

bergische

vhs

solingen
wuppertal



Kursheft

1. Halbjahr 2024

bergische-vhs.de



Inhaltsverzeichnis

Politik Geschichte Umwelt	4
Berufliche Bildung IT & Digitales	13
Fremdsprachen	18
Deutsch als Fremdsprache	25
Grundbildung	28
Schulabschlüsse	30
Kultur	31
Gesundheit	39
Familienbildung	49
Bildungsurlaub	58
vhs digital	61
Information zur Anmeldung	63

Vorwort

In der Heimatstadt der Schwebebahn, in der Klingenstein und in der Umgebung bietet die Bergische Volkshochschule ein umfangreiches Kursangebot, das stets auch für Vielfalt, Wertschätzung und Toleranz sensibilisieren soll. Viele Bürgerinnen und Bürger der Region genießen die offene Lernkultur in unseren Häusern. Das Programm der VHS orientiert sich an unterschiedlichen Lebenslagen, Interessen und Lernvoraussetzungen. Über das Interesse in diesen unruhigen Zeiten freuen wir uns besonders: Knapp 35.000 Menschen sind in 2023 an unserem Programm interessiert gewesen.

Digital ist überall – auch bei uns

Jedes neue Programm ist immer auch ein Spiegelbild dessen, was in Gesellschaft und Politik geschieht und welchen neuen Herausforderungen wir uns stellen müssen. Die Allgegenwart von Information durch den Prozess der Digitalisierung, die rasanten Veränderungen der Arbeitswelt, der Kommunikation und der Produktionsverhältnisse drohen Menschen zu überfordern. Der Erwerb digitaler Kompetenzen, das Spannungsfeld von realer und virtueller Welt, Datenschutz, der Umgang miteinander im Netz, die Frage nach Werten und moralischem Handeln, die Veränderung von Öffentlichkeit und politischem Handeln – dies sind nur einige der aktuell zentralen Herausforderungen von Politik und Gesellschaft. Und genau hier liegt in diesem Halbjahr ein Programmschwerpunkt unseres Angebots.

Mit vielen zusammenarbeiten

Um gesellschaftliche Herausforderungen zu bewältigen, ist es immer auch notwendig, vernetzt zu denken. Daher ist es uns wichtig zu kooperieren. Das hat in der Bergischen VHS bereits Tradition. Netzwerke ermöglichen uns, Engagement zu vereinen, Kompetenzen zu mobilisieren und Ressourcen effizient zu nutzen. In den kommenden Jahren wird die Bergische VHS ihre interdisziplinären Angebote ausweiten und Kooperationen verstärken, um Bildungsperspektiven in beiden Städten zu erweitern.

Integration immer im Blick

Einwanderung und Integration als gesellschaftliche Herausforderung: Ob es gelingt sie zu bewältigen, entscheidet sich nicht nur in der Politik und in der Öffentlichkeit, sondern gerade auch am Arbeitsplatz und in der Nachbarschaft, in den sozialen Gemeinschaften und Familien. Die Erwachsenen- und Weiterbildung kann soziale Integrationsprozesse begleiten und dabei unterstützen, Offenheit und Toleranz der aufnehmenden Gesellschaft zum Thema zu machen und neu auszubalancieren.

Mehr Menschen erreichen, junge Familien unterstützen

Wir sind immer auch bestrebt, junge Familien zu erreichen. Die Voraussetzungen dafür sind ausgesprochen gut, da es in der Bergischen VHS einen – für Volkshochschulen ungewöhnlich großen –



Anna Lenker, Leiterin Bergische VHS

Fachbereich Familienbildung gibt. In Solingen können Eltern jetzt die erste Babykrabbelgruppe mit Ihrem ca. 6 Wochen bis 3 Monate alten Baby kostenfrei besuchen. Damit wollen wir Familien in der ersten aufregenden und anspruchsvollen Zeit mit ihrem Baby begleiten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in 2024 im Ausbau des Fachbereichs Junge VHS mit Angeboten für Teens für Ferien und Freizeit aber auch als Unterstützung für ihre schulische Laufbahn.

Das Programm für das erste Semester 2024 wurde von meinem Team mit viel Kreativität und innovativen Ideen geplant. Viel Vergnügen damit!

Wir freuen uns auf Sie.

Im Namen des gesamten Teams
Anna Lenker-Koukounarakis

Impressum

Herausgeber: Zweckverband Bergische VHS, Stadtdirektorin Dagmar Becker
Redaktion: Bergische VHS, Anna Lenker-Koukounarakis
Druck: Druckerei Raimund Roth GmbH
Teschestraße 7, 42655 Solingen
Titelbild: © Pixelfit - istockphoto.com
Auflage: 5.000 Stk.

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

Politik | Geschichte | Umwelt

Politische Runde | Nachfragen erwünscht | Bürger*innen aktiv |
StadtGESCHICHTE | Exkursionen | Diskussionen | Erinnern und Lernen |
Stadt und Natur | Ökologie



Solingen**Fachbereichsleiter*in**

Miriam Schmidt

Tel.: 0212 290-3265

Fax: 0212 290-3259

E-Mail: miriam.schmidt@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in

Astrid Dietrich

Tel.: 0212 290-3255

Fax: 0212 290-3259

E-Mail: astrid.dietrich@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und BeratungsorteBirkenweiher 66, SG-Mitte,
Zimmer 223 und 224**Wuppertal****Fachbereichsleiter*in**

Dr. Jan Niko Kirschbaum

Tel.: 0202 563-2217

Fax: 0202 563-8144

E-Mail: jan.kirschbaum@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in

Christian Dillenberg

Tel.: 0202 563-2248

Fax: 0202 563-8144

E-Mail: christian.dillenberg@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte

Nach Vereinbarung

VHS Auer Schulstraße 20, 42103 Wuppertal
Zimmer A110

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu. In den angebotenen Lern- und Diskussionszusammenhängen können historisch-politische Grundkenntnisse, kritische Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik - Geschichte - Umwelt“ integriert politische, soziale, ökonomische, historische und ökologische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Beschäftigung mit der (eigenen) Geschichte in der Stadt, im Land und in Europa fördert die Entwicklung historischer Identität und kritischer Handlungskompetenz zur Gestaltung einer offenen und toleranten Gesellschaft der Zukunft. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Politik und Gesellschaft

In einer demokratischen Gesellschaft geht Politik alle an. Die „Herrschaft des Volkes“ (demokratia) ist auf informierte Bürgerinnen und Bürger angewiesen. In unseren Vorträgen und Diskussionsveranstaltungen geht es um Thesen zur Lage der Gesellschaft, Informationen zu politischen Fragen und Debatten und Kontroversen zum aktuellen Zeitgeschehen in Politik und Gesellschaft.

» Donald Trump und der Populismus in den USA

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat. Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU.

10.3.24, **Online**, So 19:30-21:00 Uhr, 1*,
Michael Hochgeschwender, 0.00 €, 241S105003

» Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist. Prof. Dr. Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über „Heinrich Himmler“ (2008), „Joseph Goebbels“ (2010) und „Hitler“ (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen „Wannseekonferenz“ (2016) sowie „Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte“ (2021).

18.4.24, **Online**, Do 19:30-21:00 Uhr, 1*,
Peter Longerich, 0.00 €, 241S105007

» Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltweite Vorherrschaft im Indopazifik“.

2.5.24, **Online**, Do 19:30-21:00 Uhr, 1*,
Matthias Nass, 0.00 €, 241S105009

» Themen der Zeit – Themen des Lebens

In diesem Kurs können Sie zu unterschiedlichsten Themen vertiefende Informationen erhalten; Sie können gleichzeitig Ihre Erfahrungen mit und Ihre Gedanken zu einem jeweils behandelten Thema mit anderen austauschen. Die Themen ergeben sich aus aktuellen und „zeitlosen“ Fragen und Problemen. Sie werden zu Beginn des Kurses im Herbst zwischen Teilnehmer*innen und Kursleiterin beraten und gemeinsam festgelegt. Sie erschließen Teilbereiche aus Wissensgebieten der Politik und Gesellschaft, Psychologie und Gesundheit, Naturwissenschaften und Kunst, Philosophie und Pädagogik.

Die Teilnahme ist an keine Voraussetzung gebunden, außer an die Bereitschaft, sich mit anderen Meinungen offen auseinanderzusetzen.

17.1.-26.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 10:30-12:00 Uhr, 19*, 38 UStd.,
Edith Geuter, 99.00 €, 241W101001

» Thema heute ...**Der Politische Treff am Vormittag**

„Thema heute ...“ bietet immer donnerstags Vorträge, Berichte und Gespräche mit Experten aus Politik, Kultur, Bildung und Wissenschaft. Moderator der Reihe (in der Nachfolge des beliebten „Politischen Treffpunkts am Vormittag“) ist Max Christian Graeff. Der Fokus liegt auf dem lokalen und regionalen Bezug, dabei stets verbunden mit aktuellen und kontroversen Fragen der Gegenwart und Zukunft und manchmal auch der Tradition. Welcher Zeitgeist weht in unserer schon immer besonderen Stadt? Welche Themen verbinden die Generationen? Regelmäßig führen auch

Exkursionen an Orte des Geschehens und geben einen sonst verborgenen Blick hinter die Kulissen. „Thema heute“ – ein dauerhaftes Forum zur politischen Kultur „vor Ort“, zum Teilen und Mitteilen, für junges Garn und altes Eisen. Wir schreiben die Stadt (dis)kursiv.

25.1.-27.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 10:30-12:00 Uhr, 18*, 36 UStd.,
Max Christian Graeff, 95.00 €, 241W101003

» Politische Runde

Die 1961 von Otto Roche gegründete Politische Runde ist seit Jahrzehnten das überregional bekannte Forum für Informations- und Diskussionsveranstaltungen der historisch-politischen Bildung in Wuppertal. Immer montags bietet die Politische Runde aktuelle und kontroverse Themen mit renommierten Referent*innen. Es moderieren im Wechsel Annette Hager (Journalistin), Michaela Heiser (Journalistin), Stefan Seitz (Journalist) und Jan Kirschbaum (Historiker). Sie können sich in diesem Kurs fest für das gesamte Semester anmelden und erhalten dann weitere Informationen zum Programm. Aktuell informiert werden Sie auch unter -> politische-runde.de. Falls Sie eine Veranstaltung verpasst haben, können Sie den Tonmitschnitt als Podcast nachhören.

Für alle Politischen Runden gilt das Prinzip „Pay what you like“ (= Zahle, was Du magst).

5.2.-13.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Annette Hager/Dr. Jan Niko Kirschbaum/
Stefan Seitz/Michaela Heiser, 0.00 €
241W101100

» Können wir unserem Land noch vertrauen? Politische Runde mit Anita Blasberg

Krisen erschüttern die ersten Jahre dieses Jahrzehnts. Corona, Krieg, Klimakrise. Ein weiteres Krisenphänomen dieser Zeit ist der Verlust in das Vertrauen der Demokratie und das Funktionieren der Institutionen. Woher kommen die Zweifel an der Zukunftsfähigkeit des Landes und was macht das mit den Menschen? Die Autorin und Journalistin Anita Blasberg hat ihre Mutter dabei beobachtet, wie ihr das Vertrauen in unser Land abhanden kam und darüber ein Buch geschrieben. In „Der Verlust. Warum nicht nur meiner Mutter das Vertrauen in unser Land abhanden kam“ wirft sie den Blick auch auf andere Personen, die in den letzten dreißig Jahren Zweifel bekommen haben. In der Politischen Runde berichtet sie, wie Politiker ihre eigene Ohnmacht erleben, eine Klinikärztin an ihrem Job verzweifelt und ein ehemaliger Bundestagsabgeordneter das Vertrauen verliert. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

19.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Anita Blasberg, 0.00 €, 241W101102

» Ein Jahr als Kämmerer: Wie steht es um Wuppertals Finanzen? Politische Runde mit Thorsten Bunte

Seit einem Jahr ist Thorsten Bunte Kämmerer der Stadt Wuppertal. Der Diplom-Verwaltungs- und Diplom-Betriebswirt kam aus Gladbeck ins Barmer Rathaus und kümmert sich dort als Nachfolger von Johannes Slawig um die Finanzen der Stadt. Die sind seit Jahren angespannt - wenn nicht schon überdehnt. Mit dem Pina-Bausch-Zentrum und der Buga 2031 steht große Auf- und Ausgaben an und außerdem verändern die Klimakatastrophe und der Krieg gegen die Ukraine die Wirtschaftslage. Was bedeutet das für die Zukunft der Stadt? Im Gespräch berichtet Thorsten Bunte von seinem ersten Amtsjahr, dem Zustand der Wuppertaler Finanzen und von seiner Arbeit als Kämmerer. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

6.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Thorsten Bunte, 0.00 €, 241W101111

Mitreden und Engagement

Die Stadtgesellschaft lebt vom Engagement jedes Einzelnen. Bürger*innenbeteiligung geht auf vielen offiziellen und inoffiziellen Wege. Unsere Angebote vermitteln politisches Grundwissen, bringen Bürger*innen in Kontakt mit den Ideen, der Geschichte und den Strukturen kommunaler Selbstverwaltung, stellen Beispiele guter Praxis für Bürger*innenbeteiligungsprojekte vor und befähigen zum Engagement im (politischen) Ehrenamt.

» Das Glück liegt auf der Straße! Der Kulturpolitische Salon mit Luzie Ackers

Theater im öffentlichen Raum hat eine sehr demokratische Legitimation, erreicht es doch ein Publikum, das nicht jeder Kulturform zugeneigt ist. Auch in Solingen spielt Theater im öffentlichen Raum schon lange eine Rolle. Die „Kulturtage“ und jetzt die „Walder Thertertage“ bieten eine große Bühne für diese Kunstgattung. Luzie Ackers ist Mitbegründerin von Theater Fragile, das Fragen der Zeit, also auch politische Fragen an sein Publikum stellt: Warum leben wir so, wie wir leben?

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

24.1.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Andreas Schäfer/Luzie Ackers, 0.00 €,
241S101004

» „Lebende Geheimnisse: Geschichten von faszinierenden Sonderlingen“ – literarisch- politische Revue mit Claudia Gahrke

Iwan Gontscharows „Oblomow“ treibt die Frage um: „Aufstehen, oder liegen bleiben?“ Mit dem Satz: „Ich möchte lieber nicht“, lehnt Hermann Melvilles Schreiber Bartleby freundlich, aber bestimmt jeden Dienst für seinen Herrn ab und starrt träumend gegen die Wand. Die Sammel Leidenschaft der New Yorker Brüder Collyer, Vorbild für E.L. Doctorows Roman „Homer und Langley“ ging soweit, dass sie sogar ein Automobil in ihr Esszimmer stellten. Ebenso real wie rätselhaft: die Straßenfotografin Vivian Maier, die als Kindermädchen arbeitete, einsam und verarmt starb und posthum berühmt wurde, als man in ihrer Wohnung an die 200.000 Fotos fand, die das Werk einer genialen Künstlerin offenbarten.

„Lebende Geheimnisse“ wirft ein Licht auf diese seltenen Blumen am Wegesrand. Auf reale und fiktive Sonderlinge und hinreißende Eigenbrötler. Die musikalische Lesung versucht etwas von deren Einzigartigkeit zu begreifen, feiert Diversität und bietet interessante Einblicke in ungewöhnliche Denkweisen.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

15.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 19:00-20:00 Uhr, 1*, 1 UStd.,
Claudia Gahrke, 0.00 €, 241S101007

» Das Heimatgespräch mit Cheikh Kane

Im Heimatgespräch reden Suzan Öcal und Jan Kirschbaum an jedem dritten Dienstag im Monat mit ihren Gästen über Heimat. Sie fragen nach den Orten der Heimat, hier in Wuppertal und anderswo auf der Welt. Sie sprechen über Arbeit, Leben, Erinnerungen und Engagement in Wuppertal und sind neugierig auf das, was die Gäste darüber zu erzählen haben. Denn Heimat ist für jede*n etwas anderes. Heimat ist persönlich und so ist auch dieses Gespräch. An diesem Abend ist Cheikh Kane zu Gast. Er ist Historiker und Mitorganisator des Afrika Film Festival Wuppertal.

Eine Kooperationsveranstaltung des Ressorts Zuwanderung und Integration der Stadt Wuppertal und der Bergischen VHS.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

16.1.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd., Suzan Öcal/
Cheikh Djibril Kane, 0.00 €, 241W102002

Geschichte und Gegenwart

Der Blick auf die Geschichte weitet den eigenen Horizont und ermöglicht den Perspektivwechsel. Der Schriftsteller und Journalist Kurt Tucholsky stellte 1926 fest: „Wer die Enge seiner Heimat ermessen will, reise. Wer die Enge seiner Zeit ermessen will, studiere Geschichte.“ Unsere historischen Themenabende gehen von der Gegenwart aus auf Zeitreise zu Fragen der überregionalen Geschichte. Die Antworten geben uns zwar keine konkreten Handlungsanweisungen für unsere Zeit, bereichern aber unsere Perspektiven auf Geschichte und Gegenwart.

» Nach dem Krieg. Wie lebten die Pol*innen in den Häusern der anderen?

Politische Runde mit Karolina Kuszyk

Etwa zehn Millionen Deutsche flohen mit dem Ende des Zweiten Weltkriegs aus Schlesien, Pommern, der Neumark und Ostpreußen oder wurden von dort vertrieben. Zurück blieben ihre Häuser, Straßen, Fabriken und Kirchen, aber auch ihre Möbel, Küchengeräte und Bilder. Die Gebiete östlich von Oder und Neiße lagen fortan in Polen, Menschen aus anderen Landesteilen, darunter Vertriebene aus den östlichen Grenzgebieten um Lemberg und Vilnius, wurden dort angesiedelt. Wie machten sie die Städte und Dörfer der ehemaligen Besatzer zu ihrer Heimat? Für ihr Buch „In den Häusern der anderen. Spuren deutscher Vergangenheit in Westpolen“ hat die Autorin Karolina Kuszyk Archivfunde, Forschungsarbeiten, Literatur und eine Vielzahl persönlicher Begegnungen ausgewertet. In der Politischen Runde erzählt sie davon, wie die Biografien von Menschen und Dingen miteinander verwoben sind. Sie können diese Veranstaltung anschließend als Podcast nachhören.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

15.1.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Karolina Kuszyk/Dr. Jan Niko Kirschbaum,
0.00 €, 232W101110

» Vom Konzentrationslager zur Gedenkstätte. Was wird aus dem KZ Kemna?

Politische Runde mit Ilka Federschmidt und Barbara Schulz

Am 19. Januar 1934 wurde das Wuppertaler Konzentrationslager in einer ehemalige Putzwollfabrik an der Beyenburger Straße aufgelöst. In den knapp sieben Monate seine Bestehens waren hier insgesamt bis zu 3.000 politische Häftlinge aus dem Bergischen Land und aus dem Ruhrgebiet unter katastrophalen hygienischen Bedingungen inhaftiert. 2019 erwarb der Gesamtverband evangelischer Gemeinden im Kirchenkreis Wuppertal die Immobilie auf der Suche nach einem neuen Standort für das Archiv. Im Bewusstsein der historischen Bedeutung des Gebäudes ließ die evangelische Kirche das Haus von der Berliner Bauforscherin Barbara Schulz untersuchen und entwickelt derzeit Pläne für eine Gedenkstätte. In der Po-

litischen Runde stellen Superintendentin Ilka Federschmidt und Barbara Schulz den Stand der Forschung und der Planungen vor.

Sie können diese Veranstaltung anschließend als Podcast nachhören.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

22.1.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Ilka Federschmidt/Barbara Schulz/
Stefan Seitz, 0.00 €, 232W101111

» Lenin – Kommunismus ist Elektrifizierung und Sowjetmacht

Im Jahr 1917 kam Wladimir Iljitsch Uljanow unter dem Pseudonym Lenin in einem versiegelten deutschen Waggon bis nach Saßnitz auf Rügen und fuhr dann weiter über die Ostsee, um in St. Petersburg, Russland, die erste sozialistische Revolution der Welt zu vollenden. Als er die Lehren von Marx und Engels in einem feudalistischen Land mit vielen Bauern und wenigen Arbeitern verwirklichte, wusste er, dass er Russland industrialisieren musste, um der kapitalistischen Konkurrenz aus Europa und Japan die Stirn zu bieten - das bedeutete Elektrifizierung. Dies sollte von der Sowjetmacht mit der Verstaatlichung der wenigen Unternehmen und der Kollektivierung der Landwirtschaft in diesem riesigen Land begleitet werden. Hitler, Churchill und Truman ermöglichten es Lenins Nachfolger Stalin, Osteuropa zu beherrschen. Die Planwirtschaft ersetzte die Marktwirtschaft und konnte es nicht. Rohstoffe wurden ausgebeutet, riesige Bergbaukombinate und Grundstoffindustrien wurden geschaffen. Der militärisch-industrielle Komplex versorgte das Land und seine Verbündeten mit Rüstungsgütern. Das verarbeitende Gewerbe blieb die Ausnahme, eine Mittelschicht gab es nicht. Die industrielle Landwirtschaft in Kolchosen und Sowchosen war im Weltmaßstab ertragschwach, aber die Raumfahrt wurde erfolgreich betrieben. Die Sportindustrie schaffte es an die Weltspitze. Das Experiment scheiterte auf dem Rücken der immer noch armen Bürger, Arbeiter und Bauern. Hinzu kam die Rüstungsspirale, die von den USA und ihren NATO-Verbündeten ausging. Die Sowjetunion, eine Diktatur und Kolonialmacht, ist auf ganzer Linie gescheitert, und die Oligarchie unter Putin scheint dies bis heute nicht bemerkt zu haben. Aber: Väterchen Russland ist groß und der Zar ist weit weg.

Ein Sprichwort aus sozialistischen Zeiten: „Jeder macht, was er will, keiner macht, was er soll, aber alle machen mit!“

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

18.1.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Steffen Hering, 0.00 €, 241S103000

» Thomas Sankara, Kenneth Kaunda und Robert Mugabe – die Entkolonialisierung Afrikas aus aktuellem Anlass

Repräsentativ werden diese drei Politiker als ehemalige Hoffnungsträger in der Epoche der Befreiung junger Nationalstaaten aus ihrer kolonialen Unterdrückung vorgestellt. Es wird erläutert, warum so viele afrikanische Politiker gescheitert sind und warum unter anderem der afrikanische Kontinent so ist, wie er sich uns darstellt.

Burkina Faso ist derzeit ein von Putschen, Krisen und Armut geprägtes Land in der Sahelzone. Es grenzt an Mali und Niger, wo deutsche Soldaten stationiert sind. Thomas Sankara taufte das aus 2 Landessprachen bestehende Obervolta in „Land der Aufrechten“ – Burkina Faso. Sein Gefährte und Freund stürzte ihn, Sankara überlebte den Putsch nicht. Ein Umsturz folgte auf den anderen - Burkina Faso blieb eines der ärmsten und unterentwickeltesten Länder der Welt.

Weiter südlich lag der ehemalige Kolonial- und Apartheidstaat Rhodesien, aus dem im Norden Sambia unter dem Lehrer Kenneth Kaunda und im Süden Simbabwe unter dem intellektuellen Freiheitskämpfer Robert Mugabe wurde. Sambia verfügt über reiche Kupfervorkommen, doch die Kupferpreise schwanken. Sozialistische Experimente scheiterten, aber die „partizipative Einparteiendemokratie“, wie Insider die sambische Diktatur nannten, blieb bestehen. Bis Kaunda, der seit 1973 in zunehmend diktatorischer Weise regierte, demokratisch abgewählt wurde und sein Nachfolger es nicht besser machte.

Unter der Kolonialherrschaft von Cecil Rhodes und seinen Nachfolgern ging es vielen Menschen schlecht, dann unter dem Diktator Mugabe, spätestens ab 1987, ging es allen schlecht. Mit 95 % Arbeitslosigkeit und einer fast zum Erliegen gekommenen Wirtschaft ist eines der reichsten Länder Afrikas am Ende. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

7.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Steffen Hering, 0.00 €, 241S103001

» Kunst am Bau in der DDR

Die Architektur begann in der DDR wie im gesamten Deutschland nach dem 2. Weltkrieg mit dem Wiederaufbau der zerstörten Städte. Nach Ostberlin mit der Stalinallee setzte es sich im typischen Ulbricht/Stalin-Baustil in anderen Großstädten der DDR fort. Ab 1953 gab es die erste neue sozialistische Stadt östlich von Berlin: Stalinstadt später Eisenhüttenstadt. Hier lässt sich exemplarisch die Entwicklung der Kunst am Bau an Wohn-, Geschäfts- und Behördenbauten in der DDR besichtigen.

Skulpturen, Aufputz-Malerei, Sgraffito, Wandmalerei, Mosaik, Fliesenbilder und serielle Fassadenelemente wurden regelmäßig eingesetzt, um den DDR-Bürgern das Leben zu versüßen, die sozialistischen Lebenslügen näherzubringen und vom tristen Alltag und der grauen Umgebung abzulenken. Die neuen Stadtteile

in Schwedt, Hoyerswerda, Halle Neustadt und viele Neubaugebiete im Plattenbaustil wurden planmäßig mit einem Kunstbudget versehen - in Ost-Berlin, offiziell Berlin Hauptstadt der DDR, musste es von allem immer ein wenig mehr sein. Ich stelle interessante Beispiele an Wohnblocks, Museen, Gaststätten, Kinos, Theatern und Kulturhäusern, Sportstätten, Behörden und Hochhäusern vor.

Herbert Müller aus Halle an der Saale und Ulrich Müther aus Binz auf Rügen entwickelten international beachtete Betontragwerke, die künstlerische Dimensionen als Gesamtkunstwerk erreichten. Ich betrachte die Lebensläufe weiterer wichtiger Architekten und Baukünstler in der DDR.

Etliche Gebäude wurden nach der Wende abgerissen oder um ein paar Stockwerke tiefer gelegt oder baulich umfunktioniert bzw. umgestaltet - hier ging auch Baukunst unwiederbringlich verloren. Aber davon kann der andere Teil Deutschlands ebenfalls ein Lied singen. Jeder Besucher der sterbenden DDR wird die Bausubstanz mit ihren Kunstwerken in den 1980er Jahren als überwiegend in die Jahre gekommen, schlecht instandgehalten, grau und schmutzig empfunden haben. Es zeigte sich exemplarisch, was Volkseigentum bedeutet, es gehört keinem und vergammelt. Private Eigentümer hatten entweder kein Geld oder kein Material zur Instandsetzung. Meist mangelte es an Beidem.

Referent: Dipl.-Ing. Steffen Hering

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

18.4.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Steffen Hering, 0.00 €, 241S103002

» **Leonardo da Vinci und der Orient**

Leonardo da Vinci ist nicht nur als Künstler, sondern auch als Erfinder in die Geschichte eingegangen. Dabei profitierte er von der Tatsache, dass das in Europa lange in Vergessenheit geratene Wissen um die Technik der Griechen und Römer in der Arabischen Welt bewahrt worden war und in der Renaissance wieder entdeckt wurde.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

21.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Ulrich Morgenroth, 0.00 €, 241S103004

» **Von Nebra zu den Pyramiden – Globalisierung in der Bronzezeit**

Globalisierung ist für uns heute ein absolut moderner Begriff und wir trauen den Menschen der Vorgeschichte oft nicht zu, dass sie „über den Tellerrand“ geschaut haben.

Dabei gibt es archäologische Belege dafür, dass es gerade in der Bronzezeit, in der auch die Himmelscheibe von Nebra entstand, Kontakte gab, durch die z. B. Bernstein aus der Ostsee in die Gräber der Pharaonen gelangte.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

23.5.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Ulrich Morgenroth, 0.00 €, 241S103005

» **Die Deutschnationale Volkspartei – mehr als nur Steigbügelhalter Hitlers?**

Vor der Ernennung Hitlers zum Reichskanzler am 30. Januar 1933 war die Deutschnationale Volkspartei (DNVP) ein enger Bündnispartner der Nationalsozialisten. Ohne sie hätte Hitler keine Chance gehabt, vom Reichspräsidenten Hindenburg zum Reichskanzler ernannt zu werden. In der Regierung Hitlers bildeten die rechtsbürgerlichen Minister die überwiegende Mehrheit. Doch das war die Entwicklung weniger Jahre. In den 1920er Jahren waren die Deutschnationalen die stärkste Partei des bürgerlichen Lagers, während die Nationalsozialisten eine Splitterpartei und somit kein potenzieller Koalitionspartner waren. Was gab den Ausschlag, dass die Partei an die Seite der NSDAP rückte? Bei der Untersuchung der Entwicklung der DNVP wird die lokalpolitische Ebene mit einbezogen. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

30.1.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Horst Sassin,
0.00 €, 241S104002

» **Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents**

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine „zivilisatorische Wende“ zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die „Zeit“, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler.

25.2.24, **Online**, So 19:30-21:00 Uhr, 1*,
Bartholomäus Grill, 0.00 €, 241S105001

» **Tito - der ewige Partisan**

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte. Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?

Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München. Im Wintersemester 2023/24 forscht sie am Center for European Studies in Harvard. Bei C.H.Beck sind von ihr erschienen: „Geschichte Jugoslawiens“ (2020), „Südosteuropa“ (2019), „Tito“ (2022).

24.3.24, **Online**, So 19:30-21:00 Uhr, 1*,
Marie-Janine Calic, 0.00 €, 241S105005

» **„Alle Macht den Sowjets!“ – Lenin und die russische(n) Revolution(en)**

Vor 100 Jahren starb der Begründer der Sowjetunion, Wladimir Iljitsch Uljanow, genannt Lenin. Die Hinrichtung seines Bruders brachte ihn 1872 in Opposition zum Zarenregime. Im Exil wurde Lenin zum Führer der Bolschewiki. Schon 1905 versuchte er vergebens die „erste russische Revolution“ zum Siege zu führen. 1917 hatte er seine zweite Chance: Mit massiver deutscher Unterstützung kam Lenin ins kriegsmüde Russland zurück. Mit der Parole „Brot - Frieden - Land“ gewann der geschickte Agitator die Massen, stürzte die bürgerliche Regierung und beendete den Krieg mit den Mittelmächten. In Rahmen des anschließenden Bürgerkrieges (1918-20) festigte der Autokrat seine Macht und nahm blutige Rache an der Zarenfamilie. Der Referent, Dr. Torsten Reters, berichtet über Leben und Wirken Lenins. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

14.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-21:15 Uhr, 1*, 3 UStd.,
Torsten Reters, 0.00 €, 241W103001

Das Bergische Land: Stadtgeschichte und Führungen

Die Menschen im Bergischen Land, entlang der Wupper und zwischen Ruhr und Sieg mussten sich stets gemeinsam den historischen Herausforderungen stellen: Wie Solinger Klingen oder Barmer Artikel in der Zeit der Frühindustrialisierung produziert wurden, wie die Migration im 19. Jahrhundert oder nach dem Zweiten Weltkrieg unser Zusammenleben beeinflusste oder wie die Urbanisierung aus Dörfern Städte machte: Hier stellen wir Ihnen die lebendige Stadt- und Regionalgeschichte in Wuppertal und Solingen und darüber hinaus vor. Eben Bergische Geschichte.

» Solingen 1945-1949: Zusammenbruch und Neuanfang

Mit dem Einmarsch amerikanischer Truppen im April 1945 ging der Zweite Weltkrieg im Bergischen Land zu Ende. Im Mai 1945 übergaben die Amerikaner die Kontrolle an die britischen Besatzungstruppen. Aber anstatt Vergeltung zu üben, begannen die Alliierten bald, demokratische Strukturen im besiegten Deutschland aufzubauen.

Dr. Ulrich Morgenroth ist Kulturreferent der Stadt Velbert.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

25.1.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Ulrich Morgenroth, 0.00 €, 241S103003

» Solinger Geschichtswerkstatt – Studium Historicum

„Nur wer die Vergangenheit kennt, kann die Gegenwart verstehen und die Zukunft gestalten.“
Sitzungsthemen:

- Geschichte des Mittelalters – Der Überblick
- Ritter, Kreuzfahrer, Burgherren – Der Adel im Mittelalter
- Mönche, Priester, Ordensfrauen – Kirche und Klerus im Mittelalter
- Romerike Berge „Ruhreiche Berge“ – Das Bergische Land im Mittelalter

20.2.-14.5.24, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Di 18:30-20:30 Uhr, 4*, 8 UStd.,
Ulrich Morgenroth, 15.00 €, 241S104000

» Zwangssterilisierungen und „Euthanasie“ – Medizinverbrechen an Solinger*innen in der NS-Zeit – ein Forschungsbericht

Für die Nationalsozialisten galten psychisch Kranke und Menschen mit Behinderungen als Träger von Erbkrankheiten, die keinen Platz in der von ihnen angestrebten „Volksgemeinschaft“ hatten. Entsprechend der damaligen Gesetzgebung wurden seit 1934 mehrere Hundert Solinger*innen zwangssterilisiert. Als 1939 der Massenmord an Menschen mit körperlichen, geistigen und seelischen Behinde-

rungen begann, zählten auch Solinger*innen zu den Opfern.

Der Vortrag gibt einen Überblick über das lokal noch immer weithin unbekanntes Thema, beschreibt die Verfahren und benennt Solinger Akteure. Neuere Erkenntnisse zu Einzelschicksalen von Betroffenen und Ermordeten werden vorgestellt.

Der Historiker Armin Schulte ist wissenschaftlicher Mitarbeiter des Stadtarchivs Solingen und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

7.5.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Di 18:30-20:00
Uhr, 1*, 2 UStd., Armin Schulte, 0.00 €,
241S104001

» Die Deutschnationale Volkspartei – mehr als nur Steigbügelhalter Hitlers?

