



Volkshochschule  
Meerbusch

## Programm

### 2. Semester 2024

*Europa lebt:  
auf Augenhöhe  
mitwirken, gestalten, Impulse setzen*



**Weil Wissen  
sich durchsetzt!**

# VOLKSHOCHSCHULE MEERBUSCH

vhs-meerbusch.de

volkshochschule@meerbusch.de

**Geschäftsstelle:**

**Hochstraße 14**

**40670 Meerbusch – Osterath**

**Tel. 02159 916-500**

folgt uns auf instagram



Zertifiziertes  
Management nach  
ISO 9001



**Öffnungszeiten  
der Geschäftsstelle  
während des  
Semesters:**

Mo – Fr, 8.00 – 12.00 Uhr

Mo, 13.30 – 16.00 Uhr

## Anmeldung

- **Persönlich:** während der Geschäftszeiten
- **Per Internet:** [www.vhs-meerbusch.de](http://www.vhs-meerbusch.de)
  - **Schriftlich:** Anmeldekarte/Mail  
([volkshochschule@meerbusch.de](mailto:volkshochschule@meerbusch.de))

## Information

- **Telefonisch:**
  - Mo – Fr, 8:00 – 12:00 Uhr
  - Mo – Do, 13:30 – 16:00 Uhr

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch außerhalb der Öffnungszeiten persönliche Termine für Anmeldungen und Beratungsgespräche.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da Veranstaltungen, die die Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, abgesetzt werden können.

Mit Erhalt des Teilnehmerscheines per E-Mail bzw. per Post sind Sie verbindlich angemeldet bzw. werden auf der Warteliste geführt.

## Inhaltsverzeichnis

Stichwortverzeichnis

4

Junge VHS

9

Gesellschaft

29

Kultur

71

Gesundheit

83

Grundbildung

105

Sprachen

109

Beruf und Digitales

149

Allgemeine Hinweise

162

Stadtteilpläne

168

VHS-Team

172

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freundinnen und Freunde der vhs Meerbusch,



sehr herzlich möchte ich Sie auch im Namen meines Teams und unseren vielen engagierten Dozierenden, die Herz und Gesicht unserer vhs sind, zum neuen Semester begrüßen. Mit viel Elan haben wir gemeinsam ein für Sie hoffentlich spannendes Herbst- und Winterprogramm 2024/2025 zusammengestellt. Auch in der zweiten Jahreshälfte steht für die Volkshochschulen das Thema „Europa“ im

Mittelpunkt. Und in zahlreichen Veranstaltungen, sei es im Sprachen- oder im Gesellschaftsbereich oder auch bei unseren Kreativ-Angeboten feiern wir die kulturelle Vielfalt. Mit einer Auswahl von knapp 280 Kursen laden wir Sie ein, den eigenen Horizont zu erweitern, voneinander zu lernen, ins produktive Gespräch zu kommen und Begeisterung zu verspüren. Denn egal, ob Sie Ihr Wissen vertiefen, neue Fähigkeiten erlernen oder einfach nur neue Perspektiven entdecken möchten – bei uns sind Sie genau richtig!

Allen empfehle ich bei unserem „Tag der offenen Tür“ vorbeizuschauen am Donnerstag, den 19. September, im VHS-Haus in Osterath. Dann gibt es die Gelegenheit, in verschiedene Kurse entgeltfrei hineinzuschnuppern. Ebenfalls können Sie sich ausführlich zum neuen Programm beraten lassen.

Spannend für digital noch Unsichere ist unsere neue entgeltfreie „persönliche Sprechstunde beim e-doctor“. Denn unser e-doctor-Team hilft Ihnen ab sofort bei allen Fragen, die Sie für einen sicheren Umgang mit der Arbeit am PC oder mit dem Smartphone benötigen. Sie können Ihre Fragen stellen und in einer angenehmen Atmosphäre Ihre Probleme lösen. Näheres auf S. 153.

Ebenfalls entgeltfrei halten wir mehr als 30 spannende Veranstaltungen für Jung und Alt bereit, die wir, weil wir gut vernetzt sind, zumeist in Kooperation mit anderen Einrichtungen durchführen können.

Wir leben in dynamischen Zeiten und diese erfordern flexible Lernangebote. Deshalb wird unser Programm ständig erweitert. Tagesaktuell finden Sie unsere Bildungsveranstaltungen unter [www.vhs-meerbusch.de](http://www.vhs-meerbusch.de). Besondere und neu konzipierte Kurse, die ich Ihnen schon als „Appetizer“ präsentieren möchte, sind Eltern-Kind-Yoga, Boogie Woogie, Comic-Zeichnen, das „große Bauernhof-Diplom“ für Enkelkinder mit Großeltern, unsere neue Mexican Fiesta Party für Kids, Altgriechisch, spannende Reisevorträge u.a. nach Pisa oder ins romantische Paris, zu Kl, zum sparsamen Heizen und, und, und ... Erforschen Sie unser Angebot, ab sofort erweitert um den Bereich Familienbildung, und nehmen Sie sich Zeit dafür. Bestimmt gibt es Etwas, das Sie anspricht. Bleiben Sie neugierig. Denn Wissen beginnt mit Neugier.

Wir alle freuen uns auf ein tolles Semester, zu dem wir Sie sehr gerne erwarten.

Herzlichst Ihre

Béatrice Delassalle-Wischert M. A.  
Leiterin der Volkshochschule Meerbusch

# Tag der offenen Tür

Willkommen zu unseren entgeltfreien Schnupperangeboten

Entgeltfreie Kursberatung / Anmeldung

19. September 2024, 09:30 – 18:00 Uhr, VHS-Haus Osterath

Raum 24

09:30 – 10:00 Uhr

**Probestunde Niederländisch**

Raum 12

10:00 – 10:30 Uhr

**Probestunde Feldenkreis**

Raum 13

10:00 – 12:00 Uhr

**Das „MeerBlatt“ stellt sich vor  
Offene Redaktionssitzung**

Raum 11

14:30 – 15:00 Uhr

**Probestunde: Conversations  
with an Englishman B1**

Raum 11

15:30 – 16:00 Uhr

**Vorstellung des neuen Bereichs  
Familienbildung**

Raum 11

16:30 – 17:00 Uhr

**Probestunde Englisch A2**

Raum 24

16:30 – 18:00 Uhr

**Europas Sterne leuchten kreativ – Intergenerationelle  
Kunstaktion für Kinder ab 8 Jahren**

Raum 13

16:30 – 18:00 Uhr

**Eine europäische Kunstcollage – Literarische  
Kunstaktion für Kinder ab 8 Jahren**

Raum 11

17:00 – 17:30 Uhr

**Probestunde Kids English  
für Kids ab 6 Jahren**

Raum 12

17:00 – 17:30 Uhr

**Lesung: Lustige Geschichten  
für Kids ab 8 Jahren**

Raum 12

17:30 – 18:00 Uhr

**Probestunde Schauspielkurs  
Für Erwachsene und Kids ab 8**

Raum 11

17:30 – 18:00 Uhr

**Probestunde Griechisch  
für Anfänger**

# Stichwort- verzeichnis

## A

---

Academy Days 23  
Achtsamkeit 97  
Acrylmalerei 78f.  
Allgemeine Hinweise 161  
Alphabetisierung 106  
Altgriechisch 115  
Aqua-kurse 96  
Ausgleichsgymnastik 87f.  
Autobiografisches Schreiben 62f.

## B

---

Babygesänge 34  
Ballett 82  
BAMF-Kurse 110  
Band „Good Times“ 116  
Barrierefreie Unterrichtsorte 163ff.  
Basketball 100  
Bauernhof 10  
Beruf 149ff.  
Bilderbuch 80  
Biographisches Schreiben 62ff.  
Boogie Woogie 76  
British Breakfast 120

## C

---

Canva für Einsteiger 155  
Chinas Aufstieg 38  
Christmas Party for Kids 21  
Comic-Zeichnen 16  
Cooking for teens 22  
Cyberkrieg 37

## D

---

Datenschutz 174f.  
Deals mit Diktaturen 30  
Deutsch B1 112  
Deutsch B2 113  
Deutsch DaZ/DaF 112  
Deutschtest für Zuwanderer B1 (DTZ) 110  
Dimanche français 128  
Discofox 76

## E

---

e-doctor 153  
Einbürgerungstest 106f.  
Einzelveranstaltungen (Übersichten) 70, 108, 159f.  
Eltern- und Kind-Turnen 53  
Eltern- und Kind-Yoga 53  
Energiewende 31, 52  
Englisch 116ff.  
English Academy Days for Teens 23  
English Christmas Party for Kids 21  
English Christmas Reading 118  
English for Kids 24  
Englisch kompakt 119  
Englisch online 123  
Entspannung 84ff.  
Erfolgreich verkaufen im Internet 156  
Erben / Vererben 46  
Ermutigung 58f.  
Essalltag in der Familie 56  
Europäische Öffentlichkeit 38  
Ernährung 56, 100ff.  
Excel 155

**F**

---

Familienbildung 53ff.  
Familien im Stresstest 54  
Feldenkrais 92f.  
Ferienkurse für Jugendliche 23f.  
Filzen 18, 81  
Finanzen 43ff.  
Finanz. Weichenstellung  
für Ruhestand 45  
Fit für die Ausbildung 28  
Fitnessgymnastik 86  
Fotografie 73f.  
Französisch 125isto  
Französisch am Sonntag 128f.  
Französisch kompakt 128f.  
Französische Melodien  
und Texte 125  
Fremdsprachen 109

**G**

---

Gebäudeenergiegesetz (GEG) 51  
Generationenmagazin 41  
Gesellschaft 29ff.  
Gesundheit 83ff.  
Gesundheit fördern & Umwelt  
schonen, Vortrag und  
Kochkurs 103  
Gesundheit zum  
Thema machen (Vortrag) 98  
Gitarre 75  
Griechisch 136f.  
Grundbildung 105ff.  
Grundrechenarten 27  
Gute-Laune-Koffer 55  
Gymnastik 86f.

**H**

---

Hatha-Yoga 84  
Heimatkunde 55  
Heizen ohne Schimmel 51  
Herbstferienprogramm f. Kids 23f.  
Herbstliche Genüsse –  
veganes Kocherlebnis 102  
Herzwochen 104  
Hirsche von Lascaux 39  
Höhlenmalerei 39  
Hochsensibilität (Vortrag) 60  
Hundeerziehung 56f.

**I, J**

---

Illustration 80  
Impressum 176  
Indischer Brotzauber 101  
Indisches Street Food mit Chai 101  
Innovative Kapitalstrategien 43  
Instagram 154  
Integrationskurse 110f.  
Internet der Tiere 34  
Investmentfonds 44  
In vino veritas (Vortrag) 40  
iPhone/ iPad: Kompaktkurs 152  
Italienisch 123f.  
Jan Brueghel der Ältere 36  
Japanisch 135  
Japanisches Chrysanthemenfest 135  
Jugendstil-Architektur 72  
Junge VHS 9ff.

## K

---

Kant - die Revolution  
des Denkens 33  
Kaufmännisches Rechnen 156  
Kiku no Sekku 135  
Kids English 24  
KI 158  
KI im Unternehmen 35  
KI und menschl. Denken 32  
Klimahandel 37  
Klimawandel 31, 37  
Kochkurse 100ff.  
Kolonisierung und  
imperiale Politik 35  
Kommunalpolitisches  
Praktikum 42  
Kontakt 172f.  
Kraft der Sonne 12  
Kräuter 11, 50  
Kreatives Schreiben 62  
Kreatives Schreiben kompakt 64  
Kreistänze 95  
Kultur 71ff.  
KulturRucksackNRW 13  
Kundalini Yoga 84  
Künstliche Intelligenz (KI) 158  
Kürbisschnitzen 11  
Kurze Stunde der Frauen 33

## L

---

Lampenfieber:  
Freund oder Feind? 61  
Latein 114  
Lateintänze 76  
Lektürekurs Latein 114  
Levante Küche 100  
Lesung 10  
LinkedIn effektiv nutzen 154  
Literatur / Schreiben 62ff.  
Loire-Schlösser (Bildvortrag) 67  
Londons verborgene  
Schätze (Bildvortrag) 65

## M

---

Malen 78f.  
Mathematik f. Klasse 5 27  
Mathematik f. Klasse 6 27  
MBSR –  
Achtsamkeitsmeditation 97  
Medizinethik 31  
MeerBlatt 41  
Mélodies de France 125  
Mexican Cuisine 117  
Mexican Party for Kids 22  
Mindmapping –  
individuell u. kollaborativ 157  
Mundart 40  
Musik 75

## N

---

Nachhaltige Geldanlage 45  
Neugriechisch 136f.  
Niederländisch 138f.  
Niederländisch kompakt 139  
Niederländisch online 140f.  
Nordic Walking 99f.  
Notgeld und Medaillen (Vortrag) 41

## O

---

Oldies zum Wintereinstieg 116  
Online-Vorträge 30ff., 108  
Oper und Operette 82



**P, Q**

Pädagogik 54f.  
 Patchwork 81  
 Paula Modersohn-Becker 72  
 Paris romantisch (Bildvortrag) 66  
 Pilates 91  
 Pilzerkundung 49  
 Pisa (Bildvortrag) 131  
 Plastisches Gestalten 80  
 Puppentheater 55  
 Qi-Gong 89  
 Qi-Gong in der TCM 90

**R**

Referenzrahmen 177  
 Reisevorträge 65ff.  
 Resilienz 97  
 Resilienz in der Teamarbeit 157  
 Regelmäßige Einnahmen  
 an der Börse erzielen 46  
 Repair Café 49  
 Rhetorik 158  
 Romantisches Paris (Vortrag) 66  
 Rückenfitness 86f.

**S**

Satzung 164ff.  
 Schauspielworkshop 74f.  
 Schlager und Evergreens 116  
 Schlösser der Loire (Bildvortrag) 67  
 Schönschreiben zur  
 Weihnachtszeit 15  
 Schottland (Bildvortrag) 68  
 Schreibreise Worpsswede 63  
 Schwedisch 142  
 Selbstverteidigung für Kids 19f.  
 Sitzgymnastik 86  
 Smartphone 150  
 Solarenergie für Kids 12  
 Spanisch 143  
 Spanisch Ferienkurs 144  
 Spanisch kompakt 147  
 Spanische Küche für Kids 21  
 Spanisch online 144  
 Sportbootführerschein 94  
 Sprachen 109  
 Stadtteilpläne 168ff.  
 Stadt- und Regionalgeschichte 69  
 Streitigkeiten im Erbfall 47  
 Schwimmenlernen 95  
 Stromsparen ist leicht 52  
 Stonehenge 30

**T**

Tag der offenen Tür 3  
 Tai-Chi-Chuan 89  
 Tango Argentino 77  
 Tanzen 76f.  
 Tanzend in Bewegung 95  
 Tapas-Abend 143  
 Testamente 47  
 Textiles Gestalten 81  
 Theater 74  
 Tonbildvorträge 65ff.  
 Trauern mit Farbe 62

## U, V

---

Unterrichtsfreie Tage 163  
Unterrichtsorte 168ff.  
Upcycling 15  
Vegane Küche 102  
Vegetarian Cuisine 117  
Vermögensschutz 44f.  
VHS-Team 172f.  
vhs.wissen live 30ff.  
Vorsorge für Unfall, Krankheit  
und Alter 48  
Vorsorgevollmacht 48

## W, X, Y

---

Weihnachten 10, 15, 116, 118  
Weihnachtslesung 10  
Winterliche Genüsse:  
Veganer Kochkurs 102  
Wirbelsäulengymnastik 89  
Wissenschaftsgläubigkeit 37  
Worpswede Schreibreise 63  
Worpswede Vortrag 72  
Yoga im Sitzen 86  
Yoga für Jeden 85  
Yoga für Kids 21

## Z

---

Zeichnen und Malen 77f.  
Zeichnen und Malen für Kids 14ff.  
Zen-Meditation 93  
Zentralbanken 32  
Zucker 98  
ZumbaRFitness 99



Die fachbereichsübergreifenden Veranstaltungen in Form von Workshops und Seminaren sollen Jugendliche und junge Erwachsene in der Aneignung von lernunterstützenden Kompetenzen, Prüfungsvorbereitungen oder Angeboten zur beruflichen Orientierung fördern. Vermittelt werden zudem Soft Skills u.a. über sportliche Aktivitäten und interaktive Projektgruppen.

## Junge VHS

<b>Weihnachtslesung für alle</b>	<b>10</b>
<b>Auf zum Bauernhof</b>	<b>10</b>
<b>KulturrucksackNRW</b>	<b>13</b>
<b>Kunst &amp; Kreativität</b>	<b>14</b>
<b>Selbstverteidigung für Kids</b>	<b>19</b>
<b>Yoga für Kids</b>	<b>21</b>
<b>Very British Christmas Party – Cooking for Teens</b>	<b>21</b>
<b>Mexican Fiesta Party – Cooking for Teens</b>	<b>22</b>
<b>English Academy Days Autumn 2024</b>	<b>23</b>
<b>Kids English</b>	<b>24</b>
<b>Spanische Küche für Kids und Teens</b>	<b>25</b>
<b>Japanisches Herbstfest für Kids und Teens</b>	<b>26</b>
<b>Herbstferienstützkurs Mathematik</b>	<b>27</b>
<b>Herbstferienprogramm: Fit für die Ausbildung</b>	<b>28</b>



**NEU!** **Lesung „Das letzte Schaf“ – die Weihnachtsgeschichte einmal anders!** **242-2007**

Stefan Filipiak

**So., 15. Dezember, 15:00-16:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

3,50 – €, 1,3 UStd.



Die Weihnachtsgeschichte einmal anders! Erzählt aus der Perspektive einer Schafherde, der eines Nachts die Hirten abhanden gekommen sind. Denen soll ein Engel erschienen sein, der ihnen von der Geburt des Christuskindes erzählt hat. Das Schaf mit Seitenscheitel, das Schaf mit der Zahnsperre, das verschlupfte Schaf, das Schaf mit der Mütze und natürlich das letzte Schaf wollen der Sache auf den Grund gehen. Und sie wollen auch das Kind sehen, das den ganzen Wirbel verursacht. Also los!

Kultur-Programmabereichsleiter Stefan Filipiak

lädt am Nachmittag des 3. Adventssonntags ein zu einer amüsanten Lesung.

Lernziel: kulturelle und intergenerationelle Bildung.

**NEU!** **Das „Große Bauernhof-Diplom“ für Großeltern & Enkelkinder** **242-1406G**



**Nachhaltig leben**

Renate Frenken

**So., 19. Januar, 16:00-18:00 Uhr**

Frenkenhof, Görgeßeweg 168, 40670 Meerbusch

9,- €, 2,7 UStd.

Ein besonderes Angebot für Großeltern & Enkelkinder ab 6 Jahren (auch Eltern sind willkommen).

Wie melkt man eine Kuh? Wie füttert man ein Schwein? Wie fängt man ein Huhn? Großeltern und Enkelkinder probieren es spielerisch aus und können gemeinsam das „Große Bauernhof-Diplom“ erwerben – und aus Tontöpfen Bauernhoftiere basteln, die natürlich mitgenommen werden dürfen! Pro Großeltern-Enkelkind-Duo fällt dafür ein Unkostenbeitrag von 8,- € an, für jedes weitere Enkelkind 4,- €, die vor Ort bezahlt werden.



Lernziel: Kennenlernen der heimischen Tierwelt, Erlernen biologischen Wissens und des Umgangs mit Bauernhoftieren.



NEU!

## Kräuter riechen, schmecken, fühlen für Großeltern & Enkelkinder 242-1404G



Nachhaltig leben

Renate Frenken

**Fr., 27. September, 16:00-18:15 Uhr**Frenkenhof, Görgesheideweg 168, 40670 Meerbusch  
10,- €, 3 UStd.

Ein besonderes Angebot für Großeltern & Enkelkinder ab 6 Jahren (auch Eltern sind willkommen).

Wer kennt sich noch aus mit Kräutern? Wie riechen und schmecken sie? Wie fühlen sie sich an? Großeltern und ihre Enkelkinder können es mit allen Sinnen gemeinsam erleben und einen kleinen duftenden Kräuterkorb anlegen, den sie mitnehmen dürfen. Pro Großeltern-Enkelkind-Duo fällt dafür ein Unkostenbeitrag von 8 € an, für jedes weitere Enkelkind 4,- €, die vor Ort bezahlt werden.

Lernziel: Verständnis für ökologische Zusammenhänge, Erlernen botanischen Wissens.

NEU!

## Buntes Gemüse + Kürbisschnitzen für Großeltern & Enkelkinder 242-1405G

Renate Frenken

**Sa., 2. November, 11:00-13:30 Uhr**Frenkenhof, Görgesheideweg 168, 40670 Meerbusch  
11,- €, 3,3 UStd.

Ein besonderes Angebot für Großeltern & Enkelkinder ab 6 Jahren (auch Eltern sind willkommen).

Gemüse gibt es in allen möglichen Farben und Formen. Doch was wächst hierzulande eigentlich wann? Im Herbst auf jeden Fall der Kürbis! An diesem Nachmittag schnitzen Großeltern gemeinsam mit ihren Enkelkindern einen richtig schönen Kürbiskopf - den sie natürlich auch mitnehmen dürfen! Pro Großeltern-Enkelkind-Duo fällt dafür ein Unkostenbeitrag von 10 € an, für jedes weitere Enkelkind 5 €, die vor Ort bezahlt werden.

Lernziel: Verständnis für ökologische Zusammenhänge, Erlernen botanischen Wissens.



Gegründet 1995

Ganzjährig geöffnet von 7.30 - 19.00 Uhr.

Ein weitoffenes Team von fachlich qualifizierten, wertebasierten Menschen begleitet Ihr Kind in seinen wichtigsten Lebensjahren, ab 4 Monaten, bis zum Eintritt in die Schule.

Auf der Basis der Individualpsychologie Alfred Adlers leiten wir es mit zahlreichen, internationalen Lernangeboten und Projekten an, in seiner Entwicklung zu einer unabhängigen, beitragenden Persönlichkeit. Eltern bieten wir Austausch und Wissensaufbau in Seminaren und Coachinggruppen in unserer "Schule des Lebens".

Besuchen Sie uns. Wir freuen uns auf Sie...

**Wir sind bei den Kindern, denn die Zukunft beginnt heute...**

Internationaler Privatkindergarten "Mobile" und  
Weiterbildungsinstitut "Schule des Lebens" - Susan Luner -  
Necklenbroicher Str. 15a • 40667 Meerbusch  
Tel.: +49 2132 / 13 74 36 • Fax: +49 211 / 16 18 73  
www.kita-mobile.de • meerbusch@kita-mobile.de





## Flotte Flitzer mit Sonnenenergie für 8- bis 12-Jährige

242-1421



Nachhaltig leben

Verbraucherzentrale NRW

**Mo., 14. Oktober, 14:30-16:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

entgeltfrei, 2 UStd.

Im Ferienprogramm „Flotte Flitzer mit Sonnenenergie“ bauen Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren kleine Autos, die mit Solarenergie betrieben werden. Dabei lernen sie spielend die Eigenschaften verschiedener Energieträger und deren Einfluss auf das Klima kennen. Der Höhepunkt des Workshops ist das Wettrennen mit den selbstgebauten Solarautos.

Lernziel: Erlernen der Funktionsweise von Solarenergie-Gewinnung und der Zusammenhänge zwischen Sonnenenergie-Nutzung und Klimaschutz.



## Die Kraft der Sonne für 8- bis 12-Jährige

242-1422



Nachhaltig leben

Verbraucherzentrale NRW

**Mi., 16. Oktober, 14:30-16:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

entgeltfrei, 2 UStd.

In diesem kleinen Ferienkurs können Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren die Solarenergie als alternative Energiequelle kennenlernen. Sie erforschen mit kleinen Experimenten, wie eine Solaranlage bestmöglich zur Sonne ausgerichtet werden sollte und wie sich der Stromertrag ändert, wenn es bewölkt ist oder regnet.

Lernziel: Erlernen der Funktionsweise von Solarenergie-Gewinnung und der Zusammenhänge zwischen Sonnenenergie-Nutzung und Klimaschutz.



## KulturRucksackNRW – Kreatives Malen für Kinder von 7 bis 12 Jahren

**242-2701KR**

Barbara Wylon

**Sa., 14. September, 11:00-13:15 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

entgeltfrei, 3 UStd.

Dieser Workshop im Rahmen des Programms KulturRucksackNRW bietet euch Kindern viele Möglichkeiten, euch kreativ auszuprobieren. Dabei lernt ihr die verschiedenen Techniken der Malerei kennen. Ihr malt mit Aquarell- und Acryl-Farben, mit Buntstiften und Pastellkreide. Wir fördern eure Kreativität, eure Ideen und euer Selbstwertgefühl! Ihr braucht dafür keinerlei Vorkenntnisse, jede(r) kann malen - und bei Fragen helfen wir gerne. Zieht bitte Kleidung an, die ruhig ein paar Farbleckse abbekommen darf.

Materialien werden von der Dozentin gestellt, es dürfen aber auch gerne eigene Zeichenblöcke, Farben, Pinsel und Stifte mitgebracht werden.

Lernziel: Erlernen verschiedener Maltechniken, Förderung von Kreativität und Selbstwertgefühl.

## KulturRucksackNRW – Kreatives Malen für Kinder von 7 bis 12 Jahren

**242-2702KR**

Barbara Wylon

**Sa., 9. November, 11:00-13:15 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

entgeltfrei, 3 UStd.

Kursbeschreibung s. 242-2701KR





## **Zeichenklasse mit Michaela Kura (7-12 Jahre)**

**242-2704**

Michaela Kura

**Fr., 27.09., 16:00-18:30 Uhr**

**Fr., 08.11., 16:00-18:30 Uhr**

**Fr., 13.12., 16:00-18:30 Uhr**

**Fr., 17.01., 16:00-18:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

69,- €, 13,3 UStd.

In diesem Workshop treffen wir uns, um Tiere, Gegenstände und mehr mit Bleistift, Pastellkreide, Farbe und Pinsel vielfältig in Szene zu setzen. Wir zeichnen und malen auf weißem Zeichenpapier, schwarzer Pappe und bunten Untergründen. Dabei lernst du, wie man Augen zum Leuchten bringen und Fellstrukturen plastisch darstellen kann. Du bekommst ein Gefühl für Form, Farbe und Proportion und wirst sehen, dass Zeichnen tierisch viel Spaß machen kann.

Materialien werden von der Dozentin gestellt, die Kosten sind im Rahmen der Materialkosten abgedeckt. Trotzdem können vorhandene Zeichenblöcke sowie Bleistift, Radiergummi, Pinsel und Malkasten gerne mitgebracht werden. Wegen möglicher Farbleckse am besten ein altes T-Shirt anziehen.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Kreativität fördern, zeichnerische Fertigkeiten stärken, künstlerische Techniken erlernen und anwenden.

## **Mein Lieblingsmensch: Ein Zeichen-Mal-Kurs für Großeltern & Enkelkinder**

**242-2706G**

Barbara Wylon

**Fr., 29. November, 16:00-18:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

11,- €, 2,7 UStd.

Ein besonderes Angebot für Großeltern & Enkelkinder ab 6 Jahren (auch Eltern sind willkommen).

Wo geht es heute hin? In den Zoo? Auf den Spielplatz? Nein, in die VHS! Dies ist ein Kurs für (Groß)eltern und ihre (Enkel)kinder, die gern zeichnen oder malen. Dabei kommt es nicht auf Genauigkeit an, sondern auf den Spaß am Machen. Es entstehen bunte und verrückte Bilder von einem besonderen Lieblingsmenschen, die vielleicht äußerlich gar keine Ähnlichkeit haben, aber trotzdem unverkennbar sind. Bitte Zeichen- oder Malmaterialien mitbringen!

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Intergenerationelle Kommunikation, Heranführung an künstlerische Prozesse.



**NEU!****Schönschreiben zur Weihnachtszeit –  
ein Großeltern-Enkelkind-Kurs****242-2712G**

Michaela Kura

**Fr., 29. November, 16:00-19:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

16,- € , 4 UStd.

Ein besonderes Angebot für Großeltern & Enkelkinder ab 8 Jahren (auch Eltern sind willkommen).

Mit der eigenen Handschrift schöne Buchstaben zu formen, ist heute so aktuell wie früher. Auch wenn in der Schule das „Schönschreiben“ als Fach weggefallen ist, spielen Lesbarkeit und Ästhetik beim Schreiben eine wichtige Rolle: Die Kalligrafie ist dem Handlettering gewichen, das Poesiealbum dem Freundebuch und die Feder wird durch Füller, Stifte und Marker ersetzt. In dem Kurs greifen wir alte und neue Techniken des Schreibens auf, nutzen verschiedene Federn und Tinten, Stifte und Marker und gestalten damit Karten und kleine Geschenke für Freunde und Familie. Ein spannender, generationsübergreifender Austausch für Groß und Klein, bei dem man auf Altbekanntes und Neues stoßen wird.

Materialien werden von der Dozentin gestellt, die Kosten sind im Rahmen der Materialkosten abgedeckt. Trotzdem können vorhandene Federn, Tinten oder Stifte gerne mitgebracht werden.

Lernziel: Kreativität fördern, zeichnerische Fertigkeiten stärken, künstlerische Techniken erlernen und anwenden.

**NEU!****Kunst aus der Konserve –  
ein Upcycling-Kurs (9-14 Jahre)****242-2714****Nachhaltig leben**

Michaela Kura

**Sa., 2. November, 10:00-13:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

19,50 – € , 4 UStd.

Gemüse, Obst oder Getränke – sie alle begegnen uns häufig in Dosenform. Einmal geleert landen die meisten davon im Müll. Allerdings kann man aus ihnen noch Vieles machen! Wir nutzen die alten Konserven für neue Ideen und gestalten daraus Insektenhotels, Windlichter, Übertöpfe und viele andere Deko-Objekte. Wenn du Lust hast, mit Metall und Farbe kreativ zu werden und schöne Objekte für dich und deine Lieblingsmenschen anzufertigen, dann bist du in diesem Workshop genau richtig.

Materialien werden von der Dozentin gestellt, die Kosten sind im Rahmen der Materialkosten abgedeckt. Trotzdem können ausgewaschene Konservendosen in unterschiedlichen Größen gerne mitgebracht werden. Wegen möglicher Farbkleckse am besten ein altes T-Shirt anziehen.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Kreativität fördern, gestalterische Fertigkeiten stärken, künstlerische Techniken erlernen und anwenden.



NEU!

## Kunterbunte Vogelwelt – ein Zeichenkurs (9-14 Jahre)

242-2715

Michaela Kura

**Fr., 11. Oktober, 16:00-18:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

19,- €, 3,3 UStd.

Sie begrüßen zwitschernd den Morgen, hüpfen von Ast zu Ast und machen den Garten bunt und lebendig. Höchste Zeit, die gefiederten Freunde auf Papier festzuhalten. Wenn du Tiere magst, gern zeichnest und dich ausprobieren möchtest, dann bist du in diesem Workshop genau richtig. Mit Pastellkreide und Zeichenkohle fertigen wir farbenfrohe Tierporträts von Singvögeln und anderen Flugakrobaten an. Du arbeitest auf hellem und dunklem Karton in unterschiedlichen Größen und bekommst ein Gefühl für Form, Farbe und Proportion. Du lernst, wie man Augen zum Leuchten bringt, Gefieder plastisch darstellt und wirst sehen, dass das Zeichnen mit Kreide und Kohle tierisch viel Spaß machen kann.

Materialien werden von der Dozentin gestellt, die Kosten sind im Rahmen der Materialkosten abgedeckt. Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Kreativität fördern, zeichnerische Fertigkeiten stärken, künstlerische Techniken erlernen und anwenden.

NEU!

## Punkt / Punkt / Komma / Strich – Basiswissen des Comic-Zeichnens

242-2716

David Norman

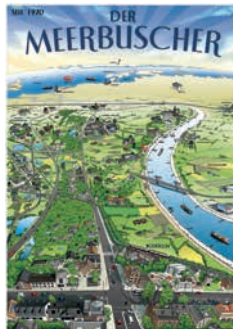
**6 x fr., 18:00-20:00 Uhr, Beginn: 8. November**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

75,- €, 16 UStd.

In diesem Kurs zeigt David Norman, bekannt u. a. durch das Buch „Meerbusch wimmelt!“ und das Poster „der Meerbuscher“, die Kunstgriffe des Comic-Zeichnens und der Illustration: Wie du aus einfachen Strichen überzeugende Gesichtsausdrücke und dynamische Figuren zeichnest und wie Du daraus eine kurze Geschichte machen kannst. Gezeichnet wird zuerst mit Bleistift oder Filzstift auf Papier, David zeigt aber auch die Möglichkeit der Weiterbearbeitung mit leicht bedienbarer Software für Tablet oder Notebook. Der Kurs ist altersoffen ab 12 Jahren. Mitzubringen sind nur Bleistifte, Filzstifte und ein Skizzenblock.



Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Kreativität fördern, zeichnerische Fertigkeiten stärken, künstlerische Techniken erlernen und anwenden.

**WDR 2**

**Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**



NEU!

## Eine Geschichte malen – ein Großeltern-Enkelkind-Kurs

242-2718G

Natascha Wickerath

**Fr., 22. November, 16:00-18:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

15,- €, 2,7 UStd.

Ein besonderes Angebot für Großeltern & Enkelkinder ab 6 Jahren (auch Eltern sind willkommen).

Wir erzählen eine kurze Geschichte in drei oder vier Bildern: Vielleicht geht ein Bär auf Weltreise, oder eine Familie erlebt einen tollen Tag – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Denkt euch Figuren aus, und lasst sie etwas erleben! Die Dozentin unterstützt beim Zeichnen und bei der Umsetzung. Die Bilder malt ihr – je nach Vorliebe – mit Buntstiften und Wasserfarben. Materialien zum Mitbringen: Malblock (gerne ab 200g), Buntstifte, Radiergummi, Pinsel, Wasserfarben, ggf. Aquarellfarben, Wassergläser.



Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Visualisierung eigener Ideen, Erlernen zeichnerischer Fähigkeiten.

## Kreativer Filz-Workshop für Großeltern und Enkelkinder

242-2902G

Elisabeth Grates

**Fr., 15. November, 16:00-18:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

13,- €, 2,7 UStd.

Ein besonderes Angebot für Großeltern & Enkelkinder ab 6 Jahren (auch Eltern sind willkommen).

Jung und Alt lernen gemeinsam das Filzen. Mit bunter Wolle, warmem Wasser und Seife lassen kleine und große Hände phantastische Objekte entstehen: schöne Herzen, bunte Kugeln, wunderbare Blumen oder kleine Gefäße für besondere Schätze.

Bitte 1 Stück (Oliven-)Seife, 2 Handtücher, 1 Schere, 1 Schwamm und 1 Tragetasche zum Transport des nass gefilzten Objektes mitbringen. Die Materialkosten (je nach Verbrauch 4,00 €/100g) werden im Kurs bezahlt.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Kennenlernen des Werkstoffes Filzwolle, Erlernen der Kulturtechnik des Nassfilzens, Entfaltung der Kreativität.



NEU!

## Workshop Selbstverteidigung (Erw. + Kinder ab 8 Jahre)

242-3100

Arno Matthias

**Sa., 14. September, 10:00-17:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

20,- €, 8 UStd.

In diesem Workshop erhalten Kinder in Begleitung eines Eltern- oder Großelternteils erste praktische Tipps und Tricks, angemessen mit kleinen und großen Gewalterfahrungen im Alltag umzugehen. Zusammen mit den Erwachsenen werden praktische Übungen und Rollenspiele zu folgenden Themen fokussiert:

Stärkung des Vertrauens in die eigene Kraft / Erkennen und Vermeiden von gefährlichen Situationen / Das Nutzen von Körpersprache und Stimme / Einfache und intelligente Abwehrtechniken, die auch gegen körperlich überlegene Personen funktionieren.

Da bekanntlich Übung den Meister macht, wird zur weiteren Festigung die Teilnahme an dem Kurs 242-3101 (Kinderkurs) empfohlen. Damit durch routinierte Abläufe auch unter Druck ein kühler Kopf bewahrt wird.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

## Spaß haben und dazulernen: junge vhs





NEU!

## Selbstverteidigung für Kinder (7-11 Jahre)

242-3101

Arno Matthias

**11 x sa., 12:00-13:30 Uhr, Beginn: 28. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

88,- €, 22 UStd.



Willst du lernen, wie man sich gegen Stärkere wehrt? Denn das kannst du! Egal wie du angegriffen wirst, ob mit Drohungen, Beleidigungen, Gemeinheiten oder Schlägen. Und egal, wer dich angreift, ob mehrere Gleichaltrige oder Jugendliche oder Erwachsene. Einfach ist das natürlich nicht! Aber durch regelmäßiges Üben kannst du lernen, so selbstbewusst, stark, geschickt und cool zu sein, dass keiner mehr den Fehler macht, dich für ein leichtes Opfer zu halten. Wichtige Inhalte des Kurses sind daher:

- **Gefährliche Situationen erkennen und vermeiden**  
(mit geschulter Aufmerksamkeit können wir Gefahrensignale rechtzeitig wahrnehmen)
- **Körpersprache**  
(durch die Ausstrahlung von entschlossener Verteidigungsbereitschaft verhindern wir, als „leichte Opfer“ ausgesucht zu werden)
- **Schutz vor verbalen und psychisch-manipulativen Angriffen**  
(die weitaus häufigste Art von Angriffen)
- **Die Bewältigung von Angst**  
(Durchspielen realistischer Notwehrsituationen)
- **Wie, wo, von wem bekomme ich Hilfe?**  
Diese Inhalte werden in einer Vielzahl von Übungsformen geübt, zum Beispiel Rollenspiele, Entspannungstechniken, Stimmtraining, aber auch defensive Kampfsport-Techniken und die beliebten „Tipps und Tricks“ kommen nicht zu kurz.

NEU!

## Selbstverteidigung für Kinder (7-11 Jahre)

242-3102

Arno Matthias

**11 x sa., 14:00-15:30 Uhr, Beginn: 28. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

88,- €, 22 UStd.

Kursbeschreibung s. Kurs 242-3101.

**NEU!**

## Schnupperangebot: Yoga für Kids (7-11 Jahre)

**242-3103**

Inga Bacaksiz

**Fr., 17. Januar, 17:00-18:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

11,- €, 1,3 UStd.

Entdecke die magische Welt des Kinderyogas! Kinder genießen es, auf spielerische Weise in die Welt des Yoga einzutauchen und dabei speziell für sie entwickelte Übungen wie Katze, Hund und andere kennenzulernen. Durch Yoga können sie nicht nur gesund und entspannt aufwachsen, sondern auch ihre Körper- und Sinneswahrnehmung verbessern, Ängste abbauen und ihr Selbstwertgefühl stärken. Im Kinderyoga werden die Asanas als Tiere, Pflanzen und Gegenstände dargestellt und in spannende Geschichten eingebettet. Spielerische Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit und Kreativität stehen im Vordergrund, während kindgerechte Meditation und Wahrnehmungsspiele die Yogastunde abrunden. Mit viel Fantasie, Musik und einfachen Klängen lernen die Kinder, sich zu fokussieren, zu konzentrieren und eine innere Ruhe zu finden. Kinderyoga ist nicht nur eine Freude, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, sich vom Alltag zu erholen, das soziale Miteinander zu stärken und das Selbstvertrauen zu fördern.

Bei Gefallen kann ein Folgekurs ab Februar 2025 gebucht werden.

Dieser Kurs findet bereits mit 5 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Verbesserung der Körper- und Sinneswahrnehmung; Förderung von Konzentration und Kreativität.

**NEU!**

## Very British Christmas Party - Cooking for teens (9 - 16 Jahre)

**242-4612**

Thomas Ian Pearce

Béatrice Delassalle-Wischert

**Fr., 22. November, 17:30-20:00 Uhr**

Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1

26,50 €, 3,3 UStd.

Willkommen in unserem Kombi-Kurs in englischer und deutscher Sprache. Gemeinsam stimmen wir uns heute schon auf das nahende Weihnachtsfest ein. Und das wird in Großbritannien groß gefeiert. Wie - das erfahrt ihr heute. Parallel dazu bereiten wir einige traditionelle Weih-



nachtsspeisen zu, die ihr in der Weihnachtszeit zuhause prima nachkochen könnt. An Süßem gibt es Fingerfood Tiramisu, einen typisch englischen Christmas Cake, eine megaleckere gewürzte Tarte Tatin, aber auch etwas Herzhaftes, das an dieser Stelle noch nicht verraten wird. Wir hören typische Weihnachtssongs, es gibt Knall-Bonbons und ihr werdet einen tollen Abend verbringen. Bitte bringt eine Schürze mit sowie ein Geschirrtuch, einen Haargummi bei langen Haaren, Behälter für eventuelle Reste und ein Getränk eurer Wahl. Verbessert euer Englisch und habt Spaß bei uns!

Lehrmaterial und Rezepte inklusive.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Lebensmittelkundliche und kulturelle Kenntnisse erwerben und dabei Sprach-Basics trainieren.

**NEU!**

## **Ferienangebot: Mexican Fiesta Party- Cooking for teens (9-16 Jahre)**

**242-4611**

Thomas Ian Pearce

Béatrice Delassalle-Wischert

**Fr., 18. Oktober, 17:30-20:00 Uhr**

Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1

26,- €, 3,3 UStd.

