Digitalisierung . . . . .	172
Schulabschlusslehrgang für junge Erwachsene mit psychischer Erkrankung . . .	172
Hauptschulabschluss und Berufseinstieg Pflege oder Verkauf . . . . .	173
Fortsetzung des zweiten Bildungsweges . . .	174

**Unsere Hotline:  
0201 88-43100**



Heike Hurlin

**Schulabschlüsse**

**Programmbereichsleiterin:**

Heike Hurlin  
Raum 4.25  
☎ 0201 88-43219  
heike.hurlin@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**

**Lehrgangsheiterin:**

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**

**Lehrgangsheiterin:**

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 / Programmereichsleiterin

Heike Hurlin  
heike.hurlin@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43219

### Anmeldung

Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43137

Nähere Informationen siehe Seite 171

### HAUPTSCHULABSCHLUSS UND FACHOBERSCHULREIFE 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 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 13.50 Uhr und in den Turbolehrgängen in der Zeit von 12.20 bis 19 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 Hauptschulabschluss 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 Hauptschulabschlusses 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 Hauptschulabschlusses)

## Der Hauptschulabschluss eröffnet neue Möglichkeiten

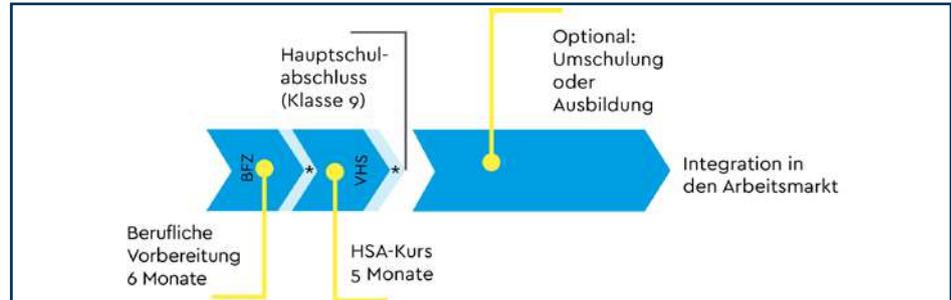
In der Volkshochschule Essen erwerben Sie in einer fünfmonatigen schulischen Weiterbildung den Hauptschulabschluss Klasse 9.

Sie werden unterrichtet in den Fächern:

- Mathematik
- Deutsch
- Englisch
- Informatik
- Physik/Biologie
- Geschichte/Gesellschaftslehre

## HAUPTSCHULABSCHLUSS UND BERUFSEINSTIEG PFLEGE ODER VERKAUF

Seit 1.1.2009 besteht nach dem Sozialgesetzbuch III ein Rechtsanspruch auf den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses im Rahmen der Förderung durch Bildungsgutscheine der Agenturen für Arbeit und der JobCenter. Die gemeinsame schulische und berufliche Weiterbildung der Bfz-Essen und der Volkshochschule Essen bietet Ihnen eine doppelte Perspektive.



Zudem haben Sie Gelegenheit, Neues auszuprobieren und in berufliche Perspektiven hineinzuschmecken. Sie erwerben Grundwissen in zukunftssicheren Berufsfeldern. Wir unterstützen Sie zu Beginn bei der Wahl zwischen den **Berufsfeldern Pflege oder Verkauf**. In der beruflichen Vorbereitungsphase erlernen Sie auch den richtigen Umgang mit Kundinnen und Kunden oder Patientinnen und Patienten.

Interessante Exkursionen im Rahmen des berufsspezifischen Unterrichts runden unser Angebot ab.

## Ihre Perspektiven im Anschluss

Nach erfolgreicher Teilnahme an unserem Angebot stehen Ihnen folgende Wege offen:

- Sie streben eine Ausbildung/Umschulung zum Erwerb des Berufsschulabschlusses an einer Pflegefachschule an:
  - Gesundheits- und Krankenpflegeassistent
  - Altenpfleger/-in

- Sie streben eine Ausbildung/Umschulung zum Erwerb des Berufsschulabschlusses bei einem Bildungsträger an:
  - Verkäufer/-in (IHK)
  - Kaufmann/-frau im Einzelhandel (IHK)
- Sie fassen alternative Berufsfelder für sich ins Auge und kennen bereits Ihre nächsten Schritte.
- Sie entscheiden sich für eine Arbeitsaufnahme und bewerben sich bei potenziellen Arbeitgebern.