Vor der Ernennung Hitlers zum Reichskanzler am 30. Januar 1933 war die Deutschnationale Volkspartei (DNVP) ein enger Bündnispartner der Nationalsozialisten. Ohne sie hätte Hitler keine Chance gehabt, vom Reichspräsidenten Hindenburg zum Reichskanzler ernannt zu werden. In der Regierung Hitlers bildeten die rechtsbürgerlichen Minister die überwiegende Mehrheit. Doch das war die Entwicklung weniger Jahre. In den 1920er Jahren waren die Deutschnationalen die stärkste Partei des bürgerlichen Lagers, während die Nationalsozialisten eine Splitterpartei und somit kein potenzieller Koalitionspartner waren. Was gab den Ausschlag, dass die Partei an die Seite der NSDAP rückte? Bei der Untersuchung der Entwicklung der DNVP wird die lokalpolitische Ebene mit einbezogen.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

30.1.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Horst Sassin,
0.00 €, 241S104002

» Überwachung, Verfolgung, Mord – Die Solinger Gestapo

Erst am 1. April 1934 entstand aus den Dienststellen der Politischen Polizei Ia im Bergischen Land die lokale Gestapo-Behörde.

In Wuppertal wurde eine „Außenstelle der Staatspolizeistelle für den Regierungsbezirk Düsseldorf“ eingerichtet. In Solingen, Remscheid und Wuppertal-Barmen entstanden sog. Gestapo-Nebenstellen, die aus Wuppertal gesteuert wurden.

Über die konkrete Verbrechensgeschichte der Solinger Gestapo ist bis heute wenig bekannt. An Hand neuer Forschungen wird der Historiker Stephan Stracke in seinem Vortrag die Arbeitsweise der Gestapo-Nebenstelle Solingen im Kontext des umfassenden Netzwerks der Verfolgung erläutern und die handelnden Akteure, die Gestapobeamten und -angestellten vorstellen.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

19.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Stephan Stracke, 0.00 €, 241S104003

» Die Geschichte von Infrastruktur und Urbanisierung: Vohwinkel

Quartiergeschichte(n) im Wuppertal von West nach Ost

Bis etwa 1800 war Vohwinkel ein unbedeutendes Gut im Westen Elberfelds. Danach setzte eine rapide Entwicklung ein durch Straßen- und vor allem Eisenbahnbau. Ursache und Folge des wirtschaftlichen und funktionalen Bedeutungswandels war ein starkes Bevölkerungswachstum. 1921 erhielt Vohwinkel zunächst Stadtrechte, bevor es 1929 Teil der neuen Stadt Wuppertal wurde und heute deren drittgrößter Stadtteil ist. Der stadthistorische Spaziergang führt mitten hinein in die Geschichte von Infrastruktur und Urbanisierung im Tal.

Treffpunkt: Grünanlage Vohwinkeler Straße/ Bahnstraße an den Schwebebahnexponaten
Weitere historische Stadtführungen finden Sie unter -> bergische-vhs.de.

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

14.4.24, **Auswärts**, So 13:30-15:45 Uhr,
1*, 3 UStd., Frank Khan, 5.00 €, 241W104003

» Durch das Muckertal: Wuppertaler Glaubenswelten

Wuppertal ist bekannt für seine vielen unterschiedlichen christlichen Gemeinschaften und Kirchen. Seit dem 19. Jahrhundert hat sich im „Muckertal“, so soll Friedrich Engels gelästert haben, eine Vielfalt entwickelt, die ihresgleichen sucht. Pfarrer, Autor und Stadtverordneter Ulrich T. Christenn zeigt bei diesem abendlichen Rundgang durch Unterbarmen große evangelische und katholische Gemeinden, kleine Freikirchen, unbekannte Sondergemeinschaften und neue christliche Migrantengemeinden. Aber auch zahlreiche nicht-christliche Gemeinschaften liegen auf dem Weg der Stadtführung. Ein Panorama der Wuppertaler Glaubenswelten erwartet sie bei diesem spannenden Rundgang.

Treffpunkt: Unterbarmer Hauptkirche, Martin Luther Platz

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

26.4.24, **Auswärts**, Fr 17:00-19:30 Uhr,
1*, 3 UStd., Ulrich Christenn, 5.00 €,
241W104009

» Historischer Salon: Die Rekonstruktion von Schloss Burg im 19. Jahrhundert

Schloss Burg an der Wupper, das Wahrzeichen der Herrschaft der Grafen von Berg, wurde im Dreißigjährigen Krieg größtenteils zerstört. Die Ruine wurde fortan als Steinbruch genutzt – Teile des Elberfelder Landgerichts sind aus dem Dachstuhl der Burg gebaut. Mit dem Ende des 19. Jahrhunderts begann der Wiederaufbau durch den Schlossbauverein und dem Architekten G.A. Fischer. Im Historischen Salon berichtet Anne-Katherine Sikora vom LVR-Amt für Denkmalpflege im Rheinland über die Wie-

derherstellung der Burganlage in dieser Zeit, die von der Romantik beeinflusst war. Inwiefern die Denkmalpflege eine Rolle spielte und wie die damalige Bauweise heute noch nachzuvollziehen ist, wird in dem Vortrag ebenso erklärt, wie Frage ob Schluss Burg denkmalgerecht oder doch im Stil der Burgenromantik aufgebaut wurde.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

15.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Anne-Katherine Sikora/Leonie Eva Konietzko,
0.00 €, 241W104010

» **Historischer Salon: Weit über Wuppertal hinaus. Wuppertaler Globalgeschichte**

Die Geschichte Wuppertals ist eine Lokalgeschichte? Weit gefehlt! Wuppertals Geschichte ist nicht denkbar ohne die Welt drumherum. Der Historiker und Autor Heiko Schnickmann (Wuppertal. Eine Globalgeschichte) berichtet im Historischen Salon von der globalen Vernetzung der Stadt seit dem Spätmittelalter. Antwerpen, Indonesien, die Karibik, Amerika, Südafrika - Wuppertals Verbindungen reichten weit und die Wuppertaler, ihre Waren und Ideen reisten und arbeiten schon früh in weit entfernten Gegenden. Was sie dort gemacht haben und welche weltweiten Verbindungen Wuppertals Globalgeschichte aufweist, erfahren Sie an diesem Abend.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

21.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd., Edith Geuter/
Heiko Schnickmann, 0.00 €, 241W104011

» **Frauen und die Wuppertaler Geschichte. Historischer Salon mit Wupperfrauen e.V.**

Frauenorte sichtbar machen ist das Ziel des Vereins Wupperfrauen e.V. Wenn man die Benennung Wuppertaler Straßen als Nachweis der Erinnerungskultur versteht, wird das Anliegen deutlich: 485 Wuppertaler Straßen sind nach bekannten oder berühmten Männern benannt, nur 21 nach berühmten oder bekannten Frauen. Mit ihrem digitalen Stadtplan und Biografien macht der Verein auf die Geschichte von Frauen aufmerksam. Dabei geht es nicht nur die Vergangenheit, sondern auch um die Zukunft: Geschlechtergerechtigkeit und nachhaltige Stadtgestaltung sind ebenfalls Ziele des Vereins. Im Historischen Salon erzählen Vereinsmitglieder von ihrem Projekt, stellen bekannte oder weniger bekannte Wuppertalerinnen vor und debattieren über die Notwendigkeit von Frauengeschichte in der Lokalgeschichte.

Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

18.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Edith Geuter/Uta Kroder, 0.00 €,
241W104012

» **Koloniale Spuren in Elberfeld**

Die europäische Kolonialgeschichte hatte auch Einfluss auf regionale Akteure, auch im Bergischen Land. Am Beispiel des Wuppertals kann man diesen Einfluss an verschiedenen Beispielen aufzeigen. So hatte die Rheinisch-Westindische Kompagnie ihren Sitz am Mäuerchen, im Rex-Kino wurden Völkerschauen gezeigt und auch der Ingenieur der Schwebebahn, Eugen Lange, hatte ein großes Interesse am Kolonialismus. Zu weitere Spuren des Kolonialismus in Elberfeld führt Historiker Heiko Schnickmann.

Treffpunkt: Schwebebahnstation Döppersberg. Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

7.4.24, **Auswärts**, So 15:00-16:30 Uhr,
1*, 2 UStd., Heiko Schnickmann, 5.00 €,
241W104014

» **Die Polizei im NS-Staat: Führung im Polizeipräsidium**

Am 1. September 1939, dem Tag des Ausbruchs des Zweiten Weltkrieges, wurde das Polizeipräsidium in Wuppertal in Betrieb genommen. Seitdem dient es, mit einer kurzen Unterbrechung, der bergischen Polizei als zentrales Gebäude. Die Spuren der NS-Zeit sind heute noch im Gebäude zu finden, wenngleich sich die Polizeiarbeit und das Selbstverständnis seitdem gewandelt haben. Diese Führung durch das Polizeipräsidium thematisiert die Dauerausstellung „Ordnung und Vernichtung. Die Polizei im NS-Staat“. Der Eintritt ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Treffpunkt: Polizeipräsidium Wuppertal, Friedrich-Engels-Allee 228. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Rheinisch-Bergischen Zentrum für Polizeigeschichte.

14.3.24, **Auswärts**, Do 17:00-18:30 Uhr, 1*,
2 UStd., Klaus Theisen, 0.00 €, 241W104018

» **Das frühe Elberfeld: Auf Spurensuche in der Innenstadt**

Wall. Turm. Schlossbleiche, Grabenstraße. Die Straßennamen in der Elberfelder Innenstadt verraten, dass es dort einmal Befestigungen und eine herrschaftliche Anlage gegeben haben muss. Doch die frühmittelalterliche Vergangenheit der Stadt, die seit dem 10. Jahrhundert dauerhaft besiedelt war, ist begraben und kaum sichtbar. Immer wieder stoßen die Archäologen bei Bauarbeiten auf Spuren des alten „Elverfelds“. Wir gehen mit dem Archäologen Jörg Scheidt auf Spurensuche und entdecken die unscheinbaren oder unsichtbaren Überreste der alten Stadt. Wo stand die Burg und wo die Stadtmauer? Wo war der erste Friedhof der Stadt und welche Geheimnisse verrät die Citykirche?

Treffpunkt: Denkmal der Frühgeschichte der Stadt Elberfeld vor der CityKirche, Kirchplatz. Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

26.5.24, **Auswärts**, So 13:30-15:00 Uhr, 1*,
2 UStd., Jörg Scheidt, 5.00 €, 241W104019

Natur und Wissenschaft

Die Bedeutung der Technik und des Wissens wird immer größer, gleichzeitig auch die Bedrohung durch die Folgen menschlichen Handelns. Um unsere Umwelt zu verstehen, ist die Stimme der Wissenschaft unverzichtbar. Die Bergische Volkshochschule versteht sich als Ort der Wissenschaftskommunikation. Bei diesen Themenabenden erfahren Sie, wie die Wissenschaft arbeitet, welche Methoden sie anwendet und welche Erkenntnisse unser Leben verändern werden.

» **Unser Mond**

Vortrag incl. Besuch im Planetarium und Beobachtung des Halbmondes (67%) bei gutem Wetter an der Sternwarte

Im berühmten Abendlied „Der Mond ist aufgegangen“ wird unser Mond als nächtlicher Begleiter und Tröster der Menschen vorgestellt. An unserem dritten VHS-Astroabend soll es um unseren Erdtrabanten gehen, wobei vor allem völlig unbekannt Details vorgestellt werden sollen. Nach dem Vortrag am Schülerlabor des Carl-Fuhlrott-Gymnasiums werden wir im schuleigenen Planetarium und an der Sternwarte den (ca.) halben Mond (67% beleuchtet) hoch am Himmel beobachten können.

19.1.24, Jung-Stilling-Weg 45, **W-Cro**,
Fr 19:00-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Michael Winkhaus, 5.00 €, 232W105002

» **Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit**

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment. Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V. 2019/2020 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.

25.4.24, **Online**, Do 19:30-21:00 Uhr, 1*,
Franziska Tanneberger, 0.00 €, 241S105008

Ökologie und Nachhaltigkeit

Es gibt keinen Planet B, keine zweite Erde, die uns mit Ressourcen versorgen könnte, wenn die Rohstoffe der Erde verbraucht sind. Die große Aufgabe des 21. Jahrhunderts lautet: Nachhaltigkeit. In unseren Kursen und Veranstaltungen möchten wir praktische Hilfen für ein nachhaltiges Leben geben, um die Ziele der Sustainable Development Goals (SDGs) zu erfüllen, z.B.: sauberes Wasser, bezahlbare und saubere Energie, umweltfreundliche Städte, nachhaltiger Konsum, Erhalt der Artenvielfalt und natürlich effektiver Klimaschutz.

» Klimaverträgliche Pflanzen für den Hausgarten

Die Sommer werden trockener und die Winter milder. Viele altbewährte Pflanzen wie z.B. Hortensien kommen mit der Trockenheit überhaupt nicht mehr zurecht. Da in den kommenden Jahren auch mit Gießverboten gerechnet werden muss, werden hier Stauden, Sträucher und kleinbleibende Bäume für den Hausgarten vorgestellt, die nach dem Anwachsen fast ohne zusätzliche Beregnung auskommen.

27.4.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 14:00-16:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Anja Berger,
14.00 €, 241S119154

» Klimafit: Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden! Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können.

Hier setzt klimafit an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO₂-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur:innen in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert:innen aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses reduziert sich die Kursgebühr um 50%.

23.4.-4.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 18:00-20:00 Uhr, 6*, 16 UStd.,
Judith Schröder, 20.00 €, 241W106001

» Das Klima Puzzle – wir haben die Karten in der Hand

Der Klimawandel ist eine fast unvorstellbare Bedrohung unserer Lebenswelt. So viele Faktoren, so viele Aussagen, so vielen Themen. Mit dem Klima-Puzzle nehmen Sie die Karten selbst in die Hand. Innerhalb von drei Stunden puzzeln die Teilnehmenden sich durch die Fakten des wissenschaftlichen IPCC-Berichts. Es sind dieselben Berichte, die politische und wirtschaftliche Entscheidungen auf höchster Ebene beeinflussen. Das Klima-Puzzle bleibt neutral, objektiv und präsentiert nur sichere, wissenschaftliche Fakten. Lernen Sie die Ursachen und Auswirkungen des Klimawandels kennen und verstehen, welche Herausforderungen vor uns liegen. Das gemeinsame Verständnis der Mechanismen des Klimawandels ermöglicht ein offenes Gespräch über Klimallösungen zu führen. Können Sie das Klima-Puzzle lösen? Das Klima-Puzzle ist für jeden zugänglich und hat weltweit schon über 1 Million Teilnehmer*innen in 130 Ländern und mehr als 45 Sprachen.

26.1.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 18:00-21:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Idriss Brockmann-Serbis, 5.00 €, 241W106002

Länder und Kulturen

Wenn man Neues über andere Welten lernt, lernt man immer auch etwas über sich selbst. In dieser Rubrik sind Sie herzlich eingeladen die Welt außerhalb des Bergischen Landes kennen zu lernen und zu entdecken. Reiseberichte, Vorträge in anderen Sprachen oder Abende mit den Städtepartnerschaftsvereinen führen sie zu anderen Ländern und Kulturen.

» Österreich: Von den Bergen Tirols bis zur Kulturhauptstadt Europas 2024

Die Alpenrepublik gehört seit langem zu den Sehnsuchtszielen in Europa. Neben den grandiosen Berg-, Tal- und Seelandschaften ist es das traditionsreiche Leben in den Dörfern und die Kulturgeschichte in den Städten, die die Reisenden in ihren Bann ziehen. Tirol ist das Herz der Alpen, ein Wander-, Bergsteiger- und Skiparadies. Salzburg ist zugleich Hauptstadt der Musik, Bühne der Welt und Rom des Nordens. Als viertgrößte Stadt Österreichs glänzt sie mit einer bei der UNESCO gelisteten Altstadt, die auch „gottgefälliges Kunstwerk“ genannt wurde. Der Lichtbildvortrag zeigt die Bilder von Reisen im Winter und Sommer: Von Innsbruck geht es über Wildschönau nach Kitzbühel, vom Walchsee ins Kaisergebirge, von der Mozartstadt ins Salzkammergut nach Hallstatt und Bad Ischl, der Kulturhauptstadt Europas 2024.

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Abendkasse.

9.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Stefan Roggenbuck, 6.00 €, 241W107001

» Der Gardasee: „Land, in dem die Zitronen blühen“

Schon die römischen Dichter Catull und Vergil besangen den Lacus Benacus. Goethe und Kafka sprachen von einem „köstlichen Schauspiel“ und „liebenswürdigen und großartigen Süden“. Sie genossen die reizvollen Facetten von Landschaft, Geschichte und Kultur an Italiens größtem See und trugen zur „Lago-Tradition“ bei, die bis heute anhält. Entlang der Uferstrasse Gardesana bezaubern die malerischen Orte mit ihren Stränden, Promenaden, Häfen, Plätzen, Palästen und Kirchen, umrahmt von Bergen mit Zypressen, Oliven- und Zitrusbäumen. Dieses Panorama verbunden mit freundlichen Menschen und ihrem Dolce Vita verkörpert den Inbegriff des südlichen Lebensgefühls. Jedes Jahr zieht es Millionen von Erholungssuchenden an. Der Lichtbildvortrag erkundet die schönsten Orte und erzählt die interessantesten Geschichten.

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Abendkasse.

11.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Stefan Roggenbuck, 6.00€, 241W107003

Philosophie und Ethik

In der Philosophie und der Ethik geht es um grundsätzliche Fragen der menschlichen Existenz und des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Vorgestellt werden sowohl philosophische Fragen und Debatten, aber auch bedeutenden Philosoph*innen und ihre Werke. Ebenso sind die Weltreligionen ein Thema dieses Bereichs. Religiöse Themen und Phänomene werden weltanschaulich neutral dargestellt und kritisch reflektiert.

» Philosophie in der islamischen Welt

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt.

Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie.

Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.

14.4.24, **Online**, So 19:30-21:00 Uhr, 1*, Peter Adamson, 0.00 €, 241S105006

Ökonomie, Recht und Verbraucherschutz

Wirtschaftliche Fragen bestimmen politisches Handeln ebenso wie politisches Handeln die Art und Weise des Wirtschaftens beeinflusst. Regeln und Gesetze spielen dabei eine große Rolle und natürlich auch die Durchsetzung von Rechten im Rahmen des Rechtsstaates. Ein komplexes Feld, in dem unsere Veranstaltungen helfen, sich im Alltag zu orientieren. Der und die Verbraucher*in findet bei den Veranstaltungen mit unseren Kooperationspartner*innen Hilfestellung zu den Fragen des täglichen Lebens und wir informieren über allgemeine Fragen des Rechts und der Ökonomie.

» Vererben ohne Scherben

Referent: Björn Jennert, Fachanwalt für Erbrecht
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergische VHS

17.1.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145000

» Auftrieb für den Alltag mit einem Menschen mit Demenz

Referent: Antje Koehler, Dipl. Heilpädagogin
Demenzsensibel in Kirche & Kommune, Köln
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergische VHS

28.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145001

» Autofahren und Demenz

Referent: Ulli Schmidt, Polizeihauptkommissar
i. R. Verkehrssicherheitsberater
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergische VHS

13.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145002

» Kreative Konfliktlösungen im Umgang mit Menschen mit Demenz

Referentin: Dr. phil. Svenja Sachweh
Promovierte Sprachwissenschaftlerin,
Dozentin für Pflegekommunikation
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergische VHS

17.4.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145003

» Was Demenz für die Partnerschaft bedeutet

Referentin: Annelie Gilles, Exam. Krankenschwester a.D., Dozentin und Beraterin für Menschen mit Demenz
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergische VHS

22.5.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145004

» Inkontinenz bei Menschen mit Demenz

Referent: Prof. Dr. med. Markus Heuser
Chefarzt der Urologie und Kinderurologie,
Städtisches Klinikum Solingen
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergische VHS

12.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145005

» Fit für das Schöffenamnt

Der Informationsabend „Fit für das Schöffenamnt“ richtet sich an (Ersatz-)Schöffinnen und Schöffen. Sie erhalten Kenntnisse über ihre Rechte und Pflichten, über Mitwirkungsmöglichkeiten im Laufe der Hauptverhandlung und die Bedeutung des Schöff*innenamtes in der Rechtsprechung. Die Richterinnen am Amtsgericht, Carmen Schlosser und Nicole Schmidt, erläutern Begriffe und Hintergründe zum Ablauf eines Gerichtsverfahrens und beantworten in entspannter Runde Fragen zum Schöffenamnt sowohl im Erwachsenenstrafrecht als auch im Jugendstrafrecht. Zum Beispiel werden diese Fragen beantwortet: Was heißt Verfahrenseinstellung? Was ist der Unterschied zwischen Arrest und Jugendstrafe? Was passiert bei einer Strafaussetzung zur Bewährung?

21.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:30-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Carmen Schlosser/Nicole Schmidt, 0.00 €, 241W109001

Berufliche Bildung | IT & Digitales

Kommunikation | Persönliche Entwicklung und Weiterbildung |
Buchhaltung, Finanzen und Recht | Digital im Beruf |
Digital im privaten Alltag



Fachbereichsleiter*in:

Lara Zeyßig

Tel.: 0202 563-2593

Fax: 0202 563-8169

E-Mail: lara.zeysig@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Gabriele Bester

Tel.: 0202 563-2666

Fax: 0202 563-8169

E-Mail: gabriele.bester@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Gerne vereinbaren wir einen individuellen Beratungstermin mit Ihnen.

Bitte kontaktieren Sie uns hierfür telefonisch unter 0202 563-2593.

Unsere Angebote im Fachbereich Berufliche Bildung, IT & Digitales unterstützen Sie im Erwerb und Ausbau Ihrer beruflichen Qualifikationen und bei Themen der Persönlichkeitsentwicklung. Auch das Thema Lernen mit, über und durch digitale Medien bildet einen Schwerpunkt unserer Arbeit. Wir bieten Ihnen Orientierung in einer zunehmend digitalisierten Arbeits- und Lebenswelt und freuen uns darauf Sie dabei zu begleiten.

Kommunikation

Lernen Sie das 1x1 guter Kommunikation und verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit: Erfolgreiche Gespräche führen, lebhaft diskutieren, bewusst zuhören. Auch die Themen Stimtraining, Moderation und Präsentation finden sich hier.

Kommunikation und Gesprächsführung

» Einfach überzeugend: Präsenz und Führungskompetenz entwickeln

Authentische Führungsarbeit zeigt sich auch im Auftreten, in Präsenz und in der Stimme. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie endlich sichtbar sind und in Ihrer Rolle stärker wahrgenommen werden. Dies wird anhand gezielter praktischer Übungen erarbeitet. Dabei setzt der Kurs auf Methoden des Schauspieltrainings und wird durch einen Diplom-Schauspieler begleitet – denn: sowohl in künstlerischen Darstellungen als auch im beruflichen Alltag ist es wichtig, Ziele konkret und präsent umzusetzen. Erfahren Sie, wie ein gutes Aufwärmtraining vor Ansprachen, Vorträgen und Auftritten funktioniert, wie Sie mit Nervosität und Lampenfieber umgehen und wie Sie Entspannung und Spannung gezielt trainieren.

27.1.+28.1.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa+So 11:00-15:45 Uhr, 2*, 10 UStd., Hendrik Vogt, 86.00 €, 241W191150

» Gespräche führen, die verbinden:

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Jemand sagt oder tut etwas, das Sie aus dem Gleichgewicht bringt? Sie lösen bei Ihrem Gegenüber etwas aus, das den Stresspegel auf beiden Seiten ansteigen lässt? Oder Sie reden überhaupt nicht mehr miteinander? Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt Sie dabei, mit Situationen des privaten und beruflichen Alltages, in denen die Wogen hochschlagen, konstruktiv umzugehen. Lernen Sie Vertrauen aufzubauen und ein besseres Verständnis für sich selbst und die Bedürfnisse anderer zu entwickeln. Dieser Kurs zeichnet sich dabei durch eine abwechslungsreiche Mischung aus fachlichem Input sowie Einzel- und Gruppenübungen aus und hält viel Raum für eigene Beispiele vor.

2.3.+3.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa+So 10:00-17:00 Uhr, 2*, 16 UStd., Andrea Völkel, 90.00 €, 241W191293

Persönliche Entwicklung und Weiterbildung

Lernen Sie Ihren beruflichen Alltag zielgerichtet und effektiv zu organisieren und Projekte sicher durchzuführen. Auch Angebote zum Umgang mit Ihren persönlichen Ressourcen, einer guten Work-Life-Balance und dem Entdecken eigener Fähigkeiten können Sie hier kennenlernen.

Lern- und Arbeitstechniken

» Abhaken statt aufschieben: Aufgaben endlich umsetzen

Aufgaben, Pflichten und Entscheidungen vor sich herschieben oder alles auf den letzten Drücker erledigen – das war gestern, packen Sie es an! Prokrastination ist das Verhalten, das sich durch das Aufschieben von Aufgaben auszeichnet. Es ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft: unbezahlte Rechnungen, eine endlose To-Do Liste, die vielen unsortierten Dateien auf dem Schreibtisch. Dies führt zu einem erhöhten Stressgefühl und der Sorge, die Kontrolle zu verlieren. In diesem Kurs lernen Sie das eigene Arbeitsverhalten zu reflektieren und zu strukturieren. Durch gezielte Methoden lernen Sie, wie Sie möglichen Ablenkungsquellen entgegentreten, erreichbare Ziele setzen, ihren Alltag klarer organisieren und somit wieder ins Handeln kommen. Das Kursangebot beinhaltet einen Besuch im Salzhäus Wuppertal.

In Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e.V.

22.4.-26.4.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Dagmar Kasel, 185.00 €, 241W191966

Resilienz- und Stressmanagement

» Berufliche Balance durch Selfcare: Übernimm Verantwortung für Dich

Die individuellen Anforderungen im Arbeitsalltag nehmen zu, Aufgaben werden komplexer und man selbst muss immer flexibler darauf reagieren. Dies verlangt ständige Anpassungsfähigkeit und schafft oftmals das Gefühl, den Aufgaben hinterherzulaufen. Um gute Leistung im Job über viele Jahre aufrecht zu erhalten, braucht es gutes Selbstmanagement. Und dabei geht es auf der To-Do Liste genau darum: sich selbst zu priorisieren. Es geht um Sie und darum, dass Sie sich gut um sich selbst kümmern. Wenn Sie auch dazu tendieren sich selbst aus dem Blick zu verlieren oder hinten anzustellen, sind Sie in diesem Kursangebot genau richtig. Gemeinsam schauen wir darauf, wie die eigenen Bedürfnisse wieder in den Fokus gerückt werden können, wie unliebsame Gewohnheiten geändert werden können und wie sie private und berufliche Herausforderungen durch Selbstfürsorge in eine gesunde Balance zurückführen.

9.3.+16.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa+Sa 10:00-15:00 Uhr, 2*, 12 UStd., Friederike Nölle, 96.00 €, 241W191301

» Umgang mit (starken) Gefühlen im Job

In der heutigen Arbeitswelt stehen wir oft vor Situationen, in denen starke Emotionen wie Stress, Frustration und Ärger auftreten. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die die eigene Gefühlswelt in Job und Alltag besser verstehen und reflektieren lernen möchten. Gemeinsam blicken wir darauf, wie sich Gefühle im Joballtag darstellen, wie man diese bewusst wahrnehmen kann und den eigenen Gefühlen eine Stimme verleiht. Auch der Frage danach, wie man im komplexen Arbeitsalltag Raum für Zeit und Gefühle schaffen kann und wie sich eine gute emotionale Balance kultivieren lässt, gehen wir nach. Der Kurs beinhaltet Konzepte aus Transaktionsanalyse, Yoga und Entspannung und umfasst Impulse aus Stressforschung und Neurobiologie.

22.4.-26.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 9:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Anne Brüne, 225.00 €, 241W191433

Persönlichkeitsentwicklung

» Haltung entwickeln, Haltung bewahren: Gib Deinem Job Deine Handschrift

Wir kennen Sie alle: die Diskussionen im Arbeitsalltag. Die Führungskraft hat eine bestimmte Sichtweise, die Kolleg*innen sind von etwas (anderem) überzeugt und man selbst stellt sich die Frage: Was ist eigentlich meine Position hierzu? Habe ich zu diesem Thema eigentlich eine bestimmte Haltung? Eine Haltung zu entwickeln und diese souverän zu vertreten, ist Lerngegenstand dieses Kursangebots. Gemeinsam schauen wir darauf, wie Sie sich selbst,

Ihr Umfeld und Ihre Rolle sehen und wie Sie sich davon lösen können, was andere über Sie denken. Wir erproben, wie die eigene Haltung bewusst wahrgenommen werden kann und entwickeln Lösungen, um diese bewusst und mutig in berufliche Entwicklungsprozesse zu übertragen. Dabei greifen wir auf gezielte praktische Übungen zurück.

20.4.+27.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-15:00 Uhr, 2*, 12 UStd.,
Friederike Nölle, 96.00 €, 241W191302

» Entschlossen voran: Mein Weg zu bewussten und guten Entscheidungen

Tagtäglich stehen wir vor Entscheidungen. Oft zögern wir und manchmal vertrauen wir einfach unserem Bauchgefühl. Beide Herangehensweisen können Stress verursachen. Wir denken: „Ich muss bald eine Entscheidung treffen“, oder wir zweifeln: „War meine spontane Wahl die richtige?“ oder wir fragen uns: „Wie kann ich meine Intuition rechtfertigen?“. Gerade im beruflichen Kontext sind wir zudem immer wieder angehalten, schnelle und stichfeste Entscheidungen zu treffen und diese begründen zu können - keine leichte Aufgabe. Lernen Sie in diesem Kurs, welche Entscheidungstechniken es gibt, wie Sie diese gezielt einsetzen können und verstehen Sie die Wichtigkeit Ihrer eigenen Intuition.

18.3.-20.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:30-15:30 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Michael Neutert, 230.00 €, 241W191388

» Selbstsicher im Konflikt: professioneller Umgang mit persönlichen Angriffen

Im hektischen Arbeitsalltag passiert es schnell: Der Umgangston wird schroffer, die Hemmschwelle sinkt. Ob zwischen Arbeitgeber*in und Arbeitnehmer*in, in der Zusammenarbeit mit Kolleg*innen oder im Kontakt mit Kund*innen - die Gründe dafür sind vielfältig. Vielleicht liegt es an unterschiedlichen Rollenverständnissen, überzogenen Erwartungen an Ihre Dienstleistung oder Ihr Verhalten, Egoismus oder schlichtweg dem alltäglichen Stress. Wenn Sie sich persönlich angegriffen fühlen, spielt es keine Rolle, wer sie angreift oder warum es passiert. Viel wichtiger ist, wie Sie auf den empfundenen Angriff reagieren. Die Lösung liegt in der angemessenen Reaktion – die entsprechenden Strategien lernen Sie in diesem Kursangebot. Gemeinsam schauen wir darauf, wie man angemessen auf Vorwürfe und verbale Angriffe reagieren kann, das eigene Selbstwertgefühl stärkt und sich selbstbewusst behaupten kann.

3.4.-5.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 09:30-15:30 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Michael Neutert, 230.00 €, 241W191399

» Berufliche und persönliche

Standortbestimmung: klare Ziele setzen

„Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung“. (Heraklit)

Wandel begleitet uns ein Leben lang. Nicht alle Veränderungen wählen wir frei, manche werden auch von außen an uns herangetragen; ihnen müssen wir uns stellen. Beschäftigt Sie die Frage, wo Sie aktuell in der eigenen Lebensgeschichte verortet sind? Möchten Sie Ihre persönlichen und beruflichen Perspektiven erforschen? Geben Sie Ihrer beruflichen und persönlichen Reise Klarheit und Richtung. Beginnen Sie dieses Jahr mit Ihrem persönlichen Plan. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, diesen Fragen nachzugehen. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden aus Coaching und Selbsterfahrung. Offenheit, sich mit eigenen Themen in der Gruppe auseinanderzusetzen, wird vorausgesetzt.

13.1.+14.1.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 09:00-16:00 Uhr, 2*, 18 UStd.,
Anne Brüne, 172.00 €, 241W191401

Buchhaltung, Finanzen und Recht

Mit unseren Kursen rund um betriebswirtschaftliche Themen erhalten Sie gezieltes Basis- und Aufbauwissen für Ihre berufliche Qualifikation und kaufmännische Expertise.

Existenzgründung

» Buchführung für Inhaber*innen von Kleinbetrieben und Existenzgründer*innen

Ordnung ist das halbe Leben. Für Inhaber*innen von Kleinbetrieben und Existenzgründer*innen ist es wichtig, alle Belege, wie z.B. Rechnungen, Quittungen oder das Fahrtenbuch so abzulegen, dass eine übersichtliche und zeitsparende Buchführung erledigt werden kann. In diesem Kurs erwerben Sie erste praktischer Buchführungsgrundkenntnisse und viele praktische Organisationshilfen. Lernen Sie gesetzliche Grundlagen und einer ordnungsgemäßen Buchführung, Gewinnermittlungs- und Belegarten kennen, erhalten Sie Einblicke in die Belegorganisation sowie vorbereitende Arbeiten für den Jahresabschluss.

13.4.24, Auer Schulstr. 20; A106 **W-Elb**,
Sa 10:00-17:00 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Anette Richerzhagen, 120.00 €, 241W192283

Digital im Beruf

Arbeit 4.0 zeichnet sich durch digitalisierte Prozesse und Tools aus. In unseren Software-Kursen lernen Sie den sicheren Umgang mit Word, Excel & Co. Und auch in Angeboten zu Social Media & Online-Marketing oder Coding, Programmierung und Web erhalten Sie fundierte Fachkenntnisse für die berufliche Praxis.