Willkommen in unserem Kombi-Kurs in englischer und deutscher Sprache. Heute erlernt ihr unterschiedliche mexikanische Gerichte, die ihr auf einfache Weise zuhause nachkochen könnt. Gerade US-Amerikaner lieben mexikanisches Essen. Ihr lernt verschiedenste Geschmacksrichtungen kennen, und jede und jeder wird einiges finden, das ihm auf alle Fälle unheimlich schmeckt. Der Menüplan enthält u. a. leckere Nachos mit Guacamole, Enchiladas (vegetarisch und mit Fleisch) sowie ein köstliches mexikanisches Ananas-Dessert. Lasst euch überraschen und genießt die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Bitte bringt eine Schürze mit sowie ein Geschirrtuch, einen Haargummi bei langen Haaren, Behälter für eventuelle Reste und ein Getränk eurer Wahl. Verbessert euer Englisch und habt Spaß bei uns! Lehrmaterial, Rezepte und Kitchen Rules inklusive.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben und dabei Sprach-Basics trainieren.






**NEU!**

## English Academy Days Autumn/Fall 2024 English around the clock für 7.-8.-Klässler\*innen

**242-4614**

Andrea Bertha

**1 x mo., 9:45-15:30 Uhr**
**1 x di., 9:45-15:30 Uhr**
**1 x mi., 9:45-15:30 Uhr**
**Beginn: 21. Oktober**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

122,- €, 21 UStd.

Unser neues Herbstferien-Angebot für dich! Tauche ein in die englischsprachige Welt. An drei Tagen erwartest dich viel Abwechslung beim dynamischen Englischtraining mit Andrea Bertha, die viele Jahre in den USA, in New York, gelebt und unterrichtet hat. Zusammen wiederholt ihr intensiv die Grammatik mit Zeitformen, Regeln sowie deren korrekte Anwendung. Ebenso überarbeitet ihr umfassend euren Wortschatz und habt ganz oft Gelegenheit zum freien Sprechen. In der Mittagspause



kochen wir gemeinsam auf Englisch. Abwechslend gibt es eine Pasta-Time, eine Pancake-Time und eine Pizza-Time. Eis und Obst erwarten euch zum Nachtisch. Nachmittags beschäftigen wir uns mit englischsprachigem Kino, ihr arbeitet im Projekt zu einem spannenden Thema und entwickelt einen Plan, den ihr auf Englisch präsentiert. Darüber hinaus gibt es noch eine aufregende „treasure hunt“, Schatzsuche. Langeweile kommt nicht auf. Wer regelmäßig teilnimmt erhält eine Teilnahmebescheinigung.

Lehrmaterial wird über die Kursleiterin verteilt und ist inklusive. 3x Mittagessen inklusive. Ebenso ein Kaltgetränk während des Mittagessens. Darüber hinaus gehende Getränke oder Knabbereien bringt ihr bitte mit. Ebenso Schreibzeug und ein Heft.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





## Kids-English – Englisch für 8-9-Jährige

242-4615

Domniki Arampatzi

**15 x di., 16:00-17:00 Uhr, Beginn: 17. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

109,- €, 20 UStd.

Ein Englischkurs für Kinder von acht bis neun Jahren mit ersten Vorkenntnissen. Die Sprache wird kindgerecht und spielerisch vermittelt anhand von Themenfeldern, die die Zielgruppe interessiert. Dank des Unterrichts erlernen die Kinder mühelos die richtige Aussprache und prägen sich gängige Redewendungen ein. Das Vokabular, aber auch die Grammatik werden themenbezogen eingeführt bzw. erweitert. Damit jedes Kind individuell gefördert werden kann, beträgt die Höchstteilnehmerzahl 8 Kinder. Am Ende des Kurses erhalten die Kinder bei regelmäßiger Teilnahme die Urkunde ‚English Elementary - Junior Entry Level B‘. A warm welcome to all of you!

Ohne Lehrbuch. Lehrmaterial wird über die Kursleiterin verteilt.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## English for little girls - Englisch für 6-7-Jährige mit ersten Grundlagen

242-4616

Andrea Bertha

**14 x do., 16:00-17:00 Uhr, Beginn: 12. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

102,- €, 18,7 UStd.



Ein Englischkurs für 6-7 Jährige. Die Sprache wird kindgerecht und spielerisch vermittelt anhand von Themen, die die Zielgruppe interessiert. Dank des Unterrichts erlernen die Kinder mühelos die richtige Aussprache und prägen sich gängige Redewendungen ein. Das Vokabular wird themenbezogen eingeführt bzw. erweitert. Der Unterricht wird geleitet von einer erfahrenen Lehrkraft, die Schulerfahrung mitbringt. Damit jedes Kind individuell gefördert werden kann, beträgt die Höchstteilnehmerzahl 8 Kinder. Am Ende des Kurses erhalten die Kinder bei regelmäßiger Teilnahme die Urkunde ‚English Elementary – Kids Entry Level A‘. Die Kinder sollten bereits schreiben können. A warm welcome to all of you!

Ohne Lehrbuch. Lehrmaterial wird über die Kursleiterin verteilt.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



## Spanische Küche für Kids und Teens (9-16 Jahre)

Neue Rezepte in spanischem Ambiente

242-4M14

Anita Krause / Béatrice Delassalle-Wischert

**Fr., 11. Oktober, 17:30-20:00 Uhr**

Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1

26,50 – €, 3,3 UStd.

Holá! Herzlich willkommen zu unserer zweiten Food-Party mit leckeren Gerichten aus Spanien und Südamerika. Zusammen kochen wir heute eine schmackhafte Tortilla de patatas und als Dip eine leckere Guacamole. Es folgen Albondigas en salsa de tomates (schmackhafte kleine Frikadellchen in Tomatensoße) sowie als Nachtisch köstliche Empanadas de platano y sirup sowie ein beliebter Überraschungsnachtisch aus Südamerika. Mit diesen Gerichten bekommen wir alle Geschmäcker unter einen Hut. Der Vorteil: Die Rezepte, die ihr auch nach Hause mitnehmen könnt, sind sehr einfach nachzukochen. Beim gemeinsamen Essen erlernt ihr auch das wichtigste spanische Vokabular rund ums Essen. Und somit könnt ihr zuhause schon bald eure eigene Fiesta latina steigen lassen. Getränke für den eigenen Bedarf sowie ein Geschirrtuch bitte mitbringen. Ebenso Boxen für Lebensmittelreste und einen Haargummi bei langen Haaren. Lehrmaterial inklusive.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Einführung in die Sprache und die Gepflogenheiten der spanischen und hispanoamerikanischen Kultur. Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben.





NEU!

## Japanisches Herbstfest für Teens und Kids: Kiku no Sekku

242-4A01

Yuko Watanabe-Keßler / Béatrice Delassalle-Wischert

**Do., 5. Dezember, 17:00-19:30 Uhr**

Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1  
28,- €, 3,3 UStd.

Die Chrysantheme gilt als Nationalblume Japans und hat als solche sogar ihr eigenes Fest: „Kiku no Sekku“. Gefeierte wird in Japan am 9. September (nach dem Mondkalender) und am 11. Oktober nach dem neuen Kalender. Mit dem Fest sollen Krankheiten und schlechte Ereignisse vermieden und vor allem für den Wohlstand der Nachkommen gesorgt werden. Kurz vor Beginn des kalendarischen Winters wollen wir auch in Meerbusch das Fest mit euch feiern. Und dazu bereiten wir gemeinsam typische, in Japan beliebte Süßspeisen zu. Z. B. Dorayaki, bestehend aus Eierkuchen, die mit süßer, roter Bohnenpaste gefüllt sind und heiß serviert werden, dazu Eis. Ebenso Obstgelee aus Agar-Agar mit Reiskeksen. Ihr lernt unterschiedliche Speisen kennen und werdet sehen, wie gut das schmeckt. Darüber hinaus stecken alle, die mitmachen, ein eigenes kleines Gesteck, das ihr nach Hause mitnehmen könnt. Yuko erklärt euch, welche Bedeutung die unterschiedlichen Farben haben und wie auch die Art des Steckens eine Bedeutung hat. Wir freuen uns auf euch! Getränke für den eigenen Gebrauch bitte mitbringen (nicht inklusive). Bitte auch ein Küchenhandtuch, einen Haargummi bei langen Haaren und Boxen für übrig gebliebene Lebensmittel. Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Kennenlernen der japanischen Küche, Kultur und Ikebana-Kunst mit erster Einführung in die Sprache.





NEU!

## Herbstferien-Stützkurs Mathematik für Schüler\*innen der Klasse 5

242-7201

Barbara Girnth

**Mo.-Fr., 9:30-12:45 Uhr, Beginn: 21. Oktober**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

95,50 – €, 20 UStd.

Wenn du im Bereich Mathematik noch mit Schwierigkeiten kämpfst, hilft dir dieser Ferienkurs, dich in einzelnen Bereichen schon bald sicherer zu fühlen. Gemeinsam mit deiner Dozentin übst du: Größen und Einheiten, einfache Bruchrechnungen, das Zehnersystem und Römische Zahlen, einfache Aufgaben aus der Geometrie. Die einzelnen Schritte werden ausführlich erklärt, Regeln aufgezeigt, es gibt viele Übungen und Wiederholungen und auch Platz für deine Fragen, so dass du schon bald sagen kannst: Eigentlich ist das gar nicht schwierig. Barbara Girnth ist Fachfrau auf dem Gebiet und profitiert von ihrer langjährigen Unterrichtserfahrung.

Bitte mitbringen: Geo-Dreieck und einen Zirkel.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

NEU!

## Herbstferien-Stützkurs Mathematik für Schüler\*innen der Klasse 6

242-7201Z

Barbara Girnth

**Mo.-Fr., 14:00-17:15 Uhr, Beginn: 21. Oktober**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

95,50 – €, 20 UStd.

Wenn du im Bereich Mathematik noch mit Schwierigkeiten kämpfst, hilft dir dieser Stützunterricht, dich in einzelnen Bereichen schon bald sicherer zu fühlen. Gemeinsam mit deiner Dozentin wiederholst du die wichtigsten Bausteine der Klasse 5: Brüche, Dezimalbrüche, Terme und Gleichungen sowie in der Geometrie Größen und Einheiten. Dazu bearbeitet ihr auch wichtigen Stoff der Klasse 6. Die einzelnen Schritte werden ausführlich erklärt, Regeln aufgezeigt, es gibt viele Übungen und Wiederholungen und auch Platz für deine Fragen, so dass du schon bald sagen kannst: Eigentlich ist das gar nicht schwierig. Barbara Girnth ist Fachfrau auf dem Gebiet und profitiert von ihrer langjährigen Unterrichtserfahrung.

Bitte mitbringen: Geo-Dreieck und einen Zirkel.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





**NEU!**

## **Fit für die Ausbildung – für Jugendliche, die mit der Ausbildung begonnen haben bzw. im Februar/März starten**

**242-7400**

Barbara Girnth

**1 x mo., 16:30-18:30 Uhr**

**1 x di., 16:30-18:30 Uhr**

**1 x mi., 16:30-18:30 Uhr**

**1 x do., 16:30-18:30 Uhr**

**1 x fr., 16:30-18:30 Uhr**

**Beginn: 14. Oktober**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

65,- €, 13,3 UStd.

Du bist frisch in der Ausbildung. Oder du wirst mit deiner Ausbildung im Februar bzw. im März 2025 beginnen. Der Wechsel von der Schule in die Ausbildung bedeutet, dass man sich neben den vielen neuen Aufgaben auch im Umgang mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten beweisen muss. Ebenso solltest du in der Lage sein, die Grundlagen unterschiedlicher Tätigkeiten zu beherrschen, wie zum Beispiel Grundrechenarten und Schreibkompetenz. Unser an der VHS Meerbusch neu konzipiertes Seminar bereitet dich auf die neuen Herausforderungen vor, sodass du dich in deiner Ausbildung bzw. beim Ausbildungsstart sicher fühlen kannst.

Themen sind u.a.: Umgangsformen am Arbeitsplatz / Kommunikations- und kundenorientiertes Verhalten / Was erwartet mein Ausbildungsbetrieb von mir? / Teamfähigkeit / Konfliktfähigkeit / Kommunikation im Team / Souveräner Umgang mit Kritik / u.a. Grundrechenarten, Dreisatz, Prozentrechnen / Geschäftliche E-Mails – was gilt es zu beachten / Rechte und Pflichten im Ausbildungsverhältnis / Reaktionen des Arbeitgebers bei Pflichtverstößen.

Barbara Girnth ist Fachfrau auf dem Gebiet, IHK-geprüfte Ausbilderin und verfügt über langjährige Unterrichtserfahrung.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





Die Volkshochschulen sind demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Ein besonderer Stellenwert kommt im Programm der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, für Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

In den Bildungsangeboten können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden, es werden Erfahrungen ausgetauscht, es wird diskutiert und Ideen werden gemeinsam umgesetzt.

# Gesellschaft

Online-Vorträge aus vhs.wissen live	30
Mundart	40
Meerbuscher Geschichte	40
MeerBlatt – Generationenmagazin	41
Kommunalpolitisches Praktikum	42
Finanzen	43
Erben, Vererben, Recht	46
Natur und Nachhaltigkeit	49
Energieberatung	51
Familienbildung	53
Leben mit Hund	56
Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie	58
Trauern mit Farbe	62
Literatur/Schreiben	62
Reise in Bild und Ton	65
Stadt- und Regionalgeschichte	69



NEU!

## Online: Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

242-1018

Frank Bösch

**Mo., 23. September, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde. Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung. Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte. Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

NEU!

## Online: Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

242-1019

Bernhard Maier

**Mi., 25. September, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.





**NEU!****Online: Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden****242-1020****Nachhaltig leben**

Christoph M. Schmidt

**Di., 1. Oktober, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden. Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung. Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

**NEU!****Online: Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik****242-1021****Nachhaltig leben**

Alena Buyx

**Di., 8. Oktober, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert. Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationaler Ethikgremien, sowie der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.



NEU!

## Online: Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

242-1022

Jochen Schiller

**Do., 17. Oktober, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum. Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme, von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen. Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind. Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010). Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

NEU!

## Online: Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

242-1023

Manuela Lenzen

**So., 3. November, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht. Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können. 70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren. Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.


**NEU!**

## Online: Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen 242-1024

Miriam Gebhardt

**Mi., 6. November, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste? Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

**NEU!**

## Online: Kant: Die Revolution des Denkens 242-1025

Marcus Willaschek

**Do., 14. November, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunktes in der Welt entwickelt. Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis. Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen. Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend. Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag „Kant(s) Revolution des Denkens“ auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie. Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. 2023 erschien von ihm bei C.H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.



NEU!

## Online: Das Internet der Tiere

242-1026

Martin Wikelski

**Mo., 25. November, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse. Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen. Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. Er erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel, das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

NEU!

## Online: Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

242-1027

Kathleen Wermke

**Mo., 2. Dezember, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische. Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt. Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute. Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

**NEU!**

## Online: KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

**242-1028**

Andrea Martin

**Di., 3. Dezember, 19:30-21:00 Uhr**  
entgeltfrei, 2 UStd.

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden. Andrea Martin ist Leiterin des IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH. Sie ist außerdem Mitglied im aca-tech Senat, der Plattform Lernende Systeme, dem bayerischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

**NEU!**

## Online: Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich 242-1029

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender  
Jörg Baberowski

**Mi., 4. Dezember, 19:30-21:00 Uhr**  
entgeltfrei, 2 UStd.

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden. Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland. Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

**Demokratie ist, wenn  
zwei Wölfe und ein  
Schaf über die nächste  
Mahlzeit abstimmen.**

Benjamin Franklin



NEU!

**Online: Im Detail die ganze Welt:  
Werke von Jan Brueghel der Ältere  
in der Alten Pinakothek**

**242-1030**

Mirjam Neumeister

**Do., 12. Dezember, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. 1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien. Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen. Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten. Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusausstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen – eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt. Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt. Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

folgt uns auf instagram



VHS\_MEERBUSCH

**NEU!****Online: Wissenschaftsgläubigkeit:  
Politik und Anti-Politik heute****242-1031**

Peter Strohschneider

**Fr., 17. Januar, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet. Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“ Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie. Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Er war unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

**NEU!****Online: Klimahandel –  
Wie unsere Zukunft verkauft wird****242-1032****Nachhaltig leben**

Prof. Dr. Mojib Latif

**Mi., 22. Januar, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann. Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit Januar 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.



NEU!

## Online: Der Aufstieg Chinas

242-1033

Klaus Mühlhahn

**Mo., 28. Oktober, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Beruhet Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes? Im Vortrag wird Klaus Mühlhahn einen breiten Überblick über Chinas Aufstieg geben und die erstaunliche Widerstandsfähigkeit schildern, die das Land in den stürmischen Zeiten von Krieg, Rebellion, Krankheit und Hungersnot gezeigt hat. Darüber hinaus wird der Vortrag sich auf die Lehren aus der Geschichte konzentrieren, die Einblicke in die internationale Position Chinas geben und die Frage beantworten, wie Deutschland und Europa reagieren sollten. Klaus Mühlhahn ist Präsident der Zeppelins Universität in Friedrichshafen und dort Inhaber des Lehrstuhls für Moderne China-Studien. Er gilt als einer der renommiertesten Sinologen in Deutschland. 2019 wurde sein Werk „Making China Modern – From the Great Qing to Xi Jinping“ bei Harvard University Press veröffentlicht. 2021 erschien bei C.H. Beck „Geschichte des modernen China. Von der Qing-Dynastie bis zur Gegenwart“.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

NEU!

## Online: Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

242-1034



Nachhaltig leben

Hélène Miard-Delacroix

**Mi., 9. Oktober, 18:30-20:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geäußerten Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht. Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt? Liegt es am Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union? Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Hélène Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.

Hélène Miard-Delacroix ist Professorin für Geschichte und Kultur des zeitgenössischen Deutschlands an der Sorbonne Université. Bartosz T. Wielinski ist stellvertretender Chefredakteur der polnischen Tageszeitung Gazeta Wyborcza. Julian Müller ist Soziologe und derzeit Gastprofessor an der Leuphana Universität Lüneburg.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen statt.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.





NEU!

## Online: Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtsmythologie der Höhlenmalerei

242-1035

Constantin Rauer

**Mi., 13. November, 19:30-21:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravuren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Dabei geht es zunächst um die bildarchitektonische Aufteilung der Höhle und die symbolische Funktion der einzelnen Räume. Eine zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburten von Getöteten – Tieren und Menschen – zu. Diesen gelten die Zeremonien der beiden Magier, deren Kulthandlungen und Visionsreisen durch das Reich der Totengeister auf den Bildern zu sehen sind. Ein besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen der 88 Hirscharstellungen. Jeder Raum beinhaltet eine zentrale Hirsch-Szene. Miteinander verbunden stellen sie eine Erzählung dar. Am Beispiel von Lascaux können die animistischen Glaubensvorstellungen der Steinzeit nachvollzogen werden.

Constantin Rauer ist ein deutscher Philosoph, Religions- und Kulturwissenschaftler. Seit 15 Jahren arbeitet er an einer semiologischen Entschlüsselung der inhaltlichen, insbesondere religiösen Bedeutung der Höhlenmalerei und Eiszeitkunst. Zu Lascaux ist von ihm 2017 „Lascaux oder Die Geburt der Ethik“ in der Prähistorischen Zeitschrift erschienen.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.





## Mundart in Büderich –

### Ein Abend in Börker Platt mit Hans Spennes 242-1092

Hans Spennes

**Do., 19. September, 19:00-21:15 Uhr**

**Do., 28. November, 19:00-21:15 Uhr**

Beginn: 19. September

Gaststätte „Zur Krone“, Moerser Straße 12 in 40667 Meerbusch  
entgeltfrei, 6 UStd.

Veranstaltung des Geschichtsvereins Meerbusch e.V. in Kooperation mit  
der VHS Meerbusch.

NEU!

### Zur Meerbuscher Geschichte: „In Vino Veritas“ – Kloster Meer als Produzent edler Tropfen

242-1102

Dr. Mike Kunze

**Do., 12. September, 19:30-21:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

entgeltfrei, 2 UStd.

Vortragsreihe des Geschichtsvereins Meerbusch e.V. in Kooperation mit  
der VHS Meerbusch

Im Rahmen dieses Vortrags wird ein neuer Blick auf die Wirtschafts-  
geschichte von Kloster Meer gewagt. Eine geistliche Institution, des  
Mittelalters und der Frühen Neuzeit, war an einer sicheren Versorgung mit  
Wein sehr interessiert, da diese für die Abhaltung der Gottesdienste von  
großer Bedeutung war. Die adelige Herkunft und Lebensweise der Stifts-  
damen machte es nötig, über qualitativ hochwertige Weine zu verfügen.  
Hier kamen besonders Rhein- und Moselweine in Frage. Besitzungen  
des Klosters in einer klassischen Weinanbauregion am Rhein waren hier  
entscheidend. Spannend ist die Frage, wie es mit dem Wein aus dieser  
Region in der Gegenwart aussieht.



# FAHRSCHULE KNAUF

Inh. Frank Rommerkirchen

Wir helfen auch bei Fragen  
zum Straßenverkehr!

5 Fahrlehrer - moderne Fahrzeuge  
ruhige, sachliche & zuverlässige Ausbildung

Düsseldorfer Straße 16, Meerbusch-Büderich - Maubisstraße 44a, Kaarst

Mobil: 0172 / 2624243 - [www.fahrschule-knauf.de](http://www.fahrschule-knauf.de)

Bürozeiten Büderich: Mo.-Fr. 13:30 - 15:00 Uhr und 17:00 - 19:00 Uhr


**NEU!**

## Zur Meerbuscher Geschichte: „Notgeld und Medaillen – Inflation 1914–1924“

**242-1103**

Stephan Haag

**Do., 21. November, 19:30-21:00 Uhr**

Büderich, Stadtbibliothek, Dr.-Franz-Schütz-Platz 5

Erdgeschoss, Vortragsraum

entgeltfrei, 2 UStd.

Vortragsreihe des Geschichtsvereins Meerbusch e.V. in Kooperation mit der VHS Meerbusch

Mit Hilfe von Notgeld und Medaillen wird der Umgang mit der Inflation im Deutschen Reich, in den Altgemeinden Meerbuschs und Nachbarstädten beispielhaft dargestellt. Das Geld verliert in dieser Zeit nicht nur beträchtlich an Wert, sondern verschwindet teilweise auch aus dem Zahlungsverkehr. Kreise, Gemeinden und Unternehmen mussten auf diese Umstände reagieren. Auch werden wenige Medaillen, die im Gegensatz zu Münzen kein Zahlungsmittel waren, sondern Propagandazwecken und der kritischen Auseinandersetzung dienten, vorgestellt.

## Meerbuscher Generationen-Magazin „Meerblatt“ – Ein Journal von Älteren nicht nur für Ältere

**242-1111**

Béatrice Delassalle-Wischert

**12 x mi., 10:00-12:00 Uhr**

Beginn: 21. August

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

entgeltfrei, 32 UStd.

Machen Sie mit bei unserem Projekt und seien Sie als Autorin oder als Autor mit dabei, wenn wir unser Generationen-Magazin für Meerbuscher Bürgerinnen und Bürger, das „Meerblatt“, gestalten. Ganz besonders freuen wir uns über Interessierte, die Layout-Kenntnisse mitbringen. Wir treffen uns zweimal im Monat und beratschlagen gemeinsam, über welche Themen man schreiben könnte. Bei der Folgesitzung gehen wir Texte gemeinsam durch, überlegen uns, was ggf. noch besser formuliert werden könnte und optimieren unsere Schreibe, wenn es darum geht, wie man Spannung erzeugt, Akzente im Text setzt, wie Überschriften so gestaltet werden, dass sie Leser\*innen auch direkt ansprechen. Das Magazin soll ein Forum für alle Themen sein, die nicht nur ältere Menschen interessieren. Gemeinsam gestalten wir zwei Ausgaben der Zeitung pro Jahr, kümmern uns um die Anzeigen und organisieren den Versand selbst. Wer einmal schnuppern möchte, ist herzlich eingeladen, bei unserer sehr netten Gruppe vorbeizuschauen.

Lernziel: Lokale Kultur- und Medienarbeit mitgestalten und kennenlernen.





## **Politik live und in Farbe: Kommunalpolitisches Praktikum für Schüler\*innen der Klassen 7 bis 12 242-1200**

Michaela Kura / Martina Bläser / Béatrice Delassalle-Wischert

**Mi., 11. September, 15:00-19:30 Uhr**

**Mo., 16. September, 15:00-19:30 Uhr**

**Mi., 18. September, 15:00-19:30 Uhr**

**Mo., 23. September, 15:00-19:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

entgeltfrei, 24 UStd.

Unser Angebot für alle interessierten Siebt- bis Zwölftklässler\*innen. Wenn ihr euch für Politik interessiert, ist das Praktikum die einmalige Möglichkeit für euch, einen ganz besonderen Einblick in das politische Leben der Stadt Meerbusch zu gewinnen. An vier Nachmittagen habt ihr die Möglichkeit, die Abläufe im Rathaus besser kennenzulernen, euch mit Politikern auszutauschen, Demokratieverständnis zu entwickeln oder zu verstehen, welche große Bedeutung z. B. das Netzwerken hat. Das kommunalpolitische Praktikum zur Demokratie-Stärkung läuft an vier Tagen. Zwei Moderatorinnen begleiten euch auf euren Stationen: Einem Speed-Debating mit Politikern unterschiedlicher Fraktionen, einer Einführungsstunde in den Aufbau der Meerbuscher Stadtverwaltung, der Teilnahme an einer Fraktionssitzung und an einer Ausschusssitzung. Beim praxisnah gestalteten Planspieltag schlüpft ihr selbst in die Rolle von Kommunalpolitikern. Darüber hinaus erfahrt ihr aus erster Hand, was eigentlich zu den Aufgaben eines Bürgermeisters gehört und womit er sich beschäftigt. Bei regelmäßiger Teilnahme erhaltet ihr das von Bürgermeister Christian Bommers unterzeichnete Zertifikat „Basisbaustein für gelebte Demokratie“ - ein Praktikumsnachweis, der ein Beleg ist für euer außerschulisches Engagement sowie für euer Interesse, an der Gestaltung des Gemeinwohls mitzuwirken.

Info zu den Schulungsorten:

11.09.24 Städtisches Meerbusch Gymnasium

16.09.24 VHS-Haus Osterath, dann Fraktionssitzungen

18.09.24 VHS-Haus Osterath, dann Ausschusssitzung,  
Erwin-Heerich-Haus in Bovert, Neusser Feldweg 4

23.09.24 Städtisches Meerbusch Gymnasium

Mitmachen kann jede(r) Schüler(in) der Klassen 7-12. Das Tutorial sowie die Verpflegung sind entgeltfrei, da gefördert von Mitteln aus dem Kinder- und Jugendplan des Bundes.

Nutze deine Chance, die Macher und Entscheider deiner Stadt kennenzulernen. Weitere Informationen gibt es für dich unter 02159 916 500.

**Elections alone do not  
make a democracy.**

Barack Obama



**Vortrag:**  
**Innovative Kapitalstrategien für Vermögensaufbau,  
finanzielle Sicherheit, Renditeoptimierung 242-1303**

Christian Grams

**Sa., 21. September, 13:30-17:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

22,- €, 4,7 UStd.

Ob Krisen, Inflationsgefahren, Unvorhergesehenes oder auch die unübersichtliche Vielfalt von Kapitalanlageangeboten erschweren vielen Verbrauchern ein gelungenes Vorgehen für Vermögensaufbau, Altersvorsorge oder Geldanlage im Ruhestand. Innovative Angebote aus dem Versicherungs-, Banken- und Kapitalanlagebereich bieten demgegenüber werthaltige Kapitalsicherheiten und Ertragserwartungen, die größer sind als Kosten, Steuern und Inflation. Man könnte sie „Geheimwege legitimer Geldvermehrung“ nennen, denn sie sind einem Großteil der Sparer und Anleger nicht bekannt (gemacht worden).

Im Seminar werden auch Kapitalanlagen besprochen, die sich von den üblichen Angeboten des Massenmarkts unterscheiden und lohnenswerte Alternativen bieten, um Gewinne zu steigern und aufzeigen, wie man sich gegen den größten Feind der Kapitalanlage wehren kann. Sie lassen auch Krisen am Kapitalmarkt besser überstehen.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Der vom TÜV-Süd zertifizierte Fonds-Fachmann Christian Grams liefert eine Reihe verblüffender Aspekte und AHA-Effekte, die die Teilnehmer\*innen versierter mit dem Thema Kapitalanlage umgehen – und auch praktische Anhaltspunkte bekommen lassen, ihr Vermögen besser zu schützen sowie Kosten zu senken.



**Volksbank Mönchengladbach eG**

Volksbank Erkelenz – Volksbank Meerbusch – Volksbank Willich



## Vortrag: Investmentfonds – Chancen, Risiken und Anlagemöglichkeiten

242-1304

Christian Grams

**Di., 1. Oktober, 18:30-21:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

18,- €, 3,7 UStd.

Investmentfonds wird nachgesagt, dass sie lukrative Ertragschancen bieten, hohe Flexibilität und weitreichenden Anlegerschutz - stimmt das so? Und kann der Privatanleger auch derart investieren, dass ihn fallende Kurse erfreuen können?

Was sind die Unterschiede zwischen offenen und geschlossenen Fonds, ETF's und Indexfonds, Fondspolice und Fondssparplan, AIF und ELTIF? Welche Investments bieten Kapitalabsicherungen und sind eine Alternative zu negativen Realzinsen bzw. hoher Inflation? U. a. diese Fragen werden mit dem vom TÜV-Süd zertifizierten Fonds-Fachmann Christian Grams im Kurs besprochen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden insbesondere Informationen wie Geldanlage mit Investmentfonds funktioniert, welche (Un-) Sicherheiten existieren und wie man eine Fondsauswahl trifft.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Vermögensschutz: Der rechtzeitige Schutz der Immobilie bevor Pflegeheimkosten entstehen – die vorweggenommene Erbfolge

242-1308

Petra Scholz

**Do., 26. September, 18:30-20:00 Uhr**

Büderich, Stadtbibliothek, Dr.-Franz-Schütz-Platz 5

Erdgeschoss, Vortragsraum

10,- €, 2 UStd.



Während dieser Informationsveranstaltung wird geklärt, dass man nur durch rechtzeitige Vorsorge sicherstellen kann, dass im Pflegefall und einer Heimunterbringung die eigene Immobilie vor dem Zugriff Dritter geschützt wird. So bleibt die Immobilie sicher für die nächste Generation erhalten. Es handelt sich um eine Vertragsgestaltung, mittels derer das Erbe von später bereits heute sicher an die Kinder übertragen werden kann und dabei die Eltern vollständig abgesichert sind, ohne dass eine Steuerverpflichtung, weder für die Eltern, noch für die Kinder, hierfür anfällt. Die Eltern müssen sich

keine Sorgen mehr machen, dass im Pflegefall eine Belastung oder sogar ein Verkauf des Eigenheims, für welches die meisten unter Entbehrenungen gespart haben, droht.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



## Vermögensschutz: Der rechtzeitige Schutz der Immobilie bevor Pflegeheimkosten entstehen – die vorweggenommene Erbfolge 242-1309

Petra Scholz

**Do., 23. Januar, 18:30-20:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

10,- €, 2 UStd.

Kursbeschreibung s. Kurs 241-1308.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



## Vortrag: Nachhaltige Geldanlage 242-1307



### Nachhaltig leben

Denham Block

**Do., 7. November, 18:00-20:00 Uhr**

Büderich, Stadtbibliothek, Dr.-Franz-Schütz-Platz 5

1. Stock, Seminarraum

entgeltfrei, 2,7 UStd.

Sie möchten mit Ihrer privaten Geldanlage und Altersvorsorge bewusst nachhaltig investieren? Die Auswahl an ökologischen und sozialen Investitionsmöglichkeiten wächst stetig, deshalb gibt es einige wichtige Aspekte zu beachten. In diesem Vortrag beleuchtet der Finanzexperte der Verbraucherzentrale NRW Denham Block die Fragen, was nachhaltige Geldanlage eigentlich bedeutet, welche Investitionsmöglichkeiten es dabei gibt, welche Grundsätze im Allgemeinen und bei der nachhaltigen Geldanlage im Besonderen zu beachten sind und welche Investitionsmöglichkeiten den persönlichen Anlagezweck mit den eigenen Nachhaltigkeitsvorstellungen vereinen. Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW.

Lernziel: Verständnis für die Zusammenhänge von Geldanlage, Ökologie und Klimaschutz.

## Vortrag: Finanzielle Weichenstellungen für und im Ruhestand 242-1305

Christian Grams

**Do., 14. November, 18:30-21:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

18,- €, 3,7 UStd.

Kurz vor der Rente oder schon im Ruhestand? Diese Lebenssituation erfordert altersbedingte Weichenstellungen. Nicht mehr alle Versicherungen sind nötig, manche sollten angepasst werden, andere als eventueller Bedarf geprüft werden. Und wie steht es um das Ruhestandseinkommen? Wie sollten Gelder u. a. sicher, verfügbar und steuerbegünstigt angelegt werden? Wie behält man den Überblick bzw. nutzt Angebote mit möglichst geringem Eigenaufwand, die aber sowohl sicher als auch lukrativ sind?



Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Diese Fragen und viele weitere Aspekte werden im Kurs mit dem vom TÜV-Süd zertifizierten Fonds-Fachmann Christian Grams besprochen.

**NEU!**

## **Vortrag: Regelmäßige Einnahmen an der Börse erzielen – So kann das funktionieren! 242-1320**

Wolfram Wilk

**Mo., 25. November, 18:30-20:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

20,- €, 2,7 UStd.

Wenn Einkünfte aus Kapitalanlagen zur Altersvorsorge oder sogar zum Lebensunterhalt beitragen sollen, brauchen sie vor allem zwei Eigenschaften: Ein gewisses Maß an Zuverlässigkeit und Planbarkeit. Damit reduzieren sich sinnvoll umsetzbare Handelsansätze auf einige wenige Strategien. Bei der Wahl der zu den eigenen Zielen passenden Strategie spielen Faktoren wie das investierbare Kapital, die persönliche Risikobereitschaft, der Zeitaufwand und das erforderliche Fachwissen eine Rolle. Die Strategien und die damit verbundenen Faktoren stellen wir in dieser Veranstaltung vor. Referent ist Dr. Wolfram Wilk von Options-Weiten der K&W Investmentlösungen GmbH aus Limburgerhof RLP.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Interessenten, die regelmäßige Einnahmen an den Kapitalmärkten generieren wollen.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Verschiedene Börsenindizes kennenlernen und deren Funktion als langfristige Investment-Orientierungshilfe verstehen.

## **Vortrag: Erben, Vererben, Testament, lebzeitige Schenkungen und Steuern mit praktischen Hinweisen**

**242-1310**

Hans Wilhelm Hahn

**Fr., 11. Oktober, 19:00-20:30 Uhr**

Büderich, Stadtbibliothek, Dr.-Franz-Schütz-Platz 5

Erdgeschoss, Vortagsraum

entgeltfrei, 2 UStd.

Im heutigen Vortrag wird Sie VHS-Referent Hans Wilhelm Hahn, Vorsitzender Richter am Finanzgericht a.D. und Notarvertreter Hans Wilhelm Hahn, Meerbusch, mit folgenden Themen vertraut machen:

Erbrecht in Deutschland: Gesetzliches Erbrecht/Testamentserbrecht und Erbvertrag/Pflichtteilsrecht/Das Berliner Testament, Vor- und Nachteile, Lösungsvorschläge/Eigenhändiges oder notariell beurkundetes Testament? Kosten und Erbschein

Lebzeitige Schenkungen: Formlose und formbedürftige Schenkung (notarielle Beurkundung), z. B. Immobilien/Gestaltungen bei Übertragung von Immobilien, insbesondere der Nießbrauchsvorbehalt/Rückforderungsrechte bei Übertragungen/Schenkungen und Pflichtteilsansprüche

Überblick über Besteuerung nach dem Erbschaft – und Schenkungssteuergesetz (ErbStG): Umfang der Besteuerung (unbeschränkte und beschränkte





Erbschaftssteuerpflicht)/Steuerfreibeträge Zugewinnausgleichsanspruch des Ehegatten (Lebenspartners)/Familienheim und vermietete Immobilie

Erbrecht und Europarecht: Europäische Erbrechtsverordnung seit dem 17.8.2015 (EUErbVO)/Prinzip der EUErbVO und Rechtswahl/Auswirkungen auf gesetzliche Erbfolge und Testament

Im Anschluss ist Platz für Ihre Fragen vorgesehen.

## Vortrag: Streitigkeiten im Erbfall – der Tanz der Mitstreiter\*innen

242-1306

Petra Scholz

**Do., 7. November, 18:30-20:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

10,- € 2 UStd.

Gerade dann, wenn z.B. ein Testament unklar formuliert ist oder der Auslegung bedarf, kann es später zu Erbstreitigkeiten kommen. Wurden Personen durch ein Testament enterbt, werden hierdurch zusätzlich die Pflichtteilsberechtigten zum Kampf aufgerufen. Der Pflichtteil ist die gesetzliche Mindestteilhabe am Nachlass eines Verstorbenen. Viele berücksichtigen nicht, dass bei einer gegenseitigen Erbeinsetzung den Kindern dieser Anspruch bereits zusteht.

Der Vortrag bietet eine Übersicht über die bestehenden Ansprüche der Miterben untereinander sowie der Pflichtteilsberechtigten, bietet aber auch - im Rahmen einer lebzeitigen Vorsorgeplanung - eine Übersicht an Möglichkeiten, welche Regelungen getroffen werden könnten, um spätere Streitigkeiten zu verhindern. Ohne solche Maßnahmen kann im schlimmsten Fall der/die verbleibende Ehepartner/in auch sein/ihr Zuhause verlieren.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Vortrag: Testamente – richtig gestalten

242-1311

Petra Scholz

**Do., 30. Januar, 18:30-20:00 Uhr**

Büderich, Stadtbibliothek, Dr.-Franz-Schütz-Platz 5

Erdgeschoss, Vortragsraum

10,- €, 2 UStd.

Seinen letzten Willen rechtswirksam zu verfassen ist eine große Herausforderung. Sich mit dem eigenen Ableben zu beschäftigen, ist die erste zu nehmende Hürde, der man sich stellen muss. Dann kommen die Fragen, wer soll meinen Nachlass erhalten, was gibt es zu beachten, wen sollte ich noch bedenken - und wen vielleicht nicht. Sein Erbe durch ein Testament zu gestalten heißt Vorsorge für seine Angehörigen zu treffen.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Der Vortrag gibt Ihnen eine Reihe von Hilfestellungen, die Sie für Ihr Testament beachten sollten.



NEU!

## Vortrag: **Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter** 242-1312

Monika Zehmisch

**Mi., 4. Dezember, 18:00-19:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

15,- €, 2 UStd.

Zu wenige Menschen denken daran, für schwierige Zeiten vorzusorgen. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was passiert, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre Angelegenheiten selbst zu regeln, sei es aufgrund eines Unfalls, einer Krankheit oder im Alter? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick darüber, wie Sie sich frühzeitig vorbereiten können oder welche Maßnahmen in einer akuten Situation helfen können. Kursleiterin Monika Zehmisch informiert Sie über Themen wie Vorsorgevollmacht, Testament, Beantragung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenausweises und warum dies wichtig ist. Unser Sozialsystem bietet umfangreiche soziale und finanzielle Unterstützung. Sie erfahren, wie Sie Hilfsmittel, häusliche Krankenpflege oder Zuzahlungsbefreiung beantragen können. Oft ist Unterstützung in den eigenen vier Wänden möglich: Pflegedienste, Putzkräfte oder Einkaufshilfen können Sie dabei unterstützen. Doch was passiert, wenn eine Versorgung nicht mehr gewährleistet ist oder keine Angehörigen zur Hilfe da sind? Dieser Vortrag gibt Ihnen Anregungen zum Handeln, damit Sie mit einem sicheren Gefühl in die Zukunft blicken können.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Handlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten des Sozialsystems kennenlernen, Aufbau und Einordnung der Pflegegrade.

NEU!

## Vortrag: **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung** 242-1316

Dr. Nikolaus Bardenhewer

**Do., 10. Oktober, 18:30-20:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

10,- €, 2 UStd.

Wenn keine Vorsorge getroffen wurde und Sie aufgrund eines Unfalls oder schwerer Krankheit Ihre Dinge nicht mehr selbst regeln können, wird für Sie vom Betreuungsgericht ein Betreuer bestellt. Über eine Vorsorgevollmacht können Sie eine Person Ihres Vertrauens bestimmen, die an Ihrer Stelle alle persönlichen und vermögensrechtlichen Angelegenheiten für Sie regelt. Dadurch kann ein gesetzliches Betreuungsverfahren vermieden werden. In einer Patientenverfügung können Sie Handlungsanweisungen an Ärzte formulieren, welche Behandlung gewünscht wird, für den Fall, dass Sie die Dinge nicht mehr selbst bestimmen können.

Der Kurs findet bereits mit 9 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige und alle, die sich vorab informieren wollen.

**NEU!****Reparieren statt wegwerfen –  
das „Meerbuscher Repair Café“ –  
in Kooperation mit dem BUND****242-1001****Nachhaltig leben**

Gerd Wündrich/Stefan Frangen

**So., 24. November, 14:00-17:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

entgeltfrei, 4 UStd.

Was tun, wenn der Toaster nicht mehr funktioniert, die Stehlampe ihren Geist aufgibt oder der alte CD Spieler streikt? Weg damit und neu kaufen ist meist der erste Impuls in unserer modernen Wegwerfgesellschaft. Logisch, denn Reparaturen sind oft aufwendig und teurer als eine Neuanschaffung. Und so wachsen Müllberge und Umweltbelastung schneller denn je – zugleich schrumpft der Inhalt unseres Geldbeutels. Doch es gibt eine Alternative: das „Meerbuscher Repair Café“. Defekte Gebrauchsgegenstände können hier mit tatkräftiger Hilfe von ehrenamtlichen Fachleuten repariert werden. Wichtig: Sämtliche Reparaturversuche erfolgen ohne Garantie und auf eigenes Risiko der Eigentümer\*innen. Außerdem werden wegen des hohen Zeitaufwands keine Kaffeevollautomaten repariert.