1

2

3

4

5

6

## 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:

### **Städtisches Institut zur Erlangung der Hochschulreife**

Seminarstr. 9  
45138 Essen  
☎ 0201 263640

### **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](mailto:info@abendrealschule-essen.de)  
[www.abendrealschule-essen.de/](http://www.abendrealschule-essen.de/)

### **Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe**

abitur.online.nrw  
Abendgymnasium und Kolleg  
der Stadt Gelsenkirchen  
Middelicher Straße 289  
45892 Gelsenkirchen (Resse)  
Mail: [weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de](mailto:weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de)



## 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.



# Allgemeine Informationen

## **Inhaltsverzeichnis:**

Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	177
Ihre Meinung ist uns wichtig! .....	178
Datenschutzhinweis .....	179
Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften .....	179
So erreichen Sie uns .....	180
Ihre Fragen beantworten .....	182
Impressum .....	184
Bildnachweise .....	184

**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](http://www.vhs-essen.de) möglich. Die Bearbeitung aller Anmeldungen geschieht in der Reihenfolge des Eingangs. Vormerkungen sind nicht möglich. Die verbindliche Anmeldung ist Voraussetzung, einen Veranstaltungsort zu erhalten. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie per Post bzw. Mail. Ist die Veranstaltung bereits ausgebucht, werden Sie informiert. Sie können sich auch bei unseren Service-Teams frühzeitig vergewissern.

**Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des im Programm ausgedruckten Entgelts.** Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, auch wenn Sie nicht an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen.

Wer fällige Entgeltforderungen der VHS (inkl. angefallener Bankgebühren) nicht begleicht, kann von der Kursteilnahme ausgeschlossen werden.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

Das Abbuchungsverfahren ist eine komfortable Lösung für Sie. Die Abbuchungsvollmacht entbindet Sie von dem Nachhalten des Überweisungstermins und erspart Ihnen Zeit. Der genaue Zeitpunkt der Abbuchung wird schriftlich oder per E-Mail mitgeteilt.

Falls Sie das Entgelt dennoch überweisen möchten, erhalten Sie die Rechnung unmittelbar nach der Anmeldung. Der Betrag ist dann innerhalb einer Woche fällig. Bankgebühren, die nicht durch Verschulden der Volkshochschule entstehen (z. B. Rücklastschriften durch

fehlerhafte Angabe einer Bankverbindung), werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Rechnung gestellt.

Mit der Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis, dass Ihre personenbezogenen Daten erhoben, verarbeitet und gespeichert werden. Die Volkshochschule Essen beachtet die einschlägigen Datenschutzvorschriften und verwendet die Daten ausschließlich zur Erbringung ihrer Dienstleistungen.

## ENTGELT

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Entgeltregelung der Volkshochschule Essen an. Das **Basisentgelt** beträgt für eine Unterrichtsstunde (45 Min.) 3,05 €, sofern keine andere Regelung besteht. Für bestimmte Weiterbildungsangebote kann das Entgelt ein Vielfaches des Basisentgelts betragen.

Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestbelegung zu Kursbeginn kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der Volkshochschule das Entgelt entsprechend erhöht oder bei gleichem Entgelt die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

Bei Weiterbildungsangeboten ab 6 Unterrichtsstunden im Bereich der Politischen Bildung, zur Vermittlung elementarer Grundbildung als Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe beträgt das Sonderentgelt für eine Unterrichtsstunde 0,70 €, mindestens jedoch 12 € je Angebot.

Für die Teilnahme an Kursen aus dem Bereich Deutsch als Zweitsprache beträgt das Entgelt pro Unterrichtsstunde für Basismodule 1,20 €, mindestens jedoch 12 € je Angebot.