Software und IT-Schulungen

» Word: Grundlagen

Ob beruflich, privat oder im Studium: Die Office-Anwendung Word ist oft nicht mehr wegzudenken. Es handelt sich dabei um das wohl bekannteste Textverarbeitungsprogramm. Sind Sie Einsteiger*in und möchten den sicheren Umgang mit Word von Grund auf erlernen? Dann ist der Word Grundlagen-Kurs die richtige Wahl.

In einer kleinen Gruppe mit ähnlichem Wissensstand erlernen Sie den Umgang: anwendungsbezogen und anhand konkreter Übungen aus dem Arbeitsalltag.

Inhalte des Kurses sind unter anderem:

- Bildschirmansichten
- Texterfassung, Sofortkontrolle
- Textüberarbeitung: Ändern, Löschen, Kopieren, Suchen und Ersetzen, Rechtschreibprüfung, Silbentrennung
- Textgestaltung: Zeichen- und Absatzformatierung, Formatvorlagen, Seitenlayout, Seitennummerierung, Kopf- und Fußzeilen
- Drucken, Speichern und Öffnen, Ordnen von Textdateien
- Tabulatoren, Tabellen, Spaltensatz, Abschnitte
- Rahmen, Schattierung, Aufzählung, Nummerierung
- erster Einblick in den Serienbrief

15.1.-17.1.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Martina Lindhorst, 144.00 €, 241S195255

» Excel: Grundlagen

Die Anwendung von Tabellenkalkulationsprogrammen gehört zu den häufigsten fortgeschrittenen Anwendungen im Büroalltag. Excel ist dabei ein echter Dauerbrenner und bietet umfangreiche Möglichkeiten für den privaten und beruflichen Alltag. Erwerben Sie tiefgreifende Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Grundfunktionen eines typischen Tabellenkalkulationsprogramms und wenden diese zielgerichtet für sich an.

Inhalte des Kurses, sind unter anderem:

- Tabellenstruktur
- Dateneingabe, Löschen, Kopieren und Ausfüllen von Zellenhalten
- Arbeiten mit Arbeitsmappen
- Formeln und Funktionen in Tabellen
- Gestalten, Formatieren von Tabellen, Tabellenausdruck
- Verknüpfungen mehrerer Tabellen
- Einblick in die Präsentationsgrafik

19.2.-21.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Martina Lindhorst, 144.00 €, 241S195488

» **ONLINE: Lunch & Learn: Tools für digitales Arbeiten: Padlet**

Lunch & Learn ist ein Lernformat, bei dem Sie in Ihrer Mittagspause neue Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben können. Wir nehmen uns eine Stunde Zeit, um gemeinsam Neues zu lernen und Möglichkeiten digitaler Arbeitsweisen auszuprobieren. In unserem ersten Kurs schauen wir uns das Arbeitstool „Padlet“ an. Dabei handelt es sich um eine digitale Pinnwand, die für die digitale Lehre, als Moodboard oder zum gemeinsamen Brainstormen eingesetzt werden kann – quasi das Universalwerkzeug, um im Digitalen gemeinsam an Pinnwänden zu arbeiten.

26.1.24, **Online**, Fr 12:30-13:30 Uhr, 1*,
1 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 241W194001

» **Start in die digitale Arbeitswelt: Windows Explorer, Word und Excel**

In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit Word und Excel als die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes kennenzulernen und erste Grundlagenkenntnisse zu erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, Dateien richtig abzuspeichern, wiederzufinden und eine gute Ordnerstruktur aufzubauen. Arbeiten mit dem Windows-Explorer: Speicherstrukturen festlegen, Ordner und Dateien anlegen, kopieren, verschieben, umbenennen. Arbeiten mit Word: Texte erstellen und bearbeiten: Zeichen-/Absatz-/Seitenformatierung, Einfügen von Grafiken/Bildern, Nummerierung, Aufzählung, Rahmen, Schattierung. Arbeiten mit Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen, Zellbezüge, benutzerdefinierte Formatierungen

15.4.-19.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:00-15:30 Uhr, 5*, 35 UStd.,
Martina Lindhorst, 198.00 €, 241W195011

» **ONLINE: Excel: Mit Pivot-Tabellen Daten auswerten und vergleichen**

Sie sind auf der Suche nach einer Möglichkeit, um große Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten zu können? Dann ist unser Pivot-Kurs sicherlich das richtige Angebot für Sie. Lernen Sie in diesem Kursangebot ganz praktisches Wissen für den Einsatz von Pivot-Tabellen im Arbeitsalltag.

27.5.-29.5.24, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr,
3*, 18 UStd., Martina Lindhorst, 162.00 €,
241W195611

Social Media und Online-Marketing

» **WordPress erweitern, sichern und optimieren**

WordPress ist ein freies und zugleich das beliebteste Content-Management-System (CMS) zur Erstellung von Webseiten. Über 60.000 Plugins bieten zahllose Möglichkeiten, das CMS zu erweitern: vom einfachen Kontaktformular, über Suchmaschinen-Optimierungen, der Erstellung von interaktiven Inhalten bis zur Systemsicherheit. Wenn Sie bereits eine eigene Wordpress-Seite gestaltet haben und sich nun fragen, wie Sie diese erweitern und online sichtbar werden, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Im Kurs wird eine Auswahl von Möglichkeiten ausprobiert und Tipps zur eigenen Plugin-Recherche gegeben.

28.2.-13.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 3*, 6 UStd.,
Martin Wosnitza, 59.00 €, 241W196012

» **ONLINE: WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung**

Sie wünschen sich schon lange einen eigenen, professionellen Webauftritt? Lassen Sie uns diesen Wunsch doch direkt umsetzen, in unserem WordPress-Kurs.

WordPress ist das beliebteste Content-Management-System zur Erstellung von Webseiten und bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, um eigene Inhalte online zu veröffentlichen.

Im Kurs lernen Sie WordPress zu installieren und können dies wahlweise auf einer lokalen Testumgebung oder direkt auf einem richtigen Server ausprobieren. Neben dem Design blicken wir auch auf den einfachen Aufbau der Seite und die Verwaltung von Inhalten. Außerdem lernen Sie wichtige Plugins zur Erweiterung von WordPress-Installationen kennen und erfahren, wie Sie ihre Inhalte für Suchmaschinen optimieren.

8.1.-10.1.24, **Online**, Mo 09:00-16:00 Uhr,
3*, 24 UStd., Martina Lindhorst, 168.00 €,
241W196022

Coding, Programmierung und Web

» **ONLINE: HTML und CSS: Grundlagen der Erstellung von Webseiten**

HTML bildet das Grundgerüst für jede Webseite – warum ein solches Gerüst nicht auch einfach einmal selbst zusammenbauen? Lernen Sie die Grundlagen gelungener HTML-Programmierung kennen und programmieren Sie ihre eigene Website. Zusätzlich erhalten Sie eine Einführung in Cascading Style Sheets (CSS) und lernen diese CSS sowie HTML-Elemente exakt zusammenzustellen, zu formatieren und gezielt einzusetzen.

Inhalte des Kurses sind u.a. :

- Überblick über HTML und CSS
- die erste Webseite mit HTML erstellen
- erste optische Formatierungen mit CSS
- Organisation und Struktur eines Webauftritts
- Webseiten mit Links verbinden
- Bilder in Webseiten einbinden
- Listen und Tabellen erstellen
- Webstandards beachten und Code testen
- Anleitung zur Veröffentlichung im Web
- Austesten der gängigsten Browser
- CSS-Syntax und Selektoren
- Eigenschaften der Schrift
- Farben und Hintergründe
- Abstände und Rahmen
- Listen und Tabellen mit CSS formatieren
- Layout mit CSS

24.6.-28.6.24, **Online**, Mo 09:00-16:00 Uhr,
5*, 40 UStd., Martina Lindhorst, 240.00 €,
241W196333

Digital im privaten Alltag

Mit unseren Kursangeboten starten Sie digital durch! Hier sind Sie richtig, wenn Sie den Umgang mit Smartphone, Computer & Tablet erlernen und das Internet mit seinen Möglichkeiten erkunden möchten. Auch kreative Angebote laden zum Mitmachen ein.

Computer, Smartphone und Tablet

» **Computer und Laptop: Erste Schritte in die digitale Welt**

Wagen Sie Ihre ersten Schritte in die digitale Welt! In diesem Einstiegs-Kurs lernen Sie die den Umgang mit dem Computer oder Laptop. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und in angemessenem Tempo, wie Sie mit Ihrem eigenen Gerät umgehen und dieses selbständig nutzen können. Themen sind unter anderem, der Einstieg in Windows, das Kennenlernen der wichtigsten Anwenderprogramme sowie der Einstieg ins Internet.

26.1.-16.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 10:00-13:00 Uhr, 4*, 16 UStd.,
Rolf-Jörg Schilling, 88.00 €, 241S193038

» Digital dabei: Sprechstunde zu digitalen Themen

Das Internet ist für uns alle Neuland: Sie haben spezifische Fragen zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Computer? Sie möchten den Einstieg ins Internet wagen oder sind dort bereits unterwegs und benötigen gezielte Unterstützung? Unsere digitale Sprechstunde unterstützt Menschen jeden Alters, die Hilfe bei der Bedienung von digitalen Geräten benötigen oder Fragen zu digitalen Themen haben.

Die digitale Sprechstunde ist eine persönliche Erstberatung und kann einmalig, kostenfrei wahrgenommen werden. Um daran teilzunehmen, melden Sie sich bitte online oder telefonisch unter 0202 563-2593 an. Wir vereinbaren dann einen gemeinsamen individuellen Termin für die Beratung und prüfen, welche Unterstützung Sie benötigen und suchen auch nach passenden Kursformaten, die Sie an der Bergischen VHS buchen können.

11.1.-27.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 10:30-12:00 Uhr, 21*, 42 UStd.,
Lara Zeyßig, 0.00 €, 241W193001

» Computer und Laptop: Erste Schritte in die digitale Welt

Wagen Sie Ihre ersten Schritte in die digitale Welt! In diesem Einstiegs-Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Computer oder Laptop. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und in angemessenem Tempo, wie Sie mit Ihrem eigenen Gerät umgehen und dieses selbstständig nutzen können. Themen sind unter anderem, der Einstieg in Windows, das Kennenlernen der wichtigsten Anwenderprogramme sowie der Einstieg ins Internet.

25.1.-15.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 10:00-13:00 Uhr, 4*, 16 UStd.,
Rolf-Jörg Schilling, 88.00 €, 241W193034

» Smartphone und Tablet: Android für Einsteiger*innen

Sie halten Ihr erstes Smartphone oder Tablet in der Hand und wollen damit jetzt digitale Möglichkeiten erkunden? In diesem Einstiegs-Kurs begleiten wir Sie zielgerichtet dabei, so lernen Sie z.B. wie Sie das Gerät einrichten und benutzen können. In entspannter Atmosphäre und mit einfachen Erklärungen, lernen Sie die Möglichkeiten Ihres neuen digitalen Begleiters kennen: als Fotoapparat, Filmkamera, Navigationsgerät und als mobiler Zugang zum Internet. Wir setzen dabei auf viele praktische Übungen, in denen Sie sich mit Ihren Geräten vertraut machen. Auch Sicherheits- und Kostenfragen nehmen wir dabei natürlich in den Blick.

24.1.-7.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 15:45-18:45 Uhr, 3*, 12 UStd.,
Philipp Gerard, 66.00 €, 241W193301

» Smartphone und Tablet: Auf die Apps, fertig, los! Mit Android durchstarten

Holen Sie das Beste aus Ihrem Android-Smartphone oder Tablet heraus und vertiefen Ihr erlerntes Wissen. Lassen Sie uns in diesem Aufbau-Kurs gemeinsam digital durchstarten! Lernen Sie z.B. Bilder, Musik oder Filme auf Ihrem Gerät zu nutzen und zu verwalten. Erfahren Sie, wie Sie Apps herunterladen können, App-Berechtigungen einstellen oder diese an Ihre Bedarfe anpassen können. Auch für Ihre eigenen Fragen bietet dieses Kursangebot Ihnen ausreichend Raum.

13.3.+20.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi+Mi 15:45-18:00 Uhr, 2*, 6 UStd.,
Philipp Gerard, 36.00 €, 241W193351

» Smartphone und Tablet: iPhone und iPad für Einsteiger*innen

Sie haben sich ein iPhone oder iPad gekauft oder geschenkt bekommen? Sie möchten wissen, was alles in Ihrem neuen digitalen Begleiter steckt und was dieser so alles kann? Lassen Sie uns diesen gemeinsam erkunden! In entspannter Atmosphäre lernen Sie Ihr Gerät kennen, richten es ein und probieren es aus. Sie entdecken die Nutzungsmöglichkeiten und lernen z.B. wie Sie E-Mails schreiben, die Autokorrektur verwenden, digitale Bücher lesen, Fotos machen oder über Video zu telefonieren. Auch das Schreiben von Nachrichten über iMessage oder die Verwaltung von Dateien auf der iCloud werden in diesem Kurs eingeübt.

17.2.+24.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+Sa 10:00-15:00 Uhr, 2*, 12 UStd.,
Benedikt Bergenthal, 66.00 €, 241W193803

» ONLINE: Web & Wein: Ihr Club zu Themen der digitalen Welt

Lernen und diskutieren Sie in gemütlicher Runde bei Wein oder Apfelschorle von zu Hause über neue Themen aus der digitalen Welt. Unser Digital Club findet monatlich statt. Jeder Clubabend hat einen Themenschwerpunkt (z.B. wie funktioniert das Internet? Wie bin ich sicher im Internet unterwegs? Wie funktioniert eigentlich ein Computer?) Im späteren Verlauf des Clubs können die Themen von Ihnen als Teilnehmende aktiv mitgestaltet werden. Wichtig ist uns eine lockere gemütliche und entspannte Atmosphäre: Bei uns gibt es keine dummen Fragen. Am Anfang jedes Abends steht ein 30- bis 45-minütiger Vortrag mit anschließender Diskussion und Raum für Ihre Fragen.

Die Termine der Web & Wein-Reihe finden an folgenden Tagen statt:

11.03.2024, 08.04.2024, 27.05.2024,
24.06.2024

11.3.24, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr,
1*, 2 UStd., Benedikt Bergenthal, 0.00 €,
241W193901

Digital kreativ

» Fotospaziergang mit Smartphone, Tablet und Digitalkamera

Lassen Sie uns Wuppertal neu entdecken – durch die Linse Ihres Smartphones, Tablets oder Ihrer Digitalkamera. Die kleinen Geräte haben sich in den letzten Jahren als super Alternative für Schnappschüsse etabliert und bieten tolle Möglichkeiten für Fotoaufnahmen. Auf einem gemeinsamen Fotospaziergang finden Sie spannende Motive und erhalten gezielte Tipps zur Technik und zum Bildaufbau. Anschließend werden an einigen Fotos die künstlerischen Gestaltungsmöglichkeiten sowie unterschiedliche Bildbearbeitungsprogramme mit ihren speziellen Vorzügen vorgestellt.

15.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-15:00 Uhr, 1*, 6 UStd., Antje Zeis-Loi,
40.00 €, 241W197151

» ONLINE: Grafikdesign mit Canva – Grundlagen

Stellen Sie sich vor: ein Grafikprogramm, das kostenlos ist, nicht installiert werden muss und mit dem Sie ganz leicht professionelle Produkte für Print und Web erstellen können. Und jetzt Augen auf: Ja, das gibt es wirklich! Mit Canva erhalten Sie ein umfangreiches Online-Tool, mit dem Sie hochwertige Produkte wie z.B. Flyer, Poster, Präsentationen, aber auch digitale Inhalte für Instagram, Facebook oder die eigene Website erstellen können. Deshalb eignet sich Canva sowohl für den privaten als auch beruflichen Einsatz und unterstützt Sie dabei, sich und Ihre eigene Marke gekonnt in Szene zu setzen. Lernen Sie dieses kleine Wunderwerk kennen - in unserem Online-Kurs zeigen wir Ihnen, wie es funktioniert. Von der Einrichtung Ihres Benutzer-Accounts, die Erklärung der Benutzeroberfläche, Verwendung und Anpassung von Designvorlagen hin zur Speicherung und dem Datelexport, lernen Sie die Handwerkskunst guten Designs. In kleinen Gruppen und mit vielen praktischen Übungsaufgaben erproben Sie gestalterische Möglichkeiten und arbeiten an ersten kleinen Projekten.

11.4.-2.5.24, **Online**, Do 18:00-20:15
Uhr, 4*, 12 UStd., Sarah Kaszuba, 84.00 €,
241W197801



Fremdsprachen

Einzelveranstaltungen | Intensivkurse und Bildungsurlaubsseminare |
Romanische Sprachen | seltener unterrichtete Sprachen |
Prüfungsvorbereitung



[bergische-vhs.de](https://www.bergische-vhs.de)

Englisch und seltener unterrichtete Sprachen

Fachbereichsleiter*in:

Dr. Bea Klüesener
Tel.: 0202 563-2475 und 0212 290-3251
Fax: 0202 563-8549
E-Mail: bea.kluesener@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Gabriele Caira
Tel.: 0202 563-2605 und 0212 290-3258
Fax: 0202 563-8549
E-Mail: gabriele.caira@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

- Montags 15:00 bis 18:00 Uhr
VHS Auer Schulstraße 20, Wuppertal
Raum A103
- Dienstags 14:00 bis 17:00 Uhr
VHS Mummstraße, SG-Mitte, Raum 333
und nach Vereinbarung

Romanische Sprachen

Fachbereichsleiter*in:

Selina Camacho Nieto
Tel.: 0202 563-2511 und 0212 290-3256
Fax: 0202 563-8476
E-Mail: selina.camachonieto@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Karen Wimmel
Tel.: 0202 563-2595
Fax: 0202 563-8497
E-Mail: karen.wimmel@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Montags 15:00 bis 18:00 Uhr
VHS Auer Schulstraße 20, Wuppertal
Raum A104
Mittwochs 14:00 bis 17:00 Uhr
VHS Mummstraße SG-Mitte, Raum 325

Herzlich willkommen im Fachbereich Fremdsprachen!

Die Bergische Volkshochschule bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Sprachen neu zu lernen oder vorhandene Sprachkenntnisse auf unterschiedlichen Niveaustufen zu wiederholen und auszubauen.

Unser Kurssystem orientiert sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Fremdsprachenlernen (GER):

C2

Kompetenter Sprachgebrauch
für Teilnehmer*innen mit muttersprachlichen Kenntnissen

C1

Kompetenter Sprachgebrauch
für Teilnehmer*innen mit sehr guten Kenntnissen

B2

Selbstständiger Sprachgebrauch
für Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen

B1

Selbstständiger Sprachgebrauch
für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen

A2

Elementarer Sprachgebrauch
Kurse für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

A1

Elementarer Sprachgebrauch
Kurse für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Welches Sprachniveau ein Kurs hat, erkennen Sie an den Bezeichnungen A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Die Zahlen im Kurstitel verraten Ihnen, in welchem Semester sich ein Kurs gerade befindet. Sie können Ihren Sprachstand nicht genau einschätzen und sind unsicher, welcher Kurs für Sie in Frage kommt? Nutzen Sie unsere telefonische oder persönliche Sprachenberatung. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Arabisch

» NEU: Arabisch 1 A1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*
Sie benötigen Arabischkenntnisse, z.B. für berufliche Zusammenhänge? Anhand eines Lehrwerks wird hier systematisch zunächst die Schrift erarbeitet. Es wird außerdem die Aussprache für einfache Dialoge im arabischen Alltag trainiert.

5.2.-3.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:45-21:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Dr. Mona Greer, 99.00 €, 241W150001

Brasilianisches Portugiesisch

A1

Elementarer Sprachgebrauch
*Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse*

» Portugiesisch A1 Stufe 1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*
Sie haben noch keine Vorkenntnisse im Portugiesischen und möchten gerne einen ersten Einstieg finden? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Portugiesisch (mit Schwerpunkt auf der brasilianischen Variante) für Beruf und Alltag zu erlernen und dabei auch die europäische Variante im Vergleich zu erkunden.
Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-105420-5
Hinweis: Bitte kaufen Sie sich das Buch erst, sobald Sie von uns die Information erhalten haben, dass der Kurs zustande kommt.

15.2.-13.6.24, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Do 19:30-21:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Márcia Charão Ramershoven, 98.00 €,
241W170251

Konversationskurse

» Conversação fácil e revisão da gramática B1

Schwerpunkt: Brasilianisches Portugiesisch
Este curso tem como objetivo o aumento de vocabulário através de jogos, textos fáceis, músicas e outras atividades, propiciando à conversação fácil e revisando a gramática necessária. É aconselhável conhecer os tempos passados simples.

15.2.-13.6.24, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Do 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Márcia Charão Ramershoven, 98.00 €,
241W170258

Chinesisch

» NEU: Chinesisch 1 A1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*
Sie möchten Chinesisch lernen, z.B. für den Beruf? In diesem Kurs lernen Sie mit einem Lehrwerk erste wichtige Vokabeln und Satzbausteine auf Chinesisch. Auch die Besonderheiten der chinesischen Sprache, wie z. B. die Bedeutung der Tonhöhen, Zahlen, Datums- und Zeitangaben und erste Schriftzeichen werden vermittelt.

14.2.-5.6.24, Döppersberg 36, **W-Elb**,
Mi 19:15-20:45 Uhr, 14*, 28 UStd., Lun Du,
99.00 €, 241W150021

Englisch

A1 Elementarer Sprachgebrauch Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

» **NEU: Englisch 1 A1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie benötigen Englisch für Beruf und Alltag? In diesem Kurs lernen Sie mit einem übersichtlichen Lehrwerk auf anschauliche Art und Weise Englisch. Welcome!

8.2.-6.6.24, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Do 18:45-20:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Gabriele Wilcke, 86.00 €, 241S155200

» **NEU: Englisch 1 A1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Do you speak English? Sprechen Sie Englisch? Besuchen Sie diesen Grundkurs und schaffen Sie die Grundlagen, um sich privat oder beruflich auf Englisch verständigen zu können. Nach diesem Kurs können Sie selbstbewusst antworten: Yes, I speak a little English!

Diese Kurse eignen sich auch für Personen, die in wechselnden Schichten arbeiten, da zwei Kurse parallel dasselbe Programm zu unterschiedlichen Zeiten anbieten. Die Anmeldung in einem der beiden Kurse berechtigt zum Besuch des anderen Kurses.

13.2.-4.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 10:30-12:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Jürgen Büchel, 86.00 €, 241W151011

14.2.-5.6.24, Obergrünwalder Str. 27
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Anna Tomaszewska, 86.00 €, 241W151201

A2 Elementarer Sprachgebrauch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

» **NEU: Englisch Grundstufe 1 A2**

Ihr Wiedereinstieg ins Englische

Sie haben Englisch gelernt, aber vieles vergessen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, anhand eines Lehrwerks systematisch Grundkenntnisse im Englischen weiter auszubauen und zu vertiefen. Vermittelt werden Kenntnisse der Grammatik, z.B. die Zeiten, aber auch Vokabeln sowie Hörverstehen, Lese- und Sprechkompetenzen für Beruf und Alltag in englischsprachigen Zusammenhängen.

Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre

19.2.-27.5.24, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Mo 10:30-12:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Anette Becher-Meyer, 86.00 €, 241S155021

14.2.-5.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:45-21:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Kamila Gainulina, 86.00 €, 241W151300

B1 B2 Aufbaustufenkurse

» **Englisch Intermediate B1+**

Headway English B1+ (OUP)

In diesem Kurs trainieren Sie mit anhand eines klar strukturierten Lehrwerks Grammatik und Vokabeln. Zudem gewinnen Sie Sicherheit beim Sprechen in beruflichen und allgemeinen Situationen. Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre

5.2.-3.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 16:45-18:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Sheng Fung Quach, 86.00 €, 241W151411

» **NEU: Sommerprogramm: ONLINE English Intermediate B1**

In diesem Online-Sommerkurs wird in angenehmer Runde mit Spaß am Sprechen intensiv Englisch für berufliche und allgemeine Situationen gelernt. Ausgewählte Texte und Alltagssituationen bieten ausreichend Stoff für Diskussionen, Grammatikübungen kommen dabei nicht zu kurz. Regelmäßige Übungen zum Hörverstehen gehören ebenso dazu wie der spielerische Vokabelaufbau.

Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre

17.6.-29.7.24, **Online**, Mo 18:30-20:00 Uhr,
7*, 14 UStd., Patricia Karel, 55.00 €,
241W151415

Konversationskurse

» **Starting Easy Conversation A2 B1**

Sie möchten Englisch in Beruf und im Alltag anwenden, sind aber in Gesprächen sehr unsicher? Dann ist dieser Konversationskurs für Sie geeignet. Stressfrei können Sie hier das freie Sprechen trainieren und Ihre Englischkenntnisse verbessern. Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre

6.2.-28.5.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Heidi Lavery, 86.00 €, 241S155733

» **Conversation C1**

Practise Conversation

We have a varied programme including short stories, newspaper articles and discussions about life in Britain. If you are interested in improving your speaking skills for professional and everyday contexts, then this is the course for you. You will also have the chance to refresh your grammar. The course programme will be discussed in class at the start of the semester. Experience: 8 years at least

5.2.-3.6.24, Humboldtstr. 5, **SG-Wa**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Penelope Trollope Schaal, 86.00 €,
241S155742

» **Conversation and Discussion B1 B2**

Kleingruppe

Hier können Sie in angenehmer Runde die Sicherheit beim Sprechen trainieren. Neben Kurzgeschichten sollen auch Texte zu aktuellem Geschehen gelesen werden. Interessen und Anregungen der Teilnehmer*innen sind erwünscht und werden berücksichtigt. Vorkenntnisse: mind. 6 Jahre

22.2.-6.6.24, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Do 08:45-10:15 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Wilfried Henning, 99.00 €, 241W151081

» **NEU: Pub Quiz C1**

The Pub Quiz is an entertaining format which allows participants to practise their English in a competition over issues from the fields of history, politics, music, literature, geography and art. We meet at the King's Head Pub in Friedrich-Ebert-Straße 77, 42103 Wuppertal.

13.3.24, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,
1*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,
241W151744

Auffrischkurse

» **NEU: Englisch für die Reise A2 B1**

Sie möchten Ihr Englisch für die Reise trainieren? In diesem Kurs bereiten Sie sich in zahlreichen Rollenspielen auf typische Situationen vor, die Ihnen auf Reisen begegnen. Welcome! Vorkenntnisse: ca. 3-4 Jahre

27.2.-4.6.24, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Di 10:30-12:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Judith Marianne Szirmai, 86.00 €,
241S155025

» **Englische Grammatik ohne Stress! B1**

Wiederholung und Auffrischung in der Kleingruppe

There is nothing better than an open fire, a rocking chair and a grammar book!

Englische Grammatik, die ohne Stress daherkommt: One grammar focus each week. Dazu neue Begriffe, andere Ausdrucksmöglichkeiten und Small Talk – denn Spaß soll es ja auch immer machen. Check it out... Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre

5.2.-3.6.24, Obergrünwalder Str. 27
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Thomas Pattberg, 99.00 €, 241W151555

Prüfungsvorbereitungskurse

Cambridge-Prüfungen werden weltweit einheitlich abgenommen und die Zertifikate genießen internationale Anerkennung. Die Bergische VHS bereitet Teilnehmer*innen regelmäßig auf die Prüfungen vor und führt sie als von Cambridge English autorisiertes Prüfungszentrum durch.

In den Prüfungsvorbereitungskursen wird intensiv gearbeitet. Wer hier mitmacht, sollte bereit sein, regelmäßig am Kurs teilzunehmen und zu Hause Zeit in die Vorbereitung zu investieren. Vor der Anmeldung zu diesen Kursen wird in der Regel ein Einstufungstest durchgeführt, um sicherzugehen, dass Teilnehmer*innen auch die jeweils erforderlichen Vorkenntnisse mitbringen. Eine Teilnahme an einem Vorbereitungskurs ist allerdings keine Voraussetzung für die Prüfungsanmeldung.

Einige Informationen zu den Prüfungen:

Das B2 First entspricht in etwa sehr guten Kenntnissen ab der 10. Klasse bis zum Abiturniveau. Damit werden solide Kenntnisse nachgewiesen, wie sie vermehrt zum Studium an Fachhochschulen vorausgesetzt werden.

Das C1 Advanced wird von den meisten Hochschulen für ein Studium im englischsprachigen Ausland anerkannt. Es wird auch vom Schulministerium als Nachweis der sprachlichen Qualifikation für den Unterricht in der Primarstufe in NRW gefordert. Die Vorbereitung auf das C2 Proficiency wird an der Bergischen VHS ebenfalls angeboten. Dieses Zertifikat bescheinigt beinahe muttersprachliche Kenntnisse.

Ein Quereinstieg in laufende Prüfungsvorbereitungskurse ist nach einem Beratungsgespräch möglich. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern. Die **Anmeldeunterlagen** können Sie bei Frau Caira anfordern, Tel. 0202 563-2605, E-Mail: gabriele.caira@bergische-vhs.de (bitte in der E-mail auch Ihre Mobilfunknummer und gewünschtes Level angeben).

Auskunft über Prüfungsinhalte und -bedingungen erteilt Ihnen Frau Dr. Klüsener, Tel. 0202 563-2475, E-Mail: bea.kluesener@bergische-vhs.de.

Nächste Möglichkeit eine Cambridge-Prüfung abzulegen: Juni 2024. Anmeldeschluss: **07.04.24**

»NEU: Cambridge English: C1 Advanced Vorbereitung auf die Prüfung im Dezember 2024 in der Kleingruppe

Kurs mit dreistündigem Unterricht, der sich in den Fertigkeiten „Reading and Use of English“, „Writing“, „Listening“ und „Speaking“ an den Anforderungen des Kompetenzniveaus C1 orientiert. Das Zertifikat „C1 Advanced“, auf das in diesem Kurs hingearbeitet wird, bescheinigt sehr gute Kompetenz und genießt weltweite Anerkennung. Außerdem wird es vielfach auch als Nachweis über Sprachkenntnisse an englischsprachigen Universitäten verlangt. Das Tempo des Kurses ist zügig, und es fallen sicherlich Hausaufgaben an. In der Regel wird vor Kursbeginn ein Kurztest zur Einstufung vorgenommen. Vorkenntnisse: mind. 8 Jahre

9.4.-26.11.24, Obergrünewalder Str. 27 (Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**, Di 18:00-20:15 Uhr, 24*, 72 UStd., Iuliia Zubrilova, 350.00 €, 241W151646

»NEU: Cambridge English: C2 Proficiency Vorbereitung auf die Prüfung im Dezember 2024

Kurs mit dreistündigem Unterricht, der sich in den Fertigkeiten „Reading and Use of English“, „Writing“, „Listening“ und „Speaking“ an den Anforderungen des Kompetenzniveaus C2 orientiert, der höchsten Stufe des European Framework of Reference. Das Zertifikat „C2 Proficiency“, auf das in diesem Kurs hingearbeitet wird, bescheinigt nahezu muttersprachliche Kompetenz und genießt weltweite Anerkennung. Außerdem wird es auch als Nachweis über sehr gute Sprachkenntnisse an englischsprachigen Universitäten verlangt. Für eine erfolgreiche Teilnahme sind sehr gute Englischkenntnisse und die Bereitschaft zu intensiver Mit- und Nacharbeit Voraussetzung. Vorkenntnisse: mind. 9 Jahre

7.3.-21.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Do 18:30-20:45 Uhr, 24*, 72 UStd., Maureen Speth, 350.00 €, 241W151647

Young Learners

Dieser Programmbereich richtet sich in erster Linie an junge Menschen. Hier können Sie begleitend zu Schule, Ausbildung oder Studium Ihre Englischkenntnisse auffrischen, erweitern und vertiefen. Der Schwerpunkt dieser Kurse liegt auf Grammatik und mündlicher sowie schriftlicher Kommunikation.

Gern informieren wir Sie über Ermäßigungsmöglichkeiten unter anderem für Schüler*innen, Auszubildende und Student*innen.