Die Reparaturen werden in der Reihenfolge des Eingangs vorgenommen, eine Anmeldung ist nicht möglich. Die Reparaturen sind kostenlos, der BUND freut sich über Spenden. Eventuelle Wartezeiten können Sie vor Ort mit Kaffee, Tee und Kuchen überbrücken.

Lernziel: Selbstermächtigung für einfache Reparaturen zur Reduzierung des Müllberges und des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes.

**Pilzerkundung im Waldgebiet Meerbusch****242-1401****Nachhaltig leben**

Dr. Regina Thebud-Lassak

**Sa., 21. September, 14:00-17:00 Uhr**

Wanderparkplatz „Büdericher Wald“ an der B9 am nördl. Waldrand

17,- €, 4 UStd.

Pilze – geheimnisvolle Wesen! Manche waren gestern noch nicht da und sind morgen schon wieder weg, andere wachsen schon seit Jahren am selben Baum! Sie werden lernen, wie Pilze leben, wovon sie sich ernähren, wie sie sich vermehren und auch, essbare Arten von ihren giftigen Doppelgängern zu unterscheiden. Wetterbedingt kann das Pilzaufkommen unterschiedlich sein, in den vergangenen Jahren war es in Meerbusch außerordentlich ergiebig, was die Artenzahl anbelangt. Hobbyfotografen kommen auf ihre Kosten!

Treffpunkt: Wanderparkplatz „Büdericher Wald“ an der B9 am nördl. Waldrand.

Lernziel: Verständnis für ökologische Zusammenhänge, Vertiefung botanischen Wissens, Verständnis für nachhaltige Ernährung.



**NEU!** **Kräuter-Entdeckungstour  
in Meerbusch im September** **242-1402**



Nicole Neufert  
**Fr., 27. September, 16:30-18:00 Uhr**  
Wanderparkplatz „Büdericher Wald“ an der B9 am nördl. Waldrand  
9,- €, 2 UStd.

Die qualifizierte Kräuterpädagogin Nicole Neufert lädt Sie zu einer Kräuter-Entdeckertour am Haus Meer ein. Lassen Sie sich überraschen, welche essbaren Kräuter auch im Herbst noch zu finden sind. Jedes essbare Kraut schmeckt anders und bereichert zukünftig vielleicht auch Ihre Küche! Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt, achten Sie bitte auf entsprechende Kleidung und Schuhwerk.

Treffpunkt: Wanderparkplatz „Büdericher Wald“ an der B9 am nördl. Waldrand.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Verständnis für ökologische Zusammenhänge, Vertiefung botanischen Wissens, Verständnis für nachhaltige Ernährung.

**NEU!** **Kräuter-Entdeckungstour  
in Meerbusch im November** **242-1403**



Nicole Neufert  
**Sa., 16. November, 11:00-12:30 Uhr**  
Wanderparkplatz „Büdericher Wald“ an der B9 am nördl. Waldrand  
9,- €, 2 UStd.

Siehe Kurs Nr. 242-1402

## Erleben Sie die Vielfalt von Schloss Dyck



Barockes  
Wasserschloss  
Englischer  
Landschaftsgarten  
Mustergärten



Ausstellungen  
Spielplätze  
Shops  
Veranstaltungen  
Gastronomie

Schloss Dyck | 41363 Jüchen | Tel. 02182 - 8240 | [www.stiftung-schloss-dyck.de](http://www.stiftung-schloss-dyck.de)

**NEU!****Vortrag: Sparsam heizen ohne Schimmel 242-1414****Nachhaltig leben**

Hermann-Josef Schäfer

**Do., 10. Oktober, 18:00-20:00 Uhr**

Büderich, Stadtbibliothek, Dr.-Franz-Schütz-Platz 5

1. Stock, Seminarraum

entgeltfrei, 2,7 UStd.

Sie alle wollen den kommenden Winter mit möglichst wenig Heizenergieverbrauch und nicht zu hohen Energiekosten überstehen? Doch dazu darf nicht einfach die Heizung beliebig weit runtergedreht oder gar ganz abgestellt werden. Denn das kann - vor allem in den vielen unsanierten Gebäuden in NRW - schnell nach hinten losgehen und zu Feuchte und Schimmel führen. Wie Schimmel entsteht, wie er verhindert werden kann und was zu tun ist, wenn Sie doch einmal unliebsame dunkle Flecke an Zimmerwänden entdecken, darum geht es in diesem Vortrag. Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW.

Lernziel: Gesundes Leben in den eigenen vier Wänden.

**Vortrag: Gebäudeenergiegesetz (GEG) – Was steht eigentlich im neuen „Heizungsgesetz“ 242-1415****Nachhaltig leben**

Thomas Bertram

**Di., 29. Oktober, 18:30-20:00 Uhr**

Büderich, Stadtbibliothek, Dr.-Franz-Schütz-Platz 5

1. Stock, Seminarraum

entgeltfrei, 2 UStd.

Über das Gebäudeenergiegesetz (GEG) wurde viel gesprochen, seit dem 1. Januar 2024 ist das „Heizungsgesetz“ in Kraft. Was steht wirklich in dem Gesetz, das die Vorgaben für Heizungen und den Wärmedämmstandard von Gebäuden macht? Und welche Konsequenzen hat das für Gebäudebesitzer\*innen und -bewohner\*innen? Die entgeltfreie Veranstaltung wird in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW durchgeführt. Zielgruppe sind Eigentümer\*innen von 1 bis 6 Wohneinheiten und Eigentümergemeinschaften.

Lernziel: Verständnis für die Zusammenhänge von Gebäudesanierung und Klimaschutz.



NEU!

## Die Energiewende in den eigenen vier Wänden – Ein Beispiel aus Meerbusch 242-1416



Nachhaltig leben

Christoph Clasen

**Mo., 4. November, 18:00-19:30 Uhr**

Büderich, Stadtbibliothek, Dr.-Franz-Schütz-Platz 5

1. Stock, Seminarraum

9,- €, 2 UStd.

Ihren Altbau energietechnisch zu ertüchtigen, halten Sie für unmöglich? Oder zumindest für unbezahlbar? Unser Dozent, der Ingenieur Christoph Clasen, hat es an seinem 100 Jahre alten Meerbuscher Haus selbst erprobt - ohne teure Dämmung, mit Wärmepumpe, Solaranlage und Hauspeicher. In diesem Vortrag gibt er seine Erfahrungen anschaulich weiter und zeigt, wie Online-Tools dabei unterstützen und einfache Berechnungen auch ohne Physik-Studium möglich sind. Nachbau empfohlen!

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Verständnis für die Zusammenhänge von Gebäudesanierung und Klimaschutz.

NEU!

## Vortrag: Strom sparen ist leicht 242-1417



Nachhaltig leben

Hermann-Josef Schäfer

**Do., 28. November, 18:00-19:30 Uhr**

Büderich, Stadtbibliothek, Dr.-Franz-Schütz-Platz 5

1. Stock, Seminarraum

entgeltfrei, 2 UStd.

Wie senken Sie zu Hause den Stromverbrauch und damit die Stromkosten, ohne großen Aufwand zu betreiben? Die erfolgreichste Strategie für klima- und kontofreundliche Energieeinsparungen ist meist das Ansetzen an mehreren Punkten. Energieberater Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer gibt dazu in diesem Vortrag zahlreiche leicht umzusetzende Tipps. Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW.

Lernziel: Verständnis für die Zusammenhänge von Gebäudesanierung und Klimaschutz.



## Eltern- und Kind-Turnen 1

242-1500

Doris Homburg

**12 x do., 16:00-17:30 Uhr, Beginn: 5. September**

Büderich, St. Mauritius-Schule, Dorfstraße 18

Alte Turnhalle

79,- €, 24 UStd.



Kinder von 1½ bis 3½ Jahren.

Materialkosten: ca. 5,00 €

Die Turnhalle wird mit ihren vielen Großgeräten zur kreativen Bewegungsbaustelle. Jeder Termin wird, auch unter Einsatz von Kleingeräten und Alltagsmaterialien, attraktiv und vielseitig gestaltet und durch gemeinsame Tanz- und Bewegungslieder begleitet.

Lernziel: Konzentration, Wahrnehmung sowie Fein- und Grobmotorik spielerisch zu fördern.

## Eltern- und Kind-Turnen 2

242-1502

Doris Homburg

**12 x fr., 16:00-17:30 Uhr, Beginn: 6. September**

Büderich, St. Mauritius-Schule, Dorfstraße 18

Alte Turnhalle

79,- €, 24 UStd.



Beschreibung siehe Kurs 242-1500.

NEU!

## Eltern- und Kind-Yoga (ab 4-6 Jahren)

242-1503

Inga Bacaksiz

**5 x fr., 17:00-18:00 Uhr, Beginn: 11. Oktober**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

21,50 €, 6,7 UStd.



Eine Auszeit vom hektischen Alltag nehmen und bewusst Zeit mit seinem Kind verbringen, das ist der Kern von Eltern-Kind-Yoga. Spielerisch lernen wir die Bewegungen des Yoga kennen, erkunden die Welt mit allen Sinnen und üben Achtsamkeit. Gemeinsam ausgeführte Übungen fördern die Bindung zum Kind und schaffen Vertrauen. Die Übungen werden kindgerecht mit Geschichten, Tiernamen und Musik untermalt. Yoga fördert die Motorik sowie Konzentration und wirkt ausgleichend und entspannend. Für mehr Achtsamkeit im Familienalltag.

Bitte eine eigene Matte, bequeme Kleidung und eine leichte Decke mitbringen. Die Kinder dürfen gerne ihr Lieblingskuscheltier mitbringen.

Lernziel: Intergenerationelle Kommunikation, Stärkung der Bindung, Förderung der Motorik und Konzentration.



NEU!

## Vortrag: Familien im Stresstest - Wie das Miteinander trotzdem gelingen kann 242-1504

Dorothee Döring

**Mi., 6. November, 18:30-21:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

15,- €, 4 UStd.



Ein harmonisches Familienleben wünschen sich alle, wie aber jeder aus Erfahrung weiß, verläuft das familiäre Miteinander nicht immer reibungslos. Spannungen, Stress und Konflikte in der Familie sind häufig die Folge von Illusionen und Idealisierung, die zu hohem Erwartungsdruck und Stress führen können. Auch die Bedürfnisse der Familienmitglieder, die sich in unterschiedlichen Lebensphasen befinden, können miteinander kollidieren und Konflikte auslösen. Werden Familien zusätzlich durch Existenzsorgen, häusliche Pflege oder durch Mehrfachbelastung, z. B. infolge der Corona-Pandemie, permanent überfordert, liegen die Nerven schnell blank. In dieser Veranstaltung erhalten Sie hilfreiche Impulse für das Gelingen eines wohlwollenden, respektvollen und wertschätzenden Umgangs miteinander und für nachhaltige „Win-win-Lösungen“.

Ihre Referentin: Dorothee Döring, Autorin des gleichnamigen Ratgebers, Kommunikations- und Konfliktberatung.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Meerbusch.

Das Programm im Fachbereich Familienbildung bietet ein breites Spektrum an Angeboten zur Entwicklung emotionaler, sozialer, kognitiver, motorischer und sprachlicher Kompetenzen. Gleichzeitig eröffnen unsere Bildungsangebote Eltern die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und vermitteln Wissen in Erziehungsfragen. So entsteht ein buntes und abwechslungsreiches Bildungsangebot, welches präventive Unterstützung von Familien zur Bewältigung des Alltags leistet und dabei gleichermaßen aktuelle als auch zukünftige Herausforderungen, mit denen Eltern und Kinder konfrontiert werden, berücksichtigt.



**NEU!**

## Puppentheater: Der klitzekleine Tannenbaum, ab 2,5 Jahren

**242-1507**

**So., 1. Dezember, 15:30-16:30 Uhr**  
Puppentheater Helmholtzstraße e. V.  
10,- €



Endlich ist es soweit. Es hat geschneit und bald ist ja auch Weihnachten. So macht sich Kasper auf den Weg in den verschneiten Wald. Da hört er ein lautes Schluchzen! Mitten auf der Lichtung steht ein klitzekleiner Tannenbaum, der bitterlich weint. Niemand möchte ihn als Weihnachtsbaum haben, weil er so klein ist. Aber Kasper und die Tiere haben eine Idee, wie sie ihm helfen können.

Für kleine Weihnachtsfans von 2,5 bis 10 Jahren.

Spieldauer ca. 35 Minuten. Im Anschluss besteht - bei Buchung über die VHS - die exklusive Möglichkeit, den Puppenraum kurz zu besichtigen. Hinter die Bühne gehen wir nicht, um die kindlichen Illusionen zu bewahren.

**NEU!**

## Vortrag: Mein bunter Gute-Laune-Koffer

**242-1506**

Susanne Layes-Schwarz  
**Di., 8. Oktober, 18:30-20:00 Uhr**  
Osterath, Realschule, Görresstraße 6  
Erdgeschoss, Raum E08  
9,- €, 2 UStd.



In diesem Kurs erhalten Eltern, Großeltern und Erzieher\*innen praktische Anregungen und Tipps zu Entspannungs- und Konzentrationsstrategien für Ü3-Kinder, die Spaß machen.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



NEU!

## Vortrag: Der Essalltag in der Familie – gesund, nachhaltig, genussvoll und entspannt 242-1509

Ursula Tenberge-Weber

**Do., 10. Oktober, 19:00-20:30 Uhr**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

Erdgeschoss, Raum E08

9,- €, 2 UStd.



Das tägliche Essen und Trinken hat großen Einfluss auf das Wachstum, die Entwicklung und das Wohlbefinden der Kinder. Was Kinder heute essen und trinken, entscheidet mit darüber, wie gesund sie in späteren Jahren sein werden. Darüber hinaus bilden sich jetzt Gewohnheiten, Gefühle und Einstellungen zum Essen, die häufig ein Leben lang fortbestehen.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist die Empfehlung, für Kinder und für die ganze Familie.

Nicht nur die eigene Gesundheit sollte in den Blick genommen werden, sondern gleichzeitig besteht die Chance einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum einen Beitrag für eine gesunde Umwelt zu leisten.

Was kommt auf den Teller? Wie gelingen abwechslungsreiche, leckere, gesunde und nachhaltige Mahlzeiten. Wie gelingt ein erfolgreicher Essalltag in der Familie?

Wichtig zu wissen: Kinder können in der Regel ab dem 1. Geburtstag das Gleiche essen wie der Rest der Familie.

Wir laden Sie ein, sich zu informieren und mit uns den Essalltag in der Familie in den Blick zu nehmen.

U. a. geht es um einen Check des Essalltags, konkreten Ernährungsempfehlungen für die Kinderernährung, z. B. „Brauchen Kinder eine Extrawurst?“, die Lebensmittelauswahl und die Mahlzeitenplanung.

Aber satt werden ist nicht alles. Wie lernen Kinder mit Freude essen? Wie entstehen Essgewohnheiten?

Haben Sie Lust auf eine gedankliche Exkursion durch den Essalltag Ihrer Familie?

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

NEU!

## Vortrag: Hund und Silvester – Was tun, wenn mein Hund sich fürchtet? 242-1511

Sonja Schneppendahl

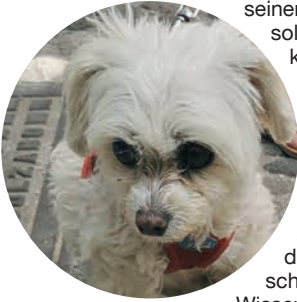
**Mo., 2. Dezember, 19:00-21:15 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

11,- €, 3 UStd.

Hunde sind Lebewesen mit einem sehr feinen Gehör. Daher ist gerade die Zeit um Silvester für viele Hunde eine sehr stressige Zeit. Dieser Kurs ist für alle Menschen gedacht, die ihren Hunden die Zeit rund um den Jahreswechsel etwas erleichtern möchten. Hierbei geht es um Maßnahmen, die Sie an diesem Tag selbst treffen können, wie z. B. das richtige Verhalten des Menschen, wenn der Hund sich vor einem Böller erschreckt. Vor allem geht es aber darum, wie Sie bereits weit im Vorhinein Ihren Hund auf diese Zeit vorbereiten können. Denn nur ein Hund, der



seinem Menschen vertraut, wird sich in einer solchen Zeit auf Hilfestellungen einlassen können. Auch der Aufbau von sicheren Rückzugsmöglichkeiten, z. B. einer Box, benötigt Zeit. Daher ist es sinnvoll, frühzeitig mit einem „Silvestertraining“ zu beginnen, damit auch Ihr Hund entspannt ins Neue Jahr kommt.

Sonja Schneppendahl war nach dem Abitur mehr als 20 Jahre Polizeibeamtin des Landes NRW, bevor sie ihre Leidenschaft für Hunde und das Vermitteln von Wissen zum Beruf machte: 2015 ließ sie sich von Martin Rütter zum zertifizierten DOGS Coach ausbilden und ist seitdem Lizenznehmerin für das Gebiet Meerbusch/Viersen und Ihre Expertin vor Ort.

Lernziel: Kommunikationssignale der Tiere richtig interpretieren. Um Eskalation und potentielle Übergriffe zu vermeiden.

NEU!

## Vortrag: Verstehen Sie Ihren Hund?

242-1510

Sonja Schneppendahl

**Mo., 30. September, 19:00-21:15 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

11,- €, 3 UStd.

Freut sich Bello immer, wenn er mit der Rute wedelt? Ist es Begrüßungseuphorie, wenn Waldi jeden Besucher anspringt? Und warum legt Fiffi seinem Frauchen so „verliebt“ den Kopf auf den Schoß? Mit viel Humor, mit Beispielen zum Lachen und Nachdenken - und trotz aller Erfahrung noch immer mit viel Verständnis für die allzu menschlichen Schwächen und Fehldeutungen von Herrchen und Frauchen werden Sie auf eine spannende und äußerst amüsante Entdeckungsreise in die Kommunikation und Körpersprache des Hundes entführt. Erfahren Sie, wie Hunde kommunizieren und wie menschliches Verhalten sich auf die Reaktion von Hunden auswirken kann. Kennen Sie die Körpersprache Ihres Vierbeiners? Wissen Sie immer, was Ihr Hund Ihnen „sagen“ will? „Versteht“ er jedes Wort? Hier gibt es die Antworten!

Infos zu Sonja Schneppendahl s. Kurs 242-1511.

Lernziel: Kommunikationssignale der Tiere richtig interpretieren, um Eskalation und potentielle Übergriffe zu vermeiden.





## **Ermutigungs-Training: Nur Mut... Zu besserer Lebensqualität und echter Lebensfreude! 242-1602**

Ralf Fenzl

**10 x mi., 18:45-21:00 Uhr**

Beginn: 2. Oktober

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

127,- €, 23,3 UStd.



Oft leben wir in einer defizitorientierten, in einer entmutigten und entmutigenden Welt: Wir hören schlechte Nachrichten, erfahren menschliche Enttäuschungen, werden kritisiert, drangsaliert, fühlen uns angegriffen, erleben Konflikte unterschiedlichster Art. In vielen solcher Fälle empfinden wir uns als nicht zugehörig, als ungeliebt. Wir halten uns selbst für nicht gut genug. Statt Antrieb und Entwicklung folgen daraus Blockaden und Hemmungen; Wir treten auf der Stelle. Wie wertvoll wäre es, eine Palette von Möglichkeiten in der

Hand zu haben, mit der wir uns selbst wieder aufrichten und aufheitern, mit der wir uns selbst ermutigen können. Vielfältige Wege, sich selbst und andere Menschen nachhaltig zu ermutigen, bietet ein „Encouraging-Training“. Dabei handelt es sich um ein Kurs-Konzept des Niederländers Theo Schoenaker, entwickelt auf der Grundlage der Individualpsychologie Alfred Adlers sowie der Ermutigungspädagogik von Rudolf Dreikurs.

In zehn aufbauenden Einheiten stehen unter anderem Entspannung, Achtsamkeit, Erkenntnis und Akzeptanz im Vordergrund. Eine konstruktive Sichtweise, also eine Abkehr von der ausgeprägten Fehlerorientierung, wird ebenso thematisiert und geübt wie das Bejahen der eigenen Unvollkommenheit, die Anwendung von positiven Selbstgesprächen, Denken in Zuneigung und das Schließen einer Freundschaft mit sich selbst.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Regelmäßiges und bewusstes Anwenden von Ermütigung fördert die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens und steigert letztlich die Lebensqualität und die Lebensfreude.



## **Ermutigungs-Workshop: Nur Mut... Zur Freundschaft mit dir selbst!**

**242-1603**

Ralf Fenzl

**Sa., 21. September, 11:00-15:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

28,- €, 5 UStd.

Eine gute Gelegenheit, Einblick in dieses anspruchsvolle, aber auch interessante und wirkungsvolle „Encouraging-Training“ zu bekommen, bietet dieser Ermutigungs-Workshop. Im Sinne einer Aussage des römischen Philosophen Seneca: „Sei dir selbst dein bester Freund, denn dann bist du nie mehr allein“, wird ein zentraler Aspekt der Ermutigung aufgegriffen: Die Freundschaft mit dir selbst. Neben theoretischen Inhalten aus einer individualpsychologischen Perspektive stehen vor allem praktische Übungen im Vordergrund.

Ziel dieses Workshops ist es, Mut zu machen und Neugier zu wecken, zu einem freundlichen, wertschätzenden, aber auch festen Umgang mit sich selbst.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



## **Ermutigungs-Workshop-im Anschluss: Nur Mut... Zum Dableiben und Auffrischen**

**242-1605**

Ralf Fenzl

**Mi., 25. September, 18:45-21:00 Uhr****Do., 31. Oktober, 18:45-21:00 Uhr****Mi., 28. November, 18:45-21:00 Uhr****Do., 29. Januar, 18:45-21:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

70,- €, 10,7 UStd.

Nach dem Motto: „Use it or loose it“, verbessert man seine Kenntnisse und Fähigkeiten in der Regel, wenn sie im Alltag auch (häufig) praktiziert werden. Andererseits verlernt man sie, wenn dies nicht geschieht. In diesem Sinne richtet sich dieser kleine Ermutigungs-Workshop an alle Teilnehmenden des Encouraging-Basis-Trainings des letzten Semesters sowie an alle, die anderswo konkrete Erfahrungen mit den Inhalten eines Ermutigungs-Trainings gemacht haben. Dieser Anschluss-Workshop wendet sich also an alle, die dableibleiben und an alle, die auffrischen wollen. Sie kann auch als eine „Vorbereitung“ auf ein im nächsten Semester anschließendes Aufbau-Training nach dem Konzept von Theo Schoenaker betrachtet werden.

Dieser Kurs findet bereits mit 5 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Regelmäßiges und bewusstes Anwenden von Ermutigung fördert die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens und steigert letztlich die Lebensqualität und die Lebensfreude.



NEU!

## Seminar: Leben mit Hochsensibilität – Chancen und Herausforderungen

242-1611

Katharina Klug

**Do., 21. November, 18:00-20:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

14,- €, 3 UStd.

Hochsensibilität ist eine häufig auftretende Eigenschaft, die sowohl für Erwachsene als auch für Kinder relevant ist. Es handelt sich um eine individuelle Persönlichkeitsbegabung, die sowohl stärkend als auch herausfordernd sein kann. Etwa ein Fünftel der Bevölkerung wird als hochsensibel eingestuft. Aufgrund der intensiven Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen können hochsensible Menschen oft unter starkem Leidensdruck stehen, gestresst sein, verletzlich wirken und Schwierigkeiten haben, sich abzugrenzen. In diesem Seminar wird das Thema ausführlich behandelt und es werden praktische Tipps und Übungen vermittelt, um schwierige Situationen besser zu bewältigen und innere Stärke aufzubauen. Dadurch kann Hochsensibilität als wertvolle Ressource im Alltag genutzt werden.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Systematische Einführung in die Thematik Hochsensibilität, Einordnung in der Psychologie, Klassifizierung von spezifischen Merkmalen.



## Schwersterkrankte, was nun?

Wir sind für Sie da, unterstützen, begleiten, beraten und hören zu, wenn Sie oder Ihre An- und Zugehörigen

- eine lebensbedrohliche Diagnosestellung erhalten haben
- Fragen zu palliativen Versorgungsstrukturen benötigen
- in der letzten Lebensphase sind
- oder sich in der Trauerzeit befinden

Necklenbroicher Straße 30, 40667 Meerbusch

Telefon 02132 / 73809, [info@hospizbewegung-meerbusch.de](mailto:info@hospizbewegung-meerbusch.de)

[www.hospizbewegung-meerbusch.de](http://www.hospizbewegung-meerbusch.de) · [www.fukks-meerbusch.de](http://www.fukks-meerbusch.de)

**NEU!****Seminar: Lampenfieber –  
Freund oder Feind?****242-1610**

Ekaterina Porizko

**Mi., 13. November, 17:30-21:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

26,- €, 4,7 UStd.

Man denkt, dass Lampenfieber nur bei Musikern oder Schauspielern eine Rolle spielt. In der Realität sieht es jedoch anders aus: bei Sportlern und Schülern vor der Prüfung, bei Erwachsenen vor Präsentationen, Meetings, Vorstellungsrunden oder sogar vor der Führerscheinprüfung. Kommt Ihnen folgende Situation bekannt vor? Sie haben eine wichtige Prüfung/Meeting oder ein Vorstellungsgespräch, doch plötzlich bekommen sie ein flaues Gefühl, die Anspannung steigt, sie werden zittrig und bekommen eiskalte Hände und befürchten im entscheidenden Moment einen Blackout zu haben? Die Ursachen für Lampenfieber sind, wie die Symptome, sehr verschieden. Den Betroffenen ist es meist nicht mehr möglich, die persönliche Bestleistung abzurufen, was zu vertanen Chancen in der Karriere und im Privaten führen kann.

Dass Lampenfieber auch gute Seiten hat und beflügeln kann, wird hierbei häufig übersehen. Der richtige Umgang ist entscheidend. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick zu dem Phänomen Lampenfieber und ebenso ein paar praktische Tipps und Tricks im Umgang, damit Sie in Ihre nächste Auftrittssituation gelassener und souveräner gehen können.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Einordnung in der Psychologie, Klassifizierung von spezifischen Merkmalen.



**Anmeldungen im Internet  
sind über diesen QR-Code  
oder [www.vhs-meerbusch.de](http://www.vhs-meerbusch.de)  
möglich.**



NEU!

**Trauern mit Farbe**

242-1604

Lilli Bremes / Ralph Von Haarlem

**5 x di., 17:00-19:00 Uhr, Beginn: 24. September**Hospizbewegung Meerbusch, Necklenbroicher Str. 30, 40667 Meerbusch  
Entgeltfrei, Materialkosten, 13,3 UStd.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich auf ihrem Trauerweg befinden, sei es durch den Verlust eines geliebten Menschen, einer Lebensphase oder einer Hoffnung. Angesprochen sind Menschen, die gerne ihre individuellen Gefühle, Ängste und Sorgen auf Leinwand oder Papier bringen möchten. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Bereitschaft, sich auf den Prozess einzulassen, mit Hilfe der Kunst Gefühle zu verarbeiten und innere Welten auszudrücken.



Mitbringen sollten Interessierte Kleidung, die Farbleckse vertragen kann, und den Wunsch, mit anderen zusammen in einem geschützten Rahmen ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen. „Trauern mit Farbe“ ist ein kreatives und entgeltfreies Angebot der Volkshochschule Meerbusch in Kooperation mit der Hospizbewegung Meerbusch. Es findet mit maximal 6 Teilnehmenden statt. Materialkosten: einmalig 10,- €.

Lernziel: Mit Hilfe der Kunst erlernen, Gefühle zu verarbeiten und innere Welten auszudrücken.

**Werkstatt kreatives Schreiben –****Methoden und Techniken des Erzählens II**

242-1805

Renate Winkler-Kalbas

**8 x fr., 16:00-17:30 Uhr, Beginn: 8. November**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

75,- €, 16 UStd.

Im letzten Semester haben wir uns mit der Frage beschäftigt, wie aus „Erinnerunginseln“ eine Geschichte entstehen kann. In diesem Zusammenhang haben wir nicht nur einige Grundlagen der Erzähltechnik kennengelernt, diskutiert und ausprobiert, sondern auch erste Skizzen und Fragmente geschrieben. Jetzt soll es um eine Vertiefung dieser Techniken des Erzählens und die Ausarbeitung einer kurzen Geschichte gehen. Die Methoden werden an literarischen Beispielen vorgestellt, anhand von Schreibaufgaben direkt praktisch umgesetzt, gemeinsam diskutiert und abschließend reflektiert. So können Sie über das konkrete Ausprobieren Methoden vertiefen, die Ihnen helfen, Ihre persönlichen Projekte umzusetzen. Machen Sie mit und finden Sie für sich selbst eine Möglichkeit, eine kurze Geschichte, vielleicht sogar eine kleine Serie thematisch verbundener, in sich abgeschlossener Geschichten zu erzählen.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Methoden des Schreibverfahrens vertiefen und erweitern.





## Schreibreise: Worpswede erleben und schreiben – 14. bis 17. November

242-1806

Renate Winkler-Kalbas  
**Do., 14. November, 16:30-18:00 Uhr**  
**Fr., 15. November, 09:30-12:45 Uhr**  
**Sa., 16. November, 09:30-12:45 Uhr**  
**So., 17. November, 09:30-11:00 Uhr**  
**Beginn: 14. November**  
 116,- €, 12 UStd.

Kunst, Kultur und Natur machen Worpswede zu einem Ort, der künstlerisch, kunst- und kulturhistorisch interessierten Menschen zahlreiche Anregungen bietet, selbst kreativ zu werden. Im Ort gibt es mehrere Museen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, im öffentlichen Raum findet man auf Schritt und Tritt interessante Kunstwerke, darüber hinaus gibt es eine Reihe Galerien und Ateliers, deren Türen Besuchern offen stehen. Aber Worpswede hat noch weitere Vorzüge: Eingebettet in eine malerische Moor- und Geestlandschaft lädt der Ort zu abwechslungsreichen Spaziergängen und zum Verweilen in der Natur ein.

Wer an der Schreibreise teilnehmen möchte, kann sich direkt via Mail im Hotel Buchenhof (info@hotel-buchenhof.de) anmelden (Einzelzimmer und Frühstück pro Nacht 70,00 Euro, kostenfreie Parkmöglichkeit am Hotel). Unterbringung, Verpflegung sowie An- und Abreise erfolgen auf eigene Kosten. Im Kurspreis enthalten sind ein Vorbereitungs- und Informationstreffen, die Schreibwerkstätten an vier Tagen, die Begleitung bei den Spaziergängen, Informationsmaterial und die Miete für den Tagungsraum. Eine Anreise kann neben dem Pkw (ggf. können Fahrgemeinschaften gebildet werden) auch mit der DB erfolgen. Eine Verbindung per Bahn und Bus besteht bis zum Hoteleingang.

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt komplett auf eigenes Risiko. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden, die im Zusammenhang mit dem organisierten Programm (Führungen, Restaurantbesuche, Spaziergänge etc.), der An- und Abreise und der Übernachtung entstehen. Die Zimmer für 10 Personen sind bis zum 11. September 2024 reserviert.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Meerbuscher Kulturkreis e.V. statt.

Lernziel: Methoden des Schreibverfahrens vertiefen und erweitern.

**Wir suchen Sie!**

**Neue Dozent\*innen  
für alle Fachbereiche.**

**Sie interessieren sich für ein (besonderes)  
Thema und haben gute Kenntnisse/Fertigkeiten  
in diesem Bereich? Sie haben Lust, andere  
Erwachsene oder auch Kinder und Jugendliche  
für dieses Thema zu begeistern und beim Lernen  
zu unterstützen?**

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

**Kontakt:**

**Béatrice Delassalle-Wischert  
vhs-Leiterin**

**Telefon: 02159 916-519/500**

**E-Mail: volkshochschule@meerbusch.de**

**Jetzt vhs-Kursleiter\*in werden!  
Wir freuen uns auf Sie!**



NEU!

## Kompaktworkshop Kreatives Schreiben

242-1806B

Renate Winkler-Kalbas

**Sa., 21. September, 09:30-13:30 Uhr**

**So., 22. September, 09:30-13:30 Uhr**

**Beginn: 21. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

47,- €, 10 UStd.

Sie möchten schreiben, wissen aber nicht genau, wie Sie beginnen sollen? Sie haben eine Schreibidee, finden aber keinen zündenden Anfang und sitzen vor dem leeren Blatt? Wenn es Ihnen so oder ähnlich ergeht, lade ich Sie ein, an der Kompaktwerkstatt kreatives Schreiben teilzunehmen. Sie werden an zwei Tagen verschiedene Schreibverfahren kennenlernen, mit denen es gelingen kann, ins Schreiben einzusteigen. Die Methoden werden anhand von konkreten Beispielen vorgestellt und können über Schreibaufgaben direkt praktisch ausprobiert werden. Machen Sie mit und finden Sie für sich selbst eine Möglichkeit, Ihre Ideen in Geschichten zu verwandeln.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Methoden des Schreibverfahrens vertiefen und erweitern.





NEU!

## Europa stärken: Bild-Ton-Vortrag Londons verborgene Schätze

242-1900



*Wir für Europa.*

Thomas Ian Pearce

**Fr., 31. Januar, 19:00-20:45 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

10,- €, 2 UStd.

Landeskundlicher Vortrag in deutscher Sprache. Wer in London nicht nur Sehenswürdigkeiten, wie die Tower Bridge oder den Buckingham Palast sehen möchte, sondern das „verborgene London“ kennen lernen will, der sollte sich heute mit VHS-Referent Thomas Ian Pearce auf die Reise machen. London gilt als Europas Top-Städteziel und lockt jährlich viele Millionen Besucher\*innen an. Thomas Pearce hat zweieinhalb Jahre lang sehr viel Zeit in London verbracht, unzählige Male Reisegruppen geführt und präsentiert heute versteckte Perlen abseits der üblichen Touristenziele. Er informiert darüber hinaus, welche spannende Nahziele bei einem Tagesausflug besichtigt werden können und wo man ggf. gut unterkommen kann. Ebenso erfahren die Besucher viel über die abwechslungsreiche Geschichte der Stadt, die heute mehr als doppelt so viele Einwohner zählt wie Berlin und die vierfache Einwohnerzahl von Paris aufweist. Es erwartet Sie ein informativer Abend mit Bildern und Videoclips. Auch für eigene Fragen ist zum Ende der Veranstaltung Platz vorgesehen.



Lernziel: Landeskunde und interkulturelles Lernen.





NEU!

## Europa stärken: Das „romantische“ Paris Vortrag mit digitaler Bildershow

242-1902



*Wir für Europa.*

Ralf Petersen

**Fr., 8. November, 19:00-20:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

13,- €, 2 UStd.

Landeskundlicher Vortrag in deutscher Sprache.

Fast jeder glaubt, das romantische Paris mit den Ufern und Brücken der Seine, den Gassen des Quartier Latins, mit Montmartre, dem Friedhof Père La Chaise und dem Jardin de Luxembourg zu kennen. Aber die französische Hauptstadt entwickelt sich ständig weiter und schafft neue, bezaubernde Orte. Auf unserer Bilderreise werden wir deshalb neben der traditionellen vor allem auch eine modernere Version des „romantischen“ Paris kennenlernen. Die Tango-Tänzer des Jardin Tino Rossi, des Weiteren die „Ich liebe dich“ – Mauer, die Straßenkunst von Belleville, den malerischen Kanal Saint Martin, den Park Buttes-Chaumont und den Ballon im Parc André-Citroen. Daneben stehen neben dem klassischen Paris auch die neugestalteten Seine-Ufer auf unserem Besuchsprogramm. Sie werden bei diesem stimmungsvollen Vortrag schnell feststellen: Paris ist immer wieder eine Reise wert.

Lernziel: Kunst- und Kulturverständnis auf internationaler Ebene fördern.





NEU!

## Europa stärken: Die Loire Frankreichs königlicher Fluss, eine Bilder-Reise

242-1903



*Wir für Europa.*

Ralf Petersen

**Fr., 24. Januar, 19:00-20:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

13,- €, 2 UStd.

Landeskundlicher Vortrag in deutscher Sprache.

Diese Bilder-Reise entlang der Ufer der Loire führt uns von der Quelle im Süden der Auvergne bis zur Mündung in den Atlantik bei Saint Nazaire. Auch wenn die imposanten Königsschlösser des Tals der Loire wie Chambord und Chenonceau zweifellos die bekanntesten Sehenswürdigkeiten sind, so bietet die Loire auf ihrem 1000 km langen Weg doch auch eine Fülle weiterer höchst abwechslungsreicher Attraktionen. So stehen insgesamt mehr als 300 Schlösser am Ufer des längsten Flusses Frankreichs. Malerische und romantische Landschaften, unzählige reizvolle Städte und Dörfer, ganz viel Geschichte und Kultur sowie zahlreiche kulinarische Spezialitäten warten auf ihre Entdecker. Gerne nehmen wir Sie zu dieser eindrucksvollen Reise mit.

Lernziel: Kunst- und Kulturverständnis auf internationaler Ebene fördern.



**Beachten Sie auch  
unseren Pisa-Vortrag auf  
Italienisch und Deutsch  
am 13.09.2024**

Kurs 242-4900A  
S. 131



## Europa stärken: Visit Scotland – Euopas rauer Nordwesten

242-1904



*Wir für Europa.*

Thomas Ian Pearce

**Mi., 27. November, 19:00-20:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

10,- €, 2 UStd.

Landeskundlicher Vortrag in deutscher Sprache.

Am heutigen Abend wird Ihnen Thomas Ian Pearce, der in Schottland geboren, aufgewachsen und auch heute noch sehr häufig dort unterwegs ist, die Geschichte, kulturelle Highlights und die Mentalität seines Heimatlandes nahebringen. Schottland verzaubert mit beeindruckenden Schlössern, eindrucksvollen Abteiruinien, nebelverhangenen Lochs und großer Geschichte. Welche Städte sollte man bei einer Reise unbedingt besuchen? Sind die Schotten wirklich so geizig, wie man es ihnen nachsagt und warum? Für viele Schottland-Besucher sind sie ein non plus ultra: die wilden Highlands. Welche Routen sind empfehlenswert? Welche Inseln sollten Sie einmal gesehen haben? Sie erkunden „Bonny Scotland“, das Land der Bravehearts, des Rob Roy, dem schottischen Outlaw des frühen 18. Jahrhunderts, und natürlich auch des Whiskys.

Lernziel: Landeskunde und interkulturelles Lernen.





## Forum Stadt- und Regionalgeschichte des Heimatkreises Lank e.V.

242-1930

Georg Neuhausen

**Mi., 18. September, 19:30-21:00 Uhr**

**Mi., 20. November, 19:30-21:00 Uhr**

**Beginn: 18. September**

Lank, Teloy-Mühle Kemperallee 10  
entgeltfrei, 4 UStd.

Heimatkreis Lank e.V. in Kooperation mit der VHS Meerbusch.

**September: Mittwoch, 18.09.: 19.30 Uhr, Teloy Mühle**

„Bedeutung von Kloster Meer und der seligen Hildegunde in unserer Region“

Referent: Michael Regenbrecht, Meerbusch

**November: Mittwoch, 20.11.: 19.30 Uhr, Teloy Mühle**

„Die Uerdinger Familien Erlenwein, Herber(t)z und Mauritz - und ihr Einfluss auf die Altgemeinden der heutigen Stadt Meerbusch, Felix Drewes, Meerbusch

VHS spontan –  
Wir freuen uns, wenn wir Sie  
in der VHS oder online  
zu unseren entgeltfreien  
Veranstaltungen  
begrüßen dürfen.



## Unsere Einzelveranstaltungen für Kids, Teens und Familien (Auszug)

---

14.09.24	10:00-17:00	Workshop Selbstverteidigung für Erwachsene und Kids ab 8	242-3100
14.09.24	11:00-13:15	KulturRucksackNRW Kreatives Malen	242-2701KR
27.09.24	16:00-18:30	Kräuter riechen, schmecken, fühlen für Großeltern & Kids	242-1404G
11.10.24	16:00-18:30	Kunterbunte Vogelwelt - ein Zeichenkurs	242-2715
11.10.24	17:30-20:00	Spanische Küche für Kids und Teens	242-4M14
14.10.24	14:30-16:00	Flotte Flitzer mit Sonnenenergie	242-1421
16.10.24	14:30-16:00	Die Kraft der Sonne	242-1422
18.10.24	17:30-20:00	Mexican Fiesta Party for Kids and Teens	242-4611
02.11.24	10:00-17:00	Kunst aus der Konserve - ein Upcycling-Kurs	242-2714
02.11.24	11:00-13:30	Buntes Gemüse-/Kürbis-schnitzen für Großeltern & Kids	242-1405G
09.11.24	11:00-13:15	KulturRucksackNRW Kreatives Malen	242-2702KR
15.11.24	16:00-18:00	Filz-Workshop für Großeltern & Kids	242-2902G
22.11.24	16:00-18:00	Eine Geschichte malen für Großeltern & Kids	242-2718G
22.11.24	17:30-20:00	Very British Christmas Party for Kids and Teens	242-4612
29.11.24	16:00-18:00	Mein Lieblingstier: Zeichen-Mal-Kurs für Großeltern & Kids	242-2706G
29.11.24	16:00-19:00	Schönschreiben zur Weihnachtszeit für Großeltern & Kids	242-2712G
01.12.24	15:30-16:30	Puppentheater: Der klitzekleine Tannenbaum	242-1507
05.12.24	17:00-19:30	Japanisches Herbstfest für Kids and Teens	242-4A01
15.12.24	15:00-16:00	Lesung „Das letzte Schaf“ - die Weihnachtsgeschichte einmal anders!	242-2007
19.01.24	16:00-18:00	Das „Große Bauernhof-Diplom“ für Großeltern & Kids	242-1406G
17.01.25	17:00-18:00	Schnupperangebot: Yoga for Kids von 7-11	242-3103





Die kulturelle Bildung gehört laut Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen zu den Aufgaben der Volkshochschulen.