Für die Teilnahme an Lehrgängen zum Erwerb schulischer Abschlüsse wird pro Semester eine **Kostenbeteiligung** von 75 € erhoben. Bei erfolgreicher Verzettelung in die nächsthöhere Stufe ermäßigt sich die Kostenbeteiligung auf 50 €. Es erfolgt keine Rückerstattung. Eine weitere Ermäßigung von der Zahlung der Kostenbeteiligung ist nicht möglich.

Bei Weiterbildungsangeboten unter 6 Unterrichtsstunden wird das Entgelt im Einzelfall festgelegt. Diese Angebote sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Bei Veranstaltungen, die im Rahmen von Kooperationen stattfinden, gelten die vereinbarten Kooperationsbedingungen.

Für Unterrichtsnebenkosten und Bescheinigungen werden kostendeckende Umlagen erhoben. Sie sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Die auf der Anmeldebestätigung im Bedarfsfall vorgesehene Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme durch die Kursleitung nach Kursabschluss ist ebenso wie die Erstbescheinigung für die schulische Weiterbildung entgeltfrei. Für das Ausstellen weiterer Teilnahmebescheinigungen sowie für zusätzliche von den Teilnehmenden geforderte Abschriften von Leistungs-

nachweisen und Zeugnissen wird jeweils ein Entgelt von 6 € erhoben. Die regelmäßige Teilnahme kann nur bescheinigt werden, wenn mindestens 75 % des Unterrichts besucht wurden.

Alle Entgelte werden nach den kaufmännischen Rechnungsregeln auf volle €-Beträge gerundet.

Alle Entgelte für die Teilnahme an Weiterbildungsangeboten entnehmen Sie bitte den Ankündigungen zu den Veranstaltungen im Programm.

Die **Prüfungsentgelte für TELC-Sprachprüfungen** sind unterschiedlich für die an der VHS Essen eingeschriebenen Teilnehmenden und für externe Teilnehmende. Die in Klammern aufgeführten Entgelte gelten für externe Teilnehmende.

Stufe A1	70 € (80 €)
Deutschest für Zuwanderer	120 € (150 €)
Stufe B1	120 € (150 €)
Stufe B2	160 € (200 €)
Stufe C1	180 € (250 €)

Die Prüfungen für Sprachenzertifikate finden bei ausreichenden Anmeldezahlen vor Ort statt. Liegen nicht genügend Anmeldungen zur Prüfung vor, vermittelt die VHS an einen Prüfungsort in NRW. Die Höhe des Prüfungsentgelts der prüfenden Volkshochschule kann bei den Programmbereichsleiterinnen und Programmbereichsleitern erfragt werden.

**Prüfungsentgelte sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.**

Bei Rücktritt nach der abgelaufenen Anmeldefrist bis zu einer Woche vor der Prüfung ist in jedem Fall das halbe Entgelt fällig. Danach ist das volle Prüfungsentgelt zu entrichten.

## ENTGELTERMÄSSIGUNG

Das Teilnehmerentgelt wird auf Antrag **auf 20 %** ermäßigt für Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) II sowie nach Kapitel 3 und 4 des SGB XII (u. a. Arbeitslosengeld II; laufende Hilfe zum Lebensunterhalt) sowie von laufender Hilfe nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.

Das Teilnehmerentgelt wird auf Antrag **auf 70 %** ermäßigt für Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach Kapitel 6, 7, 8 und 9 des SGB XII sowie Arbeitslosengeld I nach SGB III, Wohngeld, Bafög und Eingliederungshilfe. Außerdem erhalten eine 30%ige Ermäßigung auf Antrag Auszubildende und Studentinnen und Studenten von Fachhochschulen und Hochschulen unter 27 Jahren, Schülerinnen und Schüler von allgemeinbildenden öffentlichen Schulen und allgemeinbildenden Ersatzschulen des ersten Bildungsweges sowie von berufsbildenden Schulen und Schulen des zweiten Bildungsweges in Vollzeitform.

Der Ermäßigungsanspruch wird pro Semester auf 3 Angebote begrenzt. Das zu zahlende ermäßigte Entgelt wird nach den kaufmännischen Rundungsregeln auf volle €-Beträge gerundet und beträgt mindestens 12 € je Belegung.