»NEU: Hybrid-Intensivkurs: Brush-up your English B1 Wiederholung und Auffrischung an einem Wochenende

Sie haben Englisch gelernt, aber vieles vergessen? Sie möchten das ändern? Dann besuchen Sie diesen zweitägigen Crashkurs. Neben Grammatik und Vokabelaufbau erwarten Sie Übungen zum Lese- und Hörverstehen sowie viele Möglichkeiten, unter anderem in kreativen Rollenspielen das freie Sprechen für berufliche und allgemeine Situationen zu trainieren. Vorkenntnisse: ca. 5 bis 6 Jahre

24.2.+25.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa+So 10:00-15:30 Uhr, 2*, 12 UStd., Patricia Karel, 60.00 €, 241W151106

»NEU: Sommerprogramm: ONLINE English Intermediate B1

In diesem Online-Sommerkurs wird in angenehmer Runde mit Spaß am Sprechen intensiv Englisch für berufliche und allgemeine Situationen gelernt. Ausgewählte Texte und Alltagssituationen bieten ausreichend Stoff für Diskussionen, Grammatikübungen kommen dabei nicht zu kurz. Regelmäßige Übungen zum Hörverstehen gehören ebenso dazu wie der spielerische Vokabelaufbau. Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre

17.6.-29.7.24, **Online**, Mo 18:30-20:00 Uhr, 7*, 14 UStd., Patricia Karel, 55.00 €, 241W151415

»NEU: Fit for Work: Erfolgreich Präsentieren auf Englisch B1

Kompaktkurs Business Englisch

Sie haben beruflich mit Englisch zu tun? Sie müssen regelmäßig Präsentationen auf Englisch halten, fühlen sich aber oft noch unsicher? Dann besuchen Sie diesen Kompaktkurs! Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

15.2.-14.3.24, Obergrünewalder Str. 27 (Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**, Do 18:00-19:30 Uhr, 5*, 10 UStd., Iuliia Zubrilova, 58.00 €, 241W151613

»NEU: Cambridge English: C1 Advanced Vorbereitung auf die Prüfung im Dezember 2024 in der Kleingruppe

Kurs mit dreistündigem Unterricht, der sich in den Fertigkeiten „Reading and Use of English“, „Writing“, „Listening“ und „Speaking“ an den Anforderungen des Kompetenzniveaus C1 orientiert. Das Zertifikat „C1 Advanced“, auf das in diesem Kurs hingearbeitet wird, bescheinigt sehr gute Kompetenz und genießt weltweite Anerkennung. Außerdem wird es vielfach auch als Nachweis über Sprachkenntnisse an englischsprachigen Universitäten verlangt. Das Tempo des Kurses ist zügig, und es fallen sicherlich Hausaufgaben an. In der Regel wird vor Kursbeginn ein Kurztest zur Einstufung vorgenommen. Vorkenntnisse: mind. 8 Jahre

9.4.-26.11.24, Obergrünewalder Str. 27 (Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**, Di 18:00-20:15 Uhr, 24*, 72 UStd., Iuliia Zubrilova, 350.00 €, 241W151646

Fremdsprachen

» **NEU: Cambridge English: C2 Proficiency**
Vorbereitung auf die Prüfung im Dezember 2024

Kurs mit dreistündigem Unterricht, der sich in den Fertigkeiten „Reading and Use of English“, „Writing“, „Listening“ und „Speaking“ an den Anforderungen des Kompetenzniveaus C2 orientiert, der höchsten Stufe des European Framework of Reference. Das Zertifikat „C2 Proficiency“, auf das in diesem Kurs hingearbeitet wird, bescheinigt nahezu muttersprachliche Kompetenz und genießt weltweite Anerkennung. Außerdem wird es auch als Nachweis über sehr gute Sprachkenntnisse an englischsprachigen Universitäten verlangt. Für eine erfolgreiche Teilnahme sind sehr gute Englischkenntnisse und die Bereitschaft zu intensiver Mit- und Nacharbeit Voraussetzung. Vorkenntnisse: mind. 9 Jahre

7.3.-21.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 18:30-20:45 Uhr, 24*, 72 UStd.,
Maureen Speth, 350.00 €, 241W151647

Business English

Das Programm „Business English“ richtet sich an Menschen, die Englisch am Arbeitsplatz benötigen oder sich darauf vorbereiten wollen.

In Business-Kursen wird das Sprechen, Lesen, Hören und Schreiben in Bezug auf den beruflichen Alltag trainiert. Hier finden Sie auch Intensivkurse, die als „Bildungsurlaub“ anerkannt sind.

Der für Sie und Ihre Mitarbeiter*innen passende Kurs ist nicht dabei? Die Bergische VHS bietet maßgeschneiderte Kurse auch für Ihr Unternehmen. Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gern.

» **NEU: Fit for Work: Erfolgreich Präsentieren auf Englisch B1**

Kompaktkurs Business Englisch

Sie haben beruflich mit Englisch zu tun? Sie müssen regelmäßig Präsentationen auf Englisch halten, fühlen sich aber oft noch unsicher? Dann besuchen Sie diesen Kompaktkurs! Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

15.2.-14.3.24, Obergrünwalder Str. 27
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,
Do 18:00-19:30 Uhr, 5*, 10 UStd.,
Iuliia Zubrilova, 58.00 €, 241W151613

» **NEU: Fit for Work: Emails und Telefonate B1**
Kompaktkurs Business Englisch

Sie benötigen Englisch für Ihren Beruf? In diesem Kompaktkurs trainieren Sie Ihr Englisch für Telefongespräche und Emails. Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

11.4.-16.5.24, Obergrünwalder Str. 27
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,
Do 18:00-19:30 Uhr, 5*, 10 UStd.,
Iuliia Zubrilova, 58.00 €, 241W151614

Französisch

Wiedereinstiegskurse

» **Französisch Wiedereinstiegskurs A1 Stufe 1**

Systematische Wiederholung und Festigung

Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt und möchten gerne den Wiedereinstieg finden? Reaktivieren Sie Ihre Kenntnisse und lassen Sie sich überraschen, wie viel Sie noch wissen! Die wichtigsten grammatischen Strukturen werden wiederholt und gefestigt und das freie Sprechen wird anhand von Situationen aus dem (Berufs-)Alltag geübt.

Lehrbuch: Perspectives-Allez-y! A1, Cornelsen Verlag. ISBN: 978-3-06-520848-2

Hinweis: Bitte kaufen Sie sich das Buch erst, sobald Sie von uns die Information erhalten haben, dass der Kurs zustande kommt.

19.2.-10.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Sophie Deleville-McGuire, 86.00 €,
241S165601

Konversationskurse

» **Révision, approfondissement et conversation B1 B2**

Vous avez de bonnes connaissances de base et souhaitez les approfondir de manière systématique. Ce cours vous en donne la possibilité. Des documents authentiques vous permettent d'entraîner votre compréhension orale et de mieux communiquer et argumenter dans un débat.

13.2.-4.6.24, Mummstr. 10,
SG-Mi, Di 19:30-21:00 Uhr, 14*,
28 UStd., Sophie Deleville-McGuire, 86.00 €,
241S165702

» **Cours de Conversation B2 C1**

Vous parlez déjà bien français et souhaitez vous exprimer librement et sans contrainte? Dans ce cours pour le niveau avancé nous lirons une lecture, réviserons la grammaire et parlerons de thèmes actuels, selon les désirs des participants.

13.2.-4.6.24, An der Blutfinke 70, **W-Ron**,
Di 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Laëtitia Lespinasse, 86.00 €, 241W163731

» **Littérature française C1**

Ce cours s'adresse à ceux et à celles qui veulent redécouvrir le plaisir de la lecture à la maison, et, ensuite, partager leurs impressions vécues sur ce qu'était la littérature d'hier, ce qu'elle représente aujourd'hui et ce qu'elle pourra devenir. Les participants proposeront et choisiront avec leur professeur les ouvrages qu'ils désireront lire.

15.2.-13.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 10:30-12:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Joëlle Witz-Jalby, 86.00 €, 241W163741

Italienisch

A1 **Elementarer Sprachgebrauch**
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

» **Italienisch Schnupperkurs**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie möchten gerne Italienisch lernen? Dieser Schnupperkurs bietet Ihnen einen ersten Einblick in die italienische Sprache. Lernen Sie die ersten Grundlagen kennen und erfahren Sie Interessantes über Land und Leute.

16.1.-30.1.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 18:30-20:00 Uhr, 3*, 6 UStd.,
Emma Visconti, 39.00 €, 241S171101

» **Italienisch für die Reise**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie reisen privat oder beruflich nach Italien, haben aber noch keine Sprachkenntnisse? In diesem Kurs haben Sie an vier Samstagen die Möglichkeit, sich auf Ihre Reise vorzubereiten. Neben landeskundlichen Themen werden wichtige Alltagssituationen und einfache Redewendungen trainiert, damit Sie sich vor Ort zurechtfinden können.

2.3.-23.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 10:30-15:30 Uhr, 4*, 24 UStd.,
Emma Visconti, 96.00 €, 241S171102

» **Italienisch A1 Stufe 1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse lernen Sie die Grundlagen der italienischen Grammatik und Aussprache kennen und eignen sich durch Übungen, Dialoge und Gruppenaktivitäten praktische Ausdrücke und Redewendungen an. Egal, ob Sie sich aus beruflichen oder privaten Gründen Italienisch lernen möchten, hier werden Sie auf angenehme Weise mit der neuen Sprache vertraut gemacht. Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275427-2

Hinweis: Bitte kaufen Sie sich das Buch erst, sobald Sie von uns die Information erhalten haben, dass der Kurs zustande kommt.

19.2.-10.6.24, Humboldtstr. 5, **SG-Wa**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Emma Visconti, 86.00 €, 241S171202

» **Italienisch Schnupperkurs**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Dieser Schnupperkurs bietet Ihnen erste Einblicke in die italienische Sprache und Kultur. Nutzen Sie die Gelegenheit, das Kursgeschehen und erste Grundlagen dieser faszinierenden Sprache kennenzulernen.

Hinweis: Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

16.1.-30.1.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 18:00-19:30 Uhr, 3*, 6 UStd.,
Maria Antonietta Lobino, 39.00 €,
241W175101

A2 Elementarer Sprachgebrauch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

» **Parliamento italiano! Conversazione facile** A2

Sie haben bereits Italienisch auf Niveaustufe A1 abgeschlossen und möchten Ihre Sprechfertigkeiten schulen? In diesem Kurs können Sie das bereits Erlernte in die Praxis umsetzen und in einfachen Gesprächen für Beruf und Alltag anwenden. Sprechen Sie mit und erleben Sie die italienische Sprache mit Leichtigkeit! Parliamento italiano!

19.2.-8.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 6*, 12 UStd.,
Maria Antonietta Lobino, 66.00 €,
241W175372

Konversationskurse

» **Sprachcafé Italienisch: Gesprächskreis für alle Niveaustufen**

Willkommen im Sprachcafé Italienisch! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der italienischen Sprache und Kultur. Unser Café bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Italienischkenntnisse in einer entspannten und freundlichen Umgebung zu verbessern. Egal, ob Sie gerade erst angefangen haben zu lernen oder bereits fortgeschrittene Kenntnisse haben, bei uns finden Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie sich auf Italienisch unterhalten können. Genießen Sie bei einer Tasse Kaffee die angenehme Atmosphäre und knüpfen Sie neue Kontakte. Wir freuen uns darauf, Sie im Sprachcafé Italienisch willkommen zu heißen!
Hinweis: Sie können sich für den gesamten Kurs anmelden oder die Termine einzeln buchen.

20.4.-6.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 15:00-16:30 Uhr, Maria Antonietta Lobino,
32.00 €, 241W175211

» **Parliamento italiano! Conversazione facile** A2

Sie haben bereits Italienisch auf Niveaustufe A1 abgeschlossen und möchten Ihre Sprechfertigkeiten schulen? In diesem Kurs können Sie das bereits Erlernte in die Praxis umsetzen und in einfachen Gesprächen für Beruf und Alltag anwenden. Sprechen Sie mit und erleben Sie die italienische Sprache mit Leichtigkeit! Parliamento italiano!

19.2.-8.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 6*, 12 UStd.,
Maria Antonietta Lobino, 66.00 €,
241W175372

» **ONLINE: Conversazione** B1 B2

Approfondiamo l'italiano e ampliamo il vocabolario leggendo, parlando e discutendo di problemi diversi. Con molti esercizi ripetiamo le strutture grammaticali in base agli errori più frequenti. Questo è un corso online.

14.2.-5.6.24, **Online**, Mi 10:30-12:00
Uhr, 14*, 28 UStd., Stella Roselli, 86.00 €,
241W175712

Japanisch

» **NEU: ONLINE: Japanisch 1** A1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*
Unternehmen Sie in diesem Online-Kurs die ersten Schritte zum Erlernen der japanischen Sprache z.B. für Ihren Beruf. Anhand eines Lehrwerks wird zunächst das Lesen und Schreiben einiger japanischer Schriftzeichen aus den Systemen HIRAGANA, KATAKANA und KANJI vermittelt. Neben Grammatik und Sprachstruktur bilden die Grundregeln der Aussprache einen besonderen Schwerpunkt des Unterrichts.

20.2.-11.6.24, **Online**, Di 17:30-19:00 Uhr,
14*, 28 UStd., Francesca Romana Lerz, 99.00
€, 241W150070

Latein

» **Latein Aufbaustufe**

Lektüre ausgewählter Texte
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit soliden Grundkenntnissen der lateinischen Sprache, die sprach- und kulturhistorische Zusammenhänge für Beruf und Alltag ergründen möchten. In einer Kleingruppe wird neben der Lektüre leichter bis mittelschwerer Texte zu thematischen Schwerpunkten auch die Grammatik nach Bedarf wiederholt.

15.2.-2.5.24, Obergrünwalder Str. 27;
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,
Do 19:00-20:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Carsten Heß, 98.00 €, 241W170095

Neugriechisch

» **NEU: Neugriechisch 1** A1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*
Wer gern nicht nur die Sprache, sondern auch die Kultur Griechenlands besser kennenlernen und verstehen will, ist hier gut aufgehoben. In diesem ersten Kurs wird anhand des Lehrwerks die Schrift erarbeitet und das Verständigen in beruflichen und alltäglichen Situationen trainiert.

15.2.-13.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Georgios Spanos, 92.00 €, 241S154101

Niederländisch

» **NEU: Niederländisch Anfängerkurs 1** A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die erste Kenntnisse der niederländischen Sprache für Beruf und Alltag erwerben möchten. Willkommen!

19.2.-10.6.24, Obergrünwalder Str. 27
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,
Mo 19:45-21:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Vanessa Shorei, 86.00 €, 241W150201

Polnisch

» **NEU: Polnisch 1** A1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*
In diesem Kurs können Sie unter Anleitung „erste Schritte“ im Polnischen unternehmen, um sich z.B. auf berufliche oder private Reisen nach Polen vorzubereiten und sich so die Orientierung im Land zu erleichtern und Begegnungen interessanter zu gestalten. Der Kurs umfasst unter anderem eine Einführung in die Besonderheiten der Sprache und Aussprachehilfen für scheinbar schwierige Buchstabenkombinationen.

28.2.-5.6.24, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Anna Aniela Maryjewska, 86.00 €,
241S154241

» **NEU: Kompaktkurs: Polnisch für die Reise** A1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*
Dieser Kompaktkurs bietet eine erste Einführung ins Polnische. Ziel ist es, sich in wichtigen Situationen auf Reisen verständigen zu können.

17.2.-18.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-16:00 Uhr, 2*, 14 UStd.,
Elzbieta Janik-Ramus, 75.00 €, 241W150240

Russisch

» **Russisch 1** A1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*
Sie möchten gern Russisch lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen einen ersten Einstieg in die russische Sprache. Anhand eines Lehrwerks lernen Sie in diesem Kurs zunächst die russische Schrift kennen. Außerdem unternehmen Sie in Grammatikübungen und kleinen Dialogen erste Schritte im Russischen. Es wird besonderer Wert auf die Förderung des Sprechens gelegt.

5.2.-13.5.24, Vogelsang 33 (Frankf. Damm/
Botan. Garten), **SG-Gr**, Mo 19:40-21:10 Uhr,
12*, 24 UStd., Natalija Wischniak, 92.00 €,
241S154250

Schwedisch

» **NEU: Schwedisch 1** A1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die für Alltag und Beruf längerfristig systematisch Schwedisch lernen möchten.

8.2.-6.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 19:45-21:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Ute Christ-Zawada, 99.00 €, 241S154281

Fremdsprachen

» Fit für Schweden **B1+** **B2**

Konversationskurs am Wochenende

Dieses Wochenendseminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen, die sich über allgemeine und berufliche Themen, Literatur, Musik sowie über jahrestypische Traditionen austauschen und dabei die mündliche Konversation sowie grammatische Momente trainieren möchten. Grundlage des Seminars werden Zeitungsartikel, kurze Texte oder Filmausschnitte sein, die Anlass bieten, sich gemeinsam oder in kleineren Gruppen über Ereignisse, eigene Erfahrungen und Interessen auszutauschen. Vi ses i Wuppertal!

9.3.+10.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-15:30 Uhr, 2*, 12 UStd.,
Malin Lagerberg, 54.00 €, 241W150282

Spanisch

A2 Elementarer Sprachgebrauch Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

» Spanisch **A1** Stufe 1 am Vormittag

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse ist der perfekte Startpunkt für alle, die sich mit der spanischen Sprache vertraut machen möchten. In diesem Kurs lernen Sie sich selbst vorzustellen, jemanden zu begrüßen und zu verabschieden und über Ihren Wohnort, Beruf und Arbeitsplatz zu sprechen. Durch interaktive Unterrichtsmethoden lernen Sie außerdem Bestellungen aufzugeben und Speisekarten zu verstehen. Entdecken Sie die Freude am Sprechen und Verstehen der spanischen Sprache, sei es für Reisen, Ihren Beruf oder einfach aus Neugierde.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9

Hinweis: Bitte kaufen Sie sich das Buch erst, sobald Sie von uns die Information erhalten haben, dass der Kurs zustande kommt.

19.2.-10.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 10:00-11:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Sabine Frings, 86.00 €, 241S173201

» **NEU:** Spanisch Schnupperkurs am Samstag

Dieser Schnupperkurs bietet Ihnen erste Einblicke in die spanische Sprache und Kultur. Nutzen Sie die Gelegenheit, das Kursgeschehen und erste Grundlagen dieser faszinierenden Sprache kennenzulernen.

Hinweis: Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

20.1.-3.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 11:00-12:30 Uhr, 3*, 6 UStd.,
Silvia Gandarillas Cobo, 39.00 €, 241W177101

» Spanisch **A1** Stufe 1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse ist der perfekte Startpunkt für alle, die sich mit der spanischen Sprache vertraut machen möchten. In diesem Kurs lernen Sie sich selbst vorzustellen, jemanden zu begrüßen und zu verabschieden und über Ihren Wohnort, Beruf und Arbeitsplatz zu sprechen. Durch interaktive Unterrichtsmethoden lernen Sie außerdem Bestellungen aufzugeben und Speisekarten zu verstehen. Entdecken Sie die Freude am Sprechen und Verstehen der spanischen Sprache, sei es für Reisen, Ihren Beruf oder einfach aus Neugierde.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9

Hinweis: Bitte kaufen Sie sich das Buch erst, sobald Sie von uns die Information erhalten haben, dass der Kurs zustande kommt.

19.2.-10.6.24, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Carmen Sonia Bender, 86.00 €, 241W177204

B1 **B2** Aufbaustufenkurse

» Spanisch Revisión **B1**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse auf dem Sprachniveau B1 für Beruf und Alltag zu verbessern, zu festigen und zu erweitern. Nachdem Sie bereits das Lehrwerk „*Perspectivas Ya! B1*“ abgeschlossen haben, werden die wichtigsten Grammatikthemen wie z.B. der Gebrauch des „subjuntivo“ wiederholt und in die Praxis umgesetzt.

19.2.-10.6.24, Obergrünewalder Str. 27;
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Francisco Mamani Casas, 86.00 €, 241W177442

Konversationskurse

» *Conversación fácil* **B1**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die noch wenig Praxis im freien Sprechen haben. Ziel ist es, sich anhand vieler Übungen in den alltäglichen Situationen gut und frei verständigen zu können. Der Wortschatz und die Grammatik werden wiederholt, gefestigt und erweitert. Kenntnisse des „subjuntivo“ werden vorausgesetzt.

19.2.-10.6.24, Vogelsang 33 (Frankf. Damm/
Botan. Garten), **SG-Gr**, Mo 19:45-21:15
Uhr, 14*, 28 UStd., Cristina Scholz, 86.00 €,
241S173701

» **ONLINE:** *Conversación* **B1** **B2**

El mundo en español

Este curso, que tiene lugar online, va dirigido a todos aquellos que quieran poner en práctica sus conocimientos de español hablando y comentando artículos de prensa y noticias actuales del mundo y de la cultura hispanohablante. También leeremos una novela corta y a través de ejercicios repetiremos los puntos gramaticales y lexicales más conflictivos del español.

13.2.-4.6.24, **Online**, Di 18:15-19:45 Uhr,
14*, 28 UStd., Edelmira Zarniko, 86.00 €,
241S173712

» *Révision, approfondissement et conversation facile* **B1**

Vous avez de bonnes connaissances de base et souhaitez les approfondir de manière systématique. Ce cours vous en donne la possibilité. Des documents authentiques vous permettront d'entraîner votre compréhension orale et de mieux communiquer et argumenter dans un débat.

19.2.-10.6.24, Obergrünewalder Str. 27
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Oliver Idmann, 86.00 €, 241W163703

Thailändisch

» **NEU:** **ONLINE:** *Thailändisch* **A1**

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten Thailändisch für Beruf und Reise erlernen? Dann besuchen Sie diesen Online-Kurs und starten Sie durch. Hier lernen Sie die Aussprache kennen und trainieren erste kleine Dialoge.

5.2.-13.5.24, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr,
12*, 24 UStd., Unruean Kaeobun, 99.00 €,
241S154301

Deutsch als Fremdsprache

Lesen und Schreiben lernen | Grammatik und Phonetik |
Prüfungsvorbereitung | Fachsprache für Beruf und Bewerbung



Deutsch & Integration

Solingen

Fachbereichsleiter*in:

Andrea Lübbertsmeier

Tel.: 0212 290-3252

Fax: 0212 290-3259

E-Mail: andrea.luebbertsmeier

@bergische-vhs.de

Namen der Programmorganisator*in:

Thomas Knipper

Tel.: 0212 290-3264

Fax: 0212 290-3259

E-Mail: thomas.knipper@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

nach telefonischer Absprache

persönlich: Mummstr. 10, R. 325 & 326

Wuppertal

Fachbereichsleiter*in:

Jens Janßen

Tel.: 0202 563-2251

Fax: 0202 563-8444

E-Mail: jens.janssen@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Silvia Barbera

Tel.: 0202 563-2854

Fax: 0202 563-8144

E-Mail: silvia.barbera@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

nach telefonischer Absprache

persönlich: VHS Auer Schulstraße 20,
Wuppertal, Raum A201

Für Menschen, für die Deutsch eine Fremdsprache ist, gibt es an der Volkshochschule ein breites Angebot.

In der Grundstufe können Anfänger*innen die deutsche Sprache Schritt für Schritt erlernen und das Europäische Sprachenzertifikat Deutsch erwerben. Die Kurse entsprechen den Vorgaben für die Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz. Ziel ist die Förderung der Integration von Migrant*innen im Sinne gesellschaftlicher Teilhabe und Chancengleichheit. Gute Sprachkenntnisse steigern die Chancen zur Integration in den Arbeitsmarkt und sind Grundlage für eine erfolgreiche Bildungskarriere.

Unser Kursangebot orientiert sich an den Vorgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Fremdsprachen des Europarates. Er beschreibt sechs Kenntnisstufen: Niveau A1 und Niveau A2 befähigen zu elementarer Sprachverwendung; Niveau B1 und Niveau B2 befähigen zu selbständiger Sprachverwendung; Niveau C1 und Niveau C2 befähigen zu kompetenter Sprachverwendung.

Seit 2005 sind wir zugelassener Kursträger für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskurse.

Der Integrationskurs umfasst für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse in der Regel 700 Unterrichtseinheiten (UE) und besteht aus den Komponenten

- Sprachkurs (600 UE): Basis- und Aufbaukurs
- Orientierungskurs (100 UE).

Die Kosten betragen pro UE 3,30 EUR. Für Sozialhilfe- und ALG-II-Empfänger*innen ist die Teilnahme kostenlos.

Der Basiskurs (300 UE) setzt sich aus 3 Modulen à 100 UE zusammen und vermittelt elementare Kenntnisse entsprechend Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der Aufbaukurs gliedert sich ebenfalls in 3 Module à 100 UE und führt zum Niveau B1 des GER. Am Ende des Sprachkurses wird der Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) abgelegt. Den Abschluss des Integrationskurses bildet der Orientierungskurs (100 Stunden), der auf die Auseinandersetzung mit den grundlegenden Werten der deutschen Gesellschaft, Rechtsordnung, der Geschichte und Kultur abzielt.

Nach erfolgreichem Abschluss des Sprachniveaus B1 können die Kurse der Niveaustufen B2, C1 und C2 besucht werden, die auf verschiedene Prüfungen des Goethe-Instituts vorbereiten. Ergänzend zu diesen zertifizierten Prüfungskursen bietet die Volkshochschule außerdem Schreib-, Grammatik- und Kommunikationskurse an. Auch für Migrant*innen, die nicht lesen und schreiben können, gibt es ein spezielles Angebot.

Seit September 2008 führt die Bergische VHS Einbürgerungstests durch. Informationen zu Terminen und Anmeldefristen erhalten Sie unter 0202 563-2607 bei der Anmeldung. Bitte beachten Sie, dass für die Anmeldung das persönliche Erscheinen erforderlich ist. Das Entgelt beträgt 25,00 EUR. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Bitte bringen Sie zur Anmeldung auch gültige Ausweisepapiere mit.

Niveau B2 und C1 Kurse für Fortgeschrittene

Die Kurse für Fortgeschrittene sind für Teilnehmer*innen geeignet, die das B1-Niveau erreicht haben. Die Kurse bereiten auf die B2 und C1 Prüfungen vom Goethe-Institut oder der TELC vor.

» Mittelstufe B2

B2 allgemein – Konversation, Grammatik, Schreiben

In diesem ersten Teil der Mittelstufe wird die Stufe B1 gefestigt, um dann sicher das Sprachniveau B2 zu entwickeln. Anhand der Themen Heimat, sprich mit mir, Arbeit, zusammen leben, Wissenschaft, Kulturwelten etc. wird die Sprach- und Sprechfertigkeit trainiert und gefestigt.

16.1.-23.04.24 Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di+Do 17:00-20:00 Uhr, 25*, 100 UStd.,
Corinna Schlechtriem, 330,00 €, 241S135900

» Mittelstufenkurs Intensiv B2 Teil 1

Lehrbuch: Vielfalt B2

Der Kurs ist für Fortgeschrittene. Sie brauchen das B1-Niveau. Sie lernen Deutsch bis zum Niveau B2.1. Danach können Sie den B2 Teil 2 Kurs machen. Anmeldung bis 22.01.2024

15.1.-13.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 08:30-12:30 Uhr, 25*, 125 UStd.,
Lieselotte Tigges, 412,50 €, 241W135611

15.1.-12.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo 13:45-17:45 Uhr, 25*, 125 UStd.,
Tanja Behrendt, 412,50 €, 241W135621

» Mittelstufenkurs Intensiv B2 Teil 2

Lehrbuch: Vielfalt B2

Der Kurs ist für Fortgeschrittene. Sie brauchen das B2.1-Niveau. Sie lernen Deutsch bis zum Niveau B2.2. Danach können Sie an der Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch B2 teilnehmen. Anmeldung bis 15.04.2024

8.4.-29.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 08:30-12:30 Uhr, 20*, 100 UStd.,
Lieselotte Tigges, 330,00 €, 241W135612

8.4.-29.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo 13:45-17:45 Uhr, 21*, 105 UStd.,
Tanja Behrendt, 346,50 €, 241W135622

» Mittelstufenkurs Intensiv B2

Prüfungsvorbereitung

Lehrbuch: Vielfalt B2

Der Kurs bereitet auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor. Anmeldung bis 10.06.2024

3.6.-24.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 08:30-12:30 Uhr, 10*, 50 UStd.,
Lieselotte Tigges, 165,00 €, 241W135613

3.6.-24.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo 13:45-17:45 Uhr, 10*, 50 UStd.,
Tanja Behrendt, 165,00 €, 241W135623

» Mittelstufenkurs B2 Teil 1

Lehrbuch: Vielfalt B2

Der Kurs ist für Fortgeschrittene. Sie brauchen das B1-Niveau. Sie lernen Deutsch bis zum Niveau B2.1. Danach können Sie den B2 Teil 2 Kurs machen. Anmeldung bis 23.01.2024

15.1.-13.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-20:15 Uhr, 26*, 78 UStd.,
Tanja Behrendt/Jutta Spannenkrebs,
257,50 €, 241W135631

» Mittelstufenkurs B2 Teil 2

Lehrbuch: Vielfalt B2

Der Kurs ist für Fortgeschrittene. Sie brauchen das B2.1-Niveau. Sie lernen Deutsch bis zum Niveau B2.2. Danach können Sie das Goethe Zertifikat B2 machen. Anmeldung bis 16.04.2024

8.4.-28.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-20:15 Uhr, 20*, 60 UStd.,
Tanja Behrendt/Jutta Spannenkrebs,
198,00 €, 241W135632

» **Mittelstufenkurs Intensiv B2****Prüfungsvorbereitung***Lehrbuch: Vielfalt B2*

Der Kurs bereitet auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor. Anmeldung bis 11.06.2024

3.6.-25.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-20:15 Uhr, 11*, 33 UStd.,
Tanja Behrendt/Jutta Spannenkrebs,
109.00 €, 241W135633

» **Grammatik und Konversation für Fortgeschrittene I***Lehrbuch: Grammatik aktiv B2 - C1*

Der Kurs ist für Lerner*innen der Mittelstufe (B2/C1). Anmeldung bis 08.02.2024

25.1.-21.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 16:30-18:00 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Tanja Behrendt, 59.50 €, 241W135831

» **Grammatik und Konversation für Fortgeschrittene***Lehrbuch: Grammatik aktiv B2 - C1*

Der Kurs ist für Lerner*innen der Mittelstufe (B2/C1). Anmeldung bis 18.04.2024

11.4.-13.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 16:30-18:00 Uhr, 8*, 16 UStd.,
Tanja Behrendt, 53.00 €, 241W135832

» **Oberstufenkurs C1 Teil 1***Lehrbuch: Vielfalt C1*

Der Kurs ist für Fortgeschrittene. Sie brauchen das B2-Niveau. Sie lernen Deutsch bis zum Niveau C1.1. Danach können Sie den C1 - Teil 2 Kurs machen. Anmeldung bis 22.01.2024

15.1.-14.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-20:15 Uhr, 26*, 78 UStd.,
Kerstin Wodtke, 257.50 €, 241W135851

16.1.-12.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di+Di 18:00-21:00 Uhr, 17*, 68 UStd.,
Tanja Behrendt, 224.50 €, 241W135841

» **Oberstufenkurs C1 Teil 2***Lehrbuch: Vielfalt C1*

Der Kurs ist für Fortgeschrittene. Sie lernen Deutsch bis zum Niveau C1.
Anmeldung bis 15.04.2024

8.4.-29.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-20:15 Uhr, 20*, 60 UStd.,
Kerstin Wodtke, 198.00 €, 241W135852

9.4.-28.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di+Di 18:00-21:00 Uhr, 13*, 52 UStd.,
Tanja Behrendt, 172.00 €, 241W135842

» **Prüfungsvorbereitung telc Deutsch C1****Hochschule***Lehrbuch: Prüfungstraining telc Deutsch C1**Hochschule*

Der Kurs bereitet auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule vor. Anmeldung bis 10.06.2024

3.6.-26.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-20:15 Uhr, 11*, 33 UStd.,
Kerstin Wodtke, 109.00 €, 241W135853

4.6.-20.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di+Do 18:00-21:00 Uhr, 6*, 24 UStd.,
Tanja Behrendt, 79.50 €, 241W135843



Grundbildung

Lesen und Schreiben | Deutsch richtig schreiben | Rechnen von Anfang an



Fachbereichsleiter*in:

Jens Janßen
 Tel.: 0202 563-2251
 Fax: 0202 563-8444
 E-Mail: jens.janssen@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Silvia Barbera
 Tel.: 0202 563-2854
 Fax: 0202 563-8144
 E-Mail: silvia.barbera@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

nach telefonischer Absprache
 persönlich: VHS Auer Schulstraße 20,
 Wuppertal, Raum A201

Lesen und Schreiben

» **Lesen und Schreiben lernen Stufe 1**

Lesen und Schreiben lernen von Anfang an. Es werden Buchstaben geübt und einfache Wörter gelesen und geschrieben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

15.1.-13.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Mo+Mi 16:30-18:00 Uhr, 17*, 34 UStd.,
 Astrid Eberlein, 33.00 €, 241W121120

15.4.-17.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Mo+Mo 16:30-18:00 Uhr, 17*, 34 UStd.,
 Astrid Eberlein, 37.40 €, 241W121125

» **Lesen und Schreiben lernen Stufe 2**

Einfache Sätze lesen und schreiben lernen. Vergessenes wird wieder aufgebaut und geübt. Ziel ist es, das Gelernte auch im Alltag einzusetzen.

8.1.-20.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Mo+Mi 18:00-19:30 Uhr, 21*, 42 UStd.,
 Anja Hanisch, 46.50 €, 241W121140

11.1.-21.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Do 12:30-14:00 Uhr, 11*, 22 UStd.,
 Susanne Hemmerich, 24.50 €, 241W121150

8.4.-19.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Mo+Mi 18:00-19:30 Uhr, 20*, 40 UStd.,
 Anja Hanisch, 44.00 €, 241W121145

11.4.-27.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Do 12:30-14:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
 Susanne Hemmerich, 22.00 €, 241W121155

» **Lesen und Schreiben lernen Stufe 3**

Schwierige Texte des alltäglichen Gebrauchs (Zeitungen, Briefe, Formulare) lesen und schreiben lernen. Ziel ist es, bei Schreibenlässen mehr Sicherheit zu erreichen.

16.1.-19.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Di 18:00-19:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
 Laura Di Venanzio, 22.00 €, 241W121160

9.4.-18.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Di 18:00-19:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
 Laura Di Venanzio, 22.00 €, 241W121165

» **Lesen und Schreiben lernen für Menschen mit Behinderungen**

Wenn eine Behinderung die Ursache ist für fehlende Lese- und Schreibkenntnisse, ist dieser Kurs geeignet.

15.1.-18.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Mo+Mo 16:30-18:00 Uhr, 18*, 36 UStd.,
 Georg Edler, 42.00 €, 241W121180

15.4.-19.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Mo+Mi 14:30-16:00 Uhr, 18*, 36 UStd.,
 Georg Edler, 40.00 €, 241W121195

Rechnen

» **Rechnen von Anfang an**

Sie stehen an der Kasse, bezahlen und haben das Gefühl, dass Sie nicht genügend Geld zurückerhalten haben. Sie können aber nicht nachrechnen, ob das stimmt. In diesem Kurs bekommen Sie die nötige Rechenfertigkeit, um solche Situationen sicher meistern zu können. Zusätzlich können Sie Übung im Umgang mit größeren Zahlen gewinnen.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse im Rechnen nötig.