Wir verstehen unter Kultur nicht nur die Künste im engeren Sinne wie Musik und Literatur, sondern auch die philosophischen, religiösen und geschichtlichen Zusammenhänge unserer Welt – bis hin zu naturwissenschaftlichen Aspekten. Lebenslange kulturelle Weiterbildung ist das Fundament für eine persönliche Entwicklung, die es uns ermöglicht, an den gesellschaftlichen Veränderungsprozessen teilzuhaben und sie gestalten zu können. Kreatives Gestalten führt über die gezielte Wahrnehmung, Vorstellung, Übung sowie über die Vermittlung von Wissen zu künstlerischer Bildung und zur Auseinandersetzung mit Kultur. Deswegen vermittelt es neben der Urteils- und Gestaltungsfähigkeit auch interkulturelle Kompetenzen und dient so der Verständigung zwischen Menschen und Kulturen.

## Kultur

<b>Kunstvorträge</b>	<b>72</b>
<b>Fotografie</b>	<b>73</b>
<b>Schauspielworkshops</b>	<b>74</b>
<b>Musik</b>	<b>75</b>
<b>Tanzen</b>	<b>76</b>
<b>Malen &amp; Zeichnen</b>	<b>77</b>
<b>Bilderbuch-Illustration</b>	<b>80</b>
<b>Plastisches Gestalten</b>	<b>80</b>
<b>Nähen &amp; Filzen</b>	<b>81</b>
<b>Opern-/Operetten-/ Ballettbesuche</b>	<b>82</b>



NEU!

## Vortrag: Paula Modersohn-Becker und Worpswede

242-2602

Thomas Brandt

**Mo., 4. November, 19:00-20:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

12,- €, 2 UStd.



Ohne die biblische Einfachheit der Menschen in Worpswede hätte die Malerin Paula Modersohn-Becker (1876-1907) ihre große Einfachheit der Form nicht entwickeln können, die ihren wesentlichen Beitrag zur Kunstgeschichte des beginnenden 20. Jahrhunderts ausmacht. Die Worpsweder Erfahrungen allein wären wiederum nicht fruchtbar gewesen ohne die Anregungen, die sie bei ihren Paris-Aufenthalten erfuhr. „Ich habe den letzten Tag in Paris [...] so riesig intensiv an Worpswede gedacht“, hat sie einmal über ihr Leben zwischen Weltstadt und Dorf im Moor gesagt. Der Vortrag zeigt an ausgewählten Gemälden, wie sich die

Bildsprache der Künstlerin entwickelte und aus welchen Quellen sie dabei Anregungen aufnahm.

Lernziele: Kunstgeschichtliche und ästhetische Bildung.

NEU!

## Vortrag: Jugendstil-Architektur in NRW - eine kleine Stilkunde

242-2603

Thomas Brandt

**Do., 23. Januar, 19:00-20:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

12,- €, 2 UStd.

Während sich weite Kreise der europäischen Gesellschaft sicher sind, dass wahre Architektur nur das sein kann, was sich wertschätzend und kreativ aus dem Formrepertoire der klassischen Stilepochen Romanik, Gotik, Renaissance und Barock bedient, entstehen frisch und jugendlich an verschiedenen, weit auseinanderliegenden Orten wie Glasgow, Barcelona, Wien, Brüssel und Darmstadt Bauten eines Stils, der selbstbewusst eine neue Formenwelt erfindet. Welche Kräfte sind es, die diese Bewegung entstehen und an Strahlkraft gewinnen lassen? Und woran erkennt man diesen neuen Stil, dem man so verschiedene Bezeichnungen wie „Jugendstil“, „Modernisme“ oder „L'Art Moderne“ gegeben hat? Vor allem aber: Welche Bauwerke dieses Stils sind heute noch in NRW zu finden?

Lernziele: Kunstgeschichtliche und ästhetische Bildung.



# MRS. BOOKS

## Kultur: gut!

Einfach bei uns bestellen - auch über  
WhatsApp und Signal



MRS. BOOKS

WhatsApp/Signal: 02150-5437

E-Mail: [lank@mrsbooks.de](mailto:lank@mrsbooks.de)

[www.mrsbooks.de](http://www.mrsbooks.de)

NEU!

### Fotoworkshop - wie mache ich bessere Bilder?

242-2113

Kai Schlender

**Fr., 13. September 19:00-21:15 Uhr**

**Sa., 14. September 10:00-17:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

79,- €, 11 UStd.



In diesem Fotoworkshop des Profi-Fotografen Kai Schlender dreht sich alles um kreative Bildgestaltung. Wenn Sie über einen Schnappschuss hinaus Ihre fotografischen Fähigkeiten verbessern möchten, sind Sie hier genau richtig. Experimentieren Sie mit Perspektive, Format und Licht. Sie werden sehen: Für ein gutes Bild ist oft eher die Kreativität des Fotografierenden verantwortlich als dieameratechnik. Und bei der abschließenden gemeinsamen Bildbesprechung schulen Sie Ihren fotografischen Blick.

Wichtig für diesen Kurs ist das Mitbringen Ihrer eigenen digitalen Kamera, Speicherkarten und eventuell eines Stativs.

Der Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt, das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Medienkompetenz, ästhetische Bildung, Schulung von Wahrnehmung und Kreativität.



## Digitale Fotografie - wie Sie das Beste aus Ihrer Kamera holen! NEU: Mit Bildbearbeitung! 242-2114

Kai Schlender

**5 x mo., 18:30-20:45 Uhr, Beginn: 30. September**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

EG, Raum K1 (Kunstraum)

99,- €, 15 UStd.

Klar, für einfache Schnapshots können Sie sich auf die Automatik verlassen. Wenn Sie aber aus Ihrer Kamera das Beste herausholen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Denn durch die Wahl von Belichtungszeit und Blende, der Entscheidung für den Autofokus oder das manuelle Scharfstellen kann dasselbe Motiv völlig unterschiedlich wirken. Auf kleinen Exkursionen mit der ganzen Gruppe werden Sie diese Möglichkeiten praktisch ausprobieren. NEU in diesem Semester: Profifotograf Kai Schlender zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Bilder am Computer nachbearbeiten können.

Wichtig für diesen Kurs ist das Mitbringen Ihrer eigenen digitalen Kamera, Speicherkarten und eventuell eines Statives.

Der Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt, das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Medienkompetenz, ästhetische Bildung, Schulung von Wahrnehmung und Kreativität.

## So ein Theater! - Ein Schauspielworkshop zum Schnuppern 242-2122

Miriam Jansen

**Sa., 28. September, 14:00-17:00 Uhr**

Osterath Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

22,- €, 4 UStd.



Sie gehen begeistert ins Theater oder Kino und fragen sich, wie Schauspielerinnen und Schauspieler eigentlich ihr Handwerk erlernen? Wie unterscheidet sich das Leben auf der Bühne vom echten Leben? Welche Fähigkeiten braucht es, und wie lassen sie sich trainieren? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, genau das auszuprobieren und etwas Bühnenluft zu schnuppern. Aber Vorsicht: Es könnte Spaß machen!

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Einführung in die Schauspielkunst, Stärkung der Präsentations- und Ausdrucksfähigkeit.



## So ein Theater! - Ein Schauspielworkshop 242-2124

Miriam Jansen

**Fr., 8. November 19:00-21:15 Uhr**

**Sa., 9. November 10:00-17:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

60,- €, 11 UStd.

Theaterspielen ist eine der aufregendsten Erfahrungen, die man machen kann! Es braucht nicht viel, um damit anzufangen, nur etwas Neugier und Lust auf die Begegnung mit Menschen. Den Rest lernen Sie ganz spielerisch und ohne Druck – schauspielern eben! Die Theaterpädagogin Miriam Jansen lädt Sie ein, gemeinsam mit ihr die Welt der Bühne zu entdecken - mit Übungen, die ganz neue Facetten an Ihnen zum Vorschein bringen. Und plötzlich spielen Sie schon eine Rolle!

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Einführung in die Schauspielkunst, Stärkung der Präsentations- und Ausdrucksfähigkeit.

## Gitarrenkurs in der Kleingruppe - für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen 242-2131

Thomas Cieslik

**16 x sa., 10:00-10:45 Uhr, Beginn: 14. September**

Dez. II, FB3, Bommershöfer Weg 2-8, Sitzungssaal

131,- €, 16 UStd.

Aufbauend auf dem Einstiegskurs aus dem Vorsemester und für Quereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen. Interessierte, die unsicher sind, ob der Kurs für sie geeignet ist, können sich gern vor der Anmeldung durch die VHS beraten lassen.

Dieser Kurs findet bereits mit 4 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Erlernen der Technik des Gitarrespiels, Schulung des Hörens und des Rhythmusgefühls.





## Tanzworkshop Latin for Ladies

242-2501

Team Ingo Kellner

**So., 8. September, 17:30-19:45 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

15,- €, 3 UStd.

Sie wollten sich immer schon einmal aufs Tanzparkett wagen oder sind nur ein wenig aus der Übung? Vielleicht ist gerade kein passender Tanzpartner in Sicht? Dann ist „Latin for Ladies“ genau das Richtige für Sie! Mit Freude an Musik und Bewegung lernen Sie ganz ohne Tanzpartner die Basics der Tänze Salsa, Bachata und Bossa Nova. Bei Interesse findet am Sonntag, 15.09., zur selben Zeit ein Aufbaukurs statt.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Erlernen der Schrittfolgen, tänzerische und rhythmische Fähigkeiten entwickeln, Koordination verbessern, Gesundheit stärken.

## Tanzworkshop Discofox

242-2502

Team Ingo Kellner

**Di., 5. November, 19:00-21:15 Uhr**

Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21

2. Stock, Raum S8

15,- €, 3 UStd.

Der Discofox ist inzwischen generationenübergreifend ein Klassiker unter den Tänzen. Die Figurenfolgen sind leicht erlernbar und passen zu vielen Songs. Jetzt müssen Sie sich nur noch paarweise anmelden! Bei Interesse findet am Dienstag, 12.11., zur selben Zeit ein Aufbaukurs statt. Merken Sie sich den Termin gerne vor!

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Erlernen der Schrittfolgen, tänzerische und rhythmische Fähigkeiten entwickeln, Koordination verbessern, Gesundheit stärken.

## **NEU!** Tanzworkshop Boogie Woogie

242-2503

Team Ingo Kellner

**Do., 12. Dezember, 19:00-21:15 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

15,- €, 3 UStd.

Der Boogie-Woogie als Vorläufer des Rock'n Roll und Ableger des Swing erfreut sich wieder wachsender Beliebtheit - eine Einführung in diesen Tanz zu flotter Musik der 1950er und 60er Jahre. Bitte paarweise anmelden!

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Erlernen der Schrittfolgen, tänzerische und rhythmische Fähigkeiten entwickeln, Koordination verbessern, Gesundheit stärken.

**NEU!**

## Tanzworkshop Tango Argentino

242-2504

Team Ingo Kellner

**Do., 23. Januar, 19:00-21:15 Uhr**

Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21

2. Stock, Raum S8

15,- €, 3 UStd.

„Zwei ernste Mienen, und vier Beine, die sich vergnügen“ - so beschreibt Carlo Labin den Tango Argentino. Dieser Workshop führt Sie in die Grundlagen des Tango Argentino mit den für diesen Tanz typischen Schrittelementen ein. Bitte paarweise anmelden!

Bei Interesse kann am Donnerstag, dem 30.01., zur selben Zeit ein Aufbaukurs stattfinden. Merken Sie sich den Termin gerne vor!

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Erlernen der Schrittfolgen, tänzerische und rhythmische Fähigkeiten entwickeln, Koordination verbessern, Gesundheit stärken.



## Sehen und Zeichnen

242-2701

Heike Kleffmann

**11 x di., 9:45-12:00 Uhr, Beginn: 3. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

108,- €, 33 UStd.

Grundlage des Zeichnens ist immer das genaue Betrachten und Wahrnehmen Ihrer Zeichenobjekte. In diesem Kurs schulen Sie durch Übungen und Objektstudien das Sehen und Ihre zeichnerischen Fähigkeiten. Anfängerinnen und Anfänger erhalten eine grundlegende Einführung, Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen.

Bitte Zeichenblock DIN A3, Bleistifte HB, 3B, 5B, Radiergummi und Anspitzer, ggf. Aquarellblock, Aquarellfarben, Kreide und Pinsel mitbringen.

Lernziele: Erlernen der verschiedenen Zeichentechniken, Schulung der Wahrnehmung, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.



## Experimentelles Zeichnen und Malen

242-2702

Barbara Wylon

**16 x mi., 18:15-19:45 Uhr, Beginn: 18. September**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

Erdgeschoss, Raum K1, Kunstraum

105,- €, 32 UStd.

„Der erste Strich ist der schwierigste.“ In diesem Kurs stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, den ersten Strich zu wagen! Sie schulen das richtige Sehen und ein harmonisches Farbempfinden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf experimentellen, kreativen Techniken der Malerei - auf Papier oder auf Leinwand. Je nach Neigung bietet die Kursleiterin Hilfestellungen und Anregungen im Bereich Zeichnung, Aquarell, Acryl, Öl, Pastell, Collage und Mischtechniken an. Sie entscheiden selbst, ob Sie realistisch, abstrakt oder experimentell arbeiten möchten, sodass dieser Kurs eine spannende Vielfalt bietet. Durch systematisches Arbeiten an verschiedenen Themen entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der Malerei. Ziel ist es, gegenständliche Entwürfe zu vereinfachen und male risch umzusetzen, um schrittweise zur eigenen freien Malerei zu gelangen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger\*innen als auch an Fortgeschrittene, die neue Wege gehen wollen. Bitte eigenes Material mitbringen.

Lernziele: Erlernen der verschiedenen Mal- und Zeichentechniken, Förderung der Kreativität.

## Workshop Spachtel- und Mischtechniken mit Acryl

242-2703

Barbara Wylon

**Fr., 20. September, 19:00-21:15 Uhr****Sa., 21. September, 10:00-17:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

60,- €, 11 UStd.

Unter fachkundiger Anleitung üben Sie das Anfertigen von Skizzen und die Möglichkeiten des Bildaufbaus. Sie erhalten einen Einblick in die Welt der Farben und lernen ihre praktische Anwendung bei der Komposition Ihres Bildes. Auch Zusatzmaterialien wie Ölkreide, Strukturpaste, Spachtelmasse, Faserpapier, Sand und viele andere kommen zum Einsatz. Das gezielte Experiment steht dabei im Vordergrund. Bitte Acrylfarben, Strukturpaste, Bleistift 3B, Zeichenblock DIN A4, verschiedene Flachpinsel, Leinwand, Wassergläser, Zeitungspapier mitbringen.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Erlernen der verschiedenen Maltechniken, Schulung der Wahrnehmung.

**Bitte beachten Sie  
auch unseren altersoffenen  
Comic-Zeichenkurs**

242-2716

S. 16





## Workshop Mischtechniken, Aquarell und Acryl

242-2703B

Barbara Wylon

**Fr., 29. November, 19:00-21:15 Uhr**

**Sa., 30. November, 10:00-17:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

60,- €, 11 UStd.

Siehe Kurs 242-2703

## Workshop Acryl, Pouring und Pastell

242-2705

Barbara Wylon

**Fr., 15. November, 19:00-21:15 Uhr**

**Sa., 16. November, 10:00-17:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

60,- €, 11 UStd.

In diesem Workshop für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene können Sie sich in den Techniken der Acrylmalerei, des Pouring und der Pastellmalerei ausprobieren. Pouring ist ein experimenteller Stil, um beeindruckende, abstrakte Bilder zu erschaffen. Mitzubringen sind: Acrylfarben, Pouring-Medium, Plastikbecher und Leinwände, Vorlagen (Fotos, Zeitungsausschnitte und Ähnliches).

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Erlernen der verschiedenen Maltechniken, Schulung der Wahrnehmung.





## Ein Bilderbuch illustrieren und gestalten

242-2717

Natascha Wickerath

**8 x di., 19:00-21:00 Uhr, Beginn: 24. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

87,- €, 21,3 UStd.

In diesem Kurs realisieren Sie Ihr eigenes, mehrseitiges Bilderbuch! Sie beschäftigen sich mit den Grundlagen der Bilderbuchillustration und der Figurengestaltung, entwickeln ein Storyboard, erstellen die Bilder zu ihrer Geschichte und gestalten die Titelseite. Am Ende des Kurses haben sie Ihr eigenes Büchlein in Heftform in der Hand.

Mitzubringen sind: Eine Idee für Ihre Geschichte (einen kurzen Text, z. B. eine Kinder- oder Reisegeschichte, ein Gedicht oder Märchen), einfaches Skizzenpapier, DIN A3 Papier (200-300g), Bleistift, Pinsel und Farben, mit denen Sie malen wollen, z. B. Aquarell, Gouache, Buntstifte oder Tusche.

Lernziele: Visualisierung eigener Ideen, Erlernen zeichnerischer Fähigkeiten.



NEU!

## Zeichnen mit Draht

242-2801

Christine Wahl

**Sa., 9. November, 14:00-17:00 Uhr**

Osterath Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

17,- €, 4 UStd.



Ob menschliche Figur, Tier, Pflanze oder Objekt - frei nach dem Schweizer Künstler Alberto Giacometti lassen wir Konstruktionen aus Draht entstehen. Wer will kann seine fertige Figur auf mitgebrachte Elemente wie Steine oder Rinde drapieren. Bei Interesse kann am Samstag, 18.01.2025. zur selben Zeit ein weiterer Kurs zum Thema stattfinden. Merken Sie sich den Termin gerne vor!

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Stift, Seitenschneider, Flachzange, eventuell schöne Steine oder Rinde. Draht wird von der Dozentin gestellt und je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet (ca. 2 – 5 €).

Lernziele: Trainieren räumlichen Vorstellungsvermögens, Visualisierung eigener Ideen.


**NEU!**

## Patchwork ist wie Zauberkönnen - Stoffgestaltung mittels Patchworktechnik 242-2901

Judith Hütten

**Fr., 8. November 19:00-21:15 Uhr**
**Sa., 9. November 10:00-17:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

60,- €, 11 UStd.



Tauchen Sie mit mir ein in die spannende Welt der Stoffgestaltung mittels Patchworktechnik. Wir nähren einen traditionellen Patchworkblock, der entweder alleine oder in Kombination, z.B. zu einem Kissen oder Tischläufer verarbeitet werden kann. Nebenbei werden Sie die Grundlagen und Besonderheiten des Patchworks erlernen. Mitzubringen sind eine Nähmaschine, Zubehör und Materialien

(u.a. Stoffe in Meterware), die wir Ihnen nach der Anmeldung mitteilen. Eventuelle Fragen können vorab gern mit der Dozentin besprochen werden.

Bei Interesse werden am Wochenende 17./18. und 24./25.01.2025 zur selben Zeit weitere Kurse zum Thema stattfinden. Merken Sie sich die Termine gerne vor!

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Erlernen der Kulturtechnik des Patchworks, fachliche Vertiefung von Nähfertigkeiten, Entfaltung der Kreativität.

## Workshop: Filzen „Was Ihr wollt!“

**242-2903**

Elisabeth Grates

**Sa., 23. November, 9:30-14:45 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

45,- €, 7 UStd.

In diesem kreativen Filzworkshop erschaffen Sie mit bunter Wolle, warmem Wasser, Seife und Händedruck ein eigenes Werk, sei es als Kunstobjekt oder für den praktischen Gebrauch. Lassen Sie sich inspirieren durch ein vielfältiges Anschauungsmaterial - wie kleine Taschen, Gefäße, Schmuckobjekte für die Wohnung oder Kleidung. Die Möglichkeiten beim Filzen sind schier unbegrenzt. Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Bitte 1 Stück (Oliven-)Seife, 2 Handtücher, 1 Schere, 1 Schwamm und 1 Tragetasche zum Transport des nass gefilzten Objektes mitbringen. Die Materialkosten (je nach Verbrauch 4,00 €/100g) werden im Kurs bezahlt.

Der Kurs findet schon mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziele: Kennenlernen des Werkstoffes Filzwolle, Erlernen der Kulturtechnik des Nassfilzens, Entfaltung der Kreativität.



NEU!

## Operettenbesuch: „Märchen im Grand-Hotel“ von Paul Abraham

242-2127

**Sa., 12. Oktober, 19:30-22:00 Uhr**

Theater Duisburg, Neckarstr. 1  
25,- €, 3 UStd.

Das Leben schreibt die besten Geschichten, davon ist Marylou überzeugt. Die Tochter eines Filmproduzenten reist kurzerhand nach Cannes und findet im dortigen Grand-Hotel eine „Besetzung“, die Hollywood sich nicht schöner hätte ausdenken können. Paul Abraham, unangefochtener Operettenkönig der Weimarer Republik, trumpft mit seiner Jazz-Operette musikalisch auf – von Walzer bis Foxtrott und Schlagern bis Steptanz. Happy End inklusive!

Anmeldeschluss: 12.09.2024

25,00 € einschl. Eintrittskarte, Programmheft, Hin- und Rückfahrt im VRR

Lernziele: Ästhetische Bildung, Kompetenz in der Kunstrezeption.

NEU!

## Opernbesuch: „Eugen Onegin“ von Peter I. Tschaikowsky

242-2128

**Do., 14. November, 19:30-22:00 Uhr**

Düsseldorf, Opernhaus, Heinrich-Heine-Allee  
30,- €, 3 UStd.

Als Eugen Onegin in Tatjanas geordnetes Leben tritt, erscheint er ihr wie eine Gestalt aus ihren Romanen. Hals über Kopf verliebt sich die junge, unerfahrene Frau in den weltgewandten Lebemann. Doch dieser wehrt ihre Zuneigung ab. Regisseur Michael Thalheimer setzt Tschaikowskys bekannteste Oper für die Deutsche Oper am Rhein in Szene.

Anmeldeschluss: 14.10.2024

30,00 € einschl. Eintrittskarte, Programmheft, Hin- und Rückfahrt im VRR

Lernziele: Ästhetische Bildung, Kompetenz in der Kunstrezeption.

NEU!

## Ballettbesuch: Drei Meister - drei Werke 242-2129

**Fr., 24. Januar, 19:30-22:00 Uhr**

Düsseldorf, Opernhaus, Heinrich-Heine-Allee  
30,- €, 3 UStd.

Scharfkantig, energetisch und voller Feuer eröffnet „Rubies“ (George Balanchine, 1967) den Tanzabend, gefolgt von „Visions Fugitives“ (Hans van Manen, 1990): Eine Ode an die flüchtige Kunst des Tanzes. „Enemy in the Figure“ (William Forsythe, 1989) bildet den fulminanten Abschluss: Ein Werk, das mit seiner Dringlichkeit und radikalen Ästhetik nichts an Modernität eingebüßt hat.

Anmeldeschluss: 10.12.2024

30,00 € einschl. Eintrittskarte, Programmheft, Hin- und Rückfahrt im VRR

Lernziele: Ästhetische Bildung, Kompetenz in der Kunstrezeption.



Die Gesundheitsbildung der Volkshochschule orientiert sich am Gesundheitsverständnis der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Sie umfasst Lernarrangements, die auf Wissenserwerb, Werteorientierung und Handlungsfähigkeit sowohl zur Realisierung einer gesunden Lebensweise des Einzelnen in Alltag, Familie und Arbeitswelt (Verhaltensprävention), als auch zur gemeinschaftlichen Mitgestaltung gesundheitsgerechter Lebensbedingungen und einer gesundheitsfördernden Lebenskultur (Verhältnisprävention) ausgerichtet sind. Gesundheitsbildung gibt Anregungen und Hilfestellungen für das persönliche Gesundheitshandeln, sie richtet den Blick auf das Zusammenspiel von körperlichen, psychischen, sozialen und ökologischen Bedingungen von Gesundheit.

## Gesundheit

<b>Yoga</b>	<b>84</b>
<b>Gymnastik / Fitness</b>	<b>86</b>
<b>Tai-Chi-Chuan / Qi-Gong</b>	<b>89</b>
<b>Pilates / Feldenkrais</b>	<b>91</b>
<b>Zen Meditation</b>	<b>93</b>
<b>Motorbootführerschein</b>	<b>94</b>
<b>Tanz</b>	<b>95</b>
<b>Aqua Gymnastik / Schwimmen</b>	<b>95</b>
<b>Gesund leben / Psyche</b>	<b>97</b>
<b>Zumba</b>	<b>99</b>
<b>Nordic-Walking</b>	<b>99</b>
<b>Basketball</b>	<b>100</b>
<b>Gesunde Ernährung</b>	<b>100</b>
<b>Herzwochen</b>	<b>104</b>



## Hatha-Yoga

242-3113

Nancy Kraatz

**12 x di., 18:00-19:15 Uhr, Beginn: 10. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

95,- €, 20 UStd.

Das Wort „Hatha“ setzt sich aus beiden Sanskritwörtern „ha“ für „Sonne“ und „tha“ für „Mond“ zusammen. Sonne und Mond stehen symbolisch für zwei entgegengesetzte Energien, die jedem Menschen eigen sind. Die Sonne symbolisiert die männlichen, aktiven, nach außen gerichteten Qualitäten, das rationale Bewusstsein und den Körper. Der Mond steht für das weibliche, intuitive, empfangende und klärende Prinzip, für den Bereich der Träume und Emotionen, den Geist. Das Gleichgewicht dieser Kräfte ist der Schlüssel zum Wohlbefinden, zur Gesundheit und sogar zum Glück. Auf anregende, hitzige Körperhaltungen folgen passive, entspannende Übungsphasen und besänftigende Stille. Fließende Bewegungen wechseln sich mit lang gehaltenen Positionen ab. Die Wirkung regelmäßiger Yoga-Praxis kann also ein kräftiger und beweglicher Körper sein, aber auch ein klarer und ruhiger Geist.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Schulung der Wahrnehmung, Yogastellungen kennenlernen.



## Kundalini-Yoga

242-3106

Inga Bacaksiz

**7 x fr., 18:15-19:45 Uhr, Beginn: 15. November**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

76,- €, 14 UStd.

Kundalini-Yoga ist ein ganzheitliches System und bietet eine Vielzahl an Übungen und Meditationen. Kundalini-Yoga kann belebend oder beruhigend sein, kräftigend und entspannend. Es wird mit der Konzentration nach innen und einer stets bewussten Atemführung ausgeführt. Es ist eine Kombination von Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation. In all seinen Formen geht es im Kundalini-Yoga darum, dass die Energien in unserem Körper ausbalanciert werden und ohne Blockaden fließen können. Dadurch kann man mehr Entspannung im Alltag erlangen und entwickelt ein tieferes Bewusstsein seiner selbst. Kundalini-Yoga stärkt das Drüsen- und Nervensystem, verbessert die Zusammensetzung des Blutes und die Lungenkapazität wird erweitert sowie die körperliche Fitness und das Immunsystem gestärkt. Es hilft bei Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Stress, Nervosität, Stimmungsschwankungen und vielem mehr. Natürlich nur, wenn man regelmäßig übt.

In jeder Stunde stimmen wir uns mit einem Mantra ein, machen Atemübungen und eine Kriya (Yoga-Set mit aufeinander abgestimmten Übungen), gehen in die Tiefenentspannung und schließen mit einer Meditation ab.

Der Kurs ist grundsätzlich für alle Altersgruppen geeignet. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Es ist jedoch wichtig, dass eine Weile im Schneidersitz oder alternativ im Fersensitz auf dem Boden gesessen werden kann, da in dieser Haltung die Atemübungen und Meditationen gemacht werden.



Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Schulung der Wahrnehmung, Yogastellungen kennenlernen.

**NEU!**

## Yoga für jeden: Stuhl trifft Matte

**242-3104**

Dorothea Knipp

**10 x mo., 10:00-11:15 Uhr, Beginn: 23. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

91,- €, 16,7 UStd.

Entdecken Sie die Vielfalt des Yoga in unserem Kurs, der Elemente des Kundalini Yoga mit einer zugänglichen Praxis für alle verbindet. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness. Ein besonderes Merkmal ist die Möglichkeit, Übungen sowohl im Schneidersitz als auch auf dem Stuhl durchzuführen, um eine ganzheitliche Erfahrung zu schaffen.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Schulung der Wahrnehmung, Yogastellungen (Asanas) kennenlernen.

# ZEIT NEUES ZU ENTDECKEN!



**sanitätshaus brockers**

orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik



Düsseldorfer Str. 1, MB - Buderich  
Berta - Benz - Str. 12, MB - Strümp



## Yoga im Sitzen

242-3114

Gundi Kremer-Wallrath

**13 x di., 10:30-11:30 Uhr, Beginn: 10. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

110,- €, 17,3 UStd.

Auf körperlicher Ebene fördert Yoga Stabilität, Energie, Beweglichkeit und Entspannung, auf geistiger Ebene Konzentration, Gleichgewicht und Ruhe. Auch bei Bewegungseinschränkungen können Yogaübungen am Stuhl durchgeführt werden. Der Kurs bietet Teilnehmenden jeden Alters sanfte Übungen im Sitzen in abgewandelter Form an. Stuhl-Yoga eignet sich für Menschen, die gerne Yoga praktizieren möchten, sich aber nicht zutrauen, Yoga auf einer Matte am Boden auszuüben. Auch Menschen, die hauptsächlich einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, profitieren vom Yoga auf dem Stuhl.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Schulung der Wahrnehmung, Yogastellungen (Asanas), Entspannungs- und Atemtechniken kennenlernen.

## Sitzgymnastik für Ü60 (Damen und Herren)

242-3119

Susanne Lippert

**13 x di., 16:00-17:00 Uhr, Beginn: 10. September**

Lank, Pastor-Jacobs-Schule Kemperallee 6

Turnhalle

94,- €, 17,3 UStd.

Ein spezielles Bewegungsangebot, bei dem die biologischen und physiologischen Veränderungen im Alter berücksichtigt und die Beweglichkeit gefördert werden sollen. Der Zugang zum Übungsraum ist barrierefrei. Ein Aufzug ist vorhanden!

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Bewegungsfähigkeiten sollen stabilisiert oder verbessert werden.

## Rückenfitness für Sie und Ihn

242-3234

Susanne Lippert

**13 x di., 17:00-17:45 Uhr, Beginn: 10. September**

Lank, Pastor-Jacobs-Schule Kemperallee 6

Turnhalle

50,- €, 13 UStd.

Präventive Wirbelsäulengymnastik, Kräftigung, funktionelle Lockerung und Dehnung sowie die Korrektur von Fehlhaltungen sind Grundlagen dieses Kurses.

Lernziel: Erlernen von Techniken zur Stärkung der Rückenmuskulatur.



**Rückenfitness für Sie und Ihn****242-3236**

Susanne Lippert

**13 x di., 17:45-18:30 Uhr, Beginn: 10. September**

Lank, Pastor-Jacobs-Schule Kemperallee 6

Turnhalle

50,- €, 13 UStd.

Kursbeschreibung s. 242-3234.

**Mut zur Gymnastik - für Frauen****242-3240**

Barbara Poß-Hartmann

**14 x mo., 9:15-10:00 Uhr, Beginn: 9. September**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

Gymnastikhalle, Eingang Fröbelstraße

59,- €, 14 UStd.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die noch nie oder lange nicht mehr Gymnastik betrieben haben, es jedoch einmal ausprobieren möchten. Ziel ist die Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

Dieser Kurs findet bereits mit 9 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Erlernen von Techniken zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

**Ausgleichsgymnastik  
für Frauen und Männer 50plus****242-3245**

Doris Homburg

**12 x do., 17:30-18:15 Uhr, Beginn: 5. September**

Büderich, St. Mauritius-Schule, Dorfstraße 18

Alte Turnhalle

46,- €, 12 UStd.

Dieser Kurs beinhaltet eine gelenkschonende Gymnastik zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Im Mittelpunkt stehen Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Kraft und Ausdauer. Die Gymnastik endet mit einer erholsamen Entspannung. Auch geeignet für untrainierte Personen.

Lernziel: Erlernen von Entspannungstechniken und Techniken zur Verbesserung der Kondition.

Deutsches  
Rotes  
KreuzDRK-Kreisverband  
Grevenbroich e.V.**Hilfe auf Knopfdruck.**[drkhausnotruf.nrw/grevenbroich](http://drkhausnotruf.nrw/grevenbroich)**Hausnotruf im Basis oder Komfortpaket**

Damit Sie länger in Ihrer vertrauten  
Umgebung leben können.  
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



Für weitere Infor-  
mationen, einfach  
den QR Code  
Scannen.

DRK-Kreisverband Grevenbroich e.V.  
[hausnotruf@drk-grevenbroich.de](mailto:hausnotruf@drk-grevenbroich.de) - [www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)

Tel. 02181 6500-12



## Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn

242-3246

Doris Homburg

**12 x do., 18:15-19:00 Uhr, Beginn: 5. September**

Büderich, St. Mauritius-Schule, Dorfstraße 18

Alte Turnhalle

46,- €, 12 UStd.

Entspannungsübungen und Konditionstraining, eine ideale Ausgleichsgymnastik mit Musik, bei der Sie fit, schlank, gesund und elastisch werden und bleiben - kurz eine Gymnastik, die spielerisch, doch gezielt unserem heutigen Bewegungsmangel und der einseitigen Belastung in Alltag und Beruf entgegenwirkt.

Lernziel: Erlernen von Entspannungstechniken und Techniken zur Verbesserung der Kondition.



## Ausgleichsgymnastik für Frauen 50plus

242-3247

Doris Homburg

**11 x fr., 17:30-18:15 Uhr, Beginn: 6. September**

Büderich, St. Mauritius-Schule, Dorfstraße 18

Alte Turnhalle

42,- €, 11 UStd.

Auch geeignet für untrainierte Personen. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Lernziel: Erlernen von Entspannungstechniken und Techniken zur Verbesserung der Kondition.

## Fitnessgymnastik für Herren 50plus

242-3249

Doris Homburg

**11 x fr., 18:15-19:15 Uhr, Beginn: 6. September**

Büderich, St. Mauritius-Schule, Dorfstraße 18

Alte Turnhalle

80,- €, 14,7 UStd.

Der Kurs beinhaltet sowohl ein gelenkschonendes Ausdauertraining als auch ein ganzkörperbetontes Kräftigungsprogramm. Die Beanspruchung des gesamten Muskelapparates fördert den Stoffwechsel und wirkt sich günstig auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Erlernen von Techniken zur Verbesserung der Kondition, Stärkung der Muskulatur.



## Fitnessgymnastik für Sie und Ihn

242-3251

Doris Homburg

**12 x do., 19:00-20:00 Uhr, Beginn: 5. September**

Büderich, St. Mauritius-Schule, Dorfstraße 18

Alte Turnhalle

61,- €, 16 UStd.

Schwerpunkt ist ein gesundes Herz-Kreislauf-Training mit abwechslungsreichem Ganzkörpertraining von Kopf bis Fuß. Ausdauerarbeit und intensives Muskeltraining, auch unter Einsatz von Kleingeräten, führen zu gezielter Fettverbrennung. Außerdem steht bei schönem Wetter Fitness-Walking auf dem Programm. Gezielte Lockerungs-, Dehn- und Entspannungsübungen steigern das körperliche Wohlbefinden. Auch für untrainierte Personen geeignet.

Lernziel: Erlernen von Techniken der Entspannung und zur Verbesserung der Kondition.

## Wirbelsäulengymnastik

242-3304

Susanne Lippert

**13 x mi., 19:00-19:45 Uhr, Beginn: 11. September**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

Turnhalle, Eingang Fröbelstraße

50,- €, 13 UStd.

Im Rahmen dieses Kurses werden durch spezifische gymnastische Übungen Rücken, Bauch und Beckenboden gestärkt und stabilisiert, um Haltungsschwächen und Muskelverspannungen vorzubeugen oder zu verbessern. Bitte Liegeunterlage mitbringen.

Lernziel: Erlernen von Techniken zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

## Tai-Chi-Chuan - Grundkurs für Einsteiger

242-3136

Axel Krause

**14 x fr., 9:00-10:30 Uhr, Beginn: 6. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

152,- €, 28 UStd.

Tai-Chi-Chuan ist eine sehr alte, ganzheitliche Bewegungstherapie. Sie besteht aus einer Bewegungsabfolge, die langsam und konzentriert mit dem Atemrhythmus ausgeführt wird. Sie stimuliert somit alle Körpersysteme und wird daher einerseits zur Gesundheitsvorsorge und schnelleren Genesung nach Krankheiten eingesetzt, andererseits z. B. bei Überbeanspruchung des Nervensystems, Problemen der Wirbelsäule und der Gelenke, zur Verbesserung der Körpermotorik und zur Verbesserung des Flusses der Vitalenergie im gesamten Körper.

Dieser Kurs soll einen ersten Einblick geben in den Bereich der traditionellen chinesischen Medizin, in der das Tai-Chi-Chuan und der Qi-Gong Teilgebiete sind. Das Erlernen und Ausüben von Tai-Chi ist in jedem Alter und ohne Vorkenntnisse möglich.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Techniken der Gesundheitsvorsorge kennenlernen, Verbesserung der Körpermotorik.



## Tai-Chi-Chuan (Aufbaukurs) und Qi-Gong 242-3135

Axel Krause

**14 x fr., 10:40-12:10 Uhr, Beginn: 6. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

152,- €, 28 UStd.

Die Kenntnisse und Erfahrungen, die in einem Tai-Chi-Grundkurs erworben wurden, werden vertieft und durch Qi-Gong erweitert. Qi-Gong ist eine taoistische Atemtherapie zur Anreicherung von Vitalenergie (Chi) im Körper. Sie besteht aus Übungen, die speziell auf die einzelnen Organsysteme Einfluss nehmen, um dorthin verstärkt vitale Energien zu leiten. Atemstörungen und selbst Asthma können positiv beeinflusst werden. Die Kenntnisse aus dem Grundkurs (s. Kursbeschreibung 242-3136) werden bei Teilnahme vorausgesetzt.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Techniken der Gesundheitsvorsorge kennenlernen.



## Vortrag: Qi-Gong in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) für einen gesunden Rücken 242-3601

Buyin Zheng

Ulrich Fricke

**Mi., 11. September, 18:30-20:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

9,- €, 2 UStd.

Traditionell Chinesische Medizin (TCM) und Qi-Gong bringen die über Jahrtausende bewährte Methode zur Gesunderhaltung aus der asiatischen in die westliche Welt. Erkrankungen werden dabei als Blockaden des freien Flusses der Lebensenergie (Qi) und des Blutes verstanden. Rückenbeschwerden werden als ein Ungleichgewicht im Körper betrachtet, das durch Blockaden im Energiefluss verursacht wird. Um diese Blockaden zu lösen und das Gleichgewicht wiederherzustellen, können verschiedene Techniken eingesetzt werden. Neben Akupunktur, Kräutermedizin sind Massage und Qi-Gong weitere Methoden der TCM, die helfen können, Rückenbeschwerden zu lindern. Durch gezielte Bewegungen und Dehnungen können Muskelverspannungen gelöst und durch die Durchblutung verbessert werden.

In seinem Vortrag lädt der Qi-Gong-Großmeister und TCM-Experte Buyin Zheng ein, mehr über die Potenziale der alten chinesischen Heilkunst zu erfahren und demonstriert diesen Ansatz in einer praktischen Einheit an Freiwilligen.

Dieser Kurs findet bereits mit 9 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Kennenlernen von alternativen, fernöstlichen Ansätzen



NEU!

## Qi-Gong

242-3137

Birgit Koch  
Ulrich Fricke

**13 x mi., 19:30-20:45 Uhr, Beginn: 18. September**

Raum wird noch bekanntgegeben

118,- € , 21,7 UStd.

Qi-Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Konzentrations-, Atmungs- und Bewegungsform und zentraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mit dem Üben von Qi-Gong können wir aktiv etwas für unsere Gesundheit tun. Regelmäßiges Üben verbessert die Körperhaltung und wirkt sich positiv bei Rückenproblemen, Spannungen im Nacken- und Schulterbereich und daraus resultierenden Schmerzen aus. Die Verbindung von Bewegung, Konzentration und Atmung stärkt den Organismus und die körpereigene Abwehrkraft. Die Übungen vermitteln wohlthuende Ruhe und Entspannung von Körper und Geist und sorgen für ein harmonisches Energiegleichgewicht. Qi-Gong führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Gleichgewichtssinn, die Standkraft und die Körperwahrnehmung verbessern sich spürbar. Die Übungen können in jedem Alter und mit jeder Konstitution erlernt werden. Auch ältere Menschen und solche, die sich unsportlich fühlen, finden mit den Qi-Gong-Übungen zu Bewegungsfreude, Standfestigkeit, Geschmeidigkeit, einer verbesserten Körperwahrnehmung - zu einer stabileren Gesundheit zurück.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Entspannungstechniken kennenlernen.

## Pilates

242-3138

Karin Lehnen

**14 x di., 14:00-15:15 Uhr, Beginn: 10. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

126,- € , 23,3 UStd.