Der Antrag auf Entgeltermäßigung ist bei der Anmeldung zu stellen, ein Nachweis ist beizufügen, ggf. innerhalb von 7 Tagen nachzureichen. Danach wird dem Antrag nicht mehr stattgegeben.

Exkursionen, Studienreisen, speziell ausgewiesene Angebote, Schul- und Teilnahmebescheinigungen sowie Kostenumlagen für Unterrichtsmaterial sind von der Entgeltermäßigung ausgenommen.

Bei Kostenübernahme durch Dritte entfällt jedwede Ermäßigung.

## ERSTATTUNG DES ENTGELTS

Ein Anspruch auf vollständige Erstattung des Entgelts besteht bei Ausfall eines Weiterbildungsangebotes und bei Änderung von Ort und Zeit. Bei Ausfall einzelner Unterrichtseinheiten bietet die Volkshochschule in Absprache mit den Teilnehmenden Nachholtermine an; weitergehende Erstattungsansprüche bestehen nicht.

## RÜCKTRITT UND WIDERRUFSRECHT

Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Bei Rücktritt muss der Volkshochschule spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegen. In diesem Fall werden 10% des Entgelts, mindestens jedoch 12 € bzw. bei Lehrgängen zum Erwerb schulischer Abschlüsse 50 € fällig. Wird die Rücktrittsfrist nicht eingehalten, bleibt die Zahlungspflicht in voller Höhe bestehen. Abweichende Regelungen bestehen bei Exkursionen, Studienreisen und Angeboten nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. Macht der/die Vertragspartner/-in von einem ihm/ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er/sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket verpackt 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](mailto:info@vhs.essen.de) oder per Post an die Volkshochschule Essen, Öffentlichkeitsarbeit, Burgplatz 1, 45127 Essen.

Bitte geben Sie dabei nach Möglichkeit an, auf welche Veranstaltung sich Ihr Hinweis bezieht. So können wir gezielt darauf reagieren. Vielen Dank!



## TAGUNGSTERMINE DER VHS-GREMIEN

Die Termine werden auf unserer Homepage bekannt gegeben. Außerdem erfolgt eine schriftliche Einladung per E-Mail.

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](http://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-Training und -Coaching

Sie bestimmen Ort, Zeit, Dauer, Inhalte und Schwerpunkte selbst.

Wir erarbeiten Ihnen ein passgenaues Angebot, das von kompetenten Fachkräften mit modernen Schulungsmethoden umgesetzt wird.

Übrigens haben Sie sich schon über den Bildungsscheck NRW informiert?

Ohne großen bürokratischen Aufwand können Sie bis zu 50 Prozent der Kosten für Seminare der beruflichen Weiterbildung oder Sprachen für den Beruf sparen.

Wir beraten Sie gern.

Stephan Rinke

☎ 88-43220

Die Volkshochschule Essen führt Seminare mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds durch.