Aufgabenbeispiele:

$$17,49 + 4,5 =$$

$$239 - 48 =$$

19.1.-22.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Fr 17:45-19:15 Uhr, 10*, 20 UStd.,
 Georg Edler, 22.00 €, 241W121320

12.4.-28.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
 Fr 17:45-19:15 Uhr, 12*, 24 UStd.,
 Georg Edler, 27.00 €, 241W121325

Kultur

Hören, sehen und erleben | Schreiben, lesen und sprechen |
Musizieren | Spielen, tanzen und bewegen | Zeichnen, fotografieren
und gestalten | Reisen, begegnen und entdecken



Solingen

Fachbereichsleiter*in:

Miriam Schmidt

Tel.: 0212 290-3265

Fax: 0212 290-3259

E-Mail: miriam.schmidt@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Astrid Dietrich

Tel.: 0212 290-3255

Fax: 0212 290-3259

E-Mail: astrid.dietrich@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach Vereinbarung

VHS Solingen, Birkenweiher 66, Solingen

Raum 223 und 224

Wuppertal

Fachbereichsleiter*in:

Fritz Faust

Tel.: 0202 563-2635

Fax: 0202 563-8420

E-Mail: fritz.faust@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Christian Dillenberg

Tel.: 0202 563-2248

Fax: 0202 563-8144

E-Mail: christian.dillenberg@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach Vereinbarung

VHS Auer Schulstraße 20, Wuppertal

Raum A110

Der Mensch ist neugierig auf die Welt. Wir formen und verändern, wollen sehen und schmecken, gehen auf Reisen, erkunden unsere Gefühlswelten und abstrakte Theorien, wir schaffen Bilder, Häuser und Landschaften, wir musizieren, begegnen und berühren. Hier finden Sie ein breites Spektrum an Angeboten aus Kunst und Kultur: Sie können auf kulinarische Entdeckungsreisen gehen, Drohnen steigen lassen, ihre handwerklichen Fertigkeiten entwickeln, mit Stimme und Körper Geschichten zum Leben erwecken und über kulturpolitische Themen diskutieren.

Hören, sehen und erleben

Kunst lädt dazu ein, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken und den Blick auf die uns umgebenden Räume, Klänge und Materialien zu schärfen. Neben Ausstellungen, Führungen, Konzerten, Vorträgen und Theatervorführungen finden Sie hier auch kulinarische und technologische Entdeckungsreisen.

» Drohnenworkshop für Einsteiger*innen – Einführung in die Welt des Drohnenfliegens

Das Fliegen ist seit jeher ein Wunsch des Menschen. Auch die neueste Entwicklung – Drohnen – verwirklicht diesen Traum. Mit den EU-Drohnenverordnungen, die seit dem 01.07.2019 in Kraft getreten sind, wurde in der EU ein gemeinsamer Rechtsrahmen geschaffen, der national und daher auch in Deutschland umgesetzt werden muss. Dafür wurden hierzulande Anpassungen und Ergänzungen in diversen Gesetzen durchgeführt, zum Beispiel in der Luftverkehrs-Ordnung (LuftVO), der Luftverkehrs-Zulassungs-Ordnung (LuftVZO), dem Luftverkehrsgesetz (LuftVG) und der Luftfahrtverwaltung (LuftkostV).

Der Kurs richtet sich an interessierte Teilnehmer*innen, die noch keine eigene Drohne besitzen, als auch an Teilnehmer*innen, die noch nicht viel Flugerfahrung mit der eigenen Drohne besitzen. Neben den gesetzlichen und technischen Inhalten werden im Workshop zwei Praxiseinheiten durchgeführt. In der ersten Praxiseinheit werden die eigenen Luftfertigkeiten mit Indoor-Drohnen ausprobiert. Für die zweite Praxiseinheit geht es nach draußen: hier sollen die Teilnehmer*innen ihre Drohnen mit einem Spotter (zweite Person) in einer öffentlichen Fläche bewegen und Fotos oder Videos erstellen. In einem Exkurs werden anschließend grundlegende Informationen zur Foto- und Videografie präsentiert. Michael Goll ist selbständiger Drohnenpilot.

20.4.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 9:00-15:45 Uhr, 1*, 9 UStd., Michael Goll,
52.00 €, 241S116005

» Auch Teppiche möchten manchmal fliegen! Vol. 15 – Lesung mit der Schauspielerin Claudia Gahrke

„Fliegende Teppiche“ bringen einen in kürzester Zeit überall hin, auch an Orte, die es gar nicht gibt! Genau diesen Vorzug nutzt die Schauspielerin Claudia Gahrke und lädt das Publikum ein, gemeinsam mit ihr auf einem, speziell geknüpften, „Text-Teppich“, von einem herausragenden Dichter zum nächsten zu reisen. Die Zuschauer benötigen keine Visa, um an dem vergnüglichen Flug teilzunehmen. Erforderlich sind lediglich die Liebe zu Geschichten und die Begeisterung für Literatur. Die Schauspielerin und Sprecherin, die 2017 als Interpretin für den Deutschen Kinderhörbuchpreis nominiert war, leuchtet in die Sofaritzen des literarischen Kosmos und findet erstaunliche Menschen und Begebenheiten. Jetlagfreier Höhenflug ist garantiert!

Flugdauer: 60 Minuten.
Claudia Gahrke ist Schauspielerin und Sprecherin und lebt in Solingen. 2017 war sie als Interpretin für den Deutschen Kinderhörbuchpreis nominiert.
Der Eintritt ist kostenlos, es gilt das Prinzip „pay what you like“.

Hinweis: Für die Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich.

14.5.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 19:30-20:30 Uhr, 1*, 1 UStd.,
Claudia Gahrke, 0.00 €, 241S118115

» Die schönste Musik in Filmen polnischer Regisseure: Krzysztof Komeda – der Chopin des Jazz

Krzysztof Komeda (1931-1969), Komponist und Pianist, ausgebildet als HNO-Arzt, war ein Pionier des modernen Jazz in Polen. Er schrieb Musik für 65 Filme. Der erste von Komeda vertonte Film war Roman Polanskis „Zwei Männer und ein Schrank“ und einer der letzten dieses Regisseurs war „Rosemaries Baby“. Das Meisterwerk des polnischen Kinos, „Die unschuldigen Zauberer“, unter der Regie von Andrzej Wajda verzauberte viele Zuschauer auch dank der Musik von Komeda. Er komponierte u.a. für Andrzej Hoffman und Jerzy Skolimowski. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

Hinweis: Für die Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich.

27.1.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 15:00-16:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Anna Aniela Maryjewska, 0.00 €, 241S118126

» Weinkultur und Weinvergnügen

Mehr Vergnügen mit Wein durch mehr Weinswissen

Lernen mit Kopf und allen Sinnen. Am Beispiel der verkosteten Weine lernen, was weißer Wein, Rosé und roter Wein ist und wie er erzeugt wird. Der Kurs gibt Informationen zu Weinbaugebieten und Rebsorten, zum Weinanbau, den Lagen, der Kellereitechnik und den Gärprozessen. Erfahren, wie Wein verkostet und gekaufte wird und wie die verschiedenen Sorten aussehen, riechen, sich auf der Zunge anfühlen und wie sie schmecken. Sechs bis sieben Weine werden vorgestellt und verkostet. Ein Seminar, bei dem schon das Lernen Freude macht und die Sicherheit beim Bestellen im Restaurant, beim Weinkauf und die als Weingastgeber wächst. Grundkurs für Teilnehmer*innen, die in Weingesprächen wirklich mitreden können und wollen und sich sicher zwischen Urteilen und Vorurteilen bewegen wollen.

Die Kosten für Wein, Wasser und Brot sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie werden unter den Teilnehmer*innen umgelegt und betragen ca. 6.00 - 10.00 EUR am Abend. Sie werden direkt an den Kursleiter bezahlt. Jochen Krieger hat u.a. eine Ausbildung zum anerkannten Weinberater/-referenten beim Deutschen Weininstitut absolviert und sich in Degustationsseminaren weitergebildet.

31.1.-20.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-20:30 Uhr, 8*, 16 UStd.,
Jochen Krieger, 64.00 €, 241W114293

10.4.-3.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-20:30 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Jochen Krieger, 72.00 €, 241W114294

Schreiben, lesen und sprechen

Sprache ist vielfältig. Sie gewährt Zugänge zu inneren Gefühlswelten und Träumen, fiktiven Planeten und geschichtlichen Ereignissen, bis hin zu grundlegenden Diskussionen über das Menschsein. Hier finden Sie alles aus den Bereichen Literatur, Schreiben und Philosophie.

» Schreibwerkstatt Solingen

Schreiben lernt man vor allem dadurch, dass man schreibt! Im Mittelpunkt des Kurses soll der Spaß am Schreiben stehen. Es geht darum, durch kürzere oder längere Texte, Geschichten oder Gedichte den eigenen Weg zum Schreiben zu finden. Neben der Vermittlung von schreibhandwerklichen Fähigkeiten steht die Schärfung des kritischen Blickes auf die Texte. Die Ergebnisse, die entweder in den Seminarstunden oder zu Hause entstehen, werden individuell in der Gruppe besprochen. Wir schreiben unter einem gemeinsamen Semesterthema oder ganz frei nach eigenen Ideen und Wünschen. Die Solinger Schreibwerkstatt hat schon mehrere Anthologien veröffentlicht und viele Lesungen vor Publikum abgehalten. Neue Schreibinteressierte sind stets willkommen. Bernhard Schreiber schreibt fiktive oder autobiografische Geschichten als langjähriges Mitglied der Schreibwerkstatt.

11.1.-21.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 09:30-12:30 Uhr, 6*, 24 UStd.,
Bernhard Schreiber, 90.00 €, 241S118300

» Werkstatt der Worte

Themen und Übungen zum literarischen Schreiben

Es gibt viele Gründe, um zu schreiben: Ob wir mit einem Blog-Eintrag ringen, einen Roman entwerfen, ein Game entwickeln, ein Gedicht in uns suchen oder die Familiengeschichte notieren, die Umstände und Schwierigkeiten des Handwerks teilen wir uns. Schreiben ist lebensnotwendig und das wichtigste Instrument, um Inhalte durch die Zeiten und Kulturen zu transportieren. Unser Drang zum Schreiben ist unabhängig von Vorbildung und Schulnoten, von Herkunft und Lebenserfahrung. Das Handwerk des Schreibens beruht auf Anforderungen und Fertigkeiten, die stets aufs Neue zu verhandeln sind. Meist kämpfen wir dabei alleine mit der Idee und der Vorstellung, mit der Motivation und dem Engagement - und mit dem weißen, noch leeren Blatt Papier.

Die Schreibwerkstatt ist ein Experiment für alle. Wir untersuchen Mechanismen des Erzählens und suchen individuelle Verfahren zum zielgerichteten Arbeiten zwischen Impuls und Konzept. Und natürlich Texte, Ideen und Anregungen, die Spuren hinterlassen - auf dem weißen Blatt des nächsten Tages.

Der Tageskurs kann in der mehrwöchigen Schreibwerkstatt der VHS fortgesetzt werden; ein dortiger Einstieg ist mit Anmeldung laufend möglich.

Max Christian Graeff (*1962) ist Autor, Lektor, Buchhersteller und Moderator.

23.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Max Christian Graeff, 60.00 €, 241W110191

» Schreibwerkstatt

Das Volkshochschullabor mit Themen und Übungen zum literarischen Schreiben

„Schreiben zu können“ ist ein oft geäußerter Wunsch – und die meisten Menschen können es besser, als sie denken. Die jeweils mehrwöchige, fortlaufende Schreibwerkstatt der VHS ist für Interessierte aller Altersstufen gedacht – und auch für solche, die erst wenig Erfahrungen mit dem Schreiben und Veröffentlichen haben. Der Kurs hat einen Laborcharakter; es besteht kein Erfolgsdruck.

Die Werkstatt bietet die Gelegenheit, kontinuierlich nach dem persönlichen Stil und Klang zu suchen, in der Gruppe Vertrauen zum eigenen Wort zu finden und Fortschritte sichtbar zu machen. An jedem Abend wird mit kleineren Textformen an Entwurf, Skizzierung, Personalbestimmung, Aufbau und Umsetzung gearbeitet. Sämtliche Formen sind möglich: kurze Prosa, Lyrik, redaktionelle Texte (z. B. Blogbeiträge), Briefe, Dialoge, Wortschulpturen (z. B. Sprachspiele, Anagramme) etc. Es ist möglich, durch die Wochen auch an längeren Texten zu arbeiten, die auf Wunsch miteinander angeschaut und reflektiert werden.

Neue Teilnehmer*innen sind zu Staffelbeginn stets willkommen.

Max Christian Graeff (*1962) ist Autor, Lektor, Buchhersteller und Moderator.

24.1.-20.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-21:15 Uhr, 5*, 15 UStd.,
Max Christian Graeff, 60.00 €, 241W110192

» Werkstatt der Worte Spezial

Ein Tageskurs mit Übungen zum autobiografischen Schreiben

Du hast so viel erlebt – das musst du aufschreiben! So heißt es in vielen Familien, und oft entsteht ein guter Vorsatz daraus. Doch dabei bleibt es oft. Solange man noch viele gute Jahre vor sich hat, meint man, es sei zu früh – und später findet man den Anfang nicht, die Bequemlichkeit nimmt zu und die Kondition lässt nach. Vor allem: Wie geht das denn, so von sich zu erzählen, dass alles stimmt, niemand sich übergangen oder bedrängt fühlt und zuletzt noch eine lesenswerte Geschichte dabei herauskommt?

Das Wichtigste ist, sich zu trauen. Den Mut für Versuche, Irrwege und Neuanfänge zu haben. Die Lust an der eigenen Sprache zu finden, egal, ob diese literarisch ist oder auch nicht. Eitelkeit und Selbstüberschätzung zu erkennen und auszusprechen. Das Unverwechselbare im eigenen Leben aufzuspüren, auf der guten oder auch der anderen Seite. Und immer wieder zu spüren, was davon andere interessieren wird, im persönlichen Kontext oder als Zeitgeschichte. Schreiben ist auch nur leben,

so leicht und so schwer. Damit anzufangen hat sich noch immer gelohnt.

Der Tageskurs bietet unbefangene Diskussionen zu Ihren Fragen. In Schreibübungen werden Hemmungen abgebaut und Techniken untersucht. Im Gespräch werden nötige Hilfestellungen gegeben, auch zu Möglichkeiten der eigenen Publikation, fernab des Verlagsmarktes. Er motiviert und zeigt Wege in das autobiografische Schreiben hinein.

Max Chr. Graeff (*1962) ist Autor, Buchhersteller und Moderator.

1.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Max Christian Graeff, 60.00 €, 241W110194

» Schreiben für die Seele

Schreib-Workshop mit Jochen Rausch

Wer schreibt, schreibt auch an sich selbst. Das Schreiben ermöglicht uns einen Blick in die eigene Seele, das Schreiben regt an, regt auf, wir lesen, sprechen, schreiben, lachen, spinnen, lernen, finden Worte, Sätze, Geschichten, mit denen wir uns selbst und anderen das Leben erklären. Der Schriftsteller und Journalist Jochen Rausch will mit seiner Schreibwerkstatt die Geschichten hör- und lesbar machen, die in uns stecken und erzählt werden wollen; der Kurs ist offen für alle, die die Liebe zum Lesen und Schreiben verbindet, die das Gespräch und den Austausch suchen und sich auf eine spannende, anregende Entdeckungsreise begeben wollen.

Grimme-Preisträger Jochen Rausch veröffentlichte die Romane Restlicht (Kiepenheuer & Witsch), Krieg (Berlin Verlag/Piper) sowie die Erzählbände Trieb, Rache und Im Taxi (alle Berlin Verlag/Piper). Krieg wurde unter dem Titel Fremder Feind für die ARD verfilmt und erhielt u.a. in Baden-Baden den Deutschen Fernsehfilmpreis der Akademie der Darstellenden Künste. Jochen Rausch verfasste auch Hörspiele (Und dann sind wir Helden) und Essays. Als Musiker veröffentlichte Jochen Rausch mehrere Platten, u.a. spielte er mit Udo Lindenberg die Lindenbergracks (Randomhouse) ein und vertonte die Gedichte von Jörg Fauser (Fausetracks). 2020 erschien von seiner Band Stahlnetz das Album Music for Smartphones (Warnermusic). Jochen Rausch ist beim Westdeutschen Rundfunk (Köln) Chef der Radioprogramme 1Live, WDR2 und WDR4.

11.5.+18.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+Sa 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Jochen Rausch, 65.00 €, 241W110299

Musizieren

Musik bringt Menschen zusammen. Jede Kultur hat ein anderes Verständnis von Rhythmik, Melodie und Harmonie, und dennoch ist Musik ein fundamentales, unmittelbares Erlebnis. Entdecken Sie Ihre Stimme, lernen Sie Gitarre zu spielen, oder bauen Sie Ihr eigenes Instrument!

» Liedbegleitung mit Gitarre: Grundkurs 1

In diesem Anfänger*innenkurs eignen Sie sich mittels bekannter Songs Grundkenntnisse im Akkordspiel sowie verschiedene Anschlagsarten an. Ebenso erlernen Sie die richtige Haltung der Greif- und Schlaghand. Noten- und andere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Sie erhalten zusätzlich auch eine Einführung in theoretische Grundlagen des Gitarrenspiels. Zur Teilnahme am Kurs reichen eine eigene Gitarre und das Interesse, dieses Instrument kennen und spielen zu lernen, vollkommen aus.

15.1.-13.5.24, Humboldtstr. 5, **SG-Wa**,
Mo 18:00-19:00 Uhr, 15*, 15 UStd.,
Roberto Nagy, 76.00 €, 241S115001

» Geige „FIDEL“ 1

Der Kurs richtet sich an Interessent*innen, die sich gerne einmal am Streichinstrument Geige (Bratsche, Cello) probieren möchten und sich bisher aus unterschiedlichen Gründen nicht getraut haben. Alle Streichinstrumente waren ursprünglich zum Spielen einfacher Tänze und Lieder gedacht, und auch heute kann man auf diesem Level viel Freude haben.

Die Gruppe lernt zusammen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Vorgehensweise lehnt sich weitestgehend an den Streicherklassenunterricht an, deshalb sind auch Bratsche und Cello herzlich willkommen. Leihinstrumente können nur bei Geiger*innen gestellt werden gegen eine Leihgebühr von 4.20 EUR pro Monat. Beim Spielen muss ein Dämpfersystem genutzt werden.

21.2.-29.5.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 11:00-12:00 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Friedrich Jäger, 54.00 €, 241S115007

» Werkstatt für Gesang- und Stimmbildung – Grundkurs

Alle, die mit ihrer Stimme mehr tun wollen als nur sprechen, sind hier richtig. Neben notwendiger Theorie werden vor allem praktisch die Grundlagen des Singens vermittelt. Erarbeitet werden die wichtigsten stimmlichen und sängerischen Aspekte wie Körperhaltung, Atmung, Tragfähigkeit der Stimme, Stimmumfang und die Aussprache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sabine Struck hat ein Gesangsstudium an der Folkwang Musikhochschule absolviert. Sie lebt und arbeitet als freischaffende Künstlerin in Wuppertal.

25.1.-21.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 18:45-19:45 Uhr, 9*, 9 UStd.,
Sabine Struck, 42.50 €, 241W111219

» Werkstatt für Gesang- und Stimmbildung – Aufbaukurs

Die Kenntnisse des Gesangs-/Stimmbildungsgrundkurses werden hier vertieft und trainiert. An ausgewählten kleinen Musikstücken wird das Erlernte angewendet. Besonders geeignet ist das Angebot als stimmliche Trainingsstunde für Chor- und Hobby-Sänger*innen. Die Teilnehmer*innen sollten den Grundkurs Stimmbildung besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen.

Sabine Struck hat ein Gesangsstudium an der Folkwang Musikhochschule absolviert. Sie lebt und arbeitet als freischaffende Künstlerin in Wuppertal.

18.1.-21.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 16:30-17:30 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Sabine Struck, 47.50 €, 241W111222

Spielen, tanzen und bewegen

Der Körper ist unser Zugang zur Welt und will sich und andere bewegen. Wir sind kommunikativ, sozial, wir erzählen und berühren. Hier finden Sie alles aus den Bereichen Tanz, Theater und Performance.

» Karibische Tänze – Karibische Lebensfreude

Temperament, Leidenschaft und Lebensfreude – karibische Tänze garantieren schwingvolle Bewegungen zu leidenschaftlicher Musik. Erlernen Sie – mit oder ohne Partner*in – die Tänze Salsa, Merengue, Bachata und Cumbia und entdecken Sie die Kraft dieser Tänze, die Körper, Seele und Geist zusammen in Schwung bringen. Vergessen Sie dabei die Alltagsroutine, und wer mag, eignet sich zusätzlich noch einige spanische Vokabeln von der kolumbianischen Kursleiterin, einer leidenschaftlichen Tänzerin, an.

24.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Elisabeth Horalek-Diaz, 18.00 €, 241S115026

» Salsa Cubana für Ladies 1 (Anfängerinnen)

In diesem Kurs für Anfängerinnen werden die wichtigsten Salsa-Basisschritte vermittelt und zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt.

4.5.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Carla Voß,
18.00 €, 241S115028

» Lust auf Bauchtanz? Schnupperworkshop für Interessierte oder Wiedereinsteigerinnen

Sie wissen nicht, ob orientalischer Tanz oder – umgangssprachlich – Bauchtanz das Richtige für Sie ist, oder Sie möchten Gelerntes wieder auffrischen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Der orientalische Tanz gehört zu den ältesten Kulturtänzen der Welt. Der Bewegungsschwerpunkt konzentriert sich auf die Mitte des Körpers, wobei die einzelnen Körperteile isoliert voneinander bewegt werden.

Im Workshop werden die Grundelemente zu orientalischen mittelalterlichen, balkanischen und neuen Klängen vermittelt. Unabhängig von Altersgruppe oder Figur, probieren Sie es aus! Denn Bauchtanz bringt nicht nur Freude, sondern sorgt für mehr Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Körperbeherrschung.

9.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Anja Rodak,
18.00 €, 241S115034

» Inklusionstheater: „Inklusion ist Farbe“

Kulturelle Grenzen überwinden: die faszinierende Reise hinter den Kulissen eines bunten Theaterprojekts

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt eines Theaterprojekts, das kulturelle Grenzen überwindet und Menschen unterschiedlicher Herkunft und Hintergründe zusammenbringt. Erfahren Sie, wie eine bunte Gruppe von Menschen mit und ohne Einschränkungen ihre kreativen Kräfte vereint, um ein außergewöhnliches Theaterstück zu schaffen. Seien Sie dabei, wenn die Magie auf der Bühne zum Leben erwacht!

Unter der Anleitung von Yvonne Thiel, Theaterpädagogin und pädagogische Fachkraft der Stadt Solingen, werden Sie innerhalb von sechs Wochen, jeweils samstags, ein Theaterstück mit dem Titel „Inklusion ist Farbe“ entwickeln. Dazu sind herzlich Menschen mit Behinderungen, Menschen aus verschiedenen Ländern, von nebenan oder einfach Interessierte eingeladen.

Kostüme, Bühnenbild, Text und Darstellung werden in Zusammenarbeit aller Teilnehmer*innen und unter Anleitung von Frau Thiel erstellt. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

25.5.-29.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 10:00-14:00 Uhr, 6*, 24 UStd.,
Yvonne Thiel, 0.00 €, 241S118100

» Theater und Improvisation für Anfänger*innen

Mit Hendrik Vogt

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Grundlagen schauspielerischer Arbeit. Spielerisch und mit viel Spaß lernen die Teilnehmer*innen z.B. durch Übungen aus dem Bereich Improvisationstheater, Geschichten spontan zu entwickeln und in verschiedene Rollen zu schlüpfen. Dabei werden sowohl die Schlagfertigkeit und Spontanität der Teilnehmer*innen als auch die Bühnenpräsenz trainiert. Hendrik Vogt ist Dipl.-Schauspieler (ehemals Wuppertaler Bühnen).

Der Kurs ist inklusive einer Stunde Pause.

3.2.+4.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 11:00-16:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Hendrik Vogt/N. N., 60.00 €, 241W112202

Kulturelle Bildung

»Tango Argentino für Paare

*Workshop für Einsteiger*innen*

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variationen und des Ausdrucks. Der Workshop ist zum Kennenlernen und um zu spüren und zu hören, wie der Tango sich individuell anfühlt. Der argentinische Tango kennt keine festen Schrittfolgen. Schwerpunktmäßig geht es um Kontakt und Miteinander und um Führen und Folgen.

André Amberge gehörte Ende der 80er-Jahre zu den Mitbegründern der Tango-Szene im Ruhrgebiet. Er unterrichtet Tango seit 1995. Bitte nur paarweise anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tango-Tanzpartner*innenbörse:

-> www.tango-ruhrgebiet.de

25.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

So 14:45-17:45 Uhr, 1*, 4 UStd.,

André Amberge/N. N., 25.00 €, 241W112229

»Das Bewegungsritual von Anna Halprin

Das Bewegungsritual von Anna Halprin ist eine Bewegungsabfolge, die vom Boden ins Stehen führt, mit dem Ziel, Körperbewusstsein und Bewegungsfluss zu verbessern und Spannungen zu lösen. Es ist eine Folge von Bewegungen, bewusst einfach und kurz, mit fließenden Übergängen, orientiert an den Grundbewegungen der Wirbelsäule und der großen Gelenke. Die Einzelübungen und Gruppenrituale, die aus den Bedürfnissen der Menschen selbst entstehen, können Meditationsform, Katalysatoren für Bewusstheit von Körper und Seele, Mittel zur Entwicklung körperlicher Beweglichkeit oder sogar eine Form der Selbstheilung von schwachen oder verletzten Körperteilen sein. Janneth Bonne de Wegener ist Dipl.-Tanzpädagogin und Choreografin.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe und etwas zu trinken mit.

15.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Do 19:30-21:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,

Janneth Bonne de Wegener, 13.50 €, 241W112256

16.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Do 19:30-21:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,

Janneth Bonne de Wegener, 13.50 €, 241W112257

»Bauchtanz – Workshop zum Kennenlernen

Orientalischer Tanz ist seit Jahrhunderten eine Quelle weiblicher Lebensenergie. In diesem Workshop erhalten interessierte Frauen jeder Altersgruppe und Figur die Möglichkeit, den Orientalischen Tanz auszuprobieren. Der Workshop beginnt mit einer Einführung in die Geschichte und die Grundelemente des Orientalischen Tanzes. Nach einem Warm-up werden Haltung, Isolationstechniken, einfache Grundschritte sowie eine Auswahl an Basisbewegungen geübt, um sie später zu ersten kleinen Übungskombinationen zusammensetzen. Der Workshop endet mit einem Cool-Down. Nina Schinkowski ist diplomierte Ökotrophologin und tanzt mit großer Begeisterung seit

über 10 Jahren Orientalischen Tanz und seit 4 Jahren Tribal-Dance. Ihr Interesse liegt insbesondere in der kulturellen Bedeutung des Tanzes und seiner wohltuenden Wirkung für Körper und Seele.

27.1.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa 11:00-13:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,

Nina Schinkowski, 10.00 €, 241W112270

23.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa 11:00-13:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,

Nina Schinkowski, 10.00 €, 241W112271

»NEU: Capoeira

Capoeira ist Teil der afro-brasilianischen Kultur, die den Rhythmus der Musik mit den motorischen Fähigkeiten des menschlichen Körpers verbindet. Dieser Sport lehrt akrobatische Bewegungen, Körperbeherrschung, die Fähigkeit sich im Rhythmus der Capoeira-Musik zu bewegen und die Fähigkeit zur Selbstverteidigung. Durch die Musik lernen Sie Lieder auf Portugiesisch kennen und verschiedene Capoeira-Instrumente zu benutzen.

16.1.-12.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Di 20:00-21:30 Uhr, 9*, 18 UStd., Luis Silva,

60.00 €, 241W148092

Zeichnen, fotografieren und gestalten

Der Mensch verändert die Welt. Wir formen, schneiden, verschieben, färben, falten, wir konstruieren Bilder, Bauwerke und Landschaften. In Kunst und Gestaltung üben wir den Umgang mit Material und Technik. Hier finden Sie alles aus den Bereichen bildende und angewandte Kunst, Zeichnen, Töpfern, Malen und Fotografie.

»Fotoworkshop – Grundlagen der Fotografie

Um die eigene Vorstellung im Foto umzusetzen, ist es wichtig, sich mit der Funktionsweise der eigenen Kamera auseinanderzusetzen. In diesem Kompaktkurs können Sie die wichtigsten fotografischen Kenntnisse neu erwerben oder vertiefen, es werden die grundlegenden Begriffe rund um die Aufnahmetechnik mit analogen und digitalen (Spiegelreflex-)Kameras erläutert: Was bedeuten und bewirken unterschiedliche Belichtungszeiten und Blenden? Wodurch unterscheiden sich die zahlreichen Automatikfunktionen? Welches Zubehör ist sinnvoll? Abschließend ist eine Einführung in die Bildgestaltung geplant.

Lernziel: Grundlagen der analogen/digitalen Fotografie kennen lernen.

9.3.+10.3.24, Alexander-Coppel-Str. 42,

SG-Mi, Sa+So 10:00-16:45 Uhr, 2*, 18 UStd.,

Norbert Sarrazin, 60.00 €, 241S116002

»Aquarellmalerei

Mittels Aquarellmalerei lassen sich Eindrücke und Details besonders stimmungsvoll wiedergeben. Es entstehen dadurch interessante Bilder und Effekte. Die „Kunst“ liegt darin, das Verhalten der Farben vorherzusehen und zu steuern. Im Kurs können Sie unterschiedliche Techniken und Kompositionen ausprobieren. Entwickeln Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigene Kreativität und entwerfen Sie Ihren eigenen Stil!

23.1.-4.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Di 14:30-16:45 Uhr, 17*, 51 UStd.,

Ewa Zajons, 166.00 €, 241S119007

»Lebendige Malerei – praktische und theoretische Anleitungen

Gemälde entstehen unter Verwendung verschiedener Maltechniken; doch unabhängig davon, welche Maltechnik Sie wählen, Sie treffen im Vorfeld zugleich wichtige Vorentscheidungen über die Komposition, die Strukturmerkmale und die Zusammensetzung Ihres Gemäldes. Unter Anleitung eines erfahrenen Malers erwerben Sie in diesem Kurs wichtige theoretische Grundkenntnisse hinsichtlich der Komposition Ihrer Gemälde und können diese Grundkenntnisse sofort praktisch umsetzen. Die Wahl der Maltechnik steht Ihnen frei. Der Kursleiter ist Maler und Bildhauer.

15.1.-10.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Mo 17:30-19:00 Uhr, 18*, 36 UStd.,

Kamo Margaryan, 120.00 €, 241S119026

»Porträt-Malerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie das Malen von Porträts. Dazu können verschiedene Materialien nach Ihren eigenen Wünschen und Wahl verwendet werden (Bleistift, Aquarell, Öl, Acryl). Schrittweise eignen Sie sich zunächst anhand von Gipsmodellen die grundlegenden Techniken der Porträtmalerei an, bei der Umsetzung werden Sie vertraut mit den wesentlichen Proportionen, so dass Sie auf Grundlage dieser Kenntnisse einen eigenen Stil entwickeln und eigene Ideen umsetzen können. Der Kursleiter ist Maler und Bildhauer.

18.1.-13.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Do 17:30-19:00 Uhr, 18*, 36 UStd.,

Kamo Margaryan, 120.00 €, 241S119027

» Freies Malen und Zeichnen – Experimentelle Malerei

Malen oder Zeichnen aus dem Bauch heraus – aus der Bewegung, auf Papier, Malpapier, Leinwand u.a., Farben auswählen, mit dem Werkzeug (Stift, Pinsel, Spachtel etc.) einfach loslegen: Abenteurerspaziergänge auf Leinwand mit dem Erstaunen und der Freude am Ergebnis.

Das Erleben von Farben und Formen, „Experimentieren“ auf großen Papierformaten mit zahlreichen Techniken – keine Grenzen, ohne Strukturen und Sinnhaftigkeit, den eigenen Stil entdecken mit Spaß an der Malerei. Die Teilnehmer*innen werden dazu fachkundig und individuell vom Kursleiter auf Wunsch angeleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

16.1.-4.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 19:20-21:35 Uhr, 18*, 54 UStd.,
Stefan Seeger, 175.00 €, 241S119041

» Comics kreieren

Der mehrteilige Kurs an insgesamt zwei Wochenenden richtet sich an Jugendliche, junge Erwachsene und auch Ältere, die das Erstellen von Mangas und Comics von Grund auf erlernen möchten. Die Lerninhalte umfassen daher Zeichenübungen und die effektive Nutzung der richtigen Zeichenwerkzeuge, damit die grundlegenden Fertigkeiten entwickelt werden können. Doch auch für das Finden von Ideen, das Umsetzen einer Geschichte nach Script-Vorlage sowie das Entwickeln und das Gestalten von selbstgeschaffenen Charakteren und Welten erhalten Sie vielseitige Anregungen und Anleitungen. Nachdem Sie den Entwurf einer Geschichte und das dazugehörige Drehbuch erstellt haben, lernen Sie anschließend, wie das Drehbuch auf die Comic- bzw. Manga-Seiten heruntergebrochen wird. Weiteres praktisches Arbeiten wie die Umsetzung ins Layout, die Reinzeichnung, die Kolorierung und das Lettering des eigenen Comics oder Mangas runden das Angebot ab.