Im Mittelpunkt steht die Körpermitte - das Powerhouse und die kleine tiefliegende Muskulatur, die die Aufrichtung verbessert, die Wirbelsäule unterstützt, Rückenschmerzen vorbeugt und vorhandenen Beschwerden entgegenwirkt. Auch von großer Bedeutung ist die Entspannung, das Los- und Lockerlassen der verspannten Nacken- und Schultermuskulatur, ein heutzutage weitverbreitetes Problem verursacht durch Stress und Computerarbeitsplätze. Die Konzentration auf die Atmung ist ein weiteres wichtiges Element des Pilatesstrainings. Nach einer intensiven Kräftigung der Muskulatur, achtsamer Mobilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule folgt eine sanfte Dehnungsphase und eine Entspannungseinheit.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Pilatesstechniken kennenlernen.



## Pilates am Abend

242-3139

Susanne Lippert

**13 x mi., 19:45-20:30 Uhr, Beginn: 11. September**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

Turnhalle, Eingang Fröbelstraße

71,- €, 13 UStd.

Dieser Kurs vermittelt die Mattenübungen nach Joseph Pilates. Hierbei handelt es sich um ein systematisches, sanftes Ganzkörpertraining, das Atmung und Bewegung in Einklang bringt. Für weitere Informationen siehe Kursbeschreibung 242-3138.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Pilatestechniken kennenlernen.

## Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung in intensiver Kleingruppe

242-3141

Sabine Wickenkamp

**13 x do., 16:00-17:30 Uhr, Beginn: 26. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

141,- €, 26 UStd.

Diese von Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) entwickelte Methode lehrt uns einen einfühlsamen und wachsamem Umgang mit uns selbst. Es geht um Spüren, Erforschen und Erfahren von Bewegung und Bewegungszusammenhängen. Durch das achtsame Erspüren von Bewegungselementen und Bewegungsabläufen wird Bewusstheit erfahren, die uns befähigt, uns leichter zu bewegen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die im Alltag, im Beruf oder durch ihren Sport stark beansprucht sind und nach einem effizienten Ausgleich für sich selbst suchen. Durch das Zusammenspiel von Körperwahrnehmung und der auf leichte Bewegungen gerichteten Aufmerksamkeit lernen Sie, spannungsbedingte Schmerzen aufzulösen und einschränkende Bewegungsmuster einfach loszulassen. Ihre Beweglichkeit, Haltung und Atmung sowie Ihre Entspannungsfähigkeit können Sie dadurch nachhaltig verbessern. Teilnehmen kann jeder, unabhängig vom Alter, von Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution.

Falls Sie noch unsicher sind, ob Feldenkrais das Richtige für Sie ist, nutzen Sie einfach unser Kennenlernangebot (siehe Kursbeschreibung 242-3142). So können Sie in einer zweistündigen praktischen Einheit testen, ob Ihnen diese Art von Bewegung guttut.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Schulung der Achtsamkeit, Methodenkenntnisse erwerben.



## Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung 242-3143

Karin Kirchhoff-Schütz

**8 x do., 10:45-12:15 Uhr, Beginn: 26. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

101,- €, 16 UStd.

Für mehr Informationen siehe Kursbeschreibung 242-3141.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

NEU!

## Schnupperkurs: Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

242-3142

Sabine Wickenkamp

**Do., 12. September, 16:00-18:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

17,- €, 2,7 UStd.

In diesem Schnupperangebot erhältst du vorrangig einen ersten Einblick in die Methodik, schulst durch erste Übungen, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und Bewegungsmuster zu erkennen. Teilnehmen kann jeder, unabhängig vom Alter, von Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution. Für mehr Informationen siehe Kursbeschreibung 242-3141.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Schulung der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, Methodenkenntnisse erwerben, Verbesserung der Beweglichkeit.

NEU!

## Zen-Meditation

242-3120

Jutta Steinhauer

**5 x mo., 16:45-17:45 Uhr, Beginn: 28. Oktober**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

43,- €, 6,7 UStd.

Zazen ist eine traditionelle japanische Sitzmeditation, die darauf abzielt, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Sie wird in einer aufrechten, stabilen und ruhigen Körperhaltung praktiziert, begleitet von Stille. Durch Meditation erreichen wir mehr innere Ruhe und Gelassenheit, indem wir uns für einige Minuten auf unseren Atem und unsere aufrechte Haltung konzentrieren. Diese einfache Achtsamkeitsübung schafft einen Raum der Stille ohne Gedanken, den wir in unserem hektischen Alltag oft vermissen. Eine Zazen-Sitzung dauert normalerweise 20 Minuten im Sitzen, kann aber auch auf einem Stuhl durchgeführt werden, unterbrochen von einer kurzen Gehmeditation.

Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Es ist aber schon hilfreich, wenn man ein bisschen etwas über Meditation weiß und bereit ist, sich auf die Stille einzulassen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke sowie warme Socken mit.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Schulung der Wahrnehmung, Entspannungs- und Atemtechnik kennenlernen.



## **Sportbootführerschein-Binnen mit Motor und Segel und Sportbootführerschein See Teil 1 242-3201**

Ole Meyer

**5 x do., 19:00-21:15 Uhr, Beginn: 26. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

95,- €, 15 UStd.

Dieses neu ins Programm aufgenommene Angebot wendet sich an alle, die den amtlichen Sportbootführerschein (SBF) für Binnenschiffahrtsstraßen unter Motor und Segel erwerben möchten. Der SBF für Binnenschiffahrtsstraßen unter Motor ist vorgeschrieben, wenn man ein Segel- oder Motorboot mit mehr als 11 kW (15 PS) auf Binnengewässern fahren möchte. Der SBF-Binnen unter Segel beinhaltet zusätzlich zum Motorteil eine umfassende theoretische Segelausbildung. Es dient der Vorbereitung auf die theoretische Prüfung vor dem amtlichen Prüfungsausschuss. Es werden alle relevanten Prüfungsthemen behandelt.

Dieser Kurs besteht aus 2 Teilen: Gegenstand von Teil 1 (5 Abende) sind SBF-Binnen unter Motor und Segel sowie SBF-See. Die Inhalte des SBF-Binnen mit Motor und Segel werden in Teil 1 abschließend behandelt. Es schließt sich mit Kurs 242-3202 Teil 2 (weitere 3 Abende) ausschließlich für den SBF See (Navigation) an.

Die Kursgebühr beinhaltet nur den Besuch des Kurses bei der VHS. Insbesondere Prüfungsgebühren und Kosten der praktischen Ausbildung sind nicht im Entgelt enthalten. Ebenso kommen Kosten für das Lehrbuch und ein Navigationsbesteck hinzu.

Der praktische Ausbildungsteil, je nach Variante als Motorbootführerschein oder als kombinierter Motor- und Segelkurs, kann an einer kommerziellen Wassersportschule oder in einem Segelverein erfolgen. Zwischen theoretischer und praktischer Prüfung darf ein Zeitraum von maximal einem Jahr liegen. Bei der Terminierung der theoretischen Prüfung sowie der Vermittlung des praktischen Ausbildungsteils ist Ihr Kursleiter gerne behilflich. Ole Meyer hat die Lizenz für Segellehrer\*innen beim Deutschen Segler-Verband und ist seit Jahren begeisterter Segler.

Empfohlenes Lehrwerk: Der amtliche Sportbootführerschein Binnen mit Antriebsmaschine + Segeln (Graf/Steinicke), ISBN: 978-3-667-11162-3, 34,90 €

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



## **Sportbootführerschein See, Teil 2**

**242-3202**

Ole Meyer

**3 x do., 19:00-21:15 Uhr, Beginn: 28. November**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

57,- €, 9 UStd.

Der Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 242-3201 für den SBF See. Schwerpunkt des Kurses ist der Themenbereich „Navigation“.

Empfohlenes Lehrwerk: Der amtliche Sportbootführerschein See (Graf/Steinicke), ISBN: 978-3-667-11164-7, 39,90 €





Navigationsbesteck, bestehend aus: Navigationszirkel, Kursdreieck, Anlegedreieck, Bleistift, Anspitzer und Radiergummi, ca. 30 €

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Tanzend in Bewegung bleiben

242-3150

Lisel Aust

**11 x di., 10:30-11:15 Uhr, Beginn: 10. September**

Büderich, Bethlehemkirche, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 9

Sitzungssaal 2

79,- €, 11 UStd.

Tanzen Sie mit uns! Kreistänze sind ideal, um sowohl körperlich als auch geistig fit zu bleiben. Das Angebot ist reich gefächert - von internationaler Folklore über meditative Tänze zu klassischer Musik bis hin zu aktuellen Choreographien. Dabei kann es auch schon einmal richtig flott zugehen, aber keine Sorge, wir betreiben keinen Leistungssport. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Erlernen von Techniken zur Förderung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.

## Schwimmenlernen für Erwachsene - Anfänger

242-3204

Claudia Theisen

**13 x mo., 17:45-18:30 Uhr, Beginn: 9. September**

Büderich, Hallenbad Friedenstraße 21

94,- €, 13 UStd.

Die Teilnehmenden lernen, sich im Wasser sicher bewegen zu können und in der Schwimmart Brustschwimmen fortzubewegen. Erste Basiskenntnisse im Deutschen sind erforderlich, um die Anweisungen der Schwimmlehrerin zu verstehen und entsprechend zu befolgen, um Gefahrensituationen im Wasser zu vermeiden. Unter professioneller Anleitung der Übungsleiterin können Sie so entspannt und mühelos das Schwimmen Schritt für Schritt erlernen. Zuzüglich Erwachsenen-Eintritt in das Hallenbad.

Wassertemperatur ca. 28° Celsius.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Schwimmtechniken erlernen



## AquaGymnastik

242-3208

Barbara Poß-Hartmann

**15 x mi., 9:00-9:45 Uhr, Beginn: 11. September**

Büderich, Hallenbad Friedenstraße 21  
65,- €, 15 UStd.

Durch Wassergymnastik können Sie auf schonende Weise Ihre Gesundheit und Fitness verbessern. Diese Form des Trainings nutzt die besonderen Eigenschaften des Wassers und den gezielten Einsatz von Kleingeräten, um positive Effekte für Ihre Gesundheit zu erzielen. Zuzüglich Erwachsenen-Eintritt in das Hallenbad (Bitte beachten Sie, dass der Eintrittspreis nur für die Dauer des Kurses oder die Kurszeit gültig ist).

Wassertemperatur ca. 30° Celsius.

Lernziel: Verbesserung der Beweglichkeit und Ausdauer, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

## AquaGymnastik

242-3208B

Barbara Poß-Hartmann

**15 x mi., 8:15-9:00 Uhr, Beginn: 11. September**

Büderich, Hallenbad Friedenstraße 21  
65,- €, 15 UStd.

Kursbeschreibung s.242-3208

## AquaGymnastik

242-3211

Barbara Poß-Hartmann

**14 x do., 10:30-11:15 Uhr, Beginn: 12. September**

Büderich, Hallenbad Friedenstraße 21  
61,- €, 14 UStd.

Kursbeschreibung s.242-3208

## AquaGymnastik

242-3211B

Barbara Poß-Hartmann

**14 x do., 11:15-12:00 Uhr, Beginn: 12. September**

Büderich, Hallenbad Friedenstraße 21  
61,- €, 14 UStd.

Kursbeschreibung s.242-3208





## Achtsamkeitsmeditation nach der MBSR Methode

242-3131

Heinz-Günter Weskamp

**10 x mo., 18:15-19:45 Uhr, Beginn: 16. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

95,- €, 20 UStd.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Er basiert auf dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten „Mindfulness Based Stress Reduction“-Programm (MBSR), das in den USA und in Europa mittlerweile in vielen Kliniken und Gesundheitszentren sehr erfolgreich durchgeführt wird. Durch geleitete Übungen zur Selbstwahrnehmung, z. B. aus dem Achtsamkeit-Yoga und dem Qi-Gong, lernen die Teilnehmenden, ihre Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle zu beobachten. Das Beobachten ohne zu bewerten ist ein Schlüssel zur Selbstakzeptanz. Positive Wirkungen des Trainings auf Psyche und Immunsystem sind wissenschaftlich erforscht. Dieses Training der Akzeptanz aller im Augenblick erfahrenen Wahrnehmungen hilft, besser mit Stress umzugehen und intensiver, offener und bewusster zu leben. Neben der formalen Übungsweise durch angeleitete Techniken fördern wir eine achtsame Grundhaltung im Alltag, in Gesprächen, während unterschiedlicher Tätigkeiten sowie im stillen Verweilen.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Schulung der Wahrnehmung, Techniken zur Stärkung des Immunsystems kennenlernen.

NEU!

## Seminar: Resilienz - Innere Stärke für den Umgang mit Herausforderung

242-3611

Shahrazad Siebert

**Mi., 30. Oktober, 17:30-21:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

35,- €, 5 UStd.

Dieses Einführungsseminar richtet sich an alle, die mehr über die Grundlagen der Resilienz erfahren möchten, um Krisen besser bewältigen und gestärkt daraus hervorgehen zu können. Resilienz bedeutet, ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln und eine innere Stärke aufzubauen, um besser mit psychischen Belastungen wie Stress, Frustration und Angst umgehen zu können. Durch ein gesteigertes Selbstbewusstsein können wir eine optimistischere Einstellung entwickeln und schneller lernen, unveränderliche Situationen zu akzeptieren. Wir werden darin geschult, lösungsorientiert zu handeln und unseren Fokus auf funktionierende Prozesse zu legen, anstatt uns ausschließlich auf die Ursachen unserer Probleme zu konzentrieren.

Das Seminar wird von der zertifizierten Resilienz-Trainerin Frau Shahrazad Siebert ([www.siebert-coaching.de](http://www.siebert-coaching.de)) geleitet.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Strategien zur Stressbewältigung und Selbststeuerung



## **Vortrag: Süßes Geheimnis - Die Wahrheit über Zucker**

**242-3302**

Ursula Tenberge-Weber

**Mi., 15. Januar, 18:30-20:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

11,- €, 2 UStd.

Tauchen Sie ein in die Welt des Zuckers und entdecken Sie mit uns, wie Sie Ihren Alltag gesünder gestalten können. In unserem Vortrag erfahren Sie nicht nur, was Zucker wirklich mit unserem Körper macht, sondern auch, wie Sie ganz einfach auf alternative Süßungsmittel umsteigen können. Lassen Sie sich von Ernährungsexpertin Ursula Tenberge-Weber inspirieren und lernen Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen große Wirkung erzielen können. Machen Sie Schluss mit Heißhungerattacken und entdecken Sie, wie Sie Ihren Alltag ohne Zucker ganz einfach versüßen können. Seien Sie dabei und erleben Sie, wie gesunde Ernährung auch richtig lecker sein kann!

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Weniger Zucker wirkt sich generell positiv auf die Gesundheit und das eigene Leben aus. Wer sich über die Hintergründe und Methoden informieren möchte, erhält einen besseren Einblick und lernt Möglichkeiten für einen zuckerarmen Speiseplan kennen.



## **Vortrag: Gesundheit zum Thema machen**

**242-3301**

Verena Jörißen

**Mi., 9. Oktober, 18:30-20:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

11,- €, 2 UStd.

Erfahren Sie einfach umsetzbare Strategien und Tipps für ein gesundes und vitales Leben. Wir sprechen u. a. über Ernährung und Stoffwechsel, Darmgesundheit und Immunsystem, Lebensstil-Faktoren wie z. B. die Bedeutung von gesundem Schlaf, Bewegung und Stressmanagement. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Befinden und ihre Gesundheit optimieren wollen und Prävention als einen wichtigen Baustein auf ihrem Weg einsetzen möchten. Ein interaktiver Vortrag lebt von Fragen und Antworten, daher bringen Sie gerne Ihre Themen mit!

Stichworte aus dem Vortrag: Übergewicht und Abnehmblockaden, Nährstoffmangel, Schmerzen, Energielosigkeit, Schlafstörungen, Diabetes mellitus, Durchblutungsstörungen, Fettleber.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Bewusstsein für die eigene Gesundheit stärken, Kennenlernen von Präventivmaßnahmen.



## Zumba®Fitness

242-3252

Alexandra Heinrichs

**16 x do., 19:00-20:00 Uhr, Beginn: 5. September**

Büderich, Montessori-Gesamtschule Weißenberger Weg 8 -12  
Turnhalle

81,- € , 21,3 UStd.

Zumba® Fitness ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln, fördert die Koordination und regt zudem den Kalorienverbrauch an. Die Choreografien zu erlernen schult nicht nur körperlich, sondern auch die geistige Flexibilität. Eine tänzerische Vorerfahrung ist nicht nötig. Stärken Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Ressourcen für Alltag und Beruf!

Lernziel: Erlernen von Techniken zur Steigerung der Fitness.

## Nordic-Walking für Leicht-Geübte

242-3281

Jutta Steinhauer

**12 x mo., 9:30-10:15 Uhr, Beginn: 16. September**

Büderich, Parkplatz Meererbush Hildegundisallee

76,- € , 12 UStd.

Ursprünglich im Leistungssport entstanden, hat sich Nordic Walking mittlerweile zu einer beliebten Sportart für jedermann entwickelt. Es ist ein ideales Ganzkörpertraining, das die Herz-Kreislauf-Leistung verbessert, die Ausdauer trainiert und den Bewegungsapparat entlastet. Die Arme werden aktiv mitbewegt und durch die Verwendung der Stöcke werden die Gelenke, Schultern und Nacken entlastet. Es bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit zur körperlichen Betätigung, unabhängig vom Alter oder sportlichen Vorkenntnissen. In diesem Kompaktkurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic Walking gelegt. Bitte Nordic Walking-Stöcke (keine Wanderstöcke!) mitbringen.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Erlernen der Nordic-Walking-Methode.



Uerdinger Str. 81  
40668 Meerbusch  
Tel.: 02150 / 79 41 26  
Fax: 02150 / 79 41 27  
[www.guenstig-radfahren.de](http://www.guenstig-radfahren.de)  
[info@guenstig-radfahren.de](mailto:info@guenstig-radfahren.de)





## Nordic-Walking für Neueinsteiger (Schwerpunkt Technik)

242-3282

Jutta Steinhauer

**6 x mi., 14:30-15:15 Uhr, Beginn: 2. Oktober**

Büderich, Parkplatz Meererbusch Hildegundisallee  
46,- €, 6 UStd.

In diesem Einführungskurs werden speziell die richtige Nutzung der Stöcke sowie verschiedene Techniken vermittelt, wobei das Tempo von der Gruppe bestimmt wird. Bitte Nordic Walking-Stöcke (keine Wanderstöcke!) mitbringen.

Dieser Kurs findet bereits mit 5 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Kennenlernen der Nordic Walking Methode, Erlernen von verschiedenen Schritt- und Stocktechniken.

## Basketball für Herren

242-3291

Günter Hellfritsch

**16 x mo., 20:15-21:45 Uhr, Beginn: 9. September**

Osterath, Nikolaus-Schule, Wienenweg 38  
Turnhalle  
135,- €, 32 UStd.

Einführung in Technik und Regelwerk für Teilnehmende, die diese Mannschaftssportart für sich entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs findet bereits mit 9 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Erlernen der Techniken des Basketballspiels, Verbesserung der Kondition und Hand-Augen Koordination.

## **NEU!** Kochkurs: Levante Küche

242-35064

Tatjana Koebcke-Rizzo

**Mi., 22. Januar, 17:45-21:45 Uhr**

Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21  
2. Stock, R. S7, Lehrküche  
48,- €, 5 UStd.

Die Wurzeln der Levante Küche liegen in Ländern wie Israel, Syrien, Jordanien und dem Libanon und werden nun auch in Deutschland, Österreich und in der Schweiz immer beliebter. Die Levante Küche entwickelte sich vor allem in Israel, wo sich Köche von hochwertigen und aromatischen Lebensmitteln inspirieren ließen und der Welt ihre Kreationen zeigten. Beim Kochen verbinden sie alte Traditionen ihrer Heimat mit arabischen Einflüssen und schaffen neue, gesunde und ungezwungene Kreationen, welche auch große Potenziale für den westlichen Kulturraum besitzen. Levante ist ein Gemeinschaftssessen, bei dem Familie und Freunde gemeinsam und genussvoll speisen. Jeder kann sich nach Lust und Laune von den Mezze (Kleinigkeiten) bedienen. Es wird geteilt und für jeden Geschmack ist etwas dabei. Ganz nach dem Levante-Motto: Alles ist erlaubt.



Typische Gerichte bestehen aus Falafel, Bulgur, Kichererbsen, Humus und Auberginen, die in Deutschland sicherlich schon ihre Bekanntheit haben. Auch Tahin, Joghurt und Oliven werden gerne in der Levante Küche verwendet. Jeirnkochten Kichererbsen) und Taboulé (Bulgursalat mit Kräutern) sind beliebte Speisen der Levante Küche. Lassen Sie sich überraschen, was wir an diesem Abend gemeinsam genießen werden.

Die Verzehrumlage von 15,00 € pro Person ist im Entgelt enthalten.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben und vertiefen.

**NEU!**

## **Kochkurs: Indisches Street Food mit Chai - neue Rezepte**

**242-3532**

Dr. Tejinder Kaur Matharu

**Do., 26. September, 17:45-21:45 Uhr**

Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1  
45,- €, 5 UStd.

In diesem Kurs erforschen wir die Aromen indischer Streetfoods, die man so authentisch nur noch auf den Straßenseiten Indiens erleben kann. Solche Snacks spielen eine wichtige Rolle, sei es im Alltag oder an Festtagen, und können zu jeder Zeit als Vorspeise oder als eigenständige Mahlzeit serviert werden. Von Samosas und Pakoras bis Chaat ist alles dabei, was das Herz begehrt. Es wird ein aufregendes Geschmackserlebnis, inspiriert durch die ganze Nation.

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Küchentücher und ein nicht alkoholisches Getränk.

Die Verzehrumlage von 12,00 € pro Person ist im Entgelt enthalten.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben und vertiefen.

**NEU!**

## **Kochkurs: Indischer Brotzauber – Parathas, Naan und mehr!**

**242-3533**

Dr. Tejinder Kaur Matharu

**Do., 21. November, 17:45-21:45 Uhr**

Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1  
45,- €, 5 UStd.

Brote sind ein wesentlicher Bestandteil der indischen Küche, da sie das perfekte Mittel sind, ein köstliches Curry-Gericht zu sich zu nehmen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den populärsten Brotsorten: gefüllte Parathas (Pfannkuchen) in zwei Varianten, der allseits bekannte Naan zusammen mit einem Gemüsecurry und Raita (Joghurt Dip) und ein leckerer Nachtisch. Lassen Sie sich überraschen! Bitte mitbringen: Schürze, zwei Küchentücher und ein nicht alkoholisches Getränk.

Die Verzehrumlage von 12,00 € pro Person ist im Entgelt enthalten.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist dementsprechend angepasst.

Lernziel: Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben und vertiefen.



## **Kochkurs: Herbstliche Genüsse - Ein veganes Kocherlebnis**

**242-3534**

Jens Brandl

**Mi., 9. Oktober, 17:45-21:45 Uhr**

Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21

2. Stock, R. S7, Lehrküche

44,- €, 5 UStd.

Jede Jahreszeit hat ihre Besonderheit und so hat der Herbst im Anschluss an den Sommer sich in keiner Weise zu verstecken. Ganz im Gegenteil. In der Herbstküche offenbart sich eine wahre Fülle an Aromen und Zutaten, die die Sinne verzaubern und den Gaumen verwöhnen. Die Saison präsentiert stolz ihre Schätze in Form von saftigen Kürbissen, knackigen Äpfeln, aromatischen Kastanien und delikaten Waldpilzen. Und das alles rein pflanzlich, also ohne tierische Produkte. Warum also nicht aufs Fleisch verzichten? Ein veganes Menü, das keine Wünsche offen lässt und Einblick gibt, wie einfach es ist, heutzutage tierische Produkte zu ersetzen.

Lassen Sie uns gemeinsam die Vielfalt des Herbstes und seiner Produkte kulinarisch erkunden.

Die Verzehrumlage von 12,00 € pro Person ist im Entgelt enthalten.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben und vertiefen.



## **Kochkurs: Winterliche Genüsse - Veganer Kochkurs mit heimischem Gemüse**

**242-3535**

Jens Brandl

**Mi., 27. November, 17:45-21:45 Uhr**

Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21

2. Stock, R. S7, Lehrküche

44,- €, 5 UStd.

Im Winter haben wir alle Lust auf leckere Aufläufe, Suppen, Eintöpfe und gesunde Wintersalate. Unsere heimischen Wintergemüse wie Kohl- und Wurzelgemüse bieten uns in der kalten Jahreszeit alle Vitamine und Nährstoffe, die unser Körper benötigt. Und genau darum geht es im veganen Winterkurs. Immer mehr Menschen stellen nämlich ihren Körper auf eine vegane Ernährung um. Aber was ist vegane Kost genau und schmeckt das überhaupt? In diesem veganen Kochkurs gehen wir auf Fragen rund um die vegane Ernährung ein. Wir zeigen euch, wie vielfältig und lecker vegane Küche sein kann. Gemeinsam bereiten wir ein winterliches Menü zu, das wir anschließend gemeinsam genießen. Der Kurs ist auch für Leute geeignet, die noch nicht so viel Erfahrung mit veganen Speisen haben.

Die Verzehrumlage von 12,00 € pro Person ist im Entgelt enthalten.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben und vertiefen.





NEU!

## Vortrag & Kochkurs: Kochen – genießen – Gesundheit fördern und Umwelt schonen

242-3536

Ursula Tenberge-Weber

**Do., 7. November, 17:45-21:45 Uhr**

Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1

41,- €, 4,7 UStd.

Wollten Sie schon immer mal wissen, was unsere Ernährung mit dem Klimaschutz zu tun hat und wie die Empfehlungen „Weniger Fleisch, mäßig Milch und Milchprodukte, reichlich regionales Gemüse und Obst -saisonal ausgewählt- im Essalltag praktiziert werden können, dann sind Sie herzlich zu unserem Kochworkshop eingeladen. In unserem Kochworkshop möchten wir Impulse in Theorie und Praxis setzen. Mit Spaß an der Zubereitung von Mahlzeiten, Kreativität und Wissen gelingt es, leckere und genussvolle, überwiegend pflanzenbasierte Speisen und Mahlzeiten, auf den Tisch zu bringen. Wir starten mit einem Infoblock zu Daten und Fakten rund um die Klimarelevanz unserer täglichen Mahlzeiten. Themen wie: der Zusammenhang Essen und Klima, Schritte zu einem klimafreundlichen Speiseplan, Wissenswertes zu pflanzlichen Zubereitungen sowie zu den vegetarischen und veganen Ersatzprodukten, schaffen die Basis für einen nachhaltigen Essalltag. Und dann geht es an den Herd: Aus einer Vielfalt regionaler und saisonaler Gemüsearten- und Obstsorten sowie Getreide- und Milchprodukten werden Speisen zubereitet, die zeigen, wie gut Klimaschutz schmeckt. Aufstriche, Snacks, Salate, vegetarische Quiche und Hauptgerichte machen Lust auf eine gesunde und umweltschonende Küche. Bitte mitbringen: Schürze, zwei Küchentücher und ein nicht alkoholisches Getränk.

Die Verzehrumlage von 12,00 € pro Person ist im Entgelt enthalten.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Systematische Heranführung an die Thematik nachhaltige Ernährung, Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben und vertiefen, Bewusstsein für Umwelt und nachhaltigen Konsum entwickeln.





**NEU!**

## **Herzwochen 2024/2025: Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln 242-3300**

Deutsche  
Herzstiftung



Deutsche Herzstiftung  
**Fr., ab 01. November**

Meerbusch, Neuss, Kaarst, Korschenbroich, Dormagen u. Grevenbroich  
entgeltfrei

Es ist wieder so weit: Die alljährlichen Herzwochen im Rhein-Kreis Neuss stehen an.

In den letzten Jahren hat sich die Situation bezüglich der Todesfälle aufgrund von Herzschwäche (Herzinsuffizienz) verbessert, was erfreulich ist. Gleichzeitig nimmt jedoch die Häufigkeit dieser Erkrankung zu, insbesondere aufgrund der alternden Bevölkerung. Es ist von großer Bedeutung, die Frühsymptome wie Atemnot und nachlassende Leistungsfähigkeit bei körperlicher Anstrengung zu erkennen und angemessen zu behandeln. Im Rahmen der Herzwochen 2024 werden wir umfassend über dieses Thema informieren, um möglichst vielen Menschen zu helfen, die Warnsignale der Herzschwäche zu erkennen und zu wissen, wie man dagegen vorgehen kann.

Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Im Anschluss an die Vorträge wird es eine Frage- und Diskussionsrunde mit den Referenten geben.

Die Herzwochen werden erneut vom Rhein-Kreis Neuss und der Stadt Meerbusch unterstützt und unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Michael Haude, ärztlicher Direktor des Zentrums für Herz- und Gefäßmedizin im Rheinland Klinikum, stehen.

Weitere Informationen zu den Herzwochen 2024, einschließlich Veranstaltungen in Ihrer Region, werden im Oktober auch auf „[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)“ verfügbar sein.

**Wir suchen Sie!**

**Neue Dozent\*innen  
für alle Fachbereiche.**

**Sie interessieren sich für ein (besonderes)  
Thema und haben gute Kenntnisse/Fertigkeiten  
in diesem Bereich? Sie haben Lust, andere  
Erwachsene oder auch Kinder und Jugendliche  
für dieses Thema zu begeistern und beim Lernen  
zu unterstützen?**

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

**Kontakt:**

**Béatrice Delassalle-Wischert  
vhs-Leiterin**

**Telefon: 02159 916-519/500**

**E-Mail: [volkshochschule@meerbusch.de](mailto:volkshochschule@meerbusch.de)**

**Jetzt vhs-Kursleiter\*in werden!  
Wir freuen uns auf Sie!**



# Grundbildung

Lesen und Schreiben für Erwachsene	106
Einbürgerungstests	106
Infos zu unseren Integrationskursen 02159 916-500	110



## Lesen und Schreiben für Erwachsene

242-70000

Renate Winkler-Kalbas

**12 x di., 17:30-19:00 Uhr, Beginn: 17. September**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

EG, Raum E03

56,- €, 24 UStd.

Viele erwachsene Menschen verfügen über gar keine oder nur unzureichende Kenntnisse im Lesen und Schreiben. Die VHS bietet die Möglichkeit, diese Kenntnislücken zu schließen. In kleinen Gruppen werden Probleme bearbeitet, um im alltäglichen privaten, aber auch im beruflichen Leben besser zurechtzukommen. Die Anmeldung zum Kurs wird im Rahmen eines persönlichen, vertraulichen Gesprächs in der Volkshochschule vorgenommen. Ein Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich. Das Entgelt kann unter bestimmten Voraussetzungen (siehe Satzung) komplett erlassen werden.

In diesem Alphabetisierungskurs ist das Kursentgelt um 50 Prozent reduziert. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 7 Personen statt.

## Termine unserer Einbürgerungstests

Alle Tests finden in der Volkshochschule, Hochstraße 14, 1. Stock, Raum 12, in Osterath statt. Uhrzeit ist jeweils 14:30 - 15:30 Uhr.

Entgelt jeweils 25,00 €.

Die Anmeldung erfolgt jeweils persönlich bei der Volkshochschule, Hochstraße 14, Meerbusch-Osterath.

Bitte bringen Sie hierzu Ihren Pass mit. Das Prüfungsentgelt wird bei der Anmeldung fällig.

## Prüfung Einbürgerungstest

242-4475

**Do., 12. September, 14:30-15:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

25,- €, 1,3 UStd.

Persönliche Anmeldung zur Prüfung bis spätestens 12.08.2024 (Anmeldeschluss) bei der Volkshochschule, Hochstraße 14, Meerbusch-Osterath.

## Prüfung Einbürgerungstest

242-4476

**Do., 31. Oktober, 14:30-15:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

25,- €, 1,3 UStd.

Persönliche Anmeldung zur Prüfung bis spätestens 30.09.2024 (Anmeldeschluss) bei der Volkshochschule, Hochstraße 14, Meerbusch-Osterath.

**Prüfung Einbürgerungstest****242-4477****Do., 28. November, 14:30-15:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

25,- €, 1,3 UStd.

Persönliche Anmeldung zur Prüfung bis spätestens 28.10.2024 (Anmeldeschluss) bei der Volkshochschule, Hochstraße 14, Meerbusch-Osterath.

**Prüfung Einbürgerungstest****242-4478****Do., 23. Januar, 14:30-15:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

25,- €, 1,3 UStd.

Persönliche Anmeldung zur Prüfung bis spätestens 13.12.2024 (Anmeldeschluss) bei der Volkshochschule, Hochstraße 14, Meerbusch-Osterath.

**Prüfung Einbürgerungstest****242-4479****Do., 30. Januar, 14:30-15:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

25,- €, 1,3 UStd.

Persönliche Anmeldung zur Prüfung bis spätestens 13.12.2024 (Anmeldeschluss) bei der Volkshochschule, Hochstraße 14, Meerbusch-Osterath.



For to be free is not merely  
to cast off one's chains,  
but to live in a way  
that respects and enhances  
the freedom of others.

Nelson Mandela



## Unsere Einzelveranstaltungen als Online-Kurs (Auszug)

---

17.09.24	10:30-12:00	Mindmapping - individuell und kollaborativ	242-5701
17.09.24	18:30-21:00	Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI)	242-5706
23.09.24	19:30-21:00	Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der BRD	242-1018
25.09.24	10:30-12:00	Social Media Marketing mit Instagram	242-5702
25.09.24	19:30-21:00	Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos	242-1019
01.10.24	19:30-21:00	Wie die Energiewende gelingen kann	242-1020
02.10.24	10:30-12:00	Resilienz in der modernen Teamarbeit	242-5703
08.10.24	19:30-21:00	Medizinethik - Ehtische Fragen im Krankenhaus	242-1021
09.10.24	18:30-20:00	Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation	242-1034
17.10.24	19:30-21:00	Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen	242-1022
28.10.24	19:30-21:00	Der Aufstieg Chinas	242-1033
03.11.24	19:30-21:00	Menschliches Denken und KI	242-1023
06.11.24	19:30-21:00	Die Kurze Stunde der Frauen	242-1024
13.11.24	19:30-21:00	Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtmythologie	242-1035
19.11.24	19:30-21:00	Kant: Die Revolution des Denkens	242-1025
25.11.24	19:30-21:00	Das Internet der Tiere	242-1026
02.12.24	19:30-21:00	Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird	242-1027
03.12.24	19:30-21:00	KI im Unternehmen - wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?	242-1028
04.12.24	19:30-21:00	Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich	242-1029
09.12.24	10:30-12:30	Kleines Potpourri der Rhetorik	242-5704
12.12.24	19:30-21:00	Werke von Jan Brueghel der Ältere	242-1030
17.01.25	19:30-21:00	Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute	242-1031
22.01.25	19:30-21:00	Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird	242-1032



Die Sprache eines Landes zu sprechen ist die Voraussetzung für menschliches Miteinander, für Bildungserfolg und für gesellschaftliche Teilhabe. Sprachen eröffnen privat und beruflich neue Horizonte und bereichern ein Leben lang.

Die VHS Meerbusch bietet neben vielen Fremdsprachen auch Deutschkurse an.

Der gemeinsame europäische Referenzrahmen beschreibt die sprachliche Handlungsfähigkeit anhand von Kompetenzstufen und gewährleistet europaweit die Vergleichbarkeit von Unterrichtsstufen und Qualifikationen. An der VHS Meerbusch können Migranten und Geflüchtete an Integrationskursen teilnehmen, in denen Deutsch, aber auch etwas über die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur gelernt wird. Daneben unterstützt die VHS Meerbuscher\*innen dabei, Lesen und Schreiben zu lernen.

# Sprachen

<b>Integrationskurse</b>	<b>110</b>
<b>Deutsch</b>	<b>112</b>
<b>Latein</b>	<b>114</b>
<b>Altgriechisch</b>	<b>115</b>
<b>Englisch</b>	<b>116</b>
<b>Französisch</b>	<b>125</b>
<b>Italienisch</b>	<b>131</b>
<b>Japanisch</b>	<b>135</b>
<b>Neugriechisch</b>	<b>136</b>
<b>Niederländisch</b>	<b>138</b>
<b>Schwedisch</b>	<b>142</b>
<b>Spanisch</b>	<b>143</b>



## Integrationskurse

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bietet über die VHS Meerbusch Integrationskurse an. Vor der Teilnahme ist eine ausführliche Sprachberatung mit einem Einstufungstest verpflichtend. Bitte vereinbaren Sie hierzu rechtzeitig telefonisch einen Termin unter 02159 916500.

### Welcome to Germany – Information for Immigrants

The Federal Office for Migration and Refugees offers via VHS Meerbusch several integration courses. Before you will start such a course it is obligatory to arrange an appointment (phone: +49-2159-916500) in order to do a placement test.

### Integrationskurse im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF):

#### Grundbildung – Deutsch lernen bei der vhs!

##### Ihre Vorteile:

- **Kostenfreie Vorabestufungen** für die geeignete Einstiegsniveaustufe. Vereinbaren Sie noch heute Ihren Termin!
- Bereits nach 7 bis 10 Monaten (je nach Intensität) führen unsere **Integrationskurse zum offiziell anerkannten Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)**.
- Ein Integrationskurs umfasst 700 Stunden (600 Stunden Sprachkurs + 100 Stunden Orientierungskurs).
- Im Integrationskurs erlernen Sie alle relevanten Fertigkeiten (**Lesen/Hören/Schreiben/Sprechen**).
- **Regelmäßig durchgeführte Zwischen- und Übungstests** geben Ihnen rechtzeitig ein Feedback und weisen auf eventuell noch zu schließende Lücken hin.





- **Die Kosten** für den Integrationskurs können auf Antrag **ganz oder zu 50 Prozent erlassen** werden.
- **Ohne Förderung Kosten**, 100 UStd. = 458,00 €
- **Fahrtkosten** können auf Antrag und bei Bedüftigkeit **erstattet** werden.
- Der **Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)** ist in der Regel **kostenfrei**.
- Regelmäßig starten neue **Kurse**.
- Die **Unterrichtsräume** des vhs-Hauptgebäudes sind alle mit **digitalen Boards der neusten Generation** ausgestattet.
- Die vhs Meerbusch verfügt über **freies W-LAN**.
- Die vhs Meerbusch ist regional gut vernetzt und **kooperiert mit allen relevanten Einrichtungen im Rhein-Kreis Neuss**.
- Die Verwaltungskräfte **helfen** gerne **bei Antragsstellungen und Anmeldungen**.
- Der Orientierungskurs endet mit dem **Test „Leben in Deutschland“**. Dieser Test kann **später bei der Einbürgerung gleichwertig zum Einbürgerungstest genutzt** werden.
- Selbstzahler (mit einem Eigenanteil von 229,- € pro 100 Unterrichtsstunden) können nach erfolgreichem Abschluss des Kurses binnen zweier Jahre **die Hälfte der Kurskosten zurückerstattet bekommen**.
- Wir haben **gute Bestehensquoten**.
- Nach Abschluss des Integrationskurses bietet Ihnen die vhs Meerbusch weiterführende **Deutschkurse auf Niveau B2**.

**Bei Bedarf können kurzfristig Zusatztermine vereinbart werden.**



folgt uns auf instagram





NEU!

## Deutsch B1 für Berufstätige und Au-pairs - Konversation, Grammatik, Wortschatz 242-444AR

Michael Arounopoulos

14 x mi., 9:00-10:30 Uhr, Beginn: 11. September

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

131,- €, 28 UStd.

In diesem Kurs werden Sie auf B1-Niveau fit gemacht für den Alltag und den Beruf. Behandelt werden grammatikalische Strukturen, die immer wieder zu Schwierigkeiten führen. Anhand von ausgewählten Übungen und Texten aus dem Berufsleben und der Alltagssprache erlangen Sie spürbar mehr Sicherheit im Umgang mit den Regeln der Grammatik. Zusätzlich werden verschiedene Bereiche der deutschen Rechtschreibung behandelt, um die häufigsten Fehler beim Schreiben zu vermeiden und mehr Freude im Umgang mit der deutschen Sprache zu bekommen. Darüber hinaus trainieren Sie, sich fließend auszudrücken und sich auch zu komplexeren Sachverhalten äußern zu können. Sie arbeiten anhand des Lehrwerks sowie mit authentischem Material.

Zielgruppe: Lernende auf der Niveaustufe B1.

Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

**Der Friede ist das  
Meisterstück  
der Vernunft.**

Immanuel Kant

**Deutsch B2 (Alltag und Beruf)****242-446KB**

Dr. Ilja Kirschbaum

**13 x fr., 9:00-11:30 Uhr, Beginn: 13. September**

Büderich, Städt. Verwaltungsgebäude Dr.-Franz-Schütz-Platz 1

Sitzungssaal

182,- € , 39 UStd.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die eine fundierte Weiterbildung in der Sprache wünschen. Ziel ist es, die deutsche Sprache sicher zu beherrschen und das entsprechende Regelwerk anzuwenden, um auf diese Weise eine grundlegende sprachliche Kompetenz zu erlangen.

Lehrbuch: Fokus Deutsch / B2 - Erfolgreich in Alltag und Beruf Niveau B2. Mit interaktiven Übungen, Cornelsen; ISBN 978-3-06-521317-2

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



**Die äußere Freiheit  
der Vielen lebt aus der  
inneren Freiheit  
der Einzelnen.**

Theodor Heuss



NEU!

## Lektürekurs Latein

242-4111

Sabine Bilsing

**10 x di., 16:00-17:30 Uhr, Beginn: 17. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

109,- €, 20 UStd.