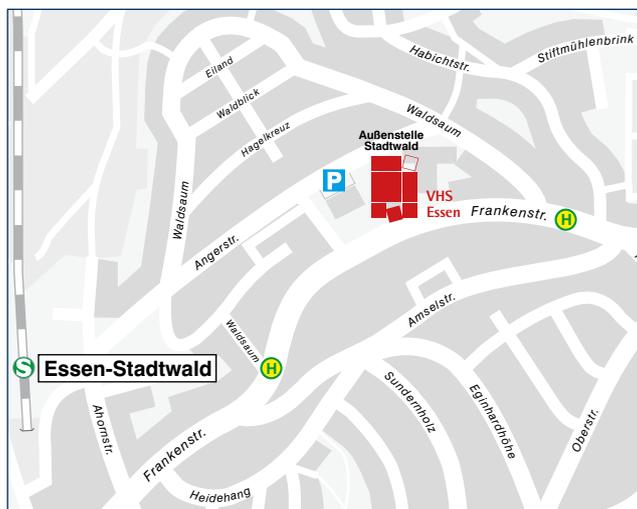
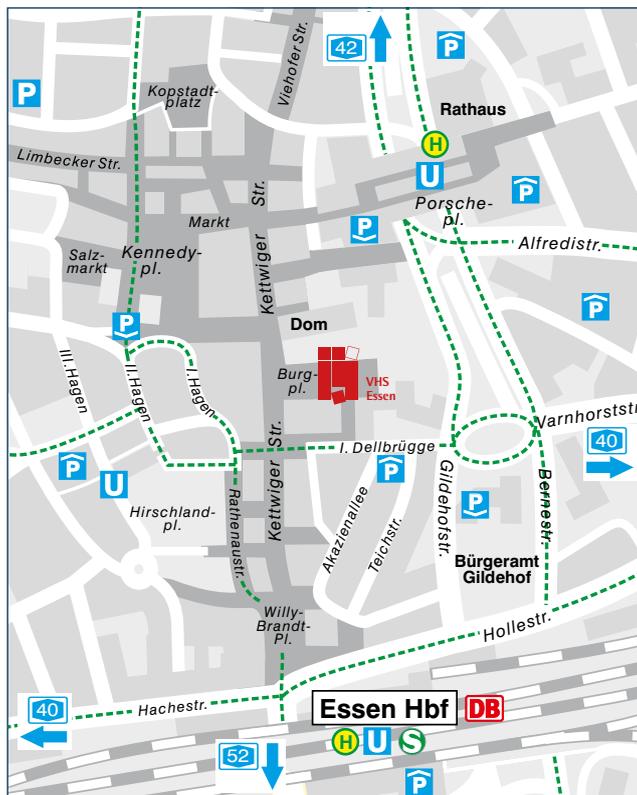
Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



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

## Volkshochschule Essen

Außenstelle Stadtwald, Ehemalige Gesamtschule Süd  
Frankenstr. 200, 45134 Essen (Adresse fürs Navi: Angerstr. 39)

# Historischer Verein für Stadt und Stift Essen e.V. auch Kooperationspartner der VHS Essen



Alte Luisenschule, Geschäftsstelle des Historischen Vereins

Der 1888 gegründete Historische Verein für Stadt und Stift Essen e.V. gehört zu den ältesten Geschichtsvereinen im Ruhrgebiet. Geschichtsbewusstsein und bürgerschaftliches Engagement in der Vergangenheit und in der Gegenwart prägen seine Arbeit, die auch in die Zukunft wirkt.

In den vielen Jahren seines Bestehens hat der Verein das Kulturleben der Stadt bereichert. Er war 1904 ebenso an der Gründung des Museums (heute: Museum Folkwang und Ruhr Museum) beteiligt wie an der Errichtung eines Stadtarchivs, und seine Sammlung bildete einen wesentlichen Grundstock für die Fachbibliothek „Stadt & Region“ im Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv.

Seit 1880 gibt der Verein die „Beiträge zur Geschichte von Stadt und Stift Essen“ (Essener Beiträge) heraus. Sie vermitteln Kenntnisse, wie sich unsere Stadtregion von der Urzeit bis in die jüngste Vergangenheit entwickelt hat.

Der Verein bietet interessante Vorträge, Ausstellungsbesuche und Stadteinführungen an.

Der Denkmalpfad, die Projekte „Stolpersteine“, „Friedhofsguide“ und das seit 16. Januar 2015 online geschaltete „Historische Portal Essen“ werden von ihm maßgeblich entwickelt, gepflegt und fortgeführt.

Der Verein fördert Publikationen zur Stadtgeschichte und unterstützt das Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv.



Links die Ausgabe der Essener Streifzüge 4 – Mit der VHS auf den Spuren der Moderne.

Das Buch ist für 14,95 € im Buchhandel erhältlich.

Jedes Mitglied erhält die jährlich erscheinenden „Essener Beiträge – Beiträge zur Geschichte von Stadt und Stift Essen“, Preis im Buchhandel 29,95 €.

Sollten Sie an einer Mitgliedschaft interessiert sein, verwenden Sie bitte das Aufnahmeformular unter [www.hv-essen.de](http://www.hv-essen.de) oder wenden sich an die Geschäftsstelle oder an die Vorstandsmitglieder.