Materialien (diverse Stifte und Papiere, Radiergummis etc.) werden vom Referenten gestellt und mit ihm abgerechnet (zusätzlich 10,- EUR pro Wochenende)

19.4.+27.4.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr+Sa 10:30-20:30 Uhr, 4*, 20 UStd.,
Peter Schaff, 40.00 €, 241S119045

» Florale Motive mit Aquarell und Fineliner

Dieser Kurs vermittelt in kleinen Schritten, wie man einfache florale Motive zeichnet, mit schwarzem wasserfesten Fineliner ausdrucksstarke Linien setzt und feine Details herausarbeitet. Die Motive werden zum Schluss mit Aquarellfarben coloriert.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig, der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet. Benötigtes Material wird gegen einen Unkostenbeitrag im Kurs bereit gestellt. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Aquarellpapier, Fineliner schwarz.

29.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-15:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Birgit Eckenbach, 22.00 €, 241S119070

» Silver Clay: Schmuckgestaltungs-Workshop

Silver Clay ist Silber in einer ungewohnten Form. Es ist weich, fast weiß und kann wie Knetmasse oder Ton modelliert werden. Völlig verwandelt wird das Material durch das Brennen. Es entstehen Schmuckstücke aus Feinsilber, die wie herkömmlich erstellte Schmuckstücke weiterverarbeitet werden können. In das zu brennende Stück können zum Teil noch vor dem Brand die sogenannten Fournituren (Ohrstecker, Anhänger usw.) eingearbeitet werden. Die Verwendung von Steinen in den Objekten ist möglich. Gefertigt werden Schmuckstücke nach Ihren eigenen Ideen und Fähigkeiten.

Silver Clay, Zubehör (Stifte für Ohrstecker usw.) und eine Auswahl an geeigneten Edelsteinen sind im Kurs erhältlich. An zusätzlichen Material- und Brennkosten, die je nach Verbrauch im Workshop individuell berechnet und dort auch beglichen werden, fallen zwischen 30.00 und 40.00 EUR an.

Martina Eiselein ist Diplom-Designerin und beteiligt sich seit 1991 mit eigenen Schmuckkollektionen an Ausstellungen.

16.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Martina Eiselein, 40.00 €, 241S119130

» Korbflechten: ein Handwerk, so alt wie die Menschheit – Flechten mit Peddigrohr

In diesem Workshop geht es um die Vermittlung des uralten Handwerks Flechten. Um eine Form entstehen zu lassen, sind räumliches Vorstellungsvermögen und ein wenig Geschicklichkeit notwendig. Die Kursleiterin bringt das benötigte Peddigrohr zum Workshop mit, mit dem unterschiedlich große und geformte Körbe, Schalen oder auch andere Werkstücke hergestellt werden können. Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Kursleiterin ist Korbmachermeisterin. Materialkosten in der Höhe von ca. 10.00 EUR werden direkt im Kurs entrichtet.

24.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Katharina Roeber, 40.00 €, 241S119131

» Objekte für den Garten – Kreatives Gestalten mit Beton

In diesem Kurs formen Sie nach Ihren eigenen Vorstellungen ein wetterfestes Objekt für den Garten. Sie arbeiten dabei mit Styropor für die Grundform, Betonspachtel sowie Glasfaser. In die Oberfläche können mitgebrachte Materialien, wie z.B. Porzellanscherben, Glasperlen und Kieselsteine, eingearbeitet werden.

Zusätzliche Materialkosten in der Höhe zwischen 50.00 bis 80.00 EUR pro Person sind direkt im Kurs zu entrichten.

2.2.+10.2.24, Fürker Str. 46, **SG-Me**,
Fr+Sa 18:00-21:00 Uhr, 3*, 9 UStd.,
Britta Strauß, 105.00 €, 241S119142

» Messer selber schmieden: der Umgang mit dem Feuer und glühendem Eisen – Workshop in der Schmiede

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, selbst zu schmieden und dabei die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten auszuprobieren. Der Schmied Michael Bauer-Brandes und seine Frau Monika Brandes zeigen und vermitteln traditionelle Techniken der Schmiedekunst. Unter ihrer Anleitung bearbeiten Sie glühendes Eisen mit Hammer und Amboss und erstellen ein eigenes, individuelles Werkstück, das Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen können.

Der Workshop ist auch für Frauen sehr gut geeignet. Die Materialkosten in Höhe von 20.00 EUR pro Person sind im Workshop direkt beim Schmied zu begleichen. Für den Workshop stehen Parkplätze direkt vor der Schmiede zur Verfügung.

20.1.24, Müngstener Brückenweg 66, **SG-Bu**,
Sa 10:00-12:15 Uhr, 1*, 3 UStd.,
Michael Bauer-Brandes, 80.00 €, 241S119145

» Workshop Tiffany

Sie erlernen die Grundlagen der Tiffany-Technik, wie im Kurs „Arbeiten mit Glas – Tiffany“ beschrieben. In diesem Workshop kann insbesondere jahreszeitliche Dekoration angefertigt werden (Herbst- und Weihnachtsmotive). Die zusätzlich zum Kursentgelt anfallenden Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

9.2.+10.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr+Sa 17:00-20:45 Uhr, 2*, 13 UStd.,
Petra Kissing, 44.00 €, 241S119161

» Makramee – Blumenampeln

Seit einiger Zeit erobert Makramee – ein Trend aus den 70er Jahren – wieder die „Do it yourself-Szene“. Nur mit Ihren Händen, einigen Metern Baumwollkordel und ein wenig Anleitung entstehen in kurzer Zeit schöne Wohnaccessoires im Bohème-Stil oder Vintage-Look. Makramee ist ideal für alle, die nicht gerne mit filigranen Materialien arbeiten und möglichst schnell Ergebnisse sehen wollen.

Im Workshop erlernen Sie dabei die grundlegenden Knotentechniken und knüpfen anschließend ansprechende kleine Weihnachtsbaumanhänger wie Schneeflocken, Sterne oder Engelchen. Zugleich gibt Ihnen die Kursleiterin Ideen und Tipps für eigene Projekte mit auf den Weg.

Die Materialkosten, die zusätzlich zum Kursentgelt anfallen, rechnen Sie direkt im Workshop mit der Kursleiterin ab, die das Material auf Wunsch und bei Bedarf gerne zur Verfügung stellt. Der Materialbedarf liegt bei ca. 5.00 bis 7.00 EUR.

9.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 17:00-20:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Melanie Hölter, 20.00 €, 241S119165

Kulturelle Bildung

» Buchbinden Einführung – Japanische Bindung

Wer hat sie nicht schon einmal gesehen, künstlerisch gestaltete „Notiz-Bücher“ mit bunten, fantasievollen Einbänden und dekorativen Kordeln als Bindung. Buchbinden ist ein (Kunst) Handwerk mit langer Tradition und bietet unendlich viele Möglichkeiten zur kreativen Gestaltung durch die Kombination verschiedener Handwerkstechniken und Materialien. Seit einiger Zeit erfreut es sich wieder zunehmender Beliebtheit auch im Freizeitbereich.

Wäre es nicht schön, ein Buchunikat nach eigenen Vorstellungen herstellen zu können? Mit nur ein wenig Geschick und etwas Anleitung können Sie das!

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Basistechniken des Buchbindens kennen. Sie machen sich mit Materialien und den gängigsten Werkzeugen vertraut und können am Ende die Laufrichtung von Papier bestimmen, eine Heftlage herstellen und wissen, was eine Japanbindung ist. Es werden alltagstaugliche und haushaltsübliche Alternativen zu „Spezialwerkzeugen“ und Techniken aufgezeigt.

Die verschiedenen Buchbindearten wie Broschur, Blockheftung, Bindung mit offenem Rücken und Festeinband werden ebenfalls vorgestellt.

Am Ende des Kurses nehmen Sie ein selbstgebundenes blanko (Notiz)Buch in DIN A5 mit nach Hause. Der Einband kann nach eigenen Vorstellungen z.B. in Drucktechnik gestaltet werden.

Die zusätzlichen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen.

16.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-15:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Melanie Hölter, 24.00 €, 241S119167

» **NEU**: Portraitzeichnen

Das Wesen eines Menschen in einem Portrait einzufangen ist ein intimer, anspruchsvoller und individueller Prozess. Im Portrait zeigen sich der einzigartige und persönliche Ausdruck der Künstler*innen und ihre Sicht auf den Menschen.

Der Schlüssel zum gelungenen Portrait sind dabei die Schärfung der eigenen Wahrnehmung, zeichnerische Techniken und regelmäßige Übung. Sie werden sehen, wie leicht es sein kann zu einem guten Ergebnis zu kommen. Spielerische Übungen und fröhliches Draufloszeichnen umrahmen die Lektionen. Als Modell wechseln wir uns ab.

Mitzubringen sind: Naturweißes Zeichenpapier, schwarzer Zeichenkarton, Graphitstifte in 2B und 6B, Farben, ein weißer Pastellkreidestift und Humor.

24.2.+25.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-16:45 Uhr, 2*, 16 UStd.,
Christoph Benedikt Heine, 70.00 €,
241W113120

» Grundkurs Malerei

In einfachen Schritten gibt dieser Kurs eine Einführung in den Umgang mit Farben. Anhand eines gegenständlichen Motivs werden verschiedene Aspekte des Malens wie die Darstellung von Licht und Raum, die Wirkung von Kontrasten und die Komposition von Formen erarbeitet. Dabei entsteht nicht nur ein Bild als Resultat von Techniken und Handwerk, die Malerei erweist sich auch als Schule des Sehens und Ausdruck einer Haltung.

Materialliste:

Zur ersten Stunde mitbringen: Bleistifte, Spitzer, Zeichenblock oder Schmierpapier (A4 oder größer).

Zur zweiten Stunde (wird in der ersten besprochen): Acrylfarben Titanweiß, ein Gelb (Kadmiumgelb, Primärgelb oder Azo Gelb Zitrone), Lichter Ocker, Siena natur, Van-Dyke- oder Umbra-Braun, Krapprot (Krapplack), Kadmiumrot, Preußischblau, ein zweites Blau (Kobalt, Cyan oder Phthalo), mindestens drei Flachpinsel in den Größen 12, 18, 24, Palettenabreißblock, Wasserglas, Lappen, Fertigeinwand Mindestgröße 50 cm x 70 cm.

Andreas M. Wiese ist Bildender Künstler, Absolvent der Kunstakademie Düsseldorf, Meisterschüler.

15.1.-19.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:15-20:30 Uhr, 5*, 15 UStd.,
Andreas M. Wiese, 50.00 €, 241W113125

8.4.-6.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:15-20:30 Uhr, 5*, 15 UStd.,
Andreas M. Wiese, 50.00 €, 241W113126

» Offenes Atelier am Abend

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Kunst für sich entdecken, etwas Neues ausprobieren, oder endlich mal wieder zeichnen oder malen möchten. Auch diejenigen sind willkommen, die nie Zeit hatten, Pinsel oder Stift in die Hand zu nehmen und jetzt damit loslegen wollen. Im Rahmen eines offenen Ateliers können die Teilnehmer*innen das geeignete Material für sich finden, um malend, zeichnend und gestaltend auf die Suche nach der eigenen Bildsprache zu gehen. Die Kursleiterin wird dabei beratend zur Seite stehen.

Zu Beginn bitte mitbringen: Zeichenpapier A3, Malpappe A3, Kreide, Tusche, Acryl- oder Wasserfarben nach Wunsch

17.1.-13.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:15-19:45 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Klaudia Anosike, 51.00 €, 241W113127

10.4.-26.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:15-19:45 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Klaudia Anosike/N. N., 63.00 €, 241W113128

» Phönix sein – Gestaltungserfahrung Malen

In Wertschätzung und Verbundenheit mit Dingen, Handwerk und der Erde gestalten wir. Wir erleben eine Zeit des Umbruchs, Veränderung und Umstellungen.

Wie wäre es mit starkem Stöbern in Scherben und Asche, ordentlich im Nebel Stochern, Welt durchkneten und Sichtweisen erneuern?

Durch künstlerisches Tun, in der Zerstörung und Weiterbehandlung sehen wir, dass sich etwas wandelt. Dass etwas Neues entsteht.

Mit Acryl, Tusche, Lehm, Stiften und Pigmente. Zu diesem Workshop sind neugierige junge Menschen, Junggebliebene sowie lebenserfahrene Menschen willkommen.

Bitte zum Workshop mitbringen: Stoff, der einem etwas bedeutet. Zusätzliche Materialkosten direkt an die Kursleitung zu entrichten: 7 €

4.5.24, Bayreuther Str. 52a, **W-Elb**,
Sa 10:30-15:00 Uhr, 1*, 6 UStd., Anke Büttner,
45.00 €, 241W113132

» Aktzeichnen für Frauen

Von Frauen für Frauen. Durch verschiedene Materialien und Posen können unterschiedliche Stimmungen und Emotionen in der Zeichnung ausgedrückt werden. Wir zeichnen verschieden lange Haltungen – mal entspanntere und meditative bis energetisch geladene. Zwischendrin und am Schluss gibt es individuelles Feedback und offenen Austausch unter den Teilnehmerinnen. Für weibliche Zeichenbegeisterte!

Bitte selbst Material mitbringen; gegen Kostenerstattung ist eine Materialgabe im Atelier möglich.

Die Bildende Künstlerin Anke Büttner verfügt über vier Jahrzehnte Aktzeichenerfahrung und ist immer wieder begeistert von den unendlichen Möglichkeiten von menschlicher Figur und Bewegung.

24.2.24, Bayreuther Str. 52a, **W-Elb**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Anke Büttner/N. N., 35.00 €, 241W113232

21.6.24, Bayreuther Str. 52a, **W-Elb**,
Fr 17:30-20:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Anke Büttner/N. N., 38.00 €, 241W113233

» Fotografie für Frauen

Analog und digital

Unter Anleitung der Fotografin Antje Zeis-Loi lernen Frauen, ihre Kamera optimal einzusetzen. In einer Gruppe mit Anfängerinnen und erfahrenen, fotobegeisterten Frauen werden gemeinsame Exkursionen unternommen, oder es wird in einem gut ausgestatteten Fotostudio gearbeitet. Neben Gestaltungsfragen sind die Objektivwahl, der Umgang mit verschiedenen Lichtsituationen, Dateiformate, Auflösung und die Bedeutung des Weißabgleichs Kursinhalte. Auch die Verarbeitung am Computer wird erlernt. Sollte Interesse vorhanden sein, ist die Ausarbeitung in der Schwarz-Weiß-Dunkelkammer möglich.

Antje Zeis-Loi ist Fotografin-Meisterin und arbeitet als freie Fotografin.

29.1.-11.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-20:15 Uhr, 6*, 18 UStd.,
Antje Zeis-Loi, 60.00 €, 241W114206

» **Porträt- und Objektfotografie 1 – analog und digital**

Das Porträt gehört zu den interessantesten Bereichen der Fotografie. Für die Darstellung der Person oder auch eines Objekts spielen die Lichtbedingungen, die Requisite und das fotografische Umfeld eine besondere Rolle. Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden Voraussetzungen für zufriedenstellende Bildergebnisse. Wichtige Themen sind daher die Bildgestaltung (Figur-, Vordergrund/Hintergrund-Beziehung, Bildausschnitt, Komposition), die Kamera und Filmtechnik (optimale Anwendung von Kamera, Film, Menü und Objektiven ...) und die Aufnahmetechnik (mit einfachem bzw. vorhandenem Licht korrekt belichten). Bei Interesse ist Labortechnik möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die eigene Kamera muss mitgebracht werden. Thomas Hendrich ist Fotografenmeister. Der Kurs findet im Fotoatelier von Thomas Hendrich statt.

-> www.kurse.thomas-hendrich.de

30.1.-12.3.24, Plateniusstr. 24, **W-Elb**,
Di 17:15-19:30 Uhr, 7*, 21 UStd.,
Thomas Hendrich, 84.00 €, 241W114210

16.4.-25.6.24, Plateniusstr. 24, **W-Elb**,
Di 17:15-19:30 Uhr, 10*, 30 UStd.,
Thomas Hendrich, 120.00 €, 241W114211

» **Porträt- und Objektfotografie 2 – analog und digital**

Bildgestaltung für Menschen mit Grunderfahrungen

Wie Aussehen und spezifische Charakteristik einer Person oder eines Objekts mit Hilfe einfachen bzw. vorhandenen Lichts in konzentrierter fotografischer Arbeit zum Ausdruck gebracht werden können, kann hier erlernt werden. Fotografische Grundkenntnisse über das Filmmaterial, die Filmempfindlichkeit, die Aufnahmeformate, das Blende-/Zeitverhältnis sollten vorhanden sein. Die fotografischen Themen werden gemeinsam ausgewählt und erarbeitet.

Die eigene Kamera muss mitgebracht werden. Thomas Hendrich ist Fotografenmeister. Der Kurs findet im Fotoatelier von Thomas Hendrich statt.

-> www.kurse.thomas-hendrich.de

30.1.-12.3.24, Plateniusstr. 24, **W-Elb**,
Di 19:45-22:00 Uhr, 7*, 21 UStd.,
Thomas Hendrich, 84.00 €, 241W114212

16.4.-25.6.24, Plateniusstr. 24, **W-Elb**,
Di 19:45-22:00 Uhr, 10*, 30 UStd.,
Thomas Hendrich, 120.00 €, 241W114213

» **Digitale Kameras für Einsteiger*innen – Grundwissen I**

Schwerpunkt digitale Spiegelreflex- und Systemkameras, Bridgekameras

Sie möchten Ihre digitale Spiegelreflex- oder spiegellose Kamera besser kennenlernen? Und Sie möchten mit ihr ansprechende Fotos schießen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Der Kursleiter geht auf Ihr Kameramodell (anhand des Handbuchs) ein und erläutert Ihnen die wichtigsten Funktionen. Gemeinsam wird eine Grundeinstellung vorgenommen. Dann heißt es in diesem ersten Kurs: Ausprobieren und mit der Programmautomatik fotografieren. Dabei wird sehr viel der kamerainternen Elektronik überlassen, aber dafür umso mehr auf die Bildgestaltung geachtet. Ab der Mitte des Kurses wird in die Zeitautomatik gewechselt, um gezielt mit Schärfe und Unschärfe im Bild zu arbeiten. Portrait- und Landschaftsaufnahmen werden ebenfalls thematisiert.

Um das Erlernte zu vertiefen werden von Einheit zu Einheit Aufgabenstellungen ausgegeben. Die ausgedruckt mitzubringenden Fotos werden zu Beginn der nächsten Einheit miteinander besprochen. So erhält jede*r Teilnehmer*in ein unmittelbares Feedback und wertvolle Anregungen. Gerade dieser Teil hat sich als der wertvollste des gesamten Kurses erwiesen.

Individuelle Hilfestellungen durch den Kursleiter und allgemeine technische Informationen zu den Kameras runden den Kurs ab.

Taro Kataoka ist Dipl. Fotodesigner

15.1.-11.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:00-21:15 Uhr, 8*, 24 UStd.,
Taro Kataoka, 96.00 €, 241W114221

22.4.-24.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:00-21:15 Uhr, 8*, 24 UStd.,
Taro Kataoka, 96.00 €, 241W114222

» **Digitale Kameras für fortgeschrittene Einsteiger*innen – Grundwissen II**

Schwerpunkt digitale Spiegelreflex- und Systemkameras, Bridgekameras

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der Bedienung Ihrer Spiegelreflex- oder spiegellosen Kamera? Oder Sie haben den Kurs digitale Kameras für Einsteiger*innen I absolviert? Dann können Sie in diesem Kurs Ihr Wissen vertiefen und sich auf die spannende Reise in die manuelle Fotografie begeben. Zunächst werden die teilmanuellen Funktionen (Zeitautomatik mit manueller Blendenvorwahl und Blendenautomatik mit manueller Zeitvorgabe) behandelt und an praktischen Beispielen angewandt. Dann geht es in die manuelle Vorgabe von Zeit und Blende, wobei noch die ISO-Automatik genutzt wird, sofern Ihre Kamera dies zulässt. Weitere Inhalte des Kurses sind die unterschiedlichen Belichtungsmessmethoden, die unterschiedlichen Autofokusmodi, der Weißabgleich, die Nutzung künstlicher Lichtquellen (z. B. Blitzgerät) und die Elektronische Bildverarbeitung (EBV).

Das in einer Einheit Erlernte wird bis zur nächsten Einheit durch praktische Aufgabenstellungen vertieft und umgesetzt. Die Ergebnisse dieser Übungen sind ausgedruckt zu Beginn der nächsten Einheit zu präsentieren und werden mit allen Teilnehmer*innen besprochen. Gerade dieser Teil hat sich als besonders hilfreich für alle Teilnehmer*innen erwiesen.

Abgerundet wird dieser Kurs durch eine ausgedehnte Exkursion. Die Details (Zeit und Inhalt) werden von der Kursleitung mit den Teilnehmer*innen zu Kursbeginn besprochen.

17.1.-6.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-21:15 Uhr, 8*, 24 UStd.,
Taro Kataoka, 96.00 €, 241W114226

24.4.-26.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-21:15 Uhr, 8*, 24 UStd.,
Taro Kataoka, 96.00 €, 241W114227

Reisen, begegnen und entdecken

Neugier auf Unbekanntes, der Drang, die Welt zu erkunden und neue Fertigkeiten erlernen – der Mensch ist wissensdurstig und will die Vielfalt der Kulturen entdecken. Hier finden Sie interkulturelle Angebote, Möglichkeiten, aufgeschlossenen Menschen mit ähnlichen Interessen zu begegnen, und weitere spannende Kurse.

» **Österreich: Von den Bergen Tirols bis zur Kulturhauptstadt Europas 2024**

Die Alpenrepublik gehört seit langem zu den Sehnsuchtszielen in Europa. Neben den grandiosen Berg-, Tal- und Seelandschaften ist es das traditionsreiche Leben in den Dörfern und die Kulturgeschichte in den Städten, die die Reisenden in ihren Bann ziehen. Tirol ist das Herz der Alpen, ein Wander-, Bergsteiger- und Skiparadies. Salzburg ist zugleich Hauptstadt der Musik, Bühne der Welt und Rom des Nordens. Als viertgrößte Stadt Österreichs glänzt sie mit einer bei der UNESCO gelisteten Altstadt, die auch „gottgefälliges Kunstwerk“ genannt wurde. Der Lichtbildvortrag zeigt die Bilder von Reisen im Winter und Sommer: Von Innsbruck geht es über Wildschönau nach Kitzbühel, vom Walchsee ins Kaisergebirge, von der Mozartstadt ins Salzkammergut nach Hallstatt und Bad Ischl, der Kulturhauptstadt Europas 2024.

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Abendkasse.

9.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Stefan Roggenbuck, 6.00 €, 241W107001

Kulturelle Bildung

» Der Gardasee: „Land, in dem die Zitronen blühen“

Schon die römischen Dichter Catull und Vergil besangen den Lacus Benacus. Goethe und Kafka sprachen von einem „köstlichen Schauspiel“ und „liebenswürdigen und großartigen Süden“. Sie genossen die reizvollen Facetten von Landschaft, Geschichte und Kultur an Italiens größtem See und trugen zur „Lago-Tradition“ bei, die bis heute anhält. Entlang der Uferstrasse Gardesana bezaubern die malerischen Orte mit ihren Stränden, Promenaden, Häfen, Plätzen, Palästen und Kirchen, umrahmt von Bergen mit Zypressen, Oliven- und Zitrusbäumen. Dieses Panorama verbunden mit freundlichen Menschen und ihrem Dolce Vita verkörpert den Inbegriff des südlichen Lebensgefühls. Jedes Jahr zieht es Millionen von Erholungssuchenden an. Der Lichtbildvortrag erkundet die schönsten Orte und erzählt die interessantesten Geschichten.

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Abendkasse.

11.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Stefan Roggenbuck, 6.00 €, 241W107003

» Tango Argentino für Paare

*Workshop für Einsteiger*innen*

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variationen und des Ausdrucks. Der Workshop ist zum Kennenlernen und um zu spüren und zu hören, wie der Tango sich individuell anfühlt. Der argentinische Tango kennt keine festen Schrittfolgen. Schwerpunktmäßig geht es um Kontakt und Miteinander und um Führen und Folgen.

André Amberge gehörte Ende der 80er-Jahre zu den Mitbegründern der Tango-Szene im Ruhrgebiet. Er unterrichtet Tango seit 1995.

Bitte nur paarweise anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tango-Tanzpartner*innenbörse:

-> www.tango-ruhrgebiet.de

25.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 14:45-17:45 Uhr, 1*, 4 UStd.,
André Amberge/N. N., 25.00 €, 241W112229

» Weinkultur und Weinvergnügen

Mehr Vergnügen mit Wein durch mehr Weinwissen

Lernen mit Kopf und allen Sinnen. Am Beispiel der verkosteten Weine lernen, was weißer Wein, Rosé und roter Wein ist und wie er erzeugt wird. Der Kurs gibt Informationen zu Weinbaugebieten und Rebsorten, zum Weinanbau, den Lagen, der Kellereitechnik und den Gärprozessen. Erfahren, wie Wein verkostet und gekauft wird und wie die verschiedenen Sorten aussehen, riechen, sich auf der Zunge anfühlen und wie sie schmecken. Sechs bis sieben Weine werden vorgestellt und verkostet. Ein Seminar, bei dem schon das Lernen Freude macht und die Sicherheit beim Bestellen im Restaurant, beim Weinkauf und die als Weingastgeber wächst.

Grundkurs für Teilnehmer*innen, die in Wein-gesprächen wirklich mitreden können und wollen und sich sicher zwischen Urteilen und Vorurteilen bewegen wollen.

Die Kosten für Wein, Wasser und Brot sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie werden unter den Teilnehmer*innen umgelegt und betragen ca. 6.00 - 10.00 EUR am Abend. Sie werden direkt an den Kursleiter bezahlt.

Jochen Krieger hat u.a. eine Ausbildung zum anerkannten Weinberater/-referenten beim Deutschen Weininstitut absolviert und sich in Degustationsseminaren weitergebildet.

31.1.-20.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-20:30 Uhr, 8*, 16 UStd.,
Jochen Krieger, 64.00 €, 241W114293

10.4.-3.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-20:30 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Jochen Krieger, 72.00 €, 241W114294

Gesundheit

Bewegung | Ernährung | Fitness | Persönlichkeitsentwicklung |
Entspannung | Familie und Gesundheit



[bergische-vhs.de](https://www.bergische-vhs.de)

Solingen

Fachbereichsleiter*in:

Sebastian Hollstegge

Tel.: 0202 563-2261

Fax: 0202 563-8144

E-Mail: sebastian.hollstegge@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Astrid Dietrich

Tel.: 0212 290-3255

Fax: 0212 290-3259

E-Mail: astrid.dietrich@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach Vereinbarung

Tel.: 0202 563-2261 oder 0212 290-3255

Mummstraße 10, Solingen

Wuppertal

Fachbereichsleiter*in:

Sebastian Hollstegge

Tel.: 0202 563-2261

E-Mail: sebastian.hollstegge@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Christian Dillenberg

Tel.: 0202 563-2248

E-Mail: christian.dillenberg@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Individuell nach Absprache,

Auer Schulstraße 20, Wuppertal, Raum B 126

Der Fachbereich Gesundheitsbildung hat sich nicht nur „Bildung für alle“, sondern auch „Gesundheit für alle“ auf die Fahne geschrieben. Mit einem großen Team an qualifizierten Kursleiter*innen bieten wir Ihnen als Teilnehmer*innen die Möglichkeit, die eigenen Gesundheitsressourcen zu fördern und zu erhalten. Unsere Dozent*innen sind fachspezifisch qualifiziert und werden im regelmäßigen Tonus angehalten sich weiterzubilden.

Die kursspezifischen Lerninhalte und Zielsetzungen variieren, das grundlegende Ziel bleibt aber gleich: Die Erhaltung und Verbesserung gesundheitlicher Ressourcen, der individuellen Lebensqualität und die verhaltenspräventive Ressourcenstärkung. Die Vermittlung von Wissen rund um das Thema Gesundheit und die Stärkung, Förderung und Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit für den Beruf und das Privatleben.

In unseren Bewegungs- und Gesundheitsangeboten erfahren Sie aktiv, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper wahrnehmen und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre körperlichen und psychischen Ressourcen, macht Sie fit für den Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Je nach Bedürfnis bieten wir Ihnen Kurse, Vorträge, Seminare, Events oder Workshops an. Für jede*n das passende Angebot!

Vorträge

» Vererben ohne Scherben

Referent: Björn Jennert, Fachanwalt für Erbrecht
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS

17.1.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145000

» Auftrieb für den Alltag mit einem Menschen mit Demenz

Referent: Antje Koehler, Dipl. Heilpädagogin
Demenzsensibel in Kirche & Kommune, Köln
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS

28.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145001

» Autofahren und Demenz

Referent: Ulli Schmidt, Polizeihauptkommissar i. R., Verkehrssicherheitsberater
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS

13.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145002

» Kreative Konfliktlösungen im Umgang mit Menschen mit Demenz

Referentin: Dr. phil. Svenja Sachweh, Promovierte Sprachwissenschaftlerin, Dozentin für Pflegekommunikation
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS

17.4.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145003

» Was Demenz für die Partnerschaft bedeutet

Referentin: Annelie Gilles, Exam. Krankenschwester a.D., Dozentin und Beraterin für Menschen mit Demenz
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS

22.5.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145004

» Inkontinenz bei Menschen mit Demenz

Referent: Prof. Dr. med. Markus Heuser, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie, Städtisches Klinikum Solingen
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS

12.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 241S145005

Seminare & Einzelveranstaltungen

» „Spaziergang mit dem Lebensende“

Unser Leben ist endlich. Wir wissen nicht, wann die Zeit kommt und kennen ihre begleitenden Umstände nicht. Manche Menschen haben dazu bereits ihren ehrlichen Standpunkt gefunden: „Es kommt, wie es kommt. Ich kann ohnehin nichts daran ändern und bis dahin genieße ich mein Leben und mache es mir nicht zusätzlich schwer.“ Für andere ist es ein Thema, mit dem sie sich vorbereitend auseinandersetzen wollen, aber den Anfang nicht finden. Hier möchte die Veranstaltung Mut machen und einen kurzen Überblick über Aspekte geben, die mehr oder weniger eine Rolle spielen können. Z. B. neue Bestattungsmöglichkeiten und alternative Gestaltungen einer Trauerfeier. Informationen zur Sterbebegleitung zuhause, im Hospiz oder auf der Palliativstation. Einblick in die Patientenverfügung. In angenehmer Gesprächsrunde wird diesen Themen und den Fragen der Teilnehmer/innen Raum gegeben. Cornelia Schwarz ist geprüfte Psychologische Beraterin, Dipl. Tanzpädagogin sowie Sterbebegleiterin und seit über 12 Jahren in der Erwachsenenbildung bzw. Lebensberatung tätig.

21.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-EiB**,

Fr 18:00-21:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Cornelia Schwarz, 32.00 €, 241W140030

» Das Dilemma mit der Wut – Für Beruf und Alltag

Wie gehen Sie damit um, wenn das Brausen und Toben der Wut in Ihnen aufsteigt? Lassen Sie sie unverblümt raus, lachen Sie sie weg oder suchen Sie die Lösung in sich selbst? Die Wut, eine gesteigerte Form des Ärgers, gehört zu den Grundgefühlen des Menschen. Kinder äußern sie spontan und ungelernert. Im Laufe des Lebens lernen wir allerdings auch die verletzende Seite der Wut kennen. Im Arbeitskontext ist Wut oft tabuisiert. Wut kann jedoch als ein wertvoller Hinweis für den eigenen Standpunkt verstanden werden. Denn sie weist auf die Erfahrung einer Schieflage von Handlungsmacht hin und aktiviert dazu, diese zu überwinden. Der Workshop behandelt den gesellschaftlichen und persönlichen Hintergrund von Wut. Anhand von Modellen aus der Transaktionsanalyse und Beispielen aus dem Organisationskontext erarbeiten wir Handlungsoptionen zu einem angemessenen sozialen und individuellen Umgang mit einem spannenden Gefühl: der Wut.

20.1.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-18:00 Uhr, 1*, 8 UStd., Anne Brüne,
88.00 €, 241W140032

»Selbstverteidigung für Frauen

Blöde Sprüche, lästige Anmache oder handgreifliche Übergriffe ... fast jeder hat dies schon mal erlebt. Dieser Kurs legt den Fokus auf Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, um sich gegen jegliche Angriffe zu Wehr setzen zu können. Selbstsicherheit durch Körpersprache und auch durch Handlungen sind wichtige Faktoren, falls man mal wieder ein mulmiges Gefühl hat. Denn ein NEIN bedeutet immer auch Nein! Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und auch Kurserfahrene,

die mit alltagstauglichen Abwehrtechniken ihre Erfahrung und das Selbstbewusstsein stärken. Die Techniken stammen aus jahrelanger Erfahrung von Ninjutsu, Judo und Teakwon-Do. Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Termine:

- 13.01.2024, Samstag: 15:00 - 17:00 Uhr
- 21.01.2024, Sonntag: 12:00 - 14:00 Uhr
- 27.01.2024, Samstag: 15:00 - 17:00 Uhr
- 04.02.2024, Sonntag: 12:00 - 14:00 Uhr

13.1.-4.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 15:00-17:00 Uhr + So 12:00-14:00 Uhr,
4*, 8 UStd., B. A. Sarah Jane Paul, 35.00 €, 241W140508

»Endlich entspannt – mein Weg zu innerer Ruhe

Als wäre der Alltags-Stress nicht genug. Die Pandemie hat uns allen gezeigt: Noch mehr Verantwortung für uns und unsere Mitmenschen, oft sogar Ausgebremst-Werden, Hilflosigkeit, Verunsicherung, Verlust der Alltagsroutinen, Zukunftsangst, all diese Sorgen lassen uns die Grenzen unserer Belastbarkeit spüren. Wie können wir unsere innere Kraft wiederfinden? Diese Frage steht im Mittelpunkt unseres heutigen Zusammenseins. Auf allen Ebenen: Körper – Geist – Seele haben wir Möglichkeiten, aus denen wir schöpfen können. Oft sind sie nur versteckt. Holen wir sie hervor! Wir lernen in einer entspannten Atmosphäre verschiedene Entspannungsmethoden kennen, wir machen Bewegungsübungen aus Yoga und QiGong, wir unternehmen Fantasiereisen und probieren unterschiedliche Massagen aus. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie eine Matte, eine leichte Decke, warme Socken, einen kleinen Imbiss und etwas zu trinken mit und, falls vorhanden, einen Igelball und einen Tennisball.