Möchten Sie Ihre früher erworbenen Lateinkenntnisse anwenden und wiederbeleben? Dann finden Sie in diesem Kurs in kleinem Kreis einen Einstieg über eine Auswahl kleiner Catull-Gedichte. Natürlich werden dabei auch Fragen zur Grammatik und anderem geklärt. U.a. arbeiten Sie mit kommentierten Texten mit Vokabelangaben. Für Interessierte, die früher in der Schule Latein gelernt haben und den Wiedereinstieg finden möchten.

Sabine Bilsing ist klassische Philologin und Gymnasiallehrerin für Latein und Altgriechisch. Ihr liegt viel daran, dass die „alten“ Sprachen weiter leben, und sie möchte ihre Begeisterung für diese mit Ihnen teilen.

Lehrbuch: Catull, Auswahl aus den Carmina. Zusammengestellt und erläutert von Rolf Heine. Verlag Moritz Diesterweg, ISBN 3-425-04326-9

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.


**NEU!**

## Altgriechisch von Anfang an

**242-4261**

Sabine Bilsing

**10 x mo., 16:00-17:30 Uhr, Beginn: 16. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

109,- € , 20 UStd.



Dieser Kurs bietet in kleinem Kreis das Erlernen von Sprache und Grammatik mit Hilfe von passend ausgewählten Originallektüren und vermittelt einen Einblick in das Denken und in die Kultur der Griechen, deren Einfluss bis heute unser eigenes Leben prägt. Für Anfänger\*innen bzw. für Interessierte, die früher in der Schule Altgriechisch gelernt haben und den Wiedereinstieg finden möchten.

Sabine Bilsing ist klassische Philologin und Gymnasiallehrerin für Latein und Altgriechisch. Ihr liegt viel daran, dass die „alten“ Sprachen weiter leben, und sie möchte ihre Begeisterung für diese mit Ihnen teilen.

Lehrbuch: Kantharos Lehrbuch und Arbeitsheft, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-663212-6 sowie ISBN 978-3-12-663213-3

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





**NEU!**

**Oldies, Schlager, Evergreens:  
Zur Einstimmung auf den Winter und die  
Weihnachtszeit mit der beliebten  
Krefelder Band „The Good Times“**

**242-4600**

Jörg Hallmann

Ralf Küntges

**Fr., 22. November, 18:45-20:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

14,- €, 2 UStd.



Feiern Sie mit uns den Winter und die anstehende Weihnachtszeit. Ralf Küntges und Jörg Hallmann spielen für Sie Hits der 50er bis 70er Jahre: Rock, Pop, Evergreens, Rock'n'Roll, deutsche Schlager und natürlich auch etwas zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit. Das Ganze charmant moderiert von Ralf Küntges. Beim abwechslungsreichen Programm ist Mitsingen und Mitswingen natürlich erlaubt. Freuen Sie sich auf gute und entspannte Stimmung! In der Pause wartet ein Erfrischungsgetränk auf Sie.

Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich.

Ein Erfrischungsgetränk in der Pause inklusive.



NEU!

## Mexican Cuisine in englischer Sprache mit deutschen Zusammenfassungen

242-4641

Thomas Ian Pearce

**Fr., 13. September, 18:30-21:30 Uhr**

Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21

2. Stock, R. S7, Lehrküche

40,- €, 4 UStd.

Tonight we will cook traditional Mexican recipes and you will see that Mexican food is more than just tacos and salsa. While cooking, we will learn a lot about the traditions of this wonderful country.

Lehrmaterial inklusive.

Bitte Getränke für den eigenen Bedarf mitbringen. Ebenso Boxen für Lebensmittelreste sowie ein Geschirrtuch.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben und vertiefen, Sprachtraining.



NEU!

## Highlights of Vegetarian Cuisine in englischer Sprache mit deutschen Zusammenfassungen

242-4642

Thomas Ian Pearce

**Fr., 15. November, 18:30-21:30 Uhr**

Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1

40,- €, 4 UStd.

Lassen Sie sich kulinarisch verführen und gewinnen Sie so Einblicke in die interessante und vielfältige vegetarische Küche. Denn auch ohne Fleisch oder Fisch kann man super leckere Menüs kreieren. Am heutigen Abend kochen Sie gemeinsam mehrere Speisen, erfahren viel zu den Nährwerten, lernen außergewöhnliche Gewürze kennen und trainieren dabei Ihr Englisch. Denn der Abend findet in englischer Sprache statt, ergänzt nur von kurzen Zusammenfassungen auf Deutsch.

Let yourself be tempted by culinary delights and gain an insight into the interesting and varied vegetarian cuisine. After all, you can create delicious menus without meat or fish. This evening you will cook several dishes together, learn a lot about nutritional values, get to know unusual spices and practise your English at the same time. The evening will be held in English, expanded only by short summaries in German.

Lehrmaterial inklusive. Bitte Getränke für den eigenen Bedarf mitbringen sowie ein Geschirrtuch und Boxen für Lebensmittelreste.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben und vertiefen, Sprachtraining.



**NEU!**

## **The Kickstarters of the Industrial Revolution In Fokus: Matthew Boulton - Entrepreneur, Innovator**

**242-4630**

John Boulton

**So., 26. Januar, 15:30-17:15 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

11,- €, 2 UStd.

In 1786 The Boulton & Watt engine was built to pump water for the Barclay & Perkins Brewery in Southwark, London. Made double-acting in 1796, it was then capable of grinding barley and pumping water. At that time, no one else could supply a steam engine that performed both these actions at once. Boulton obtained a patent in 1790. Subsequently he made large quantities of coins for the East India Company and also supplied machinery to the Royal Mint. Matthew Boulton war ein englischer Ingenieur, Medailleur und Unternehmer der frühen Industriellen Revolution. Zusammen mit James Watt entwickelte und vertrieb er Dampfmaschinen. Da er den Gedanken Jean-Jacques Rousseau nahestand, führte er für die Mitarbeitenden seiner Fabriken eine Sozialversicherung ein. VHS-Referent John Boulton ist der Urenkel in 7. Generation von Matthew Boulton. Dies hat das Interesse in ihm geweckt, sich umfassend mit der Person Matthew Bouldons zu beschäftigen.

Die Veranstaltung findet in englischer Sprache statt. In der Pause stärken sich die Teilnehmenden bei einer Tasse Tee und Gebäck.

Veranstaltung in englischer Sprache.

## **English Christmas Reading am 2. Advent Christmas tales, poems, carols and more**

**242-4620**

John Boulton

**So., 8. Dezember, 15:30-17:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

11,- €, 2 UStd.

Please join us for an English Christmas Advent Sunday afternoon. One of our VHS lecturers, John Boulton, will read festive short stories and poems, you will have the opportunity to sing along with some all-time favourite, traditional Christmas carols, and, you will hear about a „typical“ Christmas. In the break you can enjoy a cuppa and a biscuit and a bit of chitchat.

To ensure you are able to follow the readings, John will summarise the stories as required.

The event is in English so you need to be able to have at least level A2 English knowledge.

Die Veranstaltung findet in englischer Sprache statt und ist für Personen ohne oder mit rudimentären Englischkenntnissen nicht geeignet. Sie findet bereits ab 9 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Teepause mit Gebäck inklusive.




**NEU!**

## Englischtraining am Sonntag zur Wiederauffrischung A2 für fortgeschrittene Grundstufenerner\*innen

**242-4629**

Michael Arounopoulos

**So., 6. Oktober, 14:30-17:00 Uhr**
**So., 13. Oktober, 14:30-17:00 Uhr**
**So., 3. November, 14:30-17:00 Uhr**
**So., 10. November, 14:30-17:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

67,50 €, 12 UStd.

Ein Kurs am Sonntag für all diejenigen, die bereits vor einiger Zeit grundlegende Englischkenntnisse erworben haben und diese jetzt gerne wieder auffrischen möchten. In einer freundlichen Atmosphäre und einem angemessenen Tempo wiederholen Sie in einer Kleingruppe die Grammatik, erweitern systematisch Ihr Vokabular und bauen dank vieler Sprechanlässe Ihre Kommunikationsfähigkeit (wieder) aus. Maximalteilnehmendenzahl: 9.

Lernziel: Alltägliche Dialoge verstehen, kurze und einfache Texte lesen und schreiben sowie sich in routinemäßigen Situationen verständigen können.

Lehrmaterial wird über den Kursleiter verteilt und ist im Entgelt inbegriffen.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

**NEU!**

## Kompaktkurs RE-BOOT! (B1/B2)

**242-4632**

Detlef Kullmann

**Fr., 4. Oktober, 18:00-21:15 Uhr**
**Sa., 5. Oktober, 10:00-15:15 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

55,- €, 10 UStd.

Dieser Kurs dient der Auffrischung von Kenntnissen, die während der Schulzeit erworben wurden - für alle, die nochmal durchstarten wollen.

Im Kern werden die folgenden Themen behandelt:

Am Freitag: Socialising (Reisen, Gäste, Besucher).

Am Samstag: Tense Revision (Wiederholung der Zeiten).

Zielgruppe: Lernende der Niveaustufe B1/B2.

Das Unterrichtsmaterial stellt der Dozent.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





## British Breakfast Morning

242-4601

Thomas Ian Pearce

**Sa., 18. Januar, 10:00-13:00 Uhr**

Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1  
37,- €, 4 UStd.

Zusammen mit anderen Freunden der englischen Sprache frühstücken, dabei viel Englisch sprechen und zuvor gemeinsam das britische Frühstück in englischer Sprache zubereiten. Das erwartet Sie heute bei unserer Kombinationsveranstaltung Sprache und Kulinarik. Aus elf verschiedenen Zutaten setzt sich das britische Breakfast zusammen, u. a. aus verschiedenen Sausages, Eiern, Bohnen, Pilzen, Blutwurst, Tomaten, Potatoe Scones, Tee, Kaffee und einigem mehr. Freuen Sie sich auf britisches Ambiente und gute Gespräche.

Lernziel: Lebensmittelkundliche Kenntnisse erwerben und vertiefen sowie Sprachtraining.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

NEU!

## Englisch A1 von Anfang an am Morgen für Lernende 60+

242-4608

Andrea Bertha

**15 x mo., 8:45-10:15 Uhr, Beginn: 16. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

140,- €, 30 UStd.

Englisch lernen für eine Reise oder für den Kontakt mit Bekannten oder Verwandten, um die „geistige Fitness“ zu trainieren oder um Freude am gemeinsamen Lernen in einer Gruppe zu erfahren - Gründe für eine Beschäftigung mit dieser Sprache gibt es viele. Fest steht aber auch: Zum Englisch lernen ist man nie zu alt! Im Gegenteil: Eine neue Sprache zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse aufzufrischen hält jung, fit, aktiv und gesellig! Dieser Kurs richtet sich insbesondere an ältere Menschen, die vielleicht vor Jahren Englisch gelernt haben, aber große Lücken in Vokabular und Grammatik aufweisen. In einer kleinen Gruppe und mit viel Zeit und in Ruhe werden Aussprache, Wortschatz und grammatische Strukturen verständlich erarbeitet, erweitert und in kommunikativen und alltagsnahen Übungen gefestigt. Dabei legt Ihre Dozentin Andrea viel Wert auf eine entspannte Lernatmosphäre, die beste Voraussetzung für echte Lernerfolge!

Lehrbuch: Easy English A1.1, Cornelsen Verlag,  
ab Lektion 1, Kursbuch, ISBN 978-3-06-520805-5

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

People generally  
quarrel because  
they cannot argue.

Gilbert Keith Chesterton



## Englisch A1 für leicht fortgeschrittene Lernende 60+

242-4610

Michael Arounopoulos

**14 x mi., 11:00-12:30 Uhr, Beginn: 11. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

131,- € , 28 UStd.

Englisch lernen für eine Reise oder für den Kontakt mit Bekannten oder Verwandten, um die „geistige Fitness“ zu trainieren oder um Freude am gemeinsamen Lernen in einer Gruppe zu erfahren - Gründe für eine Beschäftigung mit dieser Sprache gibt es viele. Fest steht aber auch: Zum Englisch lernen ist man nie zu alt! Im Gegenteil: Eine neue Sprache zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse aufzufrischen hält jung, fit, aktiv und gesellig! Dieser Kurs richtet sich insbesondere an ältere Menschen mit leichten Vorkenntnisse/n, in etwa 2 VHS-Semester oder vergleichbar. In einer kleinen Gruppe, mit viel Zeit und in Ruhe werden Aussprache, Wortschatz und grammatische Strukturen verständlich erarbeitet, wiederholt, erweitert und in kommunikativen und spielerischen Übungen gefestigt. Dabei wird viel Wert auf eine entspannte Lernatmosphäre und Spaß an der Sache gelegt, die besten Voraussetzungen für echte Lernerfolge!

Lehrbuch: At your leisure A1, Kursbuch + Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 5

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## British Harmony: Grundstufen-Wiederauffrischung und Basic-Training am Ende von A1.2 in Büderich

242-4610C

John Boulton

**14 x do., 17:30-19:00 Uhr, Beginn: 12. September**

Büderich, Mataré-Gymnasium Niederdonker Straße 32

1. Stock, Raum E1.17

131,- € , 28 UStd.

Ein Kurs für alle, die bereits vor einiger Zeit Grundlagenkenntnisse erworben haben, die sie jetzt gerne wieder auffrischen möchten. In einer motivierenden Atmosphäre erweitern Sie Ihr Vokabular, bauen Ihre Kommunikationsfähigkeit weiter aus und wiederholen die Grammatik. Mit Ihrer muttersprachlichen Lehrkraft trainieren Sie, alltägliche Dialoge zu verstehen, kurze und einfache Texte zu lesen und zu schreiben sowie sich in routinemäßigen Situationen verständigen zu können. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher und kommunikativer Unterricht im oberen Grundstufenbereich nach Lehrbuch und mit Zusatzmaterial.

Lehrbuch: Lehrbuch: Easy English A 2.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4, ab Lektion 1

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



## The Specialists: Englisch für fortgeschrittene Grundstufenlerner\*innen A2

242-4620B

Andrea Bertha

**15 x di., 17:15-18:45 Uhr, Beginn: 10. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

123,- €, 30 UStd.

Ein Kurs für alle, denen es darum geht, beim Englischlernen nochmal ziemlich von vorne anzufangen, um die verstaubten Englischkenntnisse wieder von den Basics an auf Vordermann zu bringen. Im Kurs mit Ihrer muttersprachlichen Dozentin geht es darum, die Grammatikregeln und das Vokabular zu wiederholen und strukturiert zu erweitern. Viele Übungen und Wiederholungen festigen Ihre Kenntnisse. Parallel dazu machen Sie viele mündliche Übungen und üben sich über kleine Dialoge im Sprechen - stets orientiert an praxisnahen Situationen. Ebenso wird das Hörverständnis systematisch geschult und ausgebaut, so dass Sie am Ende des Kurses sagen werden: Es hat sich gelohnt! Der abwechslungsreiche Unterricht orientiert sich am Lehrbuch, zur Auflockerung kommt ansprechendes Zusatzmaterial zum Einsatz. Für Anfänger mit Vorkenntnissen, die zirka 7 VHS-Semestern bzw. vergleichbar entsprechen.

Lehrbuch: Easy English A 2.2, Cornelsen Verlag,  
ISBN 978-3-06-520817-8, ab Lektion 1

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Having fun with English conversation (A2/B1) 242-4625

Thomas Ian Pearce

**15 x di., 18:00-19:30 Uhr, Beginn: 10. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

140,- €, 30 UStd.

Das Erlernen einer Sprache sollte Spaß machen und Freude bereiten, und genau aus diesem Grund wurde dieser Kurs entwickelt. Wir lernen durch Handeln und befassen uns mit Themen, die die Klasse gemeinsam mit dem Trainer entscheidet. Dabei deckt die Vielzahl von Themen alle Bereiche des Lebens ab. Wir alle können Spaß haben und dabei ganz viel lernen. Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse erweitern wollen, ohne die Dinge zu ernst zu nehmen, dann machen Sie mit.

Ohne Lehrbuch. Die Teilnehmenden wählen das Material mit dem Trainer als Gruppe aus.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

I understand  
democracy as  
something that gives  
the weak the same  
chance as the strong.

Mahatma Gandhi

Bitte beachten  
Sie unseren  
Tonbildvortrag

„Londons verborgene  
Schätze“

Kurs 242-1900  
am 31.01.2025

S. 65



## Onlinekurs Englische Konversation A2/B1 am Abend

242-462803

Anja Bücken

**11 x di., 19:00-20:30 Uhr, Beginn: 17. September**  
103,- €, 22 UStd.

Der Kurs ist als reines Kommunikationstraining konzipiert. Anhand verschiedener Situationen und Inputs trainieren Sie das freie Sprechen und erhalten Anleitung dazu. Das aktive Teilnehmen wird von Anbeginn gefördert und gefordert. Der Kurs findet in englischer Sprache statt, nur „im Notfall“ wird auf das Deutsche zurückgegriffen. Sie finden auf diese Weise wieder in das Sprechen hinein und festigen auch das Vokabular. Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt und ist für Personen geeignet, die Englischkenntnisse haben, die 6-7 VHS-Semestern entsprechen bzw. vergleichbar.

Ohne Lehrbuch.

Eine Anmeldung muss aus technischen Gründen bis spätestens 12:00 Uhr des Vortags (Mo bis Fr) bei der VHS eingegangen sein.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Englisch für Mittelstufenlernende (B1/B2) - Conversations with an Englishman

242-4632B

John Boulton

**15 x do., 10:30-12:00 Uhr, Beginn: 12. September**  
Büderich, Städt. Verwaltungsgebäude Dr.-Franz-Schütz-Platz 1  
Sitzungssaal  
98,- €, 30 UStd.

In this course you have the opportunity to converse in „British English“ on a wide variety of subjects including culture, politics, current affairs, literature, television and much more. You name it - we can talk about it!

Material will be supplied by the teacher.

## Englisch für Mittelstufenlernende am Morgen (B1/B2)

242-4634

Doris Eichenberg-Grundemann

**14 x mi., 9:20-10:50 Uhr, Beginn: 11. September**  
Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21  
1. Stock, Raum S4  
114,- €, 28 UStd.

In our lively course you will find free speaking/discussion activities, small talk and social English, grammar exercises, small readers and song lyrics plus room for any other ideas which may come up during the lessons.

Lehrbuch: Roadmap B1+, Student's Book, Pearson Verlag, ab Unit 8, ISBN 978-1-292-22823-5

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



## Englisch für Lernende der Mittelstufe B1 242-46391

Doris Eichenberg-Grundemann

**14 x mi., 19:00-20:30 Uhr, Beginn: 11. September**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

Erdgeschoss, Raum E05

131,- €, 28 UStd.

Ein Englischkurs auf Mittelstufenniveau, der Personen ansprechen will, die vor Jahren einmal Englisch gelernt haben und nun gerne die eingestaubten Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Ebenso ist er geeignet für Englischlernende, die sich unsicher fühlen, Regeln vergessen haben und auch ihr Grundvokabular wieder so auf Vordermann bringen wollen, dass eine flüssige Kommunikation möglich ist.

Lehrbuch: Easy English B1.2, ab Lektion 10, ISBN 978-3-06-520823-9

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Englisch am Morgen - Practice English for advanced students (C1) 242-4651

John Boulton

**15 x mi., 8:45-10:15 Uhr, Beginn: 11. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

109,- €, 30 UStd.

Come and join this lively course. Extracts from books, magazines, brochures, news articles, videos, all to get you talking. Points of grammar and vocabulary will also be covered. Talking about life matters, what's in the news, and what's happening around the world.

Dieser Kurs findet bereits mit 9 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## English for Professionals (C1) online 242-4653C

Thomas Ian Pearce

**15 x do., 18:00-19:00 Uhr, Beginn: 12. September**

93,- €, 20 UStd.

This course is designed for students, who would like to extend their English knowledge for use in advanced business situations e. g. negotiations, presentations, sales meetings and customer care. During the semester many forms of English communication will be practised: business correspondence, telephone conversation, business ethics. The course is intended for students with good English skills or those who attended the previous semesters.

Eine Anmeldung muss aus technischen Gründen bis spätestens 12:00 Uhr des Vortags (Mo bis Fr) bei der VHS eingegangen sein.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



*Wir für Europa.*

## **Herbstferienkurs Mélodies de France - Französische Chansons gemeinsam singen 242-4802**

M. A. Romanistik und diplomierte Sängerin Annette Leu

**Do., 24. Oktober, 11:00-13:00 Uhr**

**Fr., 25. Oktober, 11:00-13:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

29,- € , 5,3 UStd.

Dieser Herbstferienkurs führt in die Welt des französischen Chansons. Wir singen gemeinsam beliebte französische Melodien und beschäftigen uns mit den Liedtexten. Auf diese Weise nähern wir uns singend der französischen Sprache und tauchen ein in die wunderbare Welt der französischen Musik.

Der Kurs eignet sich auch sehr gut als Ergänzung zu den übrigen Sprachkursen. Sängerbische Vorkenntnisse sind für die Teilnahme nicht notwendig. Die Freude am Singen kommt von ganz alleine. Alle Niveaus und alle Singstimmen sind herzlich willkommen!

Lernziel: Kennenlernen und Auseinandersetzung mit der französischen Chanson-Kultur.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





## Französisch von Anfang an (A1)

242-4811

Valérie Rosenbaum

**15 x do., 17:00-18:30 Uhr, Beginn: 12. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

140,- €, 30 UStd.

Sie haben schon einmal Französisch gelernt, aber zwischenzeitlich wieder so gut wie alles vergessen. Oder Sie wollen die Sprache neu erlernen. In diesem Kurs starten Sie ganz am Anfang. Von den allerersten Grammatikregeln, bis zum Aufbau eines Grundvokabulars und dem Trainieren der Aussprache. Ebenso schulen Sie von Anbeginn das Hörverständnis. Sie folgen einem modernen Lehrwerk und erfahren dank Ihrer muttersprachlichen Dozentin auch viel Aktuelles über Land und Leute. Ziel ist es, dass Sie bereits nach einem Semester erste kleine Situationen selbstständig beherrschen und Sicherheit bei der Anwendung der Basics haben.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-529412-7

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Französisch für Wiedereinsteiger\*innen mit Grundkenntnissen (Ende A1)

242-4812

Maryse Thiem

**15 x do., 10:45-12:15 Uhr, Beginn: 12. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

123,- €, 30 UStd.

Sie haben schon einmal mindestens ein Jahr Französisch gelernt, aber zwischenzeitlich wieder ganz viel vergessen. Es mangelt am Vokabular, die allerersten Grammatikregeln sind nur noch vage vorhanden. In der Regel trauen Sie sich nicht zu sprechen, weil Sie einfach selbst bemerken, dass die Basis fehlt. In diesem Kurs bauen Sie mit Ihrer muttersprachlichen Dozentin Schritt für Schritt die notwendigen Grundlagen auf, um im frankophonen Ausland fürs Erste klar zu kommen. In einer motivierenden Unterrichtsatmosphäre trainieren Sie Standard-Situationen, gehen die Vokabelfelder durch und bauen diese aus: Sie eignen sich die notwendigen Grammatikgrundlagen an, um Sätze bilden oder auch Fragen formulieren zu können. Ebenso schulen Sie Ihr Hörverständnis, um Ihre französischsprachigen Gesprächspartner\*innen möglichst direkt zu verstehen.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 7, ISBN 978-3-12-529412-7

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





## Französisch für Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen in Kleingruppe (A2) 242-4821

Angelika Bongé

**12 x mi., 18:00-19:00 Uhr, Beginn: 11. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

105,- €, 16 UStd.

Dieser Kurs der mittleren Grundstufe wendet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Im Vordergrund stehen das Sprechen und das Einüben von Sprachmitteln, um häufige Alltagssituationen im frankophonen Ausland bewältigen zu können. Ebenso spielt die Festigung der vorhandenen Kenntnisse eine zentrale Rolle. Der Unterricht erfolgt nach Lehrwerk und in einer motivierenden Lernatmosphäre. Der Kleingruppenunterricht ermöglicht zudem ein zügiges Erweitern der vorhandenen Sprachkenntnisse. Voraussetzung zur Kursteilnahme sind zirka 5-6 VHS-Semester oder vergleichbar.

Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Dieser Kurs findet bereits mit 5 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Festigungskurs der Niveaustufe Französisch A2 242-4822

Frauke Gutzeit

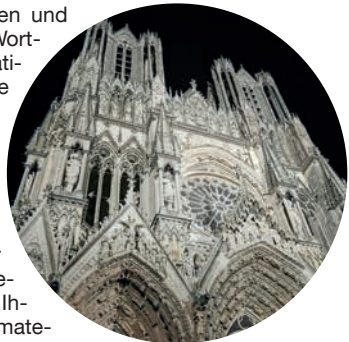
**12 x mi., 18:00-19:30 Uhr, Beginn: 11. September**

Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21

1. Stock, Raum S4

131,- €, 24 UStd.

Sie verfügen über Grundlagen der französischen Sprache und möchten diese festigen und ausbauen. Sie möchten Ihren Wortschatz erweitern und die Grammatikregeln wiederholen und festigen. Sie möchten Sprachhemmungen bei einfachen, alltäglichen Dialogen abbauen und flüssiger reden können. In diesem Kurs, der sich an Lernende richtet, die bereits über Vorkenntnisse von 7/8 VHS-Semestern oder vergleichbar verfügen, wird der Stoff der Grundstufe bis Ende A2 wiederholt, gefestigt und erweitert. Von Ihrer Dozentin erhalten Sie das Kursmaterial, wie Zeitungstexte, authentisches Material, Chansontexte, aber auch Übungsmaterial zur Grammatik, zum Hörverständnis und zu Themenfeldern im Bereich der Wortschatzarbeit. Kursziel ist es, dass Sie sich durch viel Praxis dazu ermutigt fühlen, selbst das Wort zu ergreifen und mitzureden und dabei durchaus kleinere Fehler in Kauf zu nehmen.



Das Lehrmaterial wird über die Kursleiterin gestellt.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



## Un dimanche en français: Basiswiederholung

Niveau A1/A2 im September

242-4823A

Valérie Rosenbaum

**So., 15. September, 9:30-14:45 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

33,50 €, 6 UStd.

Sie haben irgendwann Französisch gelernt. Aber - das ist lange her. Vielleicht besuchen Sie auch gerade einen regulären Semesterkurs, fühlen sich aber unsicher und möchten Ihre Französischkenntnisse festigen und parallel erweitern? Dieser Sonntagsunterricht bietet Ihnen die entsprechenden Möglichkeiten und ermutigt Sie gleichzeitig. Mit Ihrer Dozentin werden Sie ohne Druck und in einer motivierenden Lernatmosphäre das Grundvokabular und die wichtigsten Themen der Grammatik wiederholen. Und Sie werden viel reden! Sie bauen Hemmungen ab und werden sich nach diesem Tag bestimmt wesentlich sicherer in der Anwendung fühlen. A très bientôt! Hinweis: Alle Sonntagskurse haben unterschiedliche Inhalte und wiederholen sich nicht. Sie sind nicht aufeinander aufbauend und können somit entweder aufeinanderfolgend oder individuell besucht werden. Voraussetzung: mindestens 3 Semester VHS-Kurse oder 2 Schuljahre Französischunterricht.

Lehrmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt und sind im Preis inklusive.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Un dimanche en français: Basiswiederholung

Niveau A1/A2 im Oktober

242-4823B

Valérie Rosenbaum

**So., 6. Oktober, 9:30-14:45 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14


1. Stock, Raum 13

33,50 €, 6 UStd.

Beschreibung s. Kurs 242-4823A.

Lehrmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt und sind im Preis inklusive.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



Sitôt que quelqu'un  
dit des affaires de l'État,  
que m'importe ?  
On doit compter que  
l'État est perdu.

Jean-Jacques Rousseau



## Un dimanche en français: Basiswiederholung

Niveau A1/A2 im November

242-4823C

Marie-Christine Schwitzgöbel

**So., 3. November, 9:30-14:45 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

33,50 €, 6 UStd.

Beschreibung s. Kurs 242-4823A.

Lehrmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt und sind im Preis inklusive.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Un dimanche en français: Basiswiederholung

Niveau A1/A2 im Januar

242-4823D

Marie-Christine Schwitzgöbel

**So., 26. Januar, 9:30-14:45 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

33,50 €, 6 UStd.

Beschreibung s. Kurs 242-4823A.

Lehrmaterialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt und sind im Preis inklusive.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Et si on parlait français! Französisch für Lernende im Übergang A2/B1

242-4823

M. A. Matthias Bieniek

**15 x do., 18:00-19:30 Uhr, Beginn: 12. September**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

EG. Raum E04

126,- €, 30 UStd.

Dieser Kurs richtet sich an Französischlernende mit einer Lernerfahrung von 8 VHS-Semestern oder vergleichbar, die ihre bisherigen Kenntnisse in interaktiver Form aktivieren, vertiefen und weiterentwickeln möchten. Der Schwerpunkt liegt neben der mündlichen Kommunikation auch auf dem Hör- und Leseverstehen. Kursgegenstand ist die Vorbereitung auf wichtige Alltagssituationen, einschließlich hilfreicher Hinweise zum Sprachgebrauch. So sind Sie bestens auf Gespräche mit Muttersprachler\*innen und Aufenthalte in frankophonen Gebieten vorbereitet. Ihr Dozent mit langjähriger Praxis an der PH Bern - Jura - Neuchâtel legt ebenso Wert auf die richtige Aussprache und gibt interessante Einblicke in die Kultur Frankreichs, der Schweizer Romandie und der frankophonen Welt.

Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Dieser Kurs findet bereits mit 9 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



## Cours d'approfondissement - Vertiefungskurs Französisch A2/B1

242-4831

Angelika Bongé

**15 x fr., 9:00-10:30 Uhr, Beginn: 13. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

123,- €, 30 UStd.

Dieser Kurs bietet Französischlernenden auf A2/B1 Niveau die Gelegenheit, ihre guten Grundkenntnisse des Französischen in den Bereichen mündliche Kommunikation, Grammatik sowie Wortschatz aufzufrischen, zu festigen und zu erweitern. Anhand abwechslungsreicher Lernmaterialien - Texte, Audiodokumente, Bilder, kurze Videos - beschäftigen Sie sich sowohl mit aktuellen Nachrichten aus Frankreich als auch mit ausgewählten landeskundlichen Themen, um unsere französischen Nachbarn besser kennen zu lernen und zu verstehen. Zusätzlich trainieren Sie Ihr Hör- und Leseverstehen und wenden Gelerntes aktiv im Unterricht an. Der Kurs arbeitet ohne Lehrwerk. Alle Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von Ihrer Dozentin. Voraussetzung zur Kursteilnahme sind zirka 9-10 VHS-Semester oder vergleichbar.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Konversation Französisch für Fortgeschrittene (B2)

242-4843

M. A. Matthias Bieniek

**15 x do., 10:15-11:45 Uhr, Beginn: 12. September**

Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21

1. Stock, Raum S3

128,- €, 30 UStd.

Aimez-vous parler français? Rendez-vous pour une approche de la France et des Français. Un bon moment aussi pour rafraîchir vos connaissances de la langue et de la grammaire française. Nous parlons „à batons rompus“ de tout ce qui nous intéresse. La lecture de textes actuels complète ce cours très vivant. Au plaisir de vous voir bientôt!

Passendes Unterrichtsmaterial wird über den Kursleiter gestellt.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





*Wir für Europa.*



## Un giro a Pisa - Ein Rundgang durch Pisa

242-4900A

Annamaria Pancanti-Kerber

**Fr., 13. September, 19:00-20:45 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

11,- € , 2 UStd.

Landeskundlicher Vortrag in italienischer und deutscher Sprache.

Benvenuti zu unserem Rundgang durch das wunderschöne und lebhafteste Pisa in der Toskana, das vor allem durch seinen Schiefen Turm bekannt ist, aber so viel mehr zu bieten hat. Gemeinsam mit Annamaria Pancanti-Kerber, einer echten Pisanerin, entdecken Sie heute Abend die ansprechenden Bauwerke aus dem Mittelalter und der Renaissance. Den beeindruckenden Dom Santa Maria Assunta, das Baptisterium, die Taufkirche auf der Piazza dei Miracoli, die Basilica Romanica oder die Kirche Santa Maria della Spina. Neben den baulichen Schätzen gibt es aber auch anderes, auf das Annamaria in ihrem Vortrag eingehen wird. U.a. die kulinarische Seite mit Bistecca alla fiorentina, Cibreo (typisches Hühnerfrikassee) sowie die beliebte Zuppa di ricolta. Auch musikalische Aspekte werden eingebracht. So stammt u.a. der italienische Sänger, Produzent und Songwriter Andrea Bocelli aus einer Provinz von Pisa. Aus Pisa stammte auch Galileo Galilei, bekannt als „Vater der modernen Wissenschaft“. Giosuè Carducci, der 1907 als erster Italiener den Nobelpreis erhielt, ist ebenfalls eine wichtige Persönlichkeit der Region. Ein abwechslungsreicher Abend, der Sie in die Toskana führt, um das wundervolle Pisa (noch besser) kennen zu lernen.



Der Vortrag findet in italienischer Sprache mit Zusammenfassungen auf Deutsch statt. In der Pause ein Glas Frizzante inklusive.

Lernziel: Landeskunde und interkulturelles Lernen.



## Italienisch fast von Anfang an - A1 ab Lektion 8

242-4911

Annamaria Pancanti-Kerber

**15 x di., 11:00-12:30 Uhr, Beginn: 10. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

109,- €, 30 UStd.

Ein Kurs für Italienischlernende mit ersten Kenntnissen. In unserem Kurs herrscht eine entspannte und motivierende Lernatmosphäre. Gemeinsam erweitern wir den Wortschatz, trainieren das Hörverständnis, setzen uns mit der Grammatik auseinander und üben anhand kleiner praxisnaher Dialoge von Anfang an das freie Sprechen. Zusammen erwerben wir eine alltagstaugliche Sprachbasis. Unsere muttersprachliche Dozentin hält die Begeisterung für Bella Italia wach und bringt viele landeskundliche Informationen aus erster Hand mit ein.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 - Kurs- und Übungsbuch,  
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 8

Dieser Kurs findet bereits mit 9 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Italienisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen am Morgen (A2)

242-4924

Annamaria Pancanti-Kerber

**15 x mo., 11:15-12:45 Uhr, Beginn: 9. September**

Büderich, Städt. Verwaltungsgebäude Dr.-Franz-Schütz-Platz 1

Sitzungssaal

98,- €, 30 UStd.

Sie haben bereits erste Grundkenntnisse, die in etwa 5 - 6 VHS-Semestern entsprechen oder vergleichbar. In diesem Kurs, noch am Anfang der Lernstufe A2, erweitern und festigen Sie kontinuierlich die im Alltag wichtigsten Wörter und Redewendungen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das von Anbeginn auf viel eigenständiges Sprechen und viele praktische Aufgaben setzt.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 4,  
ISBN 978-3-12-525183-0





## Il bel paese - Auffrischkurs Italienisch A2

242-4932

Annamaria Pancanti-Kerber

**15 x do., 16:30-18:00 Uhr, Beginn: 12. September**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

EG, Raum E03

140,- € , 30 UStd.

Dieser Italienischkurs richtet sich an Italienischlernende, die schon einmal einen A2 Kurs in der Vergangenheit besucht haben bzw. entsprechende Kenntnisse aufweisen. Im Kurs werden die Lerninhalte der A2-Stufe wiederholt und vertieft. Der Unterricht ist darauf ausgerichtet, den Wortschatz in den relevanten Themenfeldern aufzufrischen und zu erweitern, die Grammatik anhand zahlreicher praxisnaher Übungseinheiten zu verinnerlichen, das Hörverständnis zu schulen, anhand vieler Dialogsituationen Routine in der Gesprächsführung zu erreichen und nicht zuletzt auch kleine schriftliche Aufgaben zu erledigen. Parallel dazu werden die verschiedenen Regionen Italiens mit ihren Besonderheiten und ihren Sehenswürdigkeiten vorgestellt. Unsere muttersprachliche Dozentin hält die Begeisterung für Bella Italia wach und bringt viele landeskundliche Informationen aus erster Hand mit ein.

Lehrbuch: Con Piacere nuovo, A2, ab Lektion 6,

ISBN: 978-3-12-525206-6

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Konversationskurs Italienisch für Mittelstufenerlernende B1/B2

242-4931

Annamaria Pancanti-Kerber

**15 x do., 18:10-19:40 Uhr, Beginn: 12. September**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

EG, Raum E03

140,- € , 30 UStd.

Ein Italienischkurs für Teilnehmende und Wiedereinsteigende, die ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe B1+ auffrischen möchten. Intensive Sprachpraxis anhand abwechslungsreichen Übungsmaterials und gezielter Wiederholung von grammatikalischen Themen (z.B. der congiuntivo) sind Inhalte des Kurses. Zum Einsatz kommen spannendes authentisches Material, Zeitungslektüre und angeregte Diskussionen zu aktuellen Themen. Ebenso schenkt VHS-Dozentin Annamaria Land und Leuten große Aufmerksamkeit. Ein Kurs für alle, die gerne in Italien sind und Sprache und Kultur der Stiefelrepublik schätzen.

Il corso prevede un'intensa pratica della lingua italiana con l'utilizzo di materiali autentici e stimolanti, letture di giornali e discussioni vivaci su argomenti di attualità. E attraverso l'insegnante Annamaria sarà possibile conoscere meglio il Paese e la sua gente. Un corso per tutti coloro che amano stare in Italia e apprezzano la lingua e la cultura dello „Stivale“ e che desiderano rinfrescare le proprie conoscenze, anche grammaticali, al livello B1+.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



## Italienisch für die untere Mittelstufe am Morgen (B1)

242-4933

Annamaria Pancanti-Kerber

**15 x mo., 9:30-11:00 Uhr, Beginn: 9. September**

Büderich, Städt. Verwaltungsgebäude Dr.-Franz-Schütz-Platz 1

Sitzungssaal

109,- €, 30 UStd.

Sie haben bereits erste Grundkenntnisse, die in etwa 7 - 8 VHS-Semestern entsprechen oder vergleichbar. In diesem Kurs lernen Sie am Beginn der Lernstufe B1. Kontinuierlich erweitern und festigen Sie die im Alltag wichtigsten Wörter und Vokabelfelder. Sie trainieren Redewendungen und Modellsätze für Alltagssituationen, das Ganze gespickt mit der notwendigen Grammatik. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das von Anbeginn auf viel eigenständiges Sprechen und viele praktische Aufgaben setzt und sich darüber hinaus mit landestypischen Gegebenheiten und kulturellen Unterschieden auseinandersetzt.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione, B1, ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-045467-9

Dieser Kurs findet bereits mit 9 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Italienisch für Fortgeschrittene (B2)

242-4941

Ingrid Terrana-Kalte

**10 x fr., 10:30-12:00 Uhr, Beginn: 13. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

82,- €, 20 UStd.

Questo corso è per partecipanti che hanno buona conoscenza della lingua. L'obiettivo del corso sarà di migliorare le capacità di comprensione e soprattutto di espressione. Tratteremo temi di attualità, vita, storia, arte e cultura italiana con materiale scelto insieme. Daremo anche un'occhiata alla grammatica. Le attività e i compiti saranno dinamizzanti e motivanti.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Italienisch B2 a Osterath - Conversazione e approfondimento linguistico

242-4942

Annamaria Pancanti-Kerber

**15 x di., 9:15-10:45 Uhr, Beginn: 10. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

140,- €, 30 UStd.

Corso avanzato di studio e conversazione, per chi ha interesse a confrontarsi ad un livello medio-alto con la lingua italiana. Il materiale del corso sarà reso noto nel primo incontro. Nuovi partecipanti saranno benvenuti.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.




**NEU!**

## Kiku no Sekku - Das japanische Chrysanthemenfest mit typischen Herbstgerichten und Chrysanthemengesteck 242-4A02

Yuko Watanabe-Keßler / Béatrice Delassalle-Wischert  
**Fr., 29. November, 18:00-21:00 Uhr**  
 Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1  
 34,- €, 4 UStd.

Die Chrysanthe gilt als Nationalblume Japans und hat als solche sogar ihr eigenes Fest: „Kiku no Sekku“. Gefeierte wird in Japan am 9. September (nach dem Mondkalender) und am 11. Oktober nach dem neuen Kalender. Mit dem Fest sollen Krankheiten und schlechte Ereignisse vermieden und vor allem für den Wohlstand der Nachkommen gesorgt werden. Auch wir in Meerbusch wollen das Fest feiern. Die Chrysanthe gilt in Japan als Symbol der Unsterblichkeit und prangt in goldener Farbe auf dem japanischen Staatswappen. Aber längst erfreut sich die asiatische Kultblume auch bei uns großer Beliebtheit. Deshalb werden Sie heute unter Anleitung ihrer japanischen Kursleiterin ihr eigenes Chrysanthemengesteck kreieren - für sich selbst oder als Geschenk. Welche Bedeutung dabei den Farben zukommt, wird Ihnen Ihre Kursleiterin erklären. Wir wollen uns aber auch gemeinsam stärken: Mit einem typischen und sehr schmackhaften Herbstestopf, bestehend aus Wurzelgemüse, Karotten, Lotuswurzeln, Schwarzwurzeln sowie Taro-Kartoffeln. Wenn wir das Gesteck fertig gestellt haben, gönnen wir uns noch einen süßen Nachtisch der japanischen Küche: Dorayaki, bestehend aus Eierkuchen, die mit süßer, roter Bohnenpaste gefüllt sind und heiß serviert werden. Dazu eine Tasse japanischen Tee. Ein Genuss! Rezepte, das Lehrmaterial und das Gesteck sind inklusive. Getränke für den eigenen Gebrauch bitte mitbringen (nicht inklusive). Bitte auch ein Küchenhandtuch und Boxen für übrig gebliebene Lebensmittel.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Kennenlernen der japanischen Küche, Kultur und Ikebana-Kunst mit erster Einführung in die Sprache.





## Neugriechisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen A2 ab Lektion 3

242-4C10

Domniki Arampatzi

**15 x do., 18:00-19:30 Uhr, Beginn: 12. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

140,- €, 30 UStd.

In diesem Kurs, für den Sie eine Vorerfahrung von 5 VHS-Semestern oder vergleichbar mitbringen sollten, arbeiten Sie sich mit Ihrer muttersprachlichen

Lehrkraft immer weiter in die Sprache

ein. Anhand des Lehrwerks trainieren

Sie Aussprache, Leseverständnis, Hörverständnis, Sie machen

Schreibübungen und üben das Managen von Alltagssituationen

anhand unterschiedlicher Dialoge. Der Unterricht ist

abwechslungsreich aufgebaut. Authentisches Material

und viele Informationen zu Land, Leuten und Gebräuchen

ergänzen diese Bildungsveranstaltung.

Lehrbuch: Pame A2 Kursbuch, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-005462-6 /

Pame A2 Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-025462-0, ab Lekt. 3

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.




**NEU!**

## Einführung ins Neugriechische A1 in Büderich

**242-4C11**

Domniki Arampatzi

**15 x di., 17:45-19:15 Uhr, Beginn: 17. September**

Büderich, Mataré-Gymnasium Niederdonker Straße 32

Erdgeschoss, Raum E1.09

140,- € , 30 UStd.

Vielleicht kommen Sie gerade mit schönen Urlaubserinnerungen aus Griechenland zurück, oder Sie planen einen Aufenthalt im herrlichen Helas? Die Freude am Land und an der Kultur wächst garantiert, wenn erste sprachliche Grundkenntnisse im Handgepäck sind. Mit Ihrer muttersprachlichen Lehrkraft gibt es ausreichend Gelegenheit, Alltagssituationen praktisch zu üben. Lernziel: Sie machen sich mit dem griechischen Alphabet und dem Grundvokabular und mit der Aussprache vertraut. Sie schulen Ihr Hörverständnis, werden an die Grammatik herangeführt und üben Redewendungen und erste kleine Dialoge. Authentisches Material und viele Informationen zu Land, Leuten und Gebräuchen ergänzen den abwechslungsreichen und lebhaften Unterricht. Für Anfänger\*innen.

Lehrbuch: PAME A1, ab Lektion 1, Hueber Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3190054046 und 978-3190254040

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





NEU!

**Kochen mit Piet: Indonesische Küche  
Boemboe Roedja - besonders beliebt  
in den Niederlanden**

**242-4E100**

Pieter Kistemaker

**Fr., 8. November, 18:00-21:00 Uhr**

Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21

2. Stock, R. S7, Lehrküche

28,- €, 4 UStd.

Indonesien besticht durch seine Vielfalt. Neben herrlich bunten landschaftlichen Eindrücken auf den zirka 13000 Inseln spiegelt sich die Vielfalt insbesondere auch in der indonesischen Küche wider, wo der Tisch stets reich und vielfältig gedeckt ist. Einst regierten dort rund 350 Jahre die Holländer. Und bis heute ist die aromareiche Küche, die auf viele frische Kräuter und Gewürze setzt, in den Niederlanden sehr beliebt. Und auch ein Niederländer lädt Sie heute zu einem besonderen Geschmacks-erlebnis ein. Pieter Kistemaker bereitet gemeinsam mit Ihnen Bomboe Rodja zu, Hühnchen in einer besonderen Soße und Reis. Würzig und pikant, je nach Geschmack mit oder ohne Chili, begeistert das Gericht, das u.a. zu einem der exotischen Lieblingsspeisen von Pieter Kistemaker zählt. „Die indonesische Küche ist für mich immer wieder ein neues Abenteuer“, so der langjährige VHS-Dozent, der in der Nähe der holländischen Insel Texel geboren wurde. Machen Sie mit und erfahren Sie beim Kochen viel über die phantasievolle Küche und z.B. den Ursprung der sogenannten „großen Reistafel“. Alle Zutaten sind regionaler Herkunft. Parallel dazu erlernen Sie erste niederländische Begriffe rund ums Essen.

Bitte Getränke für den eigenen Bedarf und ein Geschirrtuch mitbringen.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Sprach-Basics und interkulturelles Lernen.



## Wochenendkurs im November Einstieg ins Niederländische (A1) in Präsenz

**242-4E17**

Pieter Kistemaker

**Sa., 9. November, 9:30-13:30 Uhr**
**So., 10. November, 9:30-13:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

47,- €, 10 UStd.

Der ideale Einsteigerkurs ins Niederländische. Mit Muttersprachler Pieter Kistemaker übt die Lerngruppe den Einstieg in die Sprache. Trainiert wird insbesondere das eigenständige Zurechtkommen mit klassischen Alltagssituationen: Begrüßung, erste Einkaufsgespräche, Wegbeschreibung, Restaurant, Zahlen und Bezahlen. Der Kurs konzentriert sich insbesondere auch auf die mündliche Kommunikation. Abwechslungsreicher und praxisbezogener Unterricht in motivierender Lernatmosphäre. Unterrichtsmaterial über den Dozenten. Wer weiterlernen möchte, kann im Anschluss in einen laufenden Kurs einsteigen.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Wochenendkurs im Januar Einstieg ins Niederländische (A1) in Präsenz

**242-4E18**

Pieter Kistemaker

**Sa., 25. Januar, 9:30-13:30 Uhr**
**So., 26. Januar, 9:30-13:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

47,- €, 10 UStd.

Der ideale Einsteigerkurs ins Niederländische. Mit Muttersprachler Piet Kistemaker übt die Lerngruppe den Einstieg in die Sprache. Trainiert wird insbesondere das eigenständige Zurechtkommen mit klassischen Alltagssituationen: Begrüßung, erste Einkaufsgespräche, Wegbeschreibung, Restaurant, Zahlen und Bezahlen. Basierend ist der Kurs auf der mündlichen Kommunikation. Abwechslungsreicher Unterricht in motivierender Lernatmosphäre. Unterrichtsmaterial über den Dozenten. Wer weiterlernen möchte, kann im Anschluss in einem regulären Semesterkurs weitermachen.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





## Niederländisch für gering fortgeschrittene Anfänger\*innen ab Lekt. 4 (A1)

242-4E102

Pieter Kistemaker

**15 x mo., 10:30-12:00 Uhr, Beginn: 16. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

123,- €, 30 UStd.

Kurs für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen mit unserem lang-jährigen Dozenten Pieter Kistemaker. Im Vordergrund dieses Präsenzkurses stehen das selbstständige Zurechtkommen mit der Sprache. Es wird Wert darauf gelegt, Alltagspraktisches zu verstehen und so früh wie möglich, selbstständig kommunizieren zu können. Motivierende Lernatmosphäre.

Lehrbuch: Wat leuk! A1 ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-105460-1

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Onlinekurs: Niederländisch für leicht fortgeschrittene Anfänger\*innen (A1)

242-4E104

Pieter Kistemaker

**15 x di., 18:30-20:00 Uhr, Beginn: 10. September**

123,- €, 30 UStd.

Die Niederlande sind nicht nur unser Nachbarland, in den Niederlanden kann man nicht nur wunderschöne Urlaube verbringen und hervorragend studieren - die Niederlande haben auch eine besonders schöne Sprache. Im Vordergrund stehen in diesem Onlinekurs das selbstständige Zurechtkommen mit der Sprache. Es wird Wert darauf gelegt, Alltagspraktisches zu verstehen und so früh wie möglich, selbstständig kommunizieren zu können. Motivierende Lernatmosphäre. Voraussetzung: Kenntnisse von 3 VHS-Semester oder vergleichbar.

Lehrbuch: Wat leuk! A1 ab Lektion 7, ISBN 978-3-19-105460-1

Eine Anmeldung muss aus technischen Gründen bis spätestens 12:00 Uhr des Vortags (Mo bis Fr) bei der VHS eingegangen sein.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

**Eine Demokratie  
ist immer auf dem Wege  
zu sich selbst.  
Sie ist nie fertig.**

Walter Scheel





## Niederländisch für reine Anfänger\*innen am Abend (A1)

242-4E105

Pieter Kistemaker

**15 x mo., 17:45-19:15 Uhr, Beginn: 16. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

140,- €, 30 UStd.

Steigen Sie bei uns ein in die schöne niederländische Sprache. In diesem Kurs erlernen Sie die Sprache von Anfang an und Sie erfahren u.a., wie Sie andere begrüßen und sich vorstellen, nach dem Weg fragen und erste einfache Unterhaltungen führen können. Sie erhalten zudem einen umfangreichen Eindruck über die Kultur und den Alltag unseres Nachbarlandes und trainieren von Anfang an die korrekte Aussprache. Im abwechslungsreichen Unterricht eignen Sie sich zudem die notwendigen Grammatikgrundlagen an. Der Kurs folgt dem Lehrbuch, greift aber auch auf authentisches Zusatzmaterial zurück.

Lehrbuch: Wat leuk! A1 ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-105460-1

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Onlinekurs:

### Niederländisch Kommunikationskurs A2

242-4E20

Pieter Kistemaker

**15 x di., 20:10-21:40 Uhr, Beginn: 10. September**

123,- €, 30 UStd.

Der Kurs ist geeignet für Personen mit Kenntnissen, die in etwa 8 VHS-Semestern oder vergleichbar entsprechen. Der Unterricht erfolgt ohne Lehrbuch und ist stark auf die Kommunikation fokussiert. Gesellschaftsrelevante Themen werden besprochen, alltagspraktische Situationen trainiert, Film- und Buchbesprechungen diskutiert, touristische Sehenswürdigkeiten näher erforscht. Parallel dazu wird das Vokabular themenbezogen erweitert und punktuell die Grammatik gefestigt und geübt. Ein flüssigeres Sprechen, schnelleres spontanes Reagieren in unterschiedlichen Gesprächssituationen sind das Ziel. Auch die Aussprache wird nicht vernachlässigt. Landeskundliche Aspekte runden den abwechslungsreichen Unterricht ab.

Ohne Lehrbuch.

Eine Anmeldung muss aus technischen Gründen bis spätestens 12:00 Uhr des Vortags (Mo bis Fr) bei der VHS eingegangen sein.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





## Onlinekurs: Fit in Schwedisch für Lernende mit Vorkenntnissen A2+

242-4K20A

Helena Grebelius-Wolk

10 x mi., 19:30-20:30 Uhr, Beginn: 4. September

62,- €, 13,3 UStd.

Bequem von zuhause aus erwartet Sie dieses Angebot. Ihre Dozentin ist Muttersprachlerin und unterstützt Sie beim Erlernen der schwedischen Sprache, die für Deutsche nicht allzu schwer ist. Sie haben bereits Grundlagen, die zirka 6-7 VHS-Semestern oder vergleichbar entsprechen. Anhand des Lehrwerks arbeiten Sie sich voran und üben regelmäßig das selbstständige Umgehen mit der Sprache. Der Unterricht läuft über die Plattform Zoom und ist auch für nicht technikaffine Personen sehr leicht beherrschbar und zugänglich. Wer sich unsicher ist, erhält über die VHS eine Einweisung. Nutzen Sie unsere kostenlose Sprachenberatung.

Lehrbuch: Javisst! aktuell A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205405-1, ab Lektion 15.

Eine Anmeldung muss aus technischen Gründen bis spätestens 12:00 Uhr des Vortags (Mo bis Fr) bei der VHS eingegangen sein.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.







*Wir für Europa.*

## Kombi-Kurs Tapas plus Sprache A1

242-4M00

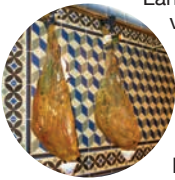
Christine Frymark

**Do., 6. Februar, 17:30-21:00 Uhr**

Stadtkasse, Lehrküche Osterath, Hochstraße 1

39,50 €, 4,7 UStd.

Mit vielen neuen Plänen sind wir ins neue Jahr gestartet. Vielleicht planen Sie bereits Ihren nächsten Urlaub in einem spanischsprachigen



Land oder haben dort gerade einen Weihnachtsaufenthalt

verbracht? Am heutigen Abend tauchen wir ein in spanisches

Ambiente und beschäftigen uns mit den Tapas, der spanischen

Spezialität Nummer 1. Die kleinen deftigen Häppchen werden nicht nur auf Partys,

sondern gerne auch mal zwischendurch verspeist.

Sie stehen für Genuss und Lebensfreude. In meinem

Kurs werden Sie einige typische Tapas zubereiten und

dabei auch viel über die spanische Esskultur erfahren.

Parallel zur Zubereitung erlernen Sie typisches Vokabular, das Sie dann

vor Ort gut einsetzen können. Ebenso besprechen und erhalten Sie die

Rezepte. Getränke für den eigenen Bedarf bitte mitbringen. Ebenso ein

Geschirrtuch und Boxen für Reste.

Lernziel: Sprach-Basics und interkulturelles Lernen.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist ent-

sprechend angepasst.





## Spanisch für reine Anfänger\*innen am Abend in den Herbstferien (A1)

242-4M12A

Ángel Álvarez

**Mo.-Fr., 18:00-21:15 Uhr, Beginn: 21. Oktober**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

93,- €, 20 UStd.

Spanisch lernen von Anfang an! Wenn Sie keine Vorkenntnisse haben, ermöglicht Ihnen dieser Abendkurs einen systematischen Einstieg. Sie lernen erste Wörter und Sätze und legen damit die Grundlage für einen praxisnahen Wortschatz. Ihr muttersprachlicher Dozent legt von Anfang an Wert auf die korrekte Aussprache, er schult Ihr Hörverständnis und trainiert mit Ihnen praxisnahe Dialogsituationen. Ángel Álvarez hat jahrelange Erfahrung in der Vermittlung seiner Muttersprache.

Lehrbuch: *Perspectivas Ya!*, ab Lektion 1, ISBN 978-3-464-20488-7

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Onlinekurs: Spanisch A2 für fortgeschrittene Grundstufenlerner\*innen

242-4M10

Christine Frymark

**14 x do., 19:15-20:45 Uhr, Beginn: 12. September**

131,- €, 28 UStd.

Ein Kurs für fortgeschrittene Anfänger\*innen am Ende der A2-Stufe mit einer Lernerfahrung, die in etwa 7 VHS-Semestern entspricht oder vergleichbar. Dank des sehr abwechslungsreich gestalteten Online-Unterrichts erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse, um im privaten und beruflichen Alltag Gespräche führen zu können und sich in Standardsituationen gut zurechtzufinden. Darüber hinaus erfahren Sie jede Menge Wissenswertes über Land und Leute in der hispanophonen Welt. Der Kurs findet über die Plattform Zoom statt.

Lehrbuch: Wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Eine Anmeldung muss aus technischen Gründen bis spätestens 12:00 Uhr des Vortags (Mo bis Fr) bei der VHS eingegangen sein.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





## Spanisch fast von Anfang an am Abend (A1) 242-4M10B

Christine Frymark

**14 x do., 17:30-19:00 Uhr, Beginn: 12. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

114,- €, 28 UStd.

Praxisnahe Einführung in die spanische Sprache für Lernende mit einer Erfahrung von 1 VHS-Semester oder vergleichbar. Dank des abwechslungsreich gestalteten Unterrichts erweitern Sie mit Ihrer muttersprachlichen Dozentin Ihre ersten Grundkenntnisse, um im privaten und beruflichen Alltag erste einfache Gespräche führen zu können. Darüber hinaus erfahren Sie jede Menge Wissenswertes über Land und Leute.

Lehrbuch: *Perspectivas Ya!*, ab Lektion 4, ISBN 978-3-464-20488-7

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Spanisch für gering fortgeschrittene Anfänger\*innen am Morgen ab Lektion 4 (A1) 242-4M11

Anita Krause

**15 x mi., 9:00-10:30 Uhr, Beginn: 11. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

196,- €, 30 UStd.

Praxisnahe Einführung in die spanische Sprache für Anfänger\*innen. Dank des abwechslungsreich gestalteten Unterrichts erwerben Sie mit Ihrer muttersprachlichen Dozentin die notwendigen Grundkenntnisse, um im Alltag erste einfache Gespräche führen zu können. Von Anfang an trainieren Sie dazu das freie Sprechen. Ebenso sind im Unterricht viele Wiederholungsschlaufen eingebaut, so dass die Kenntnisse sich verfestigen. Ergänzt wird der Unterricht durch viele Informationen zu Land und Leuten. Voraussetzung: 2 VHS-Semester.

Lehrbuch: *Caminos hoy A1: Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD*, ISBN 9783125157705, ab Lektion 4

Dieser Kurs findet bereits mit 5 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





## Spanisch für reine Anfänger\*innen am Morgen (A1)

242-4M11B

Anita Krause

**15 x do., 9:00-10:30 Uhr, Beginn: 12. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

140,- €, 30 UStd.

Praxisnahe Einführung in die spanische Sprache für reine Anfänger\*innen. Dank des abwechslungsreich gestalteten Unterrichts erwerben Sie die notwendigen Grundkenntnisse, um im privaten und beruflichen Alltag erste einfache Gespräche führen zu können. Darüber hinaus erfahren Sie von Ihrer muttersprachlichen Lehrkraft jede Menge Wissenswertes über Land und Leute.

Lehrbuch: Caminos hoy A1: Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, ISBN 9783125157705, ab Lektion 1

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Spanisch für Anfänger\*innen am Morgen ab Lektion 9 (A1)

242-4M11C

Anita Krause

**15 x mi., 10:45-12:15 Uhr, Beginn: 11. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 12

109,- €, 30 UStd.

Praxisnahe Einführung in die spanische Sprache für Anfänger\*innen mit 4 VHS-Semester Vorerfahrung oder vergleichbar. Dank des abwechslungsreich gestalteten Unterrichts erwerben Sie mit Ihrer muttersprachlichen Dozentin die notwendigen Grundkenntnisse, um im privaten und beruflichen Alltag erste einfache Gespräche führen zu können. Darüber hinaus erfahren Sie jede Menge Wissenswertes über Land und Leute.

Lehrbuch: Caminos hoy A1: Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, ISBN 9783125157705, ab Lektion 9

Dieser Kurs findet bereits mit 9 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.





## Spanisch A1 am Abend für Kompaktlernende (A1) ab Lektion 8

242-4M13

Ángel Álvarez

**10 x di., 18:15-20:45 Uhr, Beginn: 10. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

140,- €, 30 UStd.

Ein Spanischkurs für leicht fortgeschrittene Anfänger\*innen. Der Unterricht findet vierzehntägig statt. Gemeinsam mit Ihrem muttersprachlichen Dozenten erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse. Anhand von alltäglichen Lebenssituationen bauen Sie Ihre Grundkenntnisse des Wortschatzes und der Grammatik aus. In kleinen Schritten und mit lebendigen Dialogen nähern wir uns so Ihrem Ziel, die spanische Sprache immer besser zu sprechen und zu verstehen. Vorerfahrung: zirka 2 - 3 VHS-Semester oder vergleichbar.

Lehrbuch: Caminos hoy A1: Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, ISBN 9783125157705, ab Lektion 8

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Spanisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen am Vormittag (A2)

242-4M21

Anita Krause

**15 x do., 10:45-12:15 Uhr, Beginn: 12. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

123,- €, 30 UStd.

Praxisnahe Einführung in die spanische Sprache für fortgeschrittene Anfänger A2 (Lernerfahrung zirka 6-7 VHS-Semester oder vergleichbar). Dank des abwechslungsreichen und gut strukturiert gestalteten Unterrichts erwerben Sie die notwendigen Kenntnisse, um im privaten und beruflichen Alltag erste Gespräche führen zu können. Darüber hinaus erfahren Sie von Ihrer muttersprachlichen Lehrkraft jede Menge Wissenswertes über Land und Leute.

Lehrbuch: Caminos hoy A2, ab Lektion 11, ISBN 978-3-12-515776-7

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



**Demokratie heißt  
immer: die Bereitschaft,  
nicht nur die eigenen  
Interessen zu sehen,  
und die Fähigkeit  
zum Ausgleich und  
zum Kompromiss.**

Frank-Walter Steinmeier



## Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

242-4M31

Monika Schmidt-Busse

**15 x mo., 10:30-12:00 Uhr, Beginn: 16. September**

Lank, Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21

1. Stock, Raum S4

123,- €, 30 UStd.

Sie wollen die erworbenen Sprachkenntnisse erhalten, verbessern und erweitern? Sie möchten mehr über Kultur, Geschichte und Gegenwart der spanischsprachigen Welt erfahren und darüber sprechen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit dazu. Wir sprechen über Alltagsthemen, lesen und besprechen kleine aktuelle Artikel aus Zeitungen und Zeitschriften, hören uns gemeinsam Texte an und wiederholen Themen der Grammatik.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Konversationskurs Spanisch für Fortgeschrittene (B1)

242-4M32

Monika Schmidt-Busse

**11 x mo., 18:15-19:45 Uhr, Beginn: 16. September**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 4

2. Stock, Raum 24

74,- €, 18 UStd.

Sie wollen Ihre erworbenen Sprachkenntnisse erhalten, verbessern und erweitern? Sie möchten mehr über Kultur, Geschichte und Gegenwart der spanischsprachigen Welt erfahren und darüber sprechen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit dazu. Wir sprechen über Alltagsthemen, lesen und besprechen kleine aktuelle Artikel aus Zeitungen und Zeitschriften, hören uns gemeinsam Texte an und wiederholen systematisch Themen der Grammatik.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

## Spanisch für Fortgeschrittene auf Niveau B1

242-4M33

Monika Schmidt-Busse

**13 x di., 18:30-20:00 Uhr, Beginn: 17. September**

Büderich, Mataré-Gymnasium Niederdonker Straße 32

Erdgeschoss, Raum M0.01

142,- €, 26 UStd.

Le gusta hablar sobre el mundo hispanohablante, su cultura, su historia, los temas actuales y sus experiencias personales y quiere mejorar y profundizar al mismo tiempo sus conocimientos gramaticales. Este curso le ofrece la posibilidad de hacerlo. ¡No dude en participar!

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.



Digitale Bildung umfasst den Erwerb von Wissen und Kompetenzen, welche dazu befähigen, an einer medialen und technischen Welt teilzuhaben. Sie unterstützt dabei, kenntnisreich, bewusst und kreativ mit digitalen Medien umzugehen. Da die Digitalisierung ein andauernder und sich beschleunigender Prozess ist, ist es wesentlich, lebensbegleitend aktuelle Bildungsangebote zu nutzen. Dies insbesondere vor dem Hintergrund, dass die Digitale Bildung zunehmend Voraussetzung für die gesellschaftliche, berufliche und kulturelle Teilhabe ist. Durch sich wandelnde Technologien und Anforderungen wächst der Bedarf an beruflicher Weiterbildung. Das hohe Tempo des Wandels macht es insbesondere notwendig, lebenslanges Lernen zu üben und zu praktizieren. Ein Großteil des gesamten Bildungsprogramms unterstützt dabei, sich lernend auch beruflich weiterzuentwickeln.

## Beruf und Digitales

<b>Einzelschulung</b>	<b>150</b>
<b>Smartphone/ Tablet</b>	<b>150</b>
<b>Offene Sprechstunde: e-doctor</b>	<b>153</b>
<b>Social Media</b>	<b>154</b>
<b>Canva</b>	<b>155</b>
<b>Excel</b>	<b>155</b>
<b>Erfolgreich verkaufen im Internet</b>	<b>156</b>
<b>Kaufmännisches Rechnen</b>	<b>156</b>
<b>Kommunikation /</b>	
<b>Kreativitätstechniken</b>	<b>157</b>
<b>Künstliche Intelligenz</b>	<b>158</b>



## Einzeltermine - Smartphone, Tablet, Laptop (nach individueller Terminabsprache)

242-5117

Barbara Girnth  
Volkshochschule Osterath  
71,40 EUR

Einzeltermine können nach Rücksprache individuell vereinbart werden.

Ob völlig Neueinsteigende oder Fortgeschrittene – Teilnehmende haben den Dozenten zwei Unterrichtsstunden vollständig für sich alleine. Hier kann gemeinsam bei null begonnen oder aber auch individuellen Fragen nachgegangen werden. Telefonieren, fotografieren, Apps installieren und nutzen, E-Mail Account einrichten und loslegen – es wird keine Frage im Bereich Smartphone, Tablet und Laptop geben, die unbeantwortet bleibt. Der Dozent zeigt, wie Smartphone, Tablet und Laptop funktionieren und übt bei Bedarf auch gerne mit den Teilnehmenden.

Beliebige Anzahl von Unterrichtsstunden buchbar: Eine Unterrichtseinheit zu 45 Minuten kostet 30,00 € (plus Umsatzsteuer von 19 Prozent). Als Beispiel ist hier eine Doppelstunde gewählt.

Für weitergehende Beratung und/oder Buchung steht Herr Bacaksiz unter der 02159/ 916 505 oder per Mail ([hakan.bacaksiz@meerbusch.de](mailto:hakan.bacaksiz@meerbusch.de)) zur Verfügung.

## Android-Smartphone und -Tablet: Kompaktkurs für Einsteiger/-innen

242-5118

Barbara Girnth  
**Mo., 4. November, 15:00-17:30 Uhr**  
**Di., 5. November, 15:00-17:30 Uhr**  
**Mi., 6. November, 15:00-17:30 Uhr**  
Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14  
1. Stock, Raum 13  
75,- €, 9 UStd.

Viele nutzen ihr Smartphone ausschließlich zum Telefonieren, Nachrichten schreiben und Fotografieren. Ohne zu wissen, dass es darüber hinaus noch viele weitere nützliche Funktionen gibt. Im Smartphone-Kurs der VHS erfahren die Teilnehmenden von Kursleiterin Barbara Girnth, wie man interessante Apps herunterladen kann. Gezeigt werden u. a. Apps, um Bus-/Bahn- oder Taxi-Informationen einzuholen, Apps für Notrufe und Alarmer, Apps für Veranstaltungshinweise sowie Rad- und Wandertouren. Vermittelt wird darüber hinaus, wie man QR-Codes liest oder Einkaufszettel und Termine im Smartphone führt und somit immer bei sich hat. Der Kurs ist ausschließlich für Nutzer von Android-Geräten geeignet und setzt auf viele Erklärungen und Übungen, sodass die Funktionen im Anschluss an den Kurs auch alleine sicher angewandt werden können. Für iPhone/iPad siehe Kursnummer 242-5119. Vorausgesetzt wird, dass ein Smartphone bereits für das Telefonieren und Fotografieren genutzt wird. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder -Tablet mit.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Medienkompetenz, digitale Teilhabe.



**NEU!**

## Android-Smartphone und -Tablet: Ein Aufbau-/ Auffrischkurs

**242-5118A**

Barbara Girnth

**Mo., 13. Januar, 15:00-17:30 Uhr****Di., 14. Januar, 15:00-17:30 Uhr****Mi., 15. Januar, 15:00-17:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

75,- €, 9 UStd.

In unserem Einsteigerkurs konnten Sie bereits den sicheren Umgang mit den grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennenlernen. In diesem Aufbaukurs erhalten Sie nun die Möglichkeit, Ihr erworbenes Wissen zu verfestigen, zu vertiefen und zudem weiter auszubauen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und erhalten Hilfestellung durch unsere Dozentin. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Smartphones baut der Kurs darauf, dass die Teilnehmenden sich nach Kräften gegenseitig unterstützen. Mit Anleitung der Dozentin hilft jeder jedem. Der Besuch des Einsteigerkurses (242-5118) ist keine Voraussetzung für die Teilnahme. Jedoch sollten die entsprechenden Funktionen den Teilnehmenden bekannt und schon mal genutzt worden sein.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Medienkompetenz, digitale Teilhabe.

**Perfekt e.V.**

Lohnsteuerhilfverein

### Einkommensteuererklärung

für Arbeitnehmer, Beamte,  
Rentner und Pensionäre.  
Alten und neuen Mitgliedern  
bieten wir ganzjährig Hilfe  
in ihren Steuersachen im Rahmen  
des §4 Nr.11 StBerG

**Buschstr. 3, 40670 Meerbusch****Tel. 02159-962835****[www.perfekt-ev.de](http://www.perfekt-ev.de)****[info@perfekt-ev.de](mailto:info@perfekt-ev.de)**

**NEU!****iPhone & iPad:  
Kompaktkurs für Einsteiger/-innen****242-5119**

Monika Zehmisch

**Mo., 11. November, 15:00-17:30 Uhr****Di., 12. November, 15:00-17:30 Uhr****Mi., 13. November, 15:00-17:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

75,- €, 9 UStd.

Im iPhone / iPad-Kurs der VHS vermittelt Kursleiterin Monika Zehmisch viele nützliche Funktionen, die Ihnen im Alltag weiterhelfen. Neben den Grundeinstellungen erfahren Sie, wie Sie Kontakte, Termine und Fotos immer bei sich haben. Sie werden nach diesem Kurs E-Mails und Nachrichten schreiben können, die Auto-Korrektur verstehen, die beliebten Smileys einsetzen und Videotelefonieren können. Wir stellen Ihnen den App-Store und nützliche Apps für Notfallsituationen, Gesundheit, Fitness und Freizeit vor. Sie lernen außerdem Apps für die Nutzung der Bahn und öffentlichen Verkehrsmittel kennen und erfahren, wie Sie zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto immer die beste Route zu Ihrem Ziel finden. Wir beschäftigen uns auch ein bisschen mit der Technik, sodass Sie sich zukünftig mit Begriffen wie WLAN, Bluetooth, Datenroaming im Ausland oder Siri sicherer fühlen. Sie erhalten weiterhin Grundlagenwissen zum Bezahlen mit dem iPhone und Onlinebanking. Der Kurs ist ausschließlich für Nutzer von iPhones / iPads (Apple) geeignet. Für Android-Smartphones / -Tablets siehe Kursnummer 242-5118. Vorausgesetzt wird, dass Sie Ihr iPhone / iPad bereits für das Telefonieren nutzen können. Bitte bringen Sie Ihr iPhone oder iPad mit.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Medienkompetenz, digitale Teilhabe.

**NEU!****iPhone & iPad:  
Kompaktkurs für Einsteiger/-innen****242-5119A**

Monika Zehmisch

**Mo., 13. Januar, 15:00-17:30 Uhr****Di., 14. Januar, 14:30-17:30 Uhr****Mi., 15. Januar, 15:00-17:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

2. Stock, Raum 24

75,- €, 9 UStd.

Kursbeschreibung s. 242-5119



**NEU!**

# e-doctor

242-5100

## Entgeltfreie offene Sprechstunde für PC, Smartphone und Tablet

In unseren Volkshochschulkursen haben Sie vielleicht schon einen Einstieg in den Umgang mit dem PC, Smartphone oder Tablet gefunden.

Doch wie geht es Ihnen ein paar Tage später?

Vielleicht haben Sie sich auch eigenständig erstes Wissen erworben, sind sich jetzt aber unsicher, wie die notwendigen Schritte am PC aussehen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen?



Neben unseren Sprechstunden in Osterath, bieten wir auch eine spezielle Sprechstunde in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek an. Hier können Sie zusätzlich zu Ihren Fragen auch noch Hilfe zu den digitalen Angeboten der Stadtbibliothek und zum Thema digitales Lesen erhalten. Unsere Experten helfen Ihnen beim Einrichten von E-Book-Readern oder der Nutzung der Westleihe24 und der Libby-App. Sie können außerdem Fragen zu anderen digitalen Angeboten der Bibliothek, wie zum Beispiel zum Filmstreaming über den Dienst Filmfriend, stellen. Dieses Angebot wird in der Stadtbibliothek Büderich durchgeführt.

Bei unseren Sprechstunden erhalten Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Gerät. Sie können Ihre Fragen stellen und in einer angenehmen und stressfreien Atmosphäre Ihre Probleme lösen. Je nach Problem sinnvollerweise mitzubringen: Ladegeräte, externe Festplatte oder USB-Stick zur Datensicherung, entsprechende Passwörter und Zugangsdaten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Unsere Sprechstunden sind entgeltfrei und finden an folgenden Terminen statt.

Datum	Ort	Uhrzeit	Wo
Do, 8. August	Stadtbibliothek Büderich	10:00–11:30 Uhr	Café-Bereich EG
Mo, 26. August	VHS-Haus Osterath	10:00–11:30 Uhr	Raum 11
Mo, 9. September	VHS-Haus Osterath	10:00–11:30 Uhr	Raum 11
Mi, 18. September	Stadtbibliothek Büderich	15:00 – 16:30 Uhr	Seminarraum 1. OG
Mo, 30. September	VHS-Haus Osterath	10:00–11:30 Uhr	Raum 11
Mo, 7. Oktober	VHS-Haus Osterath	10:00–11:30 Uhr	Raum 11
Do, 17. Oktober	Stadtbibliothek Büderich	10:00–11:30 Uhr	Café-Bereich EG
Mo, 28. Oktober	VHS-Haus Osterath	10:00–11:30 Uhr	Raum 11
Do, 7. November	Stadtbibliothek Büderich	10:00–11:30 Uhr	Seminarraum 1. OG
Mo, 11. November	VHS-Haus Osterath	10:00–11:30 Uhr	Raum 11
Mo, 25. November	VHS-Haus Osterath	10:00–11:30 Uhr	Raum 11
Mo, 2. Dezember	VHS-Haus Osterath	10:00–11:30 Uhr	Raum 11
Mi, 4. Dezember	Stadtbibliothek Büderich	10:00–11:30 Uhr	Seminarraum 1. OG
Mo, 9. Dezember	VHS-Haus Osterath	10:00–11:30 Uhr	Raum 11

Kurs 242-5100 wird gefördert aus Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen.

Lernziel: Medienkompetenz und digitale Teilhabe.



NEU!

## LinkedIn effektiv nutzen - Einführung in das berufliche Netzwerk 242-5116

Monika Zehmisch

**Mi., 6. November, 17:45-20:45 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

33,- €, 4 UStd.

LinkedIn ist das weltweit größte berufliche soziale Netzwerk. Egal, ob Sie einen Job suchen, sich als Experte positionieren oder LinkedIn für Ihren Vertrieb nutzen wollen – heutzutage ist es immer wichtiger, gefunden zu werden und eine digitale Reputation aufzubauen.

Wir vermitteln Ihnen die Grundlagen und Funktionsweise von LinkedIn. Sie erfahren, wie Sie ein professionelles Profil anlegen und sich für potenzielle Kunden, Geschäftspartner oder Headhunter attraktiv präsentieren. Sie erhalten Tipps und Strategien, wie Sie ein berufliches Netzwerk aufbauen und pflegen. Sie lernen, wie Sie Beiträge erstellen, die Ihr Fachwissen und Ihre Persönlichkeit widerspiegeln, sowie mit anderen Personen und Beiträgen interagieren. Dieses Seminar bietet einen fundierten Einstieg in LinkedIn und richtet sich an LinkedIn-Neulinge, beispielsweise an Berufseinsteiger, Mitarbeitende in Vertrieb und Marketing, Selbstständige oder Fachkräfte.

Ihre Referentin Monika Zehmisch ist Expertin für digitale Sichtbarkeit und Buchautorin rund um alle Online-Marketing-Themen.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Kennenlernen von alternativen, digitalen Bewerbungs- und Vermarktungsstrategien, Verbesserung der digitalen Sichtbarkeit.

NEU!

## Online: Social Media Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business 242-5702

Thorsten H. Bradt

**Mi., 25. September, 10:30-12:00 Uhr**

19,- €, 2 UStd.

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. – dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle, Trends also, ist für eine Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar – genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt.

Highlights: Prinzipien im Social Media Marketing / Instagram – Funktionen im Detail / Markt- und markengerechte Posts / „Let’s play“ – Live-Publishing / BONUS: Erfolgreiche Accounts im Fokus. Keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

Das Angebot findet online auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

Lernziel: Systematische, professionelle Einführung in die Anwendung von Instagram zur Präsentation visueller Inhalte im Social Media Marketing.

**NEU!****Canva für Einsteiger:  
Einfach und effektiv designen****242-5115**

Monika Zehmisch

**Di., 21. Januar, 17:30-20:30 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 11

33,- €, 4 UStd.

Mit der webbasierten Anwendung Canva können auch Sie, als Laie, alle möglichen beeindruckenden Grafiken erstellen. Egal ob Social-Media-Post, Präsentation, Flyer, Einladung, Gutschein, Urkunde, Video, Lebenslauf und vieles mehr – mit den professionellen Designs von Canva werden Sie jede Menge Eindruck schinden. Dabei ist Canva kinderleicht zu bedienen.

Nutzen Sie die zahlreichen Vorlagen, Schriften, Fotos und Elemente, die das Online-Grafikprogramm Canva bereits in der kostenlosen Version mitbringt, für Ihre privaten und beruflichen Zwecke. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Funktionen und Werkzeuge von Canva nutzen und Ihre eigenen kreativen Ideen oder Grafikvorgaben einbringen können. Ihre Canva-Designs können Sie als Bilddateien, PDFs oder Videos speichern und weiterverwenden oder sogar von Canva professionell drucken lassen.

Durch dieses Anfänger-Kompaktseminar führt Sie Monika Zehmisch. Sie brauchen keinerlei Fach- oder Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie Ihr Notebook oder Ihr Tablet mit. Für die Arbeit mit Canva benötigen Sie die kostenfreie Version von canva.com.

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Medienkompetenz, Kreativität fördern, Kennenlernen von grafischen Visualisierungsmöglichkeiten.

**Intensivkurs: EXCEL für Einsteiger  
mit praktischen Übungen****242-5110**

Barbara Girnth

**Mo., 11. November, 18:00-21:00 Uhr****Mo., 18. November, 18:00-21:00 Uhr****Di., 26. November, 18:00-21:00 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

99,- €, 12 UStd.

Excel ist eines der beliebtesten Tabellenkalkulationsprogramme, das sich vielfältig, sowohl im privaten, als auch im beruflichen Bereich einsetzen lässt. Wenn auch Sie Excel gern für sich nutzen möchten, bisher aber nicht den rechten Einstieg gefunden haben, können Sie hier Grundlegendes erlernen. Im Kurs werden die Basics der Tabellenkalkulation behandelt, wie z.B. Aufbau von Tabellen, Erstellen von einfachen Formeln und Funktionen, Gestalten und Formatieren von Tabellen. Sie erfahren, wozu eine Tabellenkalkulation einsetzbar ist und wie man eine Tabelle an die eigenen Bedürfnisse anpassen und zielgerichtet einsetzen kann. Ziel ist es, mit Ihnen „Tabellen für den Eigengebrauch“ zu erstellen. Eigenes Notebook oder Laptop bitte mitbringen!

Dieser Kurs findet bereits mit 6 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Erwerb von Grundkenntnissen, Schlüsselkompetenzen; zielgerichteter Medieneinsatz, Medienkompetenz.



**NEU!**

## **Erfolgreich verkaufen im Internet: Tipps und Tricks für Ebay und Kleinanzeigen** **242-5130**

Monika Zehmisch

**Mi., 20. November, 15:30-17:45 Uhr**

**Mi., 27. November, 15:30-17:45 Uhr**

Osterath, Volkshochschule, Hochstraße 14

1. Stock, Raum 13

38,- €, 6 UStd.

Planen Sie eine Ausmist-Aktion im Kleiderschrank, im Keller, in der Garage oder auf dem Dachboden? Viele gebrauchte Sachen sind zum Wegwerfen viel zu schade. Das Internet bietet Ihnen hervorragende Möglichkeiten, Ihre gebrauchten Schätze loszuwerden. Am Beispiel von eBay und Kleinanzeigen zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Sachen erfolgreich zu Geld machen. Außerdem werfen wir einen Blick auf alternative Verkaufsplattformen. Sie lernen, wie Sie den Marktpreis Ihrer Sachen einschätzen und sie attraktiv im Internet präsentieren. Sie erfahren den Unterschied zwischen einer Online-Auktion und Sofortkaufangeboten. Wir vermitteln Ihnen Wissen rund um Versand, Bezahlung, Fotorechten und Gewährleistung. Ihre Referentin Monika Zehmisch war jahrelang als Verkaufsgeschäftsführerin, Powersellerin und Dozentin für eBay tätig und ist Fachbuchautorin von mehreren eBay-Büchern.

Gerne können Sie im Kurs bereits Ihre ersten Sachen online stellen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät (Notebook, Tablet oder Smartphone) mit.

Dieser Kurs findet bereits mit 8 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Digitale Teilhabe, Medienkompetenz.

**NEU!**

## **Fit fürs kaufmännische Rechnen** **242-5400**

Barbara Girnth

**9 x mi., 18:00-20:00 Uhr, Beginn: 30. Oktober**

Osterath, Realschule, Görresstraße 6

EG, Raum E04

117,- €, 24 UStd.

Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, wenn Sie sich beruflich umorientieren und für den kaufmännisch-verwaltenden Bereich fit machen möchten. Vielleicht steht bei Ihnen ja der Wiedereinstieg ins Berufsleben an oder Sie möchten Ihre Grundlagenkenntnisse auffrischen, vertiefen bzw. auf den neuesten Stand bringen. Mit VHS-Dozentin Barbara Girnth gehen Sie folgende Bereiche durch: Lagerkalkulation, Lagerkennziffern, Frachtrechnen, Unterlagen für die Frachtberechnung. Darüber hinaus frischen Sie Ihr Wirtschaftsrechnen auf: Grundrechenarten, Dreisatzrechnen, Prozentrechnen, Maße und Gewichte, Flächen-, Körper- und Umfangberechnung, Währungsangebotsvergleiche, Lieferanten und Kunden: Skonto und Rabatt, ggf. Preiskalkulation.