**Historischer Verein für Stadt und Stift Essen**

Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv

Ernst-Schmidt-Platz 1, **45128 Essen**, Fon 0201 / 5147550



Anlässlich des Herbstfestes 2022 im Deilbachtal übergeben Hans Schippmann, Ehrenvorsitzender des Historischen Vereins (l.), und Klaus Kaiser als 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 Digitalisierung / Erweiterte Lernwelten Qualitätsmanagement		Nikolaos Georgakis	☎ 88-43215
		Stephan Rinke	☎ 88-43220
		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	☎ 88-43204

### 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
Gebärdensprache	Beratung	Katharina Graner	☎ 88-43203
	Service	Erich Maibaum	☎ 88-43218
Deutsch als Fremdsprache Allgemeine Koordination / Drittmittelkoordination	Beratung	Heike Reintanz-Vanselow	☎ 88-43222
	Beratung	Anne Bisping	☎ 88-43101
Alphabetisierung A1+ bis B1	Beratung	Dr. Angelika Hiegemann-Hahn	☎ 88-43221
	Service	Ursula Janisch-Wahl	☎ 88-43105
B1+ bis C2	Beratung	Tatjana Carvajal	☎ 88-43141
	Service	Ursula Janisch-Wahl	☎ 88-43105
Integrationskurse	Beratung	Mohammed Ouaiaou	☎ 88-43140
	Beratung	Anne Bisping	☎ 88-43101
Integrationskurse mit Alphabetisierung	Service	Susanne Letzner	☎ 88-43138
	Service	Astrid Lösel	☎ 88-43112

Prüfungen	Beratung	Eric Peyron Huertas	☎ 88-43213
Fremdsprachen			
Englisch	Beratung Service	Stephan Rinke Vanessa Bergmann	☎ 88-43220 ☎ 88-43223
Französisch • Italienisch • Portugiesisch	Beratung Service	Dr. Johanna Hellermann Vanessa Bergmann	☎ 88-43214 ☎ 88-43223
Griechisch • Kroatisch • Niederländisch • Russisch • Spanisch • Türkisch	Beratung Service	Heike Reintanz-Vanselow Vanessa Bergmann	☎ 88-43222 ☎ 88-43223

### Programmbereich EDV / IT, BERUF UND WIRTSCHAFT

Tastanschreiben • Rhetorik / Schlüsselqualifikationen • Managementtechniken	Beratung Service	Dr. Reimund Evers Annette Volmer	☎ 88-43202 ☎ 88-43102
EDV / IT, Digital im Alltag	Beratung Service	Katharina Graner Erich Maibaum	☎ 88-43203 ☎ 88-43218

### Programmbereich SCHULABSCHLÜSSE

Schulabschlüsse	Beratung	Heike Hurlin	☎ 88-43219
Lehrgang für psychisch Erkrankte / Professor-Eggers-Lehrgang	Beratung	Cäcilia Klus	☎ 88-43216
Bfz-Lehrgang	Beratung Service	Margret Hörcher Cäcilia Klus Volkan Ayar	☎ 88-43201 ☎ 88-43216 ☎ 88-43137

### Allgemeine Informationen

Öffentlichkeitsarbeit		Petra Ewald Robert Welzel	☎ 88-43021 ☎ 88-43020
Service-Team • Kursleiter- und Teilnehmerangelegenheiten	Leitung	Robert Kroffke Sabriye Akdemir Erich Maibaum	☎ 88-43107 ☎ 88-43100 ☎ 88-43100
Information		Sabine Gawlitta Volkan Ayar	☎ 88-43108 ☎ 88-43137
Raumplanung • Besondere Teilnehmerangelegenheiten			
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 aktuel-  
lem Anlass Kurs-/Veranstaltungszeiten oder Räum-  
lichkeiten geändert werden müssen, kann leider  
keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständig-  
keit der Angaben übernommen werden.

Für Folgen, die aufgrund fehlerhafter oder unter-  
bliebener Einträge entstehen, wird keine Haftung  
übernommen.