Cornelia Loker ist Diplom-Pädagogin, Entspannungspädagogin und Sport-Übungsleiterin.

9.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd.,
Cornelia Loker, 56.00 €, 241W140518

»Wunderwerk Fuß – wie genial ist unser Körper wirklich?

Wie wichtig sind unsere Füße dafür?
Beschwerden sind oft vielfältig, langwierig und nicht selten folgt daraus mangelnde Bewegung bzw. die fehlende Freude daran. Aber liegt die Ursache für den Schmerz tatsächlich an der schmerzenden Stelle des Körpers oder vielleicht doch ganz woanders? In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer*innen einen kleinen Gesamtüberblick über den Körper und mögliche Zusammenhänge wie z.B. den Schulterschmerz, der seinen Ursprung in den Füßen haben kann. Dieser Workshop gibt einen Gesamtüberblick über den Körper und versucht, durch die Kombination aus Theorie und Praxis (mit u.a. spiralförmigen Übungen und dem Faszien-Training) etwas „Licht ins Dunkle“ zu bringen. So können die Teilnehmer*innen die Zusammenhänge logisch nachvollziehen und haben die Möglichkeit, dies selbst auszuprobieren.

Thomas Bergfeld ist gelernter Übungsleiter für Reha-Sport, Lauf- und Schwimmtrainer sowie Orthopädietechnikermeister.

Hinweis: Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Bei Interesse können einige Übungen auch barfuß mitgemacht werden.

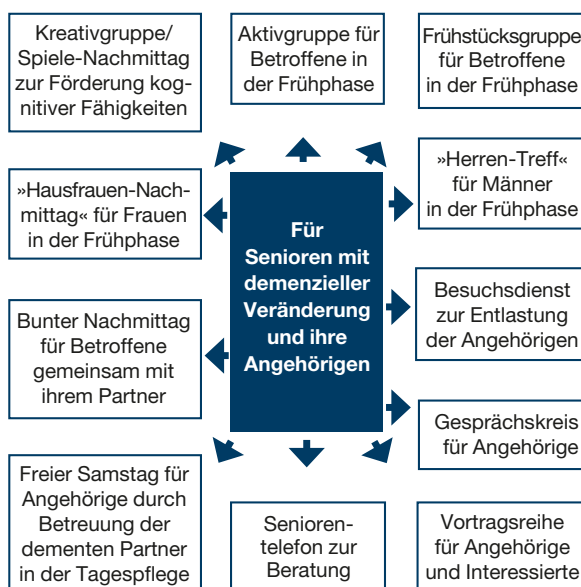
24.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Thomas Bergfeld, 32.00 €, 241W140521



Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite.

Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote:



Seit 25 Jahren steht die Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Angehörigen und pflegebedürftigen Senioren mit psychischer Veränderung zur Seite und bietet ein umfangreiches kostenloses Hilfsangebot zur Erleichterung der oft schwierigen Situation (kein Pflegedienst).

Kostenlose Beratung für Interessierte und Betroffene. Rufen Sie an: (0212) 20 60 869

MACHEN SIE MIT!

Wir suchen ehrenamtliche Helfer/innen:

für die Betreuung unserer Gäste im Besuchsdienst oder bei Veranstaltungen in unseren Räumen in der Martinstraße 20. Sie bestimmen Zeit und Dauer Ihrer Tätigkeit und erhalten dafür eine kleine Aufwandsentschädigung.

Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Martinstraße 20, 42655 Solingen

Spendenkonto: IBAN: DE 66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342

Im Internet: www.Busch-Stiftung.de · E-Mail: info@Busch-Stiftung.de

Gesundheit

» Resilienz in Krisenzeiten. Praktisches Training zur Stärkung des psychischen Immunsystems

Warum gelingt es manchen Menschen, aus Krisen gestärkt hervorzugehen während andere förmlich daran zerbrechen? Die Lösung auf dieses Rätsel lautet Resilienz. Diese innere Widerstandskraft hilft, Phasen hoher Belastung zu überstehen und der Schnelllebigkeit in der modernen Welt kraftvoll und gelassen gegenüber zu stehen. Sie erfahren in diesem 2-Tages-Seminar, mit Belastungen in angemessener Weise umzugehen, um psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben. Sie können am Ende des Seminars auf einen Werkzeugkasten mit Methoden zurückgreifen, der Sie „in der Balance“ hält.

Kursinhalte:

- Was ist Resilienz (Definition, Forschung und Modelle)
 - Die Phasen des Burnout nach Freudenberg
 - Standortbestimmung mit einem Resilienztest
 - Welche Ressourcen habe ich und wie kann ich sie nutzen und ausbauen?
 - Auseinandersetzung mit der Entstehung von individuellen Stress
 - Die Säulen der Resilienz, mit Übungen zur kognitiven Umstrukturierung
 - Entwicklung der individuellen Stresskompetenz
 - Entspannungsmethoden
- Dipl.- Soz. Wiss. Anette Werner ist zertifizierte Stress- und Burnout-Coach und seit 2012 bei der Agentur für Arbeit als Beraterin und Trainerin tätig. Hier entwickelte sie u. A. Konzepte für Resilienztrainings.

1.6.+2.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-17:00 Uhr, 2*, 14 UStd.,
Anette Werner, 61.00 €, 241W141127

Yoga

» Sanftes Hatha-Yoga

Sanft dehnende und kräftigende Yogaübungen stärken Ihren Organismus und machen ihn widerstandsfähiger gegen Stress. Der Dreiklang aus – Bewegung, Atmung, Entspannung – fördert das körperliche und geistige Gleichgewicht, hilft bei der Regeneration, steigert die Resilienz, löst die Anspannungen des Alltags und führt zu seelischer und körperlicher Harmonie. Kurze Meditations- und Entspannungseinheiten runden das Angebot ab. Ein sanfter Yoga Flow, ideal auch für Anfänger*innen.

15.1.-11.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 17:45-18:45 Uhr, 8*, 8 UStd.,
Agnieszka Zglinicki, 35.00 €, 241S146014

» Hatha-Yoga

Fördern Sie Ihre Beweglichkeit mit sanften Hatha-Yoga Übungen, die die Muskulatur kräftigen und gleichzeitig die Entspannung fördern. Ruhige Sequenzen aus dem Yin-Yoga helfen Ihnen, sich überraschend schnell und tief zu entspannen. Abgerundet werden die abwechslungsreichen Einheiten mit Atem-Techniken und Meditationselementen. Kräftigen Sie Ihren Körper und bauen Sie Stress ab für mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im beruflichen und privaten Alltag.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene.

19.1.-15.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 16:00-17:30 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Stefanie Junga, 60.00 €, 241S146015

» Yoga und Entspannung

Für Geübte

Dieser Kurs bietet Frauen und Männern einen Ort des Rückzugs aus dem Alltag mit seinen unterschiedlichen Belastungen.

Sanfte Yoga-Haltungen lösen innere und äußere Anspannungen, Atemübungen fördern Vitalität, Tiefenentspannung und Meditation führen zu innerem Gleichgewicht – für mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im beruflichen und privaten Alltag.

9.4.-18.6.24, Umlandstr. 29, **SG-Oh**,
Di 10:00-11:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Carola Theis, 67.00 €, 241S146106

» Yin Yoga Workshop

In diesem Workshop geht es darum zu erfahren was Faszien eigentlich genau sind und wie sie mit Hilfe des Yin Yogas angesprochen werden können. Yin Yoga ist eine Yogapraxis, bei der man länger in den einzelnen Positionen verweilt (ca. 3-5 Minuten). Hauptsächlich werden die Stellungen im Liegen oder Sitzen ausgeführt. Im Gegensatz zum klassischen Hatha Yoga (Yang Yogapraxis) werden die Positionen mit gebeugter Wirbelsäule und passiver Muskulatur eingenommen. Die Stellungen werden durch Hilfsmittel (Kissen, Decken, Yogaklötze) den körperlichen Bedürfnissen angepasst. Durch das längere Verweilen in den Positionen werden die Bindegewebschichten (Faszien) erreicht und die Beweglichkeit nimmt zu. Yin Yoga ist eine sanfte, meditative und zugleich kraftvolle Praxis, die ergänzend zum klassischen Yoga praktiziert werden kann. Im Anschluss an diesen Workshop gibt es die Möglichkeit an weiteren Yin Yoga Stunden Samstagsvormittags teilzunehmen.

10.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-12:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Anna Stöcker,
24.00 €, 241W140504

» Yin Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Yin Yoga bereits kennen und praktizieren möchten oder die am Yin-Yoga-Workshop teilgenommen haben. Hier gibt es Gelegenheit, in 90 Minuten den meditativen Yoga-Stil des Yin Yoga (wie unter dem Workshop Yin Yoga – Faszien-Yoga beschrieben) zu üben. Diese Stunden haben einen Themenschwerpunkt, bei dem bestimmte Körperbereiche wie z.B. Hüfte und Beinrückseite gezielt mithilfe des Yin Yoga angesprochen und mobilisiert werden. Die Fasziendehnung ist ein Nebeneffekt des Yin Yoga und wirkt sich günstig auf verkürzte Körperstellen aus. Neben diesen körperlichen Aspekten findet der Teilnehmer zur Ruhe und hat die Möglichkeit, in seine Atemachtsamkeit zu kommen.

Anna Stöcker ist Yogalehrerin (Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.).

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine dünne Decke und ein Sofakissen mitbringen.

2.3.-8.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 09:00-10:30 Uhr, 7*, 14 UStd.,
Anna Stöcker, 46.00 €, 241W141003

» Hatha-Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der nicht nur durch körperliche Übungen (Asanas), sondern auch durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Herstellung und der Erhalt des Gleichgewichts von Körper und Geist angestrebt werden. Durch die speziellen Körper- und Atemübungen werden Wege zur bewussten Harmonisierung des ganzen Organismus aufgezeigt. Diese Kurse bieten die Chance der Regeneration und lösen von den (Ver-)Spannungen des (Berufs-)Alltags.

Alle Kursleiter*innen sind bestens qualifiziert und seit vielen Jahren an der Bergischen VHS tätig.

17.1.-28.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:15-20:45 Uhr, 7*, 14 UStd.,
Laura Schneider, 46.00 €, 241W141006

» Hybrid: Hatha-Yoga

Ankommen in Körper, Geist und Atem

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der nicht nur durch körperliche Übungen (Asanas), sondern auch durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Herstellung und der Erhalt des Gleichgewichts von Körper und Geist angestrebt werden.

Durch die speziellen Körper- und Atemübungen werden Wege zur bewussten Harmonisierung des ganzen Organismus aufgezeigt. Diese Kurse bieten die Chance der Regeneration und lösen von den (Ver-)Spannungen des (Berufs-)Alltags. Alle Kursleiter*innen sind bestens qualifiziert und seit vielen Jahren an der Bergischen VHS tätig.

15.1.-11.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 16:25-17:55 Uhr, 8*, 16 UStd.,
Petra Schallnas, 52.00 €, 241W141008

» Hatha-Yoga für Anfänger*innen

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der nicht nur durch körperliche Übungen (Asanas), sondern auch durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Herstellung und der Erhalt des Gleichgewichts von Körper und Geist angestrebt werden.

Durch die speziellen Körper- und Atemübungen werden Wege zur bewussten Harmonisierung des ganzen Organismus aufgezeigt. Diese Kurse bieten die Chance der Regeneration und lösen von den (Ver-)Spannungen des (Berufs-)Alltags. Alle Kursleiter*innen sind bestens qualifiziert und seit vielen Jahren an der Bergischen VHS tätig.

8.4.-24.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Angelika Wiese, 72.00 €, 241W141115

Pilates

» Pilates, Gymnastik und Entspannung

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Kondition, kräftigen Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung.

Nach einem intensiven Aufwärmprogramm werden Pilates- und Callaneticsübungen angeboten. Dies sind kleine intensive Bewegungen, die in Ruhe, mit Körperanspannung und mit kontrollierter Atmung durchgeführt werden. Den Abschluss bilden wechselnde Entspannungsübungen.

6.2.-18.6.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 18:30-20:00 Uhr, 17*, 34 UStd.,
Martina Binus, 114.00 €, 241S147004

» Pilates 55 plus

Auch für Ältere ist ein Training nach der Methode von Joseph Pilates (1880-1967), einem Deutschen, der Ende der 20er-Jahre in die USA auswanderte, gut geeignet. Es verleiht auf schonende Weise mehr Balance und Beweglichkeit. Besonders die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen, werden trainiert. Ein regelmäßiges Training der tiefen Muskulatur sorgt für ein neues Körpergefühl und für eine neue Körperhaltung und bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Koordination und Konzentrationsleistung werden gefördert.

Alle Kursleiter*innen sind bestens qualifiziert und seit vielen Jahren an der Bergischen VHS tätig.

19.1.-15.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 10:30-11:30 Uhr, 9*, 9 UStd.,
Cornelia Loker, 40.00 €, 241W142006

Fitness & Gymnastik

» Ausgleichsgymnastik für Frauen

Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht – mit Elementen aus dem Ausdauertraining und Dehnübungen, kombiniert mit Wirbelsäulen schonenden Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Kleinen Beschwerden oder Verspannungen können Sie so entgegenwirken. Eine wohlverdiente Entspannung auf der Matte schließt Ihr Training ab.

15.1.-1.7.24, Querstr. 42, **SG-Oh**,
Mo 18:15-19:45 Uhr, 19*, 38 UStd.,
Susanne Müller-Kölmel, 127.00 €,
241S148000

» **NEU**: HIT-Training vor dem Wochenende

Intensives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Von Kopf bis Fuß zur Stärkung der Muskulatur. Eine Kombination aus intensiven Ganzkörper-, Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für ein intensives Training. Sportspiele runden die Trainingseinheiten ab.

19.1.-15.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 17:30-19:00 Uhr, 9*, 18 UStd., Atilla Yildiz,
60.00 €, 241S148016

» Fit für den Alltag

Präventive Funktionsgymnastik für Männer

Nach einer Aufwärmphase mit Koordinationsübungen trainieren und stärken Sie mit zielgerichteten gymnastischen Übungen, auch auf der Matte, Ihre Wirbelsäule, die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und kräftigen Ihre Muskulatur. Dabei werden Körperwahrnehmung und -haltung geschult. Den Abschluss bilden verschiedene Entspannungstechniken. So beugen Sie Alltagsbeschwerden im Bewegungsapparat vor, tragen zur Gesunderhaltung Ihres Körpers bei und reduzieren Stress um sich den Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags stellen zu können. Alle können gemäß ihrer Fitness mitmachen.

16.1.-28.5.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 11:00-12:00 Uhr, 20*, 20 UStd.,
Christel Hochstein, 87.00 €, 241S148022

» Fit-Mix – Ganzkörpertraining für Ältere

Präventiv und gesundheitsorientiert

Regelmäßige Bewegung ist unerlässlich, um im Alter fit und vital zu bleiben. Erhalten Sie Ihre Leistungs- und Koordinationsfähigkeit und damit auch die eigene Mobilität und Selbstständigkeit. Ein gezieltes Training für Muskeln und Balance stärkt und macht standhaft, damit Sie Ihren Alltag auch in ein paar Jahren noch gut meistern können. Dehnen, Bewegung der Gelenke, Atemübungen und Spiele zur Verbesserung der Merkfähigkeit runden die Stunde ab. Außerdem erhalten Sie von der Kursleiterin noch Hinweise zur Sturzprävention.

18.1.-13.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 12:45-13:45 Uhr, 18*, 18 UStd.,
Rosy Altgeld, 78.00 €, 241S148031

» Fit Mix – Ganzkörperworkout

Mit einem Fitnessprogramm, welches vorwiegend mit Ihrem Eigengewicht des Körpers und Kleingeräten wie Loops, Slidern, Medizinbällen, Springseilen oder Luftballons erhalten Sie sich gesund und stärken sich für den privaten und beruflichen Alltag. Sie starten mit einem sanften Warm-up, um dann Ihre Kraftausdauer und Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix zur Stärkung von Bauch, Rücken, Po, Beinen und Armen. Auch Sportspiele und Stabilisationstraining werden für Abwechslung sorgen. Abschließend genießen Sie einen Dehnungsteil mit Entspannungselementen.

15.1.-11.3.24, Felder Str. 35, **SG-Mi**,
Mo 20:15-21:45 Uhr, 8*, 16 UStd., Anne Peter,
54.00 €, 241S148033

» Pound® Rockout Workout

Austoben wie ein Rockstar: Das neue Ganzkörperworkout mit Ripstix®

POUND® kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining mit unter anderem von Yoga oder Pilates inspirierten Bewegungen – in schnell und zum Rhythmus der Musik.

Beim Training können Sie den Alltag hinter sich lassen und Stress abbauen. Außerdem werden Rhythmus, Timing, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Die Choreografien werden im Stehen, Sitzen und Liegen und mit Ripstix® – vergleichbar mit den Drumsticks der Schlagzeuger – trainiert.

17.1.-13.3.24, **Online**, Mi 18:45-19:45 Uhr,
9*, 9 UStd., Marina Misia, 39.00 €,
241S148055

18.1.-14.3.24, Sedanstr. 14, **SG-Wa**,
Do 19:15-20:15 Uhr, 8*, 8 UStd., Anne Peter,
35.00 €, 241S148051

» Zumba® Gold

*Leichte Version, für Anfänger*innen und Ältere*

Zumba® vereint Fitness und Lebensfreude. Lassen Sie sich von der lateinamerikanischen und internationalen Musik mitreißen! Fördern Sie Ihre Kondition und Koordination mit einem gelenkschonenden Tanzfitnessprogramm im mittleren Belastungsbereich! Erhalten Sie so Ihre Gesundheit und Beweglichkeit und fördern Sie zusätzlich ihr mentale Gesundheit durch die Bewegung zur Musik. Als Anfänger*in oder aktive*r Ältere*r sind Sie herzlich eingeladen, mitzumachen.

19.1.-28.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 17:30-18:30 Uhr, 22*, 22 UStd., Carla Voß,
96.00 €, 241S148091

Gesundheit

» **Bodyforming – ab 40 Jahren**

Mit diesem Workout bringen Sie Ihre Kondition und Figur in Form, zu Musik und mit viel Bewegung. Ziel des Bodyformings ist der Aufbau von Muskeln und der Abbau von Fett, um bestimmte Körperpartien und das Gewebe zu straffen. So schaffen Sie einen Ausgleich zum beruflichen Alltag und können sich gestärkt den Herausforderungen des Lebens stellen. Der Kurs findet in der oberen Halle (Gymnastikhalle) statt.

10.4.-19.6.24, Katternberger Str. 204, **SG-Hö**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Martina Wolf, 67.00 €, 241S148110

» **Funktionsgymnastik für Frauen ab 60**

Durch gezielte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke erhalten Sie Anregungen und Unterstützung, um die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Die Durchblutung wird gefördert und Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Ebenso wichtig sind Entspannungsübungen und die Förderung von Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, damit Sie lange fit und gesund bleiben.

12.4.-28.6.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 09:30-10:30 Uhr, 9*, 9 UStd., Vera Springer,
39.00 €, 241S148138

» **Fit in jedem Alter**

Gymnastik ab 60

Eine individuell dosierte, regelmäßige sportliche Betätigung ist die Grundlage für eine bessere Beweglichkeit. Es werden Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur und des Kreislaufes trainiert. Dieser Kurs ist auch für „Untrainierte“ geeignet.

15.1.-11.3.24, Nathrather Str. 76, **W-Voh**,
Mo 09:30-10:30 Uhr, 8*, 8 UStd.,
Renate Thilo, 36.00 €, 241W143001

» **Ausgleichsgymnastik**

Für Frauen ab 50

Nach Musik werden Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur, des Herzens und des Kreislaufes und für eine bessere Kondition trainiert. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

15.1.-11.3.24, Bachstr.15, **W-Bar**,
Mo 09:30-10:30 Uhr, 8*, 8 UStd.,
Sabine Kocherscheidt, 36.00 €, 241W143005

» **Wirbelsäulengymnastik**

Für Fortgeschrittene

Ein gesunder Rücken braucht viel Bewegung und Tiefenmuskeltraining. Beides trainieren wir mit viel Spaß, Musik und Kleingeräten – und mit Ausflügen ins Faszientraining und Pilates. Dehnungen und Entspannung ergänzen das Programm.

12.4.-28.6.24, Berghauser Str. 45, **W-Cro**,
Fr 17:00-18:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Gabriele Möbius, 78.00 €, 241W143104

» **NEU: Capoeira**

Capoeira ist Teil der afro-brasilianischen Kultur, die den Rhythmus der Musik mit den motorischen Fähigkeiten des menschlichen Körpers verbindet. Dieser Sport lehrt akrobatische Bewegungen, Körperbeherrschung, die Fähigkeit sich im Rhythmus der Capoeira-Musik zu bewegen und die Fähigkeit zur Selbstverteidigung. Durch die Musik lernen Sie Lieder auf Portugiesisch kennen und verschiedene Capoeira-Instrumente zu benutzen.

16.1.-12.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 20:00-21:30 Uhr, 9*, 18 UStd., Luis Silva,
60.00 €, 241W148092

Entspannung & Tai Chi/ Qigong

„VHS macht gesünder!“

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. In unseren Kursen lernen Sie Ihren persönlichen Weg zur Gesundheit kennen und erfahren, wie Sie das Gelernte in den Alltag integrieren können.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist, und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit Langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformationen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte als wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

» **Einführung in die klassische Massage**

Workshop am Samstag

Massage ist ein Weg der Berührung. Obwohl Massagegriffe auf der Körperoberfläche eingesetzt werden, geht die Wirkung über Haut und Muskulatur hinaus: Körper und Geist entspannen sich. Die Teilnehmer*innen erlernen das Wahrnehmen und Erasten von Körper- und Muskelspannungen und -verspannungen. Beim gegenseitigen Massieren des Rückens werden verschiedene Grifftechniken der klassischen Massage geübt. Kombinationen werden vermittelt und ermöglichen eine wohltuende und entspannende Behandlung.

Neue Massageliegen vorhanden!

Das Seminar ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Interessierte mit Erfahrungen in der Kunst der Massage geeignet.

Bitte melden Sie sich zu zweit an!

17.2.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Sa 10:00-15:00 Uhr, 1*, 5 UStd.,

Micha Idelberger, 25.00 €, 241S149021

» **Endlich entspannt – mein Weg zu innerer Ruhe**

Als wäre der Alltags-Stress nicht genug. Die Pandemie hat uns allen gezeigt: Noch mehr Verantwortung für uns und unsere Mitmenschen, oft sogar Ausgebremst-Werden, Hilflosigkeit, Verunsicherung, Verlust der Alltagsroutinen, Zukunftsangst, all diese Sorgen lassen uns die Grenzen unserer Belastbarkeit spüren. Wie können wir unsere innere Kraft wiederfinden? Diese Frage steht im Mittelpunkt unseres heutigen Zusammenseins. Auf allen Ebenen: Körper – Geist – Seele haben wir Möglichkeiten, aus denen wir schöpfen können. Oft sind sie nur versteckt. Holen wir sie hervor!

Wir lernen in einer entspannten Atmosphäre verschiedene Entspannungsmethoden kennen, wir machen Bewegungsübungen aus Yoga und QiGong, wir unternehmen Fantasiereisen und probieren unterschiedliche Massagen aus. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie eine Matte, eine leichte Decke, warme Socken, einen kleinen Imbiss und etwas zu trinken mit und, falls vorhanden, einen Igelball und einen Tennisball.

Cornelia Loker ist Diplom-Pädagogin, Entspannungspädagogin und Sport-Übungsleiterin.

9.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

So 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd.,

Cornelia Loker, 56.00 €, 241W140518

» **Tai-Chi-Chuan***Für ältere Menschen*

Tai-Chi-Chuan ist ein altes chinesisches Bewegungssystem, eine Kombination aus langsamen, weichen und fließenden Bewegungen. Dabei werden z.B. Hände, Ellenbogen, Schultern, Füße, Knie und Beine bewegt, ohne den Körper zu überfordern. Tai-Chi-Chuan fördert die Konzentration durch das Lernen von Übungsfolgen und gibt Körper, Geist und Seele neue Lebenskraft.

Voraussetzungen gibt es keine, aber Sie sollten längere Zeit stehen können. Auch sollten Sie die Bewegungen der Kursleitung gut sehen können, da das Lernen der Bewegung auch über Anschauung erfolgt. Sie müssen eigenverantwortlich entscheiden, ob die Übungen Sie überfordern oder nicht.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollten Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit uns aufnehmen, um zu klären, ob eine Kursteilnahme sinnvoll ist.

17.1.-13.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 09:00-10:30 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Ursula Mestel, 59.00 €, 241W144009

» **Tai-Chi-Chuan & Liuhe Bafa & Qigong***Workshop zum Kennenlernen*

In diesem Workshop werden ausgewählte Elemente (Übungen) aus Tai-Chi-Chuan, Liuhe Bafa und Qigong vorgestellt. Tai-Chi-Chuan und Liuhe Bafa bezeichnen zwei alte Chinesische Kampfkünste der Inneren Schule. Die Bewegungen - im Wechselspiel zwischen Yin und Yang - erfolgen in einer natürlichen Grazie und zwangloser Eleganz und können zur körperlichen Entspannung und psychischer Ausgeglichenheit führen. Qigong ist eine Methode zur Bewahrung der Lebenskraft und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Die Teilnehmenden des Workshops haben die Möglichkeit, die verschiedenen Übungsformen kennenzulernen und in kleinen Übungssequenzen erste Erfahrungen damit zu machen.

Dieser Workshop richtet sich in erster Linie an Personen ohne Vorerfahrungen.

Christian Bagsik ist zertifizierter Lehrer für Tai-Chi-Chuan.

3.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Christian Bagsik, 64.00 €, 241W144050

Outdoor & Erlebnis» **Walking – ohne Stöcke**

Walking an der frischen Luft bietet als sanftes, muskelschonendes Ausdauertraining für Kreislauf und Muskulatur eine echte Alternative zum Joggen, und zwar durch bewusstes, schnelles Gehen und gezieltes Mitführen der Arme. Aufwärm-, Dehn- und Lockerungsübungen vervollständigen das Training. Gewalt wird in den Gebieten Weinsbergtal, Katternberg, Bärenloch, Fauna Gräfrath und Ittert. Es wird bei fast jedem Wetter gewalkt – bitte entsprechend kleiden und an ausreichend Flüssigkeit denken! Der Kurs ist geeignet für sportlich Geübte.

Treffpunkt am ersten Termin: Parkplatz Neuenhofer Straße 42a, am Fitnessstudio Fitklusiv
Beim ersten Termin werden die verschiedenen Treffpunkte für die nachfolgenden Termine bekannt gegeben. Terminänderungen sind aufgrund der Wetterlage möglich.

12.3.-25.6.24, **Auswärts**, Di 18:30-20:00 Uhr,
13*, 26 UStd., Sandra Becker, 87.00 €,
241S149040

» **Selbstverteidigung für Frauen**

Blöde Sprüche, lästige Anmachereien oder handgreifliche Übergriffe ... fast jeder hat dies schon mal erlebt. Dieser Kurs legt den Fokus auf Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, um sich gegen jegliche Angriffe zu Wehr setzen zu können. Selbstsicherheit durch Körpersprache und auch durch Handlungen sind wichtige Faktoren, falls man mal wieder ein mulmiges Gefühl hat. Denn ein NEIN bedeutet immer auch Nein! Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und auch Kurserfahrene, die mit alltagstauglichen Abwehrtechniken ihre Erfahrung und das Selbstbewusstsein stärken. Die Techniken stammen aus jahrelanger Erfahrung von Ninjutsu, Judo und Teakwon-Do. Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Termine:

13.01.2024, Samstag: 15:00 - 17:00 Uhr

21.01.2024, Sonntag: 12:00 - 14:00 Uhr

27.01.2024, Samstag: 15:00 - 17:00 Uhr

04.02.2024, Sonntag: 12:00 - 14:00 Uhr

13.1.-4.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 15:00-17:00 Uhr + So 12:00-14:00 Uhr,
4*, 8 UStd., B. A. Sarah Jane Paul, 35.00 €,
241W140508

» **Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur***Shinrin Yoku - die Auszeit vom Alltag*

Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet soviel wie das „Baden in der Waldluft“ oder kurz „Waldbaden“. Die Teilnehmer*innen werden nur sehr langsam (im Osterholz) unterwegs sein, auch stehen bleiben und dabei achtsam und absichtslos in die wunderbare Atmosphäre des Waldes eintauchen. Die Entschleunigung und das Schlendern mit offenen Sinnen steht im Mittelpunkt: Eine Erholung für Körper, Geist und Seele. Der Aufenthalt im Wald senkt nachweisbar Stresshormone, sorgt für inneres Gleichgewicht, stärkt das Immunsystem und wirkt entspannend und regenerierend. Kleine Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen vervollständigen diesen

etwas anderen Waldspaziergang. Nach der Auszeit im Wald kommen die Teilnehmer*innen gestärkt in ihren Alltag zurück.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste, eher warme Kleidung. Auch ein Getränk und ggfs. eine Sitzunterlage sind nützlich. Da wir nur sehr langsam unterwegs sind, sind auch Menschen mit geringer Kondition herzlich willkommen. Der Weg ist das Ziel! Das Waldbad findet, außer bei Sturm, Gewitter und Starkregen, bei jedem Wetter statt!

Auch Menschen mit geringer Kondition sind herzlich willkommen. Nicht die Fitness, sondern die Entspannung steht im Vordergrund. Nicole Drick ist Gesundheitspraktikerin (BfG).

Treffpunkt: Wuppertal-Vohwinkel, auf dem kleinen Parkplatz an der Kreuzung „Zur Waldkampfbahn/Bellenbusch“

27.4.24, **Auswärts**, Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*,
4 UStd., Nicole Drick, 32.00 €, 241W142298

» **Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch, verwertbar oder giftig?***Exkursion rund um die Hardtanlage/ Botanischer Garten*

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze oder auch in ursprünglichen Ortschaften. Die Blüten, deren Nektar Bienen und anderen bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genussvollen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. Eine Kostprobe hobbymäßig selbstgemachter Wildstrauchblüten-Marmeladen, -Gelees und -Liköre rundet die Tour ab. Eine Materialumlage von 3 € pro Person wird vor Ort eingesammelt.

Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, winterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

Treffpunkt: Wuppertal-Elberfeld, Parkplatz am Botanischen Garten, Otto-Schell-Weg

8.6.24, **Auswärts**, Sa 15:00-18:00 Uhr, 1*,
3 UStd., Regina Thebud-Lassak, 32.00 €,
241W144701

» **NEU! Capoeira**

Capoeira ist Teil der afro-brasilianischen Kultur, die den Rhythmus der Musik mit den motorischen Fähigkeiten des menschlichen Körpers verbindet. Dieser Sport lehrt akrobatische Bewegungen, Körperbeherrschung, die Fähigkeit sich im Rhythmus der Capoeira-Musik zu bewegen und die Fähigkeit zur Selbstverteidigung. Durch die Musik lernen Sie Lieder auf Portugiesisch kennen und verschiedene Capoeira-Instrumente zu benutzen.

16.1.-12.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 20:00-21:30 Uhr, 9*, 18 UStd., Luis Silva,
60.00 €, 241W148092

Kochen & Ernährung

Fachbereichsleiter*in:

Michael Backendorf

Tel.: 0212 290-7241

Fax: 0212 290-7242

E-Mail: michael.backendorf@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Tatjana Klatt

Tel.: 0212 290-7235

Fax: 0212 290-7242

E-Mail: tatjana.klatt@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach Vereinbarung

In unseren Kochkursen erlernen Sie verschiedene Schneidetechniken, Garmethoden und die einzelnen Schritte diverser Verarbeitungstechniken hin zu einem schmackhaften Gericht. In jedem Kurs wird eine Vielzahl an Lebensmitteln vorgestellt und die jeweilige Verarbeitung praktisch gelehrt. Ziel ist es Kompetenz im Umgang mit Nahrungsmitteln zu erlangen, um sich ausgewogen und nachhaltig gesundheitsfördernd ernähren zu können.

Aktuelle, wissenschaftlich in den Fokus gesetzte Themen wie eine gesundheitsfördernde, bewusste Lebensweise, vegetarische, vegane, nachhaltige, saisonale oder ökologische Ernährung werden dabei jedes Semester anhand von neuen Kurskonzepten thematisiert.

Der Blick in verschiedene Kulturen und deren Zubereitungsweise der Speisen lehrt einen Blick über den eigenen Tellerrand und erweitert die eigenen Küchenfertigkeiten. Die Kurse sind auf verschiedene Zielgruppen zugeschnitten und bieten für jeden Kenntnisstand ein entsprechendes Angebot. Für Anfänger*innen im Grundkochkurs über altdente Kochkuren in internationalen Kochkuren bis hin zu den veganen Kochkursen hat jede*r Teilnehmer*in die Möglichkeit, umfassende neue Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben.

Sind Sie laktoseintolerant, haben eine Glutenunverträglichkeit oder möchten wissen, ob Ihr gewünschter Kurs auch vegetarisch/vegan geeignet ist? Zögern Sie bitte nicht uns anzusprechen, wir beraten Sie gerne!