Ihre Dozentin ist Logistik-Meisterin und hat jahrelange Unterrichtserfahrung in diesem Bereich. Sie werden so vorbereitet, dass der Einstieg in den Arbeitsmarkt komplikationslos erfolgen kann.

Dieser Kurs findet bereits mit 7 Teilnehmenden statt. Das Entgelt ist entsprechend angepasst.

Lernziel: Erwerb und Festigung von Grundlagenkenntnissen.


**NEU!**

## Online: Mindmapping – individuell und kollaborativ Ideen finden, „formen“ und teilen

**242-5701**

Thorsten H. Bradt

**Di., 17. September, 10:30-12:00 Uhr**

entgeltfrei, 2 UStd.

Mindmaps oder auf Deutsch: „Gedankenkarten“, basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, sowie durch das Spiel mit Flächen, Farben und Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedanken zu sammeln, auszubilden und bei Bedarf mit Dritten zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden (Innovation). Keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

Highlights: Mindmapping in Theorie und Praxis / Professionelle digitale Anwendungsszenarien / Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“ / Wissenstransfer in Organisationen bzw. Unternehmen / BONUS: Teambasiertes Innovationsmanagement

Das Angebot findet auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

Lernziel: Systematische Einführung in die Anwendung der Kreativitätstechnik Mindmapping.

**NEU!**

## Online: Resilienz in der modernen Teamarbeit

**242-5703**

Thorsten H. Bradt

**Mi., 2. Oktober, 10:30-12:00 Uhr**

19,- €, 2 UStd.

Immer mehr Menschen finden keinerlei Erfüllung mehr in der Ausübung ihres Berufs. Ein entscheidender Grund dafür liegt in den veränderten Bedingungen der sogenannten BANI-Welt – diese stellt sich als brittle (brüchig), anxious (ängstlich), non-linear (nicht-linear) sowie incomprehensible (unbegreiflich) dar: Vieldeutigkeit und Unsicherheit, Probleme und Veränderungen stellen sich folglich als Belastung dar – gerade auch in der Teamarbeit.

Bei der Überwindung dieses Umstandes können eine ausgeprägte Ambiguitätstoleranz, sowie Resilienz helfen. Allerdings bedingen diese ein umfassendes Verständnis der modernen Arbeitswelt. Zudem müssen sich in der Folge entsprechende Verhaltensänderungen einstellen. Dieser vhs-Digitalkurs möchte einen zuverlässigen Einblick in die Thematik bieten.

Highlights: Definition der BANI-Welt– der Faktor „X“ und Sinnstiftung / Basiswissen zu den Aspekten moderner Teamarbeit / Geteilte Werte im Detail – Transparenz und Offenheit / Ambiguitätstoleranz– Akzeptanz von Vieldeutigkeit und Unsicherheit / Resilienz– Probleme und Veränderungen als Anlass zur Verhaltensänderung

Das Angebot findet auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

Lernziel: Systematische Einführung in grundlegende Fragestellungen einer modernen Teamarbeit und das Ziel einer Sinnstiftung in der Ausübung des Berufs.

**NEU!****Online: Sprich jetzt! -  
Kleines Potpourri der Rhetorik****242-5704**

Thorsten H. Bradt

**Mo., 9. Dezember, 10:30-12:30 Uhr**

25,- €, 2,7 UStd.

Seit der „Rhetorik“ Aristoteles haben sich die grundlegenden „Spielregeln“ der freien Rede nicht geändert: Es gilt, dass eine Rednerin bzw. ein Redner erst dann umfassend ein Auditorium bzw. Publikum für sich einnehmen werden, wenn ihr gesamter „Ausdruck“ – also sowohl ihre verbale als auch ihre non-verbale Kommunikation – durchgängig von Authentizität gekennzeichnet ist. Als Anregung einer Diskussion wird insoweit ein bedeutender Tucholsky-Text herangezogen. Bedingung ist weiter, einen der eigenen Persönlichkeit angemessenen „Auftritt“ – elementar auch für die eigentliche Stimmbildung – zu entwickeln. Dass eine gewisse Routine insoweit nur förderlich sein kann, versteht sich von selbst, denn allein die Übung macht den Meister! Kursziel ist es, wesentliche Aspekte einer gelungenen – freien – Rede in konzentriert aufzuzeigen.

Highlights: Überzeugende Konzepte für überzeugende Reden / „Überzeugende“ rhetorische Stilmittel im Fokus / Exkurs zu Sprach- und Sprechübungen in der Vorbereitung / **BONUS:** Kurt Tucholskys „Ratschläge an einen (schlechten) Redner“

Das Angebot findet auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

Lernziel: Systematische Einführung in einschlägige Grundlagen der Rhetorik mit praxisnahen „Tipps und Tricks“. Ein Online-Kurs, der auch als Alternative für ein Refreshing geeignet ist.

**NEU!****Online: Möglichkeiten von  
Künstlicher Intelligenz (KI)****242-5706**

Hartmut Nehme

**Di., 17. September, 18:30-21:00 Uhr**

15,- €, 3 UStd.

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von KI eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt KI als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Dieser Onlinekurs wird Sie mit den Grundlagen von KI vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Im Vortrag wird u. a. auf folgende Fragen eingegangen: Was steckt hinter KI? Welchen Einfluss hat es auf unsere Arbeitsplätze? Wo liegen die Gefahren? Welche Auswirkung hat KI auf die Gesellschaft? Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit KI?

Dieser Kurs ist eine Kooperation mit Netucation.

Das Angebot findet auf der Plattform Zoom statt. Den Link erhalten Sie bei Anmeldung zugesandt.

Lernziel: Systematische Einführung in die Thematik der Künstlichen Intelligenz (KI).





## Unsere Einzelveranstaltungen (Auszug)

08.09.24	17:30-19:45	Tanzworkshop Latin for Ladies	242-2501
11.09.24	18:30-20:00	Vortrag: Qi-Gong in TCM für den gesunden Rücken	242-3601
12.09.24	16:00-18:00	Schnupperkurs: Feldenkrais	242-3142
12.09.24	19:30-21:00	Vortrag: In Vino Veritas	242-1102
13.09.24	18:30-21:30	Mexican Cuisine in englischer Sprache	242-4641
13.09.24	19:00-20:45	Vortrag: Ein Rundgang durch Pisa	242-4900A
15.09.24	09:30-14:45	Un dimanche en français	242-4823A
18.09.24	19:30-21:00	Vortrag: Die Bedeutung von Kloster Meer	242-1930
19.09.24	19:00-21:15	Mundart in Büderich	242-1092
21.09.24	11:00-15:00	Ermutigungs-Workshop	242-1603
21.09.24	13:30-17:30	Innovative Kapitalstrategien für Vermögensaufbau	242-1303
21.09.24	14:00-17:00	Pilzerkundung im Waldgebiet Meerbusch	242-1401
26.09.24	17:45-21:45	Kochkurs: Indisches Street Food mit Chai	242-3532
26.09.24	18:30-20:00	Vortrag: Vermögensschutz	242-1308
27.09.24	16:30-18:00	Kräuter-Entdeckungstour	242-1402
28.09.24	14:00-17:00	Schauspielworkshop - So ein Theater!	242-2122
30.09.24	19:00-21:15	Vortrag: Verstehen Sie Ihren Hund?	242-1510
01.10.24	18:30-21:30	Investmentfonds: Chancen, Risiken, Anlagemöglichkeiten	242-1304
04.10.24	18:00-15:15	Kompaktkurs Englisch: RE-BOOT! (B1/B2)	242-4632
06.10.24	09:30-14:45	Un dimanche en français	242-4823B
08.10.24	18:30-20:00	Vortrag: Mein bunter Gute-Laune-Koffer	242-1506
09.10.24	17:45-21:45	Kochkurs: Herbstliche Genüsse	242-3534
09.10.24	18:30-20:00	Vortrag: Gesundheit zum Thema machen	242-3301
10.10.24	18:00-20:00	Sparsam heizen ohne Schimmel	242-1414
10.10.24	19:00-20:30	Vortrag: Der Essalltag in der Familie – gesund, nachhaltig, genussvoll und entspannt	242-1509
11.10.24	19:00-20:30	Vortrag: Erben, Vererben, Testament	242-1310
12.10.24	19:30-22:00	Operettenbesuch: „Märchen im Grand-Hotel“	242-2127
24.10.24	11:00-13:00	Herbstferienkurs Melodies de France	242-4802
29.10.24	18:30-20:00	Vortrag: Gebäudeenergiegesetz (GEG)	242-1415
30.10.24	17:30-21:30	Seminar zur Resilienz	242-3611
03.11.24	09:30-14:45	Un dimanche en français	242-48230
04.11.24	18:00-19:30	Energiewende in den eigenen vier Wänden	242-1416
04.11.24	19:00-20:30	Vortrag: Paula Modersohn-Becker und Worpswede	242-2602
05.11.24	19:00-21:15	Tanzworkshop Discofox	242-2502
06.11.24	17:45-20:45	LinkedIn effektiv nutzen	242-5116
06.11.24	18:30-21:30	Vortrag: Familien im Stresstest	242-1504



## Unsere Einzelveranstaltungen (Auszug)

---

07.11.24	17:45-21:45	Vortrag & Kochkurs: Gesundheit fördern, Umwelt schonen	242-3536
07.11.24	18:00-20:00	Nachhaltige Geldanlage	242-1307
07.11.24	18:30-20:00	Vortrag: Streitigkeiten im Erbfall	242-1306
08.11.24	18:00-21:00	Kochen mit Piet: Indonesische Küche	242-4E100
08.11.24	19:00-20:30	Bild-Ton-Vortrag: Das „romantische“ Paris	242-1902
09.11.24	14:00-17:00	Zeichnen mit Draht	242-2801
13.11.24	17:30-21:00	Lampenfieber: Freund oder Feind?	242-1610
14.11.24	18:30-21:30	Finanzielle Weichenstellungen für/im Ruhestand	242-1305
14.11.24	19:30-22:00	Opernbesuch: „Eugen Onegin“	242-2128
15.11.24	18:30-21:30	Highlights of Vegetarian Cuisine	242-4624
16.11.24	11:00-12:30	Kräuter-Entdeckungstour	242-1403
21.11.24	17:45-21:45	Indischer Brotzauber: Parathas, Naan und mehr!	242-3533
21.11.24	18:00-20:30	Leben mit Hochsensibilität: Chancen & Herausforderungen	242-1611
21.11.24	19:30-21:00	Vortrag: „Notgeld und Medaillen - Inflation 1914-1924“	242-1103
23.11.24	09:30-14:45	Filzen „Was Ihr wollt!“	242-2903
24.11.24	14:00-17:00	Meerbuscher Repair Café	242-1001
25.11.24	18:30-20:30	Vortrag: Regelmäßige Einnahmen an der Börse erzielen	242-1320
27.11.24	17:45-21:45	Kochkurs: Winterliche Genüsse	242-3535
27.11.24	19:00-21:15	Vortrag: Hund und Silvester	242-1511
28.11.24	18:00-19:30	Strom sparen ist leicht	242-1417
29.11.24	18:00-21:00	Japanisches Chrysanthemenfest	242-4A02
04.12.24	18:00-19:30	Vortrag: Vorsorge für Unfall, Krankheit, Alter	242-1312
08.12.24	15:30-17:00	English Christmas Reading	242-4620
12.12.24	19:00-21:15	Tanzworkshop Boogie Woogie	242-2503
15.01.25	18:30-20:00	Vortrag: Die Wahrheit über Zucker	242-3302
18.01.25	10:00-13:00	British Breakfast Morning	242-4601
21.01.25	17:30-20:30	Canva für Einsteiger: Einfach und effektiv designen	242-5115
22.01.25	17:45-21:45	Kochkurs: Levante Küche	242-35064
23.01.25	18:30-20:00	Vortrag: Vermögensschutz	242-1309
23.01.25	19:00-20:30	Vortrag: Jugendstil-Architektur in NRW	242-2603
23.01.25	19:00-21:15	Tanzworkshop Tango Argentina	242-2504
24.01.25	19:00-20:30	Bild-Ton-Vortrag: Schlösser der Loire	242-1903
24.01.25	19:30-22:00	Ballettbesuch: Drei Meister - drei Werke	242-2129
26.01.25	09:30-14:45	Un dimanche en français	242-4823D
30.01.25	18:30-20:00	Vortrag: Testamente - richtig gestalten	242-1311
31.01.25	19:00-20:45	Vortrag: Londons verborgene Schätze	242-1900
06.02.25	17:30-21:00	Kombi-Kurs Tapas plus Sprache A1	242-4M00



**Volkshochschule  
Meerbusch**

# Allgemeine Hinweise

<b>Allgemeine Hinweise</b>	<b>162</b>
<b>Unterrichtsfreie Tage</b>	<b>163</b>
<b>Barrierefreie Unterrichtsorte</b>	<b>163</b>
<b>Satzung</b>	<b>164</b>
<b>Stadtteilpläne / Unterrichtsorte</b>	<b>168</b>
<b>VHS-Team</b>	<b>172</b>
<b>Informationen zur Datenverarbeitung</b>	<b>174</b>

## Allgemeine Hinweise

### Allgemeine Hinweise

Die Volkshochschule Meerbusch ist eine öffentliche Einrichtung der Weiterbildung. Jeder, der das 16. Lebensjahr vollendet hat, kann die Volkshochschule **besuchen**. **Teilnehmende unter 18 Jahren** benötigen die Zustimmung eines Erziehungsberechtigten. Darüber hinaus bietet die Volkshochschule Meerbusch ein gesondertes Programm für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren an (Junge vhs). Der Nachweis von Vorkenntnissen ist nur erforderlich, wenn es in der Ankündigung vermerkt ist.

### Anmeldung

Für den Besuch einer Veranstaltung ist die vorherige Anmeldung erforderlich, die Anmeldung ist mit Erscheinen des Programms möglich. Sie muss schriftlich erfolgen (online, E-Mail, Anmeldekarte) und ist verbindlich.

### Abmeldung und Erstattung von Entgelten

Das Teilnehmerentgelt wird erstattet bzw. wird nicht fällig, wenn eine schriftliche Abmeldung 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn in der Geschäftsstelle in Osterath vorliegt oder die Veranstaltung seitens der Volkshochschule abgesagt wird.

Ein Fernbleiben vom Unterrichtsgeschehen ist keine Abmeldung.

### Schnupper-/Probestunde

Falls Sie in einem Kurs erst einmal „schnuppern“ möchten, so kann das nur in der ersten Unterrichtsstunde und **vor** einer verbindlichen Anmeldung geschehen. Das „Schnuppern“ ist ausschließlich neu in den Kurs Einsteigenden vorbehalten. Die Möglichkeit des „Schnupperns“ bzw. einer Probestunde entfällt bei Weitermeldung.

### Zahlung

Für die Zahlung des Entgeltes ist ein SEPA-Lastschriftmandat zu erteilen. Informationen hierzu finden Sie auf der Anmeldekarte oder im Internet.

### Ermäßigung

In begründeten Fällen kann das Entgelt ermäßigt oder erlassen werden (s. Satzung für die Volkshochschule der Stadt Meerbusch vom 24.09.2020, § 9).

### Hausordnung

Die Volkshochschule ist mit den meisten ihrer Veranstaltungen zu Gast in den allgemeinbildenden Schulen der Stadt Meerbusch. Wir bitten Sie, die dort geltende Hausordnung zu beachten, d. h. unter anderem kommunales (gemeinsames) Eigentum mindestens so gut zu behandeln wie das eigene. In allen Unterrichtsräumen ist das Rauchen verboten.

### Haftung

Für Unfälle, Diebstähle, Verluste oder sonstige Schäden übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

**Barrierefrei zugängliche Veranstaltungsstätten**

Stadtbibliothek, Dr.-Franz-Schütz-Platz 5,  
Meerbusch-Büderich

Mataré-Gymnasium, Niederdonker Straße 32,  
Meerbusch-Büderich

Realschule, Görresstraße 6,  
Meerbusch-Osterath

Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21,  
Meerbusch-Lank

**Unterrichts-  
freie Tage**

**Semester-  
start:  
09.09.2024**

**Semester-  
ende:  
11.02.2025**

**Für Ihre persönliche Terminplanung:  
Unterrichtsfreie Tage der VHS Meerbusch 2024/2025**

	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
KW	31 32 33 34 35 36 37 38 39 40	40 41 42 43 44 45 46 47 48 49	50 51 52 01 02 03 04 05 06 07 08 09				
Mo	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
Di	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
Mi	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Do	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Fr	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Sa	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22
So	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23

# Satzung

## **für die Volkshochschule der Stadt Meerbusch vom 24.09.2020**

Aufgrund des § 7 der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14. Juli 1994 (GV NRW S. 666/SGV NRW S. 2023), zuletzt geändert durch Gesetz vom 14. April 2020 (GV NRW S. 218b), sowie aufgrund der §§ 4, 10 des Ersten Gesetzes zur Ordnung und Förderung der Weiterbildung im Lande Nordrhein-Westfalen (Weiterbildungsgesetz – WbG -) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14. April 2000 (GV NRW S. 390), zuletzt geändert durch Gesetz vom 30. April 2020 (GV.NRW. S. 312a), hat der Rat der Stadt Meerbusch in seiner Sitzung am 1. September 2020 folgende Satzung für die Volkshochschule der Stadt Meerbusch beschlossen:

### **§ 1 Einrichtung**

Die Stadt Meerbusch unterhält als gemeindliche Einrichtung eine Volkshochschule (vhs).

### **Abschnitt I – Interne Organisation**

#### **§ 2 Leitung**

Die vhs-Leitung ist für die Arbeit der vhs der zuständigen Fachbereichsleitung verantwortlich. Sie hat insbesondere das Weiterbildungsangebot langfristig zu planen, das Programm aufzustellen, Werbung und Öffentlichkeitsarbeit durchzuführen und die nebenamtlichen oder -beruflichen Lehrkräfte zu verpflichten. Sie achtet auf die Wahrung der Mitwirkungsrechte der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

#### **§ 3 Hauptamtliche Pädagogische Mitarbeiter/ Mitarbeiterinnen (HPM)**

Die HPMs entwerfen für die Lehrveranstaltungen ihres Bereichs ein Programm, überwachen die Lehrveranstaltungen der nebenamtlichen oder -beruflichen Lehrkräfte und führen selbst Lehrveranstaltungen durch. Sie unterrichten die vhs-Leitung über alle wesentlichen Angelegenheiten ihres Bereiches und sind weisungsgebunden.

#### **§ 4 Lehrkräfte**

(1) Die nebenamtlichen oder -beruflichen Lehrkräfte wirken an der Planung von Lehrveranstaltungen durch Vorschläge für das Programm sowie durch gemeinsame Besprechungen mit dem für ihren Bereich zuständigen HPM mit.

(2) Das Rechtsverhältnis der nebenamtlichen oder -beruflichen Lehrkräfte wird durch einen privatrechtlichen Vertrag zwischen der Stadt Meerbusch und der jeweiligen nebenamtlichen oder -beruflichen Lehrkraft geregelt.

(3) Die Honorare für die nebenamtlichen oder -beruflichen Lehrkräfte betragen mindestens € 23,00 je Unterrichtseinheit (= 45 Minuten). Darüber hinausgehende Sätze werden von der Fachbereichsleitung der vhs festgesetzt. Diese müssen durch entsprechende Teilnehmerentgelte refinanziert werden.

#### **§ 5 Teilnehmende**

(1) Zur Sicherung einer bedarfsgerechten Planung und Durchführung von Lehrveranstaltungen räumt die Stadt Meerbusch den Teilnehmenden ein Mitwirkungsrecht gemäß § 4 Weiterbildungsgesetz nach Maßgabe dieser Satzung ein.



(2) Die vhs berücksichtigt im Rahmen ihrer Aufgabenstellung als kommunale Weiterbildungseinrichtung die Interessen und Anliegen der Teilnehmenden. Ihre unmittelbaren Ansprechpartner sind die Mitarbeiter der vhs. Generelle Regelungen für Anregungen und Beschwerden aufgrund von Rechtsnormen oder Dienstanweisungen bleiben hiervon unberührt.

(3) Allen Teilnehmenden steht das Recht zu, Vorschläge für die Planung der Kurse, für deren Durchführung, die Gewinnung von Lehrkräften sowie Anregungen oder Beschwerden einzureichen. Sie bedürfen keiner besonderen Form, können also insbesondere mündlich, schriftlich oder auf elektronischem Wege gemacht werden.

## § 6 Qualitätsmanagement

(1) Die vhs wird nach den jeweils einschlägigen Regelungen der ISO 9000 ff. bzw. der vom Land Nordrhein-Westfalen als Voraussetzung einer Landesförderung bestimmten Qualitätssicherungsnormen zertifiziert.

(2) Die vhs setzt die Instrumente der Qualitätssicherung, die der Zertifizierung und deren Qualitätshandbuch zugrunde liegen, ein. Dazu gehören insbesondere die Regelungen zur Bearbeitung und Berücksichtigung der Anregungen, Problemmeldungen und Verbesserungsvorschläge, der Beschwerden sowie der Evaluation. Die vhs setzt die im Rahmen der Qualitätssicherung gewonnenen Erkenntnisse zur Verbesserung der Zielerreichung um.

## Abschnitt II – Nutzung und Entgelte

### § 7 Anmeldung und Zustandekommen des Vertrages

(1) Die Teilnahme an einer Veranstaltung setzt eine Anmeldung voraus. Diese bedarf der Schriftform. Näheres regelt das aktuelle VHS-Programm. Bei Minderjährigen bedarf es einer schriftlichen Einwilligung des gesetzlichen Vertreters. Zur Zahlung des Entgeltes sind alle Personen verpflichtet, die sich rechtsverbindlich angemeldet haben. Der Vertrag kommt erst durch schriftliche Bestätigung der vhs zustande.

(2) Bei kurzfristigen Terminänderungen bemüht sich die vhs, die Teilnehmenden persönlich zu informieren. Erreicht die vhs einen Teilnehmenden nicht, so kann dieser weder Erstattungs-, Schadens- noch Aufwendungsersatzansprüche bezüglich der ausgefallenen oder verschobenen Veranstaltung geltend machen.

(3) Ein Quereinstieg ist – sofern Plätze zur Verfügung stehen – jederzeit möglich. Eine kostenlose Vorabberatung wird dringend empfohlen. Probestunden für Neueinsteigende können ab dem zweiten Kurstermin stattfinden, bevorzugt zum Ende des vorigen Semesters.

(4) Meldet sich jemand zu einem Kurs oder Lehrgang an, bei dem mindestens die Hälfte der geplanten Gesamtunterrichtseinheiten bereits durchgeführt wurde oder nimmt daran teil, so beträgt das Teilnehmerentgelt 50% des ausgewiesenen Gesamtentgeltes.

(5) Auch bei unregelmäßiger oder einmaliger Kursteilnahme ist das vorgesehene volle Entgelt zu entrichten.

(6) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Lehrkraft durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Lehrkraft angekündigt wurde.

### § 8 Entgelte

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs werden folgende Entgelte erhoben:

- |  |            |
|--|------------|
| (1) Einzelveranstaltungen                                | € 5,50/ UE |
| (2) Kurse und Arbeitsgemeinschaften                      | € 2,90/ UE |
| (3) Kurse und Arbeitsgemeinschaften im Bereich Digitales | € 4,50/ UE |
| (4) Kurse und Arbeitsgemeinschaften im Bereich Kochen    | € 3,40/ UE |

- (5) Kurse und Arbeitsgemeinschaften im Bereich Bewegung und Prävention € 3,40/ UE
- (6) Das Studienfahrtentgelt beträgt pro Tag pro Person € 5,60
- (7) Veranstaltungen zur politischen Bildung und Heimatkunde, sofern keine Honorare anfallen entgeltfrei
- (8) Ausstellen einer Teilnahmebescheinigung bei min. 80 % Anwesenheit € 5,00
- (9) Bearbeitungsentgelt für Prüfungen, die die vhs durchführt, sofern dies nicht durch den Prüfungsanbieter geregelt ist. € 11,90
- (10) Ergibt sich bei der Berechnung des Veranstaltungsentgelts kein voller Betrag, so wird auf den nächsten vollen Betrag aufgerundet.

### § 9 Ermäßigung

- (1) Inhaberin oder Inhaber der Ehrenamtskarte NRW erhalten bei den Entgelten § 8 Absatz 1-5 50% Ermäßigung.
- (2) Inhaberin oder Inhaber eines Schüler- oder Studentenausweises erhalten bei den Entgelten § 8 Absatz 1-5 50% Ermäßigung. Ausgenommen sind speziell für Schüler oder Studenten konzipierte Kurse, denn hierbei wurde die Zielgruppe bei der Kurskalkulation bereits berücksichtigt.
- (3) Bei Bezug von Leistungen nach SGB II/XII oder nach dem AsylBLG entfällt das Entgelt, wenn ein entsprechender Nachweis über den Bezug der vorgenannten Leistung erbracht wird.

### § 10 Kursgröße

Die durchschnittliche Größe von 10 Teilnehmern ist entsprechend der Vorgaben des Weiterbildungsgesetzes NRW zu erreichen. Die Kursentgelte müssen die Honorar- und Sachkosten decken. Sofern dies nicht nach Kursanmeldung der Fall ist, findet das Angebot nicht statt.

### § 11 Fälligkeit und Zahlung des Entgelts

- (1) Die Bezahlung erfolgt ausschließlich durch SEPA-Mandat. Die Teilnehmerentgelte werden mit dem ersten Kurstag fällig. Ausgenommen sind die Kurse der Fachbereiche Fremdsprachen und Deutsch, hier ist das Kursentgelt am 2. Kurstag fällig, der erste Kurstag gilt als Schnuppertag.
- (2) Prüfungsentgelte müssen spätestens 28 Kalendertage vor Prüfungsdurchführung bei der Stadtkasse Meerbusch eingegangen sein. Eine Anmeldung kann sonst nicht erfolgen.
- (3) Eine Rückzahlung des (anteiligen) Entgelts erfolgt, wenn die Veranstaltung aus Gründen, die ausschließlich bei der vhs liegen, ganz oder teilweise nicht stattfindet.
- (4) Die unter § 11 Absatz 1 genannten Modalitäten zur Fälligkeit und Zahlung des Entgelts finden auch bezüglich der Studienfahrten und Studienreisen ihre entsprechende Anwendung. Bei Studienfahrten kann bei verhinderter Teilnahme eine Ersatzperson gestellt werden. Bei Theater- oder Konzertfahrten werden Eintrittskarten auf Namen und Rechnung der Anmeldenden gekauft. Eine Rücknahme erfolgt nicht.

### § 12 Kündigung

- (1) Eine Kündigung erfolgt ausschließlich schriftlich.
- (2) Kündigt der Teilnehmende bis zu 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich, sind € 5,00 Stornierungsentgelt zu zahlen. Bei einer späteren Stornierung als 14 Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig.
- (3) Die vhs-Leitung kann Teilnehmende wegen mangelnder Eignung, Fähigkeiten oder mangelnden Leistungen von der Teilnahme an den vhs-





Veranstaltungen durch schriftliche Kündigung ausschließen.

(4) Bei Störung des Unterrichtsfriedens kann die Lehrkraft zur Aufrechterhaltung des Hausrechts den Störer vom Unterricht ausschließen. Die Entscheidung ob einmalig oder dauerhaft trifft die vhs-Leitung.

### **Abschnitt III – Schlussbestimmungen**

#### **§ 13 Prüfungsordnung**

(1) Soweit Prüfungen bei anderen vhs oder Prüfungsorganen abgelegt werden, gelten die dortigen Prüfungsordnungen.

(2) Für Prüfungen, die die vhs Meerbusch selbst durchführt, erlässt die vhs-Leitung die Prüfungsordnung.

#### **§ 14 Vermittlung**

Bei Veranstaltungen außerhalb der eigenen Räume, insbesondere bei Reisen oder auswärtigen Seminaren, tritt die vhs nur als Vermittler der Veranstaltungen, Tagungsstätten, Hotels und der Transportgesellschaften auf und übernimmt insofern keine Haftung.

#### **§ 15 Datenschutz**

Die Bestandsdaten und freiwilligen Angaben verwendet die vhs zur Erbringung ihrer Leistungen und für die zukünftige Betreuung mit Informationen rund um das vhs-Angebot. Eine E-Mail-Adresse verwendet die vhs nur mit Zustimmung, um einen vhs-Newsletter oder sonstiges Druckerzeugnis über Kurse oder Dienstleistungen der vhs zu erhalten. Sofern gewünscht, kann dies jederzeit formlos mitgeteilt oder gekündigt werden, etwa per E-Mail an [volkshochschule@meerbusch.de](mailto:volkshochschule@meerbusch.de) oder schriftlich an die Geschäftsstelle. Im Übrigen gilt die Datenschutzerklärung der vhs Meerbusch (einzusehen unter [www.vhs-meerbusch.de](http://www.vhs-meerbusch.de)).

#### **§ 16 Inkrafttreten**

Diese Neufassung tritt mit 01.01.2021 in Kraft. Die Satzung für die Volkshochschule der Stadt Meerbusch vom 12.12.2001 sowie die Entgeltordnung vom 17. Juni 2002 und die Benutzerordnung vom 23. Dezember 1975 treten mit Ablauf des 31. Dezember 2020 außer Kraft.

### **BEKANNTMACHUNGSANORDNUNG**

Die vorstehende Satzung für die Volkshochschule der Stadt Meerbusch wird hiermit öffentlich bekanntgemacht.

Hinweis:

Die Verletzung von Verfahrens- oder Formvorschriften der Gemeindeordnung kann gegen diese Satzung nach Ablauf eines Jahres seit ihrer Verkündung nicht mehr geltend gemacht werden, es sei denn,

1. eine vorgeschriebene Genehmigung fehlt,
2. die Satzung ist nicht ordnungsgemäß bekanntgemacht worden,
3. die Bürgermeisterin hat den Ratsbeschluss vorher beanstandet oder
4. der Form- oder Verfahrensmangel ist gegenüber der Stadt Meerbusch gerügt und dabei die verletzte Rechtsvorschrift und die Tatsache bezeichnet worden, die den Mangel ergibt (§ 7 Abs. 6 GO NRW).

Meerbusch, den 24.09.2020

gez.

Angelika Mielke- Westerlage  
Bürgermeisterin

**Stadtteil  
Büderich**



VHS-Grafik: Thomas Cieslik

- |   |  |                                  |
|---|--|----------------------------------|
| 1 | Brüder-Grimm-Schule,<br>Büdericher Allee 17–23           | Buslinie 830 und SB 51           |
|   | St. Mauritius-Schule,<br>Dorfstraße 18                   |                                  |
| 2 | Stadtbibliothek,<br>Dr.-Franz-Schütz-Platz 5             | Buslinie 830 und SB 51           |
| 3 | „Haus Miteinander“,<br>Holbeinstraße 6                   | Buslinie 829, 830 und SB 51      |
| 4 | Bethlehemkirche,<br>Dietrich-Bonhoeffer-Straße 9         | Buslinie 828, 829, 830 und SB 51 |
| 5 | Mataré-Gymnasium,<br>Niederdonker Straße 32              | Buslinie 828, 829 und 830        |
| 6 | Gemeindezentrum „Heilig Geist“,<br>Karl-Arnold-Straße 36 | Buslinie 828, 829 und 830        |
| 7 | Montessori-Gesamtschule,<br>Weißenberger Weg 8–12        | Buslinie 829                     |
| 8 | Hallenbad,<br>Friedenstraße 21                           | Buslinie 829, 830 und SB 51      |



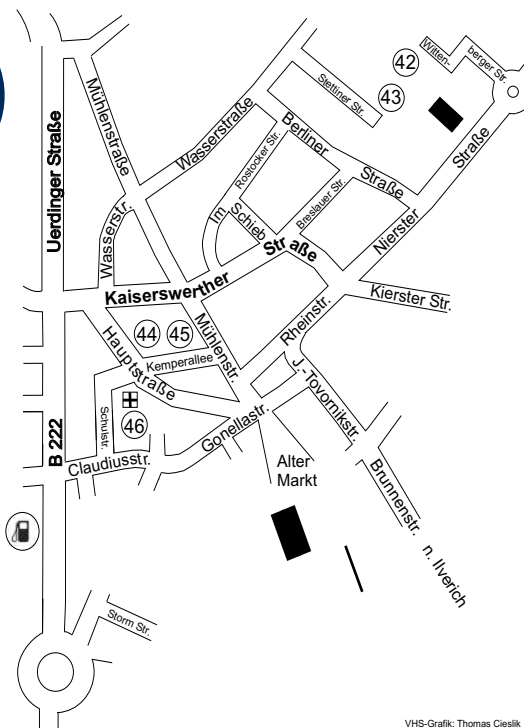
## Stadtteil Osterath



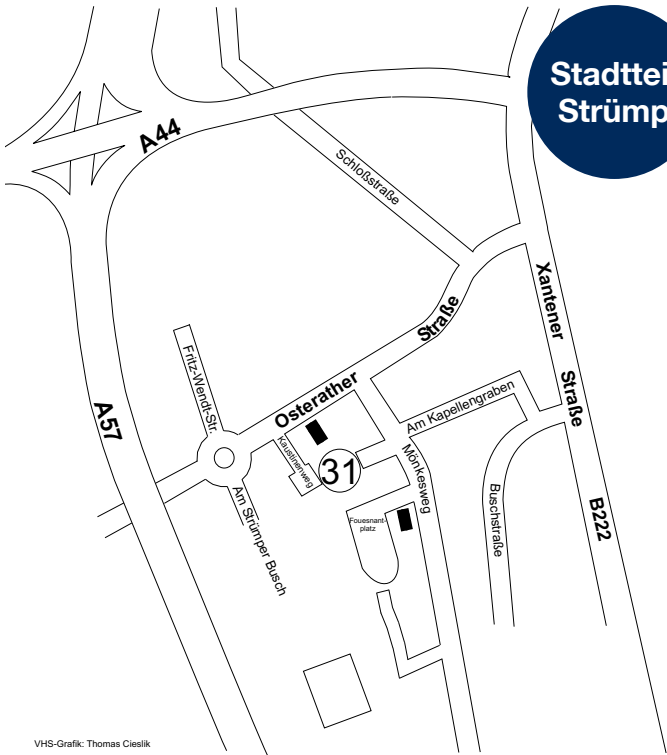
VHS-Grafik: Thomas Cieslik

	Volkshochschule, Hochstraße 14	Busl. 832 u. 071	U70, U74, U76
21	Realschule, Görresstraße 6	Busl. 832 u. 071	U70, U74, U76
22	Nikolaus-Schule, Wienertweg 38	Busl. 832 u. 071	U70, U74, U76
23	Erwin-Heerich-Haus, Neusser Feldweg 4	Busl. 832 u. 071	U70, U74, U76

**Stadtteil  
Lank**



42	Bürgerhaus, Wittenberger Straße 21	Buslinie 839
43	Turnhalle ehem. Hauptschule, Stettiner Straße 19	Buslinie 830, 832 und 839
44	Pastor-Jacobs-Schule, Kemperallee 6	Buslinie 830, 831, 832 und 839
45	Teloy-Mühle, Kemperallee 10	Buslinie 830, 831, 832 und 839



VHS-Grafik: Thomas Cieslik

31 Martinus-Schule,  
Kaustinenweg 1

Buslinie 832 und 839

**Kontakt und Service**  
**volkshochschule@meerbusch.de**  
**021 59 916-500**



**Béatrice Delassalle-Wischert**

VHS-Leiterin

Programmbereichsleitung Fremdsprachen  
mit DaF/DaZ, junge vhs, Gesellschaft,  
Öffentlichkeitsarbeit, QM-Beauftragte  
02159 916-519

beatrice.delassalle-wischert@meerbusch.de



**Hakan Bacaksiz**

Programmbereichsleitung Gesundheit,  
Beruf und Digitales, junge vhs, Gesellschaft  
02159 916-505

hakan.bacaksiz@meerbusch.de



**Stefan Filipiak**

Programmbereichsleitung Kultur,  
Nachhaltigkeit, junge vhs, Gesellschaft  
02159 916-2293

stefan.filipiak@meerbusch.de



**Oliver Kuller**

Programmbereichsleitung  
Integrationskurse/Einbürgerung,  
Familienbildung  
02159 916-503

oliver.kuller@meerbusch.de

**Jessica Balmer**

Rechnungswesen, Buchhaltung  
Teilnehmende, BAMF-Verwaltung  
02159 916-502  
jessica.balmer@meerbusch.de

**Susanne Jabs-Niebels**

Information / Anmeldung / Sachbearbeitung  
02159 916-500  
susanne.jabs-niebels@meerbusch.de

**Anja Rayak**

Information / Anmeldung / Sachbearbeitung  
02159 916-501  
anja.rayak@meerbusch.de

**Markus Fuhrmann**

(17.00–22.00 Uhr)  
Hausmeister  
0178 9092608

**Udo Lindecker**

(tagsüber bis 17.00 Uhr)  
Hausmeister  
0178 9092623

2 Fotos (Delassalle-Wischert, Kuller): Ulli Dackweiler.

---

## **1. Verantwortliche Stelle i. S. v. Art. 13, 14 DSGVO**

---

Stadt Meerbusch, Die Bürgermeister  
Hier handelnd durch Fachbereich 3 / Schule, Sport, Kultur  
Volkshochschule  
Hochstraße 14, 40670 Meerbusch, Tel. 02159/916-500  
volkshochschule@meerbusch.de

Datenschutzbeauftragte der Stadt Meerbusch  
Dorfstraße 20, 40667 Meerbusch, Tel. 02159/916-418  
datenschutz@meerbusch.de

---

## **2. Kursanmeldung**

---

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adressen, Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Die Bezahlung erfolgt ausschließlich durch SEPA-Mandat (siehe Satzung für die VHS Meerbusch vom 24.09.2020, §11 (1), Fälligkeit und Zahlung des Entgeltes).

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

---

## **3. Weitergabe Ihrer Daten**

---

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge weitergeben. Ferner kann bei Integrationskursen, Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an weitere





Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behält sich die Stadtkasse vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderungen als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

---

## 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

---

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme des SEPA-Mandats gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

---

## 6. Ihre Rechte

Bei Vorliegen der gesetzlichen Voraussetzungen haben Sie folgende Rechte:

- Recht auf Auskunft über die verarbeiteten personenbezogenen Daten
- Recht auf Akteneinsicht nach den verfahrensrechtlichen Bestimmungen
- Recht auf Berichtigung unrichtiger personenbezogener Daten
- Recht auf Löschung personenbezogener Daten
- Recht auf Einschränkung der Datenverarbeitung
- Recht auf Widerspruch gegen die Datenverarbeitung wegen besonderer Umstände
- Recht auf Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde

Zuständige Aufsichtsbehörde:

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit


Nordrhein-Westfalen

Kavalleriestraße 1–4, 40213 Düsseldorf

Telefon 0211/38424-0, Fax 0211/38424-10

E-Mail: [poststelle@ldi.nrw.de](mailto:poststelle@ldi.nrw.de)

Internet: [www.ldi.nrw.de](http://www.ldi.nrw.de)



„Wir danken  
allen Inserenten im  
Programmheft für die  
Unterstützung und bitten  
die Leser um gefällige  
Beachtung der Inserate.“  
Ihre Volkshochschule

### **Impressum:**

Herausgeber:  
Stadt Meerbusch, Der Bürgermeister, Volkshochschule

Satzherstellung:  
Limberg Druck GmbH, Industriestraße 17, 41564 Kaarst,  
Telefon 02131 89866-0, Fax 02131 604721

Druckherstellung:  
Albersdruck GmbH & Co. KG, Leichlinger Straße 11, 40591 Düsseldorf,  
Telefon 0211 976070, Fax 0211 9760730

Anzeigenbetreuung:  
Presse-Informations-Agentur Volker Reischert, Birkenstraße 30,  
40233 Düsseldorf, Telefon 0211 683313, Fax 0211 683382

Fotonachweise:  
vhs, Adobe Stock, iStock

## Einteilung der Sprachkenntnisse nach Niveaustufen A1–C2

**Stufe  
A1**

### Elementare Sprachverwendung

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, z.B. nach dem Weg fragen. Ich kann mich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zur ihrer Person stellen, z.B. nach Wohnort, Bekannten oder Hobbys, und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein Gegenüber langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen.

**Stufe  
A2**

### Grundlegende Kenntnisse

Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die Themen betreffen, die für mich von ganz unmittelbarer Bedeutung sind, z.B. Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit. Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge und meine Umwelt beschreiben.

**Stufe  
B1**

### Fortgeschrittene Sprachverwendung

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus den Bereichen Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man z. B. auf Reisen begegnet. Ich kann mich einfach, aber zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Perspektiven, Hoffnungen, Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben.

**Stufe  
B2**

### Selbstständige Sprachverwendung

Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. In meinem eigenen Spezialgebiet verstehe ich auch Fachdiskussionen. Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert äußern, Standpunkte erläutern und die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Lösungen darlegen.

**Stufe  
C1**

### Fachkundige Sprachkenntnisse

Ich kann ein großes Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne häufiger erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in der Ausbildung bzw. im Studium effektiv und flexibel gebrauchen, kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

**Stufe  
C2**

### Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Ich kann Sachverhalte aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und dabei Argumente und Erklärungen zusammenfassend darstellen. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexen Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



# neugierig

meine stm-momente

Wir sind zuverlässig für jeden Ihrer Momente da.  
Kompetent, regional und sympathisch.

Viel Freude bei den Kursen der VHS Meerbusch.

[stadtwerke-meerbusch.de](http://stadtwerke-meerbusch.de)



stm

Stadtwerke Meerbusch