Auflage: 10.000

## BILDNACHWEISE

1, 11, 29, 69, 91, 92 (Mitte), 95, 107, 139, 171  
Volker Hartmann/VHS-Essen  
S. 6 georerudy/#113835128/Fotolia.com  
S. 7 EG Eul-Gombert & Gombert GmbH  
S. 9 (links), 42 (links), 51 Meike Altenkamp  
S. 9 (Mitte), 36 (Mitte) Katharina Schmitt  
S. 9 (rechts), 36 (rechts) Wiebke Bartsch  
S. 14 Falk Bureau Momboûr  
S. 16 (links) Klemens Ludwig  
S. 16 (rechts) CCO  
S. 17 (Mitte) Schöffling & Co  
S. 17 (rechts) Willy van Heekern, Fotoarchiv Ruhr  
Museum  
S. 20 Tropen Verlag  
S. 21 privat  
S. 22, 23, 25 (Mitte), 26, 98, 100, 102-104, 124  
(rechts), 126, 127, 137, 142 (links) 158-162, 167,  
168 Pixabay  
S. 25 (rechts) Monkey Business/stock.adobe.com  
S. 28, 94 Katharina Graner  
S. 32 Kirsten Neumann\_EGLV  
S. 34 (links) Anuschka-Dinter  
S. 34 (rechts) Filmverleih  
S. 35, 118-123, 124 (links) Johanna Hellermann  
S. 36 (links) shutterstock/Lydia Doliva (Kollage)

S. 37, 39, 40, 41 (links), 42 (rechts), 45-47, 42,  
54, 55, 58, 60 (rechts), 61, 63 (Mitte), 70, 72  
(rechts), 73, 75-78, 80 (Mitte), 81, 84, 146, 163,  
164 shutterstock  
S. 38 Dr. Angela Weber  
S. 41 (links), 66, 181 (rechts oben) Aschendorff-  
Verlag  
S. 43 Rcco-licens.pablo  
S. 48 (links) S. Faber  
S. 48 (rechts) S. Rahn  
S. 49 (links) Tabea Hower  
S. 49 (rechts) Sascha Gademann  
S. 50 Harald Arimont  
S. 53 Bernadette Grimmenstein  
S. 56 Elke Brochhagen, Stadt Essen  
S. 57 (links) Klaus Reich  
S. 57 (rechts) Diana Petrova  
S. 59 (oben) Heinz Peter Reidmacher  
S. 59 (unten) Vitovskyy  
S. 59 (rechts) Daniel Rabowsky  
S. 60 (links) Martin Lenze  
S. 62 (Mitte) Karina Ter-Ovanesova  
S. 62 (rechts) Simone Götz  
S. 63 (rechts) Andreas Möller  
S. 64 Paul Hänel  
S. 65 (Mitte) Irene Zandel

S. 65 (rechts) Teresa Rothwangl  
S. 72 (links), 74 (Mitte) Dr. Björn Mastiaux  
S. 74 (rechts) MID e. V.  
S. 79, S. 80 (links), 82-83 Peter Gwiazda  
S. 86 Annika Hesse  
S. 87 (links) Dr. Udo Siepmann  
S. 87 (Mitte), 88 (unten) Helmut Metz  
S. 88 (oben) Prof. Dr. Jörg-Peter Schröppler  
S. 97 Fotolia.de  
S. 109-112, 114-117 Stefan Rinke  
S. 129 Nito100  
S. 130-136, 142 (rechts), 143 (rechts), 144-  
145, 147-149, 150 (rechts), 151-154, 156-157  
undraw.co  
S. 143 (links) digitalcheck.nrw  
S. 150 (links) S. Riese  
S. 165 Monique Ridder  
S. 172 und 174 Ulrich Püschmann  
S. 180 Amt für Geoinformation, Vermessung und  
Kataster  
S. 181 (links) HdEG (Collage Klaus Kaiser),  
(unten) Klaus Kaiser

Alle Rechteinhaber wurden sorgfältig recher-  
chiert. Falls Rechteinhaber nicht auffindig ge-  
macht werden konnten, bitten wir um Kontakt-  
aufnahme.

## 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](http://www.vhs-essen.de/datenschutz).

Ich willige ein, ausgewählte Veranstaltungshinweise der VHS Essen zu erhalten und zu diesem Zweck per E-Mail/ Briefpost angeschrieben zu werden. Diese Einwilligung kann nach Art. 7 Abs. 3 DSGVO jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. ([info@vhs-essen.de](mailto:info@vhs-essen.de) oder VHS Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen)

### Statistische Angabe:

Geburtsjahr:

.....  
Freiwillige Angabe, die Auswertung erfolgt anonym.

231

# ANMELDEKARTE

Stadt Essen  
Volkshochschule  
Burgplatz 1  
45127 Essen

Hotline für Rückfragen:  
0201 88-43100



Volkshochschule  
Essen

## Ermäßigung

Für die umseitige/n Veranstaltung/en beantrage ich entsprechend der gültigen VHS-Entgeltregelung eine Entgeltermäßigung. Den entsprechenden Nachweis über den aktuellen Leistungsbezug bzw. Status füge ich bei. Ohne Nachweis ist eine Ermäßigung nicht möglich.

- Leistung nach SGB II
- Leistung nach SGB XII, Kap. 3, 4
- Asylbewerberleistungsgesetz
- Arbeitslosengeld I nach SGB III
- Wohngeld / BAföG, Eingliederungshilfe
- Auszubildende/-r oder Student/-in
- Schüler/-in, Leistung nach SGB XII, Kap. 6, 7, 8, 9

### Interner Vermerk der VHS:

Keine Ermäßigung:

.....

Beraten von:

.....

### Datenschutz:

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden gespeichert. Weitere Infos zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung der VHS Essen unter [www.vhs-essen.de/datenschutz](http://www.vhs-essen.de/datenschutz).

Ich willige ein, ausgewählte Veranstaltungshinweise der VHS Essen zu erhalten und zu diesem Zweck per E-Mail/ Briefpost angeschrieben zu werden. Diese Einwilligung kann nach Art. 7 Abs. 3 DSGVO jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. ([info@vhs-essen.de](mailto:info@vhs-essen.de) oder VHS Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen)

### Statistische Angabe:

Geburtsjahr:

.....  
Freiwillige Angabe, die Auswertung erfolgt anonym.



231

**Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an (Bitte in Druckbuchstaben):**

Kursnummer:

-----  
-----  
-----

Name:

Vorname:

weiblich  männlich  divers

Straße / Hausnummer:

PLZ / Wohnort:

E-Mail:

Kurstitel:

-----  
-----  
-----

Telefon / Festnetz:

Handy:

Um Sie bei Änderungen kurzfristig erreichen zu können, geben Sie bitte Ihre Handynummer an.

Mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (siehe Programmheft oder [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)) bin ich einverstanden. Sie sind Bestandteil des Vertrages.

Datum / Unterschrift



Bei Minderjährigen wird der oder die Erziehungsberechtigte mit der Unterschrift Vertragspartner/-in der Volkshochschule und haftet für das Entgelt.

**SEPA-Mandat**

Ich ermächtige die Volkshochschule Essen, meine Teilnehmerentgelte für Kurse des aktuellen Semesters von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Mein Kreditinstitut weise ich zur Einlösung der Lastschrift an.

Gläubiger-ID:

DE13ZZ00000031454

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](http://www.vhs-essen.de)) bin ich einverstanden. Sie sind Bestandteil des Vertrages.

Datum / Unterschrift



Bei Minderjährigen wird der oder die Erziehungsberechtigte mit der Unterschrift Vertragspartner/-in der Volkshochschule und haftet für das Entgelt.

**SEPA-Mandat**

Ich ermächtige die Volkshochschule Essen, meine Teilnehmerentgelte für Kurse des aktuellen Semesters von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Mein Kreditinstitut weise ich zur Einlösung der Lastschrift an.

Gläubiger-ID:

DE13ZZ00000031454

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:



# Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden.  
Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)



# 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](mailto: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