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen eine Schürze sowie einen Speisebehälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelkosten werden von den Teilnehmer*innen zuzüglich getragen und am Kurs-tag von der/dem Kursleiter*in eingesammelt. Bei Kursen mit mehreren Terminen werden die gesamten Lebensmittelkosten am ersten Kurs-tag eingesammelt. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Grundkochkurs

» Grundkochkurs für Anfänger*innen jedes Alters

An acht Abenden lernen Sie Schritt für Schritt Schneidetechniken und Garmethoden beim Kochen von abwechslungsreichen Gerichten. Ob fleischhaltige oder vegetarische Speisen, Hausmannskost oder leckere Soßen: Hier erfahren Sie die Grundlagen und was Ihnen sonst noch wichtig ist. Mit Ihren individuellen Kochwünschen gestalten Sie den Kurs mit. Während des Kurses kochen Sie in kleinen Kochteams und bereiten pro Abend einzelne Gerichte zu, so dass mit den Speisen der anderen Teilnehmer*innen ein Menü aus Vorspeise, verschiedenen Hauptgerichten und einem Dessert entsteht, das Sie anschließend in geselliger Runde genießen.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person und Termin

1.2.-21.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Do 17:45-21:30 Uhr, 8*, 40 UStd.,

Karen Schulz, 90.00 €, 241S310001

» Aufbaukurs Kochen

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse beim Kochen erweitern und Ihre Kochkünste verfeinern? Und haben Vorkenntnisse im Kochen oder an unserem Grundkochkurs teilgenommen? Hier lernen Sie an sechs Abenden darauf aufbauende Basics sowie das Zubereiten schneller, abwechslungsreicher und gesunder Gerichte.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person und Termin

11.4.-23.5.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Do 17:45-21:30 Uhr, 6*, 30 UStd.,

Karen Schulz, 68.00 €, 241S310003

Kinder & Teenies

» Nudeln wachsen nicht in Tüten!

Der Pasta-Kurs und mehr ...

7 – 10-jährige Kinder ohne Mütter/Väter

Verschiedene Nudeln, gefüllt oder mit Soßen, Pizzateaschen und süßes Gebäck – das ist lecker! Wir machen alles von Grund auf selbst und lernen dabei, aus welchen Zutaten Nudeln, Soßen und verschiedene Teige für Süßes und Herzhaftes selbst hergestellt werden und wie das geht. Dabei ist Teamwork gefragt, z.B. an der Nudelmaschine. Mit viel Kreativität und hingebungsvoller Arbeit werden alle Sinne angesprochen. Ob die Ergebnisse dick oder dünn, rund oder eckig werden – sie schmecken auf jeden Fall und sind auch noch gesund! Zum Schluss essen wir gemeinsam und räumen auch gemeinsam auf. Es wird einiges zum Mitnehmen übrig bleiben, daher bitte Dosen mitbringen!

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person
Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

8.6.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,

Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 241S344810

» Pizza-Party

8 – 15-jährige Kinder/Jugendliche

Wir backen gemeinsam Pizza! Freut euch auf viele verschiedene, kleine und große Pizzen mit den unterschiedlichsten Toppings.

Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person

Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

25.5.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,

Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 241S344819

Vegetarisch & Vegan

» Vegane Burger

Vegane Burger sind eine tolle Alternative zu den klassischen Fleischburgern – selbst für Fleischliebhaber*innen. Zutaten wie Bohnen, Linsen, gebackenes oder gegrilltes Gemüse und schmackhafte Saucen machen sie zu einer sättigenden und gesunden Mahlzeit. Parallel werden wir Pommes-frites-Alternativen ausprobieren und Burgerbrötchen backen.

Lebensmittelumlage: 8.00-14.00 EUR pro Person

6.6.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz,

17.00 €, 241S310322

» Kräuterwanderung mit Kochkurs

Der Frühling bringt die Fülle der Natur zum Vorschein. Davon überzeugen wir uns auf einem Waldspaziergang bei Höhrath nahe der Sengbachtalsperre. Vor Ort erläutert Frank Langer einheimische Kräuter u.a. hinsichtlich Inhaltsstoffen, Speisewert und Heilwirkung. Auch die Abgrenzung zu giftigen Kräutern wird thematisiert. Anschließend werden – vorher vom Dozenten gesammelte – Wildkräuter in der Küche am Birkenweiher mit Karen Schulz auf einfache Art und Weise zubereitet und verspeist.

Nach dem Kurs werden Sie sicherlich das ein oder andere Kraut vor Ihrer Haustüre oder in Ihrem Garten wiedererkennen und mit ganz anderen Augen betrachten.

Kursleitende: Frank Langer und Karen Schulz

Lebensmittelumlage: 10.00-14.00 EUR pro Person

Treffpunkt: 10:00 Uhr Höhrath 150, 42659 Solingen – Restaurant Kartoffel-Kiste. 13:00 Uhr VHS Küche, Birkenweiher 66, 42651 Solingen

20.4.24, **Auswärts**, Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*,

8 UStd., Frank Langer/Karen Schulz, 30.00 €,

241S310430

Saisonal

» Aufmerksamkeiten aus der Küche: Ostern

Wir kochen und backen kleine Leckereien, die sich prima für Gäste eignen und auch ein schönes Mitbringsel für Gastgeber*innen sind. Von hausgemachter Konfitüre bis Karottenkuchen im Glas, Osterbrot und Eierlikör ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Lebensmittelumlage: 12.00-15.00 EUR

23.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 14:00-17:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Alina Braubach, 17.00 €, 241S310302

» Reisewelle

So langsam wird es Sommer. In großer Urlaubsvorfreude genießen wir heute griechischen Hackkuchen und Spinat-Wraps, spanischen Fisch auf Balsamico-Linsen, englische BBQ-Kartoffeln und Knusperlachs und etwas Süßes zum Dessert.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

15.4.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Henrike Boek, 17.00 €, 241S310412

» Kräuterwanderung mit Kochkurs

Der Frühling bringt die Fülle der Natur zum Vorschein. Davon überzeugen wir uns auf einem Waldspaziergang bei Höhrath nahe der Sengbachtalsperre. Vor Ort erläutert Frank Langer einheimische Kräuter u.a. hinsichtlich Inhaltsstoffen, Speisewert und Heilwirkung. Auch die Abgrenzung zu giftigen Kräutern wird thematisiert. Anschließend werden – vorher vom Dozenten gesammelte – Wildkräuter in der Küche am Birkenweiher mit Karen Schulz auf einfache Art und Weise zubereitet und verspeist.

Nach dem Kurs werden Sie sicherlich das ein oder andere Kraut vor Ihrer Haustüre oder in Ihrem Garten wiedererkennen und mit ganz anderen Augen betrachten.

Kursleitende: Frank Langer und Karen Schulz
Lebensmittelumlage: 10.00-14.00 EUR pro Person

Treffpunkt: 10:00 Uhr Höhrath 150, 42659 Solingen – Restaurant Kartoffel-Kiste, 13:00 Uhr, VHS Küche, Birkenweiher 66, 42651 Solingen

20.4.24, **Auswärts**, Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*, 8 UStd., Frank Langer/Karen Schulz, 30.00 €, 241S310430

» Hülsenfruchtrezepte modern kreiert

Beluga- Pardina- und rote Linsen – die Vielfalt an Hülsenfrüchten ist groß. In diesem Kurs widmen wir uns einigen ausgewählten Hülsenfrüchten und bereiten diese abwechslungsreich zu. Gemeinsam kochen wir moderne kreative aber auch bekannte Speisen und werden so manch kulinarischen Ausflug in die Kochtöpfe dieser Welt unternehmen. Freuen Sie sich auf aromatische Genüsse und raffinierte Gewürzkombinationen. Frisch gebackene Teigwaren und ein süßes Dessert runden die kreierten Gerichte zu einem Menü ab. Damit das Nachkochen auch zu Hause gelingt, erhalten Sie ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen, Anregungen zur bekömmlichen Zubereitung und eine kleine Warenkunde zu den verwendeten Früchten.

Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Getränk ihrer Wahl mit.

Lebensmittelumlage: ca. 12.00 € pro Person

5.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Angelika Tamse, 17.00 €, 241S310441

International

» Vegane Burger

Vegane Burger sind eine tolle Alternative zu den klassischen Fleischburgern – selbst für Fleischliebhaber*innen. Zutaten wie Bohnen, Linsen, gebackenes oder gegrilltes Gemüse und schmackhafte Saucen machen sie zu einer sättigenden und gesunden Mahlzeit. Parallel werden wir Pommes-frites-Alternativen ausprobieren und Burgerbrötchen backen.

Lebensmittelumlage: 8.00-14.00 EUR pro Person

6.6.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz,
17.00 €, 241S310322

» Jenseits der Frikadelle – Tolle Gerichte mit Hackfleisch ...

Mit Hackfleisch kann man neben der klassischen Frikadelle richtig kreativ werden.

In diesem Kurs geht es um unterschiedliche Vorgehensweisen der Würzung und unterschiedlicher Varianten womit das Hackfleisch gemischt wird, um immer ein saftiges und fluffiges Ergebnis zu erzielen und wunderbare Hauptspeisen zu kreieren. Abgerundet wird der Abend mit einer Vorspeise und einer süßen Nachspeise.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

26.1.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:30-21:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Boris Sadžakov, 17.00 €, 241S310423

» Hülsenfruchtrezepte modern kreiert

Beluga-, Pardina- und rote Linsen – die Vielfalt an Hülsenfrüchten ist groß. In diesem Kurs widmen wir uns einigen ausgewählten Hülsenfrüchten und bereiten diese abwechslungsreich zu. Gemeinsam kochen wir moderne kreative aber auch bekannte Speisen und werden so manch kulinarischen Ausflug in die Kochtöpfe dieser Welt unternehmen. Freuen Sie sich auf aromatische Genüsse und raffinierte Gewürzkombinationen. Frisch gebackene Teigwaren und ein süßes Dessert runden die kreierten Gerichte zu einem Menü ab. Damit das Nachkochen auch zu Hause gelingt, erhalten Sie ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen, Anregungen zur bekömmlichen Zubereitung und eine kleine Warenkunde zu den verwendeten Früchten.

Bitte bringen Sie ein Küchenmesser, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Getränk ihrer Wahl mit.

Lebensmittelumlage: ca. 12.00 € pro Person

5.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Angelika Tamse, 17.00 €, 241S310441

» Türkische Küche: Aubergine, Börek, Hackspieße und Baklava

Eine kleine Reise in die türkische Küche erwartet Sie hier mit Teiggerichten, Beilagen, Fleischgerichten und als Nachspeise Baklava. Lernen Sie in diesem Kurs auch die vielen Gewürze und Teigverarbeitungstechniken kennen.

Lebensmittelumlage: 12.00-14.00 EUR

19.2.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:00-21:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Aleyna Mezda, 20.00 €, 241S310500

» Griechische Mezedes: Vorspeisen, Salate und mehr ...

Die Vielfalt der leckeren griechischen Vorspeisen und Salate verleitet uns dazu, auf den Hauptgang zu verzichten. Mit einem Gläschen Ouzo bringen wir viele verschiedene Mezedes und Orektika auf den Tisch.

Lebensmittelumlage: 11.00-13.00 EUR pro Person
Kursleitungen: Gabriele Schmitz-Koukounarakis und Theodoros Koukounarakis.

30.1.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gabriele Schmitz-Koukounarakis/
Theodoros Koukounarakis, 19.00 €, 241S310512

Gesundheit

» **Curso de Cocina ESPAÑOLA**

Kochen Sie ein leckeres Menü aus spanischen Köstlichkeiten. Als ENTRADA gibt es einen frischen Salat, gefolgt von verschiedenen kleinen TAPAS. Als PLATO PRICIPAL folgt ein Gericht mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten. Und zum krönenden Abschluss ein süßes POSTRE. Que aproveche!

Lebensmittelumlage: 20.00 EUR pro Person

25.1.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Ilka Aheimer,
17.00 €, 241S310540

» **Die persische Küche von A bis Z**

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Persien: von Aubergine und Berberitze bis hin zu Zimt und Zucchini.

Mit aromatischen Gewürzen und frischen Kräutern bereiten Sie schmackhafte Schmorgerichte, Eintöpfe und vegetarische Gerichte zu.
Lebensmittelumlage: 21.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

23.2.24, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:00-21:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 20.00 €, 241W310101

» **Vollwertig kochen mit persischer Note**

Bringen Sie mit Hülsenfrüchten und knackigem Gemüse in Kombination mit Gewürzen und Kräutern eine persische Note in Ihre Vollwertküche. Kurkuma, Zimt und Safran mit Granatapfel und Limetten wirken nicht nur harmonisch in Gerichten, sondern sind ebenso gesund.
Lebensmittelumlage: 21.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

15.3.24, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:00-21:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 20.00 €, 241W310102

Backen

» **Klassische Torten**

Backen Sie mit unserem Konditormeister die prachtvollen Klassiker jedes Tortenbuffets: Frankfurter Kranz, Schwarzwälder Buttercreme-Torte, Nuss-Sahne-Torte und Nougatbuttercreme-Torte.

Lebensmittelumlage: 7.00-10.00 EUR pro Person

24.2.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Kai Hackenbroich, 17.00 €, 241S310601

Trends

» **Meal Prep – gesunde Essensvorbereitung für den Berufsalltag**

Wir gehen schrittweise vor, legen ungesunde Essgewohnheiten ab und vermeiden den Gang in die nächste Bäckerei oder den Fast-Food-Laden um unseren Heißhunger während der Arbeit zu stillen. Sie wissen genau, was auf Ihren Teller kommt und stellen Ihre Mahlzeit genau so zusammen, wie es Ihnen am Besten schmeckt. Die Zubereitung leckerer Gerichte im Voraus zu Hause spart Zeit und Geld, ist gesund, schont die Umwelt und macht großen Spaß.

Lebensmittelumlage: 12.00-14.00 EUR

22.4.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 17.00 €,
241S310461

» **Craft Beer brauen**

Erlernen Sie das Handwerk des Bierbrauers: Machen Sie Ihren Suppentopf zum Maischekessel und den Plastikeimer zum Gärtank. Zusammen mit Herrn Wester brauen Sie aus Hopfen, Malz, Wasser und Hefe Ihr eigenes Charakterbier und lernen eine genussorientierte Herangehensweise an das Bierbrauen kennen. Neben der Theorie und Praxis des Bierbrauens am ersten Kurstag (Samstag, 10:00-16:45 Uhr) verkosten Sie in der Mittagszeit verschiedene Biersorten zu einem selbst zubereiteten bergischen Imbiss. Am zweiten Kurstag (19:30-21:00 Uhr) probieren Sie Ihr selbst gebrautes Bier und können einige Flaschen mit nach Hause nehmen.

Bitte bringen Sie dazu zum ersten Kurstermin vier saubere und mit Namen versehene 0,5 L-Bierflaschen mit Bügelverschluss mit.

Lebensmittelumlage: ca. 17.00 EUR pro Person

17.2.+21.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa+Do 10:00-16:45 Uhr, 2*, 11 UStd.,
Bodo Wester, 37.00 €, 241S310900

Familienbildung

Eltern und Kind | Ernährung | Spiel und Bewegung | Frauen |
Mode und Kreatives | Qualifizierungen | Stadtteilprojekte



Familienbildung

Solingen

Fachbereichsleiter*in:

Michael Backendorf

Tel.: 0212 290-7241

Fax: 0212 290-7242

E-Mail: michael.backendorf@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Tatjana Klatt

Tel.: 0212 290-7235

Fax: 0212 290-7242

E-Mail: tatjana.klatt@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Mo-Fr. 8:00 bis 16:00 Uhr

VHS Birkenweiher 66, Solingen

Raum 209 und 216

Wuppertal

Fachbereichsleiter*in:

Anna Katharina Dresen

Tel.: 0202 563-2489

Fax: 0202 563-8476

E-Mail: katharina.dresen@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Britta Bülow

Tel.: 0202 563-2409

Fax: 0202 563-8443

E-Mail: britta.buelow@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach Vereinbarung

VHS Auer Schulstraße 20, Wuppertal

Raum A10

Alle Kurse und Seminare berücksichtigen unterschiedliche Familien- und Lebensformen und bieten in den wechselnden Lebensphasen Begleitung und Unterstützung. Familienbildung kooperiert mit unterschiedlichen Bildungsträgern, Einrichtungen und Diensten und nimmt Aufgaben nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz wahr.

Neben der Vermittlung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen ist daher in den Kursen der Familienbildung auch Raum für Gespräche und persönliche Kontakte. Entdecken Sie unsere Bandbreite von Baby-Krabbelgruppen, Spiel-, Bewegungs- und Erlebnisangeboten für Kinder, Näh- und Modekursen bis hin zu Elternseminaren und Gesprächskreisen.

Wir freuen uns auf Sie!

Nähen und Mode

Erlernen Sie als Anfänger*in unter fachkundiger Anleitung in unseren Nähkursen die Grundtechniken des Nähens – ob Anfertigungen, Veränderungen an einfachen Kleidungsstücken oder die Herstellung von Accessoires.

Als Fortgeschrittene*r können Sie Ihre Nähfähigkeiten und Techniken vertiefen und das Anfertigen oder Verändern von Näharbeiten nach Ihren eigenen Wünschen und Ideen üben. In unseren Workshops können Sie mit der Overlock nähen, Dessous kreieren, Schnittänderungen erlernen oder Altes wieder upcyclen. Eins steht fest, hier können Sie einmal so richtig ins Detail gehen ...

Grundkurse Nähen

» Nähmaschinen- und Schnittmuster-Einmaleins

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Eine Empfehlung für Einsteiger*innen, die zunächst den Umgang mit der Nähmaschine sowie das Nähen von Grund auf erlernen möchten. Alle wichtigen Fragen für den Näh-einstieg werden bearbeitet:

- Welche Nähmaschine eignet sich?
- Wie funktioniert eine Nähmaschine? (Einfädeln, Garn aufspulen, Einstellungen usw.)
- Wie werden kleine Funktionsstörungen behoben?
- Wie wird die individuelle Kleidergröße/ Konfektionsgröße ermittelt?
- Welche Stoffe und Schnittmuster eignen sich?

13.1.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Eva Linder,
11.00 €, 241W328001

8.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-21:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Marina Giebeler, 11.00 €, 241W328002

» Nähen am Vormittag

Mode, die es nirgendwo zu kaufen gibt – jedes entstandene Kleidungsstück ist ein Unikat. Ob als Anfänger*in oder als Fortgeschrittene*r: Jede*r kann nach seinen individuellen Möglichkeiten unter fachkundiger Anleitung modische Kleidung oder Accessoires für sich oder die ganze Familie anfertigen oder verändern.

16.1.-19.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 09:00-11:15 Uhr, 10*, 30 UStd.,
Annette Figge, 83.00 €, 241W328022

Workshops Nähen

» Ich war einmal ... – der Upcycling-Kurs

Ich war einmal ..., so fängt jede kreative Idee an. Dieser Kurs dreht sich um das Upgraden abgelegter Dinge, wie z.B. alter Jeans, Pullover usw. und das Umgestalten neuer Dinge, wie z.B. einem Basic-T-Shirt ein neues Design zu geben. Auch das Aufpolstern alter Stühle oder die textile Bildergestaltung ist hier möglich. Sie lernen, Ihre kreativen Ideen technisch perfekt umzusetzen, können neue Ideen austauschen und mehr Individualität und Nachhaltigkeit in Ihr Leben bringen. Am ersten Abend wird Ihr Projekt geplant und Ihre persönliche „Mitbringliste“ zusammengestellt. Am folgenden Wochenende werden die Ideen umgesetzt und realisiert.

7.6.+15.6.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr+Sa 18:30-15:15 Uhr, 2*, 9 UStd.,
Bärbel Weinand, 31.00 €, 241S328645

» Jersey & Co – Nähen mit der eigenen Overlock

Sie sind Hobby Schneider*in oder Nähanfänger*in mit geringen Vorkenntnissen und wollen den Umgang mit der Overlockmaschine erlernen? Wir zeigen Ihnen das Einfädeln, Einstellen und Arbeiten mit dieser Maschine. Außerdem verraten wir Ihnen alle Tricks und Tipps für ein perfektes Nähergebnis.

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihre eigene Overlockmaschine zu beiden Terminen mit. Falls Ihnen das nicht möglich ist, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit!

13.4.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*, 8 UStd., Eva Linder,
28.00 €, 241S328647

» Oster-Nähen für Teens

8 – 14-jährige Kinder/Jugendliche

In diesem Kurs speziell zu Ostern näht Ihr mit Bärbel Weinand coole Sachen für das Osterfest und könnt Eure Projektideen umsetzen. Überrascht Eure Eltern, Oma/Opa oder die restliche Verwandtschaft doch in diesem Jahr mal mit etwas Handgemachtem ...

Bringt Euer eigenes Material zum Kurs mit oder nutzt die Ideen und das Material von Frau Weinand. In diesem Fall kommen noch einmal 3-5 Euro Materialkosten dazu, die direkt mit der Kursleiterin vor Ort abgerechnet werden.

16.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Bärbel Weinand, 20.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 241S328656

» Nähworkshop

Ein kreativer Samstag zum Nähen

Dieser Workshop wendet sich an Anfänger*innen sowie Teilnehmer*innen, die über Grundkenntnisse des Nähens verfügen und sich Zeit nehmen möchten, ein Projekt an einem Tag fertigzustellen.

3.2.24, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,
Sa 10:00-17:00 Uhr, 1*, 9 UStd., Eva Linder,
25.00 €, 241W328212

» **Nähen am Sonntag**

*Für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Woche gemütlich an der Nähmaschine ausklingen lassen möchten. Auch wenn Sie noch unfertige Nähprojekte zu Hause liegen haben und unterhalb der stressigen Woche vielleicht einfach nicht dazu kommen, sie fertigzustellen, dann bietet sich unser Sonntagskurs an! Fachliche Unterstützung erhalten Sie von der Kursleitung, die Ihnen bei Ihrem individuellen Nähprojekt mit Rat und Tat zur Seite steht.

11.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 09:30-15:30 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Annette Figge, 22.00 €, 241W328251

3.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 09:30-15:30 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Annette Figge, 22.00 €, 241W328252

14.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 09:30-15:30 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Annette Figge, 22.00 €, 241W328253

2.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 09:30-15:30 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Annette Figge, 22.00 €, 241W328254

30.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 09:30-15:30 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Annette Figge, 22.00 €, 241W328255

Ferienangebote Nähen

» **Kinder-Nähkurs ab 8 Jahren in den Osterferien**

Habt Ihr Lust auf coole Klamotten oder schicke Taschen und seid kreativ? In diesem Kurs lernt ihr die Basis, um eigene Ideen umsetzen zu können und individuelle Kleidung zu gestalten. Die Kursleiterin unterstützt euch dabei, ein einfaches Kleidungsstück, Accessoire oder eine Tasche zu nähen. Am Kennenlernnachmittag (Fr., 15.03.24, 18:30 - 20:00 Uhr) sucht ihr nach euren Fähigkeiten aus, was ihr nähen wollt, und erfahrt, welchen Stoff und welches Material ihr zum Kurs mitbringen sollt. An den Nähvormittagen in den Osterferien (Mo. 25.03.24 - Do. 28.03.24, 10:00 - 13:45 Uhr) erlernt ihr den Umgang mit der Nähmaschine und das Nähen nach Anleitung. Dass man manchmal etwas wieder auftrennen muss, gehört dazu. Doch am Ende des Kurses schafft ihr – unterstützt durch die Kursleitung – euer Wunschmodell.

Sollten in dem Kurs keine Plätze mehr frei sein, melden Sie sich bitte unter der Tel.-Nr. 290-7235/-7241/-7236, um sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Für diesen Kurs können die Leistungen des Bildungspakets in Anspruch genommen werden.

25.3.-28.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:45 Uhr, 4*, 20 UStd.,
Bärbel Weinand, 72.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 36.00 €), 241S328650

» **Nähspaß in den Ferien**

*Für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene*

Nutzen Sie diese Ferienwoche, um in aller Ruhe zu nähen, was immer Sie möchten! Der Ferienkurs bietet Ihnen die Gelegenheit, täglich für längere Zeit am Stück an Ihrem Kleidungsstück oder anderem kreativen Vorhaben weiterzuarbeiten und dabei von der Kursleitung fachlich unterstützt zu werden.

2.4.-5.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 10:30-15:00 Uhr, 4*, 24 UStd.,
Annette Figge, 66.00 €, 241W328351

Farbe, Stil und Kosmetik

» **Make-up-Kurs für Büro und Alltag**

Es ist nicht immer leicht, ein gutes Make-up selbst aufzutragen. Noch weniger, wenn man nur 10 Minuten dafür aufwenden kann. In diesem Schminkkurs erfahren Sie Schritt für Schritt, von der Gesichtspflege bis zum Make-up, wie Sie dies in Zukunft schnell und gut auftragen können. Außerdem gilt: „Authentisch ist, wer authentisch wirkt!“ Je besser Ihr Make-up zu Ihrem Typ passt, desto positiver und harmonischer wirkt Ihr gesamtes Persönlichkeitsbild – im Privatleben ebenso wie im Berufsleben.

Die Materialumlage beträgt 5.00 EUR und wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

13.4.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 14:00-17:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Katharina Rothenbach, 18.00 €, 241S328503

» **Farb-, Typ- und Stilberatung**

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Farben und Ihren Stil kennen, um selbstbewusster zu werden, Ihre typgerechte Kleidung zu erkennen und sie nachhaltig auszuwählen. Außerdem zeigt Ihnen unsere Dozentin, wie Sie die Kleidung und Farben zu tollen Outfits kombinieren können und durch die Auswahl von Schnitten, Stoffen und Mustern Ihren Figurtyp perfekt zur Geltung bringen.

Sie erhalten viele Tipps und Entscheidungshilfen, wie Sie beim Einkauf Ihre Kleidung schneller erkennen und Fehlkäufe vermeiden können. Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Kurs und bringen einen Schminkspiegel mit.

8.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*, 8 UStd., Eva Linder,
34.00 €, 241W328601

Andere textile Techniken

» **Spitzenklöppeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Klöppeln ist ein textiles Kunsthandwerk, mit dem traditionelle und zeitgemäße Spitzen gearbeitet werden können. Mit weißen und farbigen Garnen unterschiedlichster Stärke werden vorwiegend moderne Spitzen geklöppelt. Dazu gehören Accessoires für Kleidung oder Tisch- und Raumschmuck. Anfänger*innen werden zunächst die Grundtechniken vermittelt, fortgeschrittene Klöppler*innen werden individuell gefördert. Klöppelkissen und Klöppel können ausgeliehen werden.

15.1.-11.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 19:00-21:15 Uhr, 8*, 24 UStd.,
Regina Gamerschlag, 66.00 €, 241S328505

» **Grundkurs Filzen**

Aus farbenfroher Wolle, Wasser und Seife entsteht das Naturmaterial Filz mit seinen vielfältigen Möglichkeiten. Nach einer Einführung in Material und Arbeitstechnik lernen Sie, Vollfilz, Flächenfilz und Hohlformen herzustellen. So können Sie dann mit einfachen Mitteln schöne und nützliche Dinge für sich und Ihre Kinder preiswert herstellen.

Kinder ab 7 Jahren können teilnehmen, wenn sich ein Erwachsener mit anmeldet. Ab 12 Jahren ist die Teilnahme ohne Begleitung möglich.

17.2.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Melanie Burbulla, 31.00 €, 241S328511

» **Spitzenklöppeln**

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Klöppeln ist eine mehr als 500 Jahre alte textile Handarbeitstechnik. Hierbei handelt es sich um eine Flechttechnik, deren Grundbewegungen das Drehen und Kreuzen sind. Die Spitzen werden auf polsterähnlichen Kissen mittels Klöppeln – spindelförmige „Spulen“ –, auf denen das Garn aufgespult ist, gearbeitet. Diese Spitzen bieten vielseitige, kreative Gestaltungsmöglichkeiten, zu denen Accessoires für Kleidung, Tisch- und Raumschmuck gehören. Anfänger*innen werden systematisch in die Technik des Klöppelns eingeführt. Fortgeschrittene werden individuell gefördert und bei der Gestaltung verschiedener Spitzenstile und Werkstücke betreut. Klöppelkissen und Klöppel können bei Bedarf gegen eine Gebühr ausgeliehen oder käuflich erworben werden (Kaufpreis ca. 41.00 € für Flachbrett/-kissen, Klöppel, Garn, Folie, Stecknadeln und Arbeitsmappe).

18.1.-21.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 14:45-17:00 Uhr, 10*, 30 UStd.,
Christine Aengeneyndt-Lehming, 84.00 €, 241W328450

18.1.-21.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 17:05-19:20 Uhr, 10*, 30 UStd.,
Christine Aengeneyndt-Lehming, 84.00 €, 241W328451

Familienbildung

» Filzen-Workshop: Wärmflasche – Seelentröster und Wärmespender Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Genießen Sie das gemeinsame kreative Schaffen in diesem Workshop und erstellen Sie unter Anleitung, auch ganz ohne Vorkenntnisse in der traditionellen Nassfilztechnik, mit Wolle, Wasser und Seife Ihre eigene kuschelige Wollfilz Wärmflasche.

20.1.24, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,
Sa 10:00-13:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Britta Steinhardt, 18.00 €, 241W328481

Eltern, Kinder und Jugendliche

Für unsere Eltern-Kind-Kurse können die Leistungen des **Bildungs- und Teilhabepakets** in Anspruch genommen werden. Anträge sind beim Jobcenter Solingen oder beim Stadtdienst Soziales erhältlich. Auskunft Tel.: 0212 290-5444. Im Semesterverlauf kann es Änderungen des Kursangebots geben, da es ständig an die Nachfrage angepasst wird. Ausserdem führen wir Wartelisten für ausgebuchte Kurse. Bitte rufen Sie uns dazu gerne unter 0212 290-7235 an.

Elternseminare

» Selbstständigkeit bei Kindern fördern

Was Kinder eigenständig und stark macht

Kinder wollen lernen, sich ausprobieren und daran wachsen. Das betrifft nicht nur die Schule, sondern alle Orte, an denen sich Kinder aufhalten. Doch oft werden Kindern Dinge abgenommen, verweigert oder nicht zugetraut, weil sie aufgrund ihres Alters unterschätzt werden. Eltern und Pädagogen vermitteln schon in den ersten Lebensjahren eines Kindes wichtige Grundlagen, um dem Kind ein selbstsicheres, starkes und soziales Ich mitzugeben. Vertrauen, Anstrengungsbereitschaft, Leistungsgrenze und Zuversicht sind hierbei wichtige Begriffe. Was Sie als Erziehende tun können, damit diese Werte solide aufgebaut werden, wird in diesem Vortrag aufgezeigt.

5.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Jutta Kocke,
7.00 €, 241W331221

» Erziehungsfrust – Lebenslust

„Ich hätte mir nicht vorstellen können, dass Kinder zu haben so anstrengend sein könnte!“ – Fühlen Sie sich auch manchmal verunsichert, gestresst oder überfordert, weil Ihr Kind zuhause, in der Kita oder in der Schule Probleme, Wutanfälle, Lernfrust oder Ängste hat?

In diesem Vortrag bekommen Sie erste wissenschaftlich fundierte Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert und wie wir dieses Wissen für die Erziehung von Kindern nutzen können.

14.2.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 17:30-19:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Steffi Gaens,
7.00 €, 241W331222

» Elterngeld, Elternzeit und Co.

Online-Informationsabend für (werdende) Eltern und Interessierte

Ihr erwartet ein Kind und macht euch Gedanken über Elternzeit und Elterngeld? Dann hilft euch der Online-Infoabend weiter. Ihr erhaltet einen Überblick über alles, was werdende Eltern im Zusammenhang mit Elterngeld und Elternzeit wissen sollten: Anträge, Fristen und Voraussetzungen, die Wahl der richtigen Elterngeldvariante sowie die richtige Dauer der Elternzeit. Leicht verständlich und ganz konkret erklärt! Ergänzend gibt es die wichtigsten Infos als übersichtliche Checklisten – für einen besseren Überblick über die verschiedenen Anträge und Fristen.

29.4.24, **Online**, Mo 18:00-20:15 Uhr, 1*,
3 UStd., Verena Dias, 10.00 €, 241W331223

» Bleiben Sie gelassen! – Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern

Friede, Freude, Eierkuchen – Leider sieht die Realität in Familien oft anders aus. Entwicklungssprünge, sich unverstanden fühlen, Einsamkeit, zu viel Aufmerksamkeit, zu wenig Aufmerksamkeit: All das sind mögliche Ursachen, auf die Kinder mit Wut, Trotz oder Verweigerung reagieren können. Sie versuchen, ihrem Ärger Luft zu machen. Oft stehen Erziehende dem Verhalten der Kinder hilflos gegenüber. Es ist wichtig, zu verstehen, warum sich ein Kind in bestimmten Situationen derartig verhält, um gelassen(er) damit umgehen zu können.

1.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Jutta Kocke,
7.00 €, 241W331224

» Das ist doch nicht normal?! –

(Hoch-)Begabung erkennen und verstehen

Für Erwachsene, die Kinder als Eltern begleiten und erziehen oder betreuen und unterrichten Nerd, Alleskönner, Superhirn – Begriffe wie diese sind zwar bekannt, sie sind aber mit Sicherheit keine Übersetzung des Wortes Hochbegabung. Warum wird Hochbegabung mit diesen Begriffen häufig verbunden und mit Namen wie Einstein oder Mozart erklärt? Was steckt hinter dem Wort „hochbegabt“ und wann kann man erste Anzeichen erkennen? Schule, Kita und vor allem das Elternhaus können viel dazu beitragen, die Stärken der Kinder nicht nur zu sehen, sondern achtsam zu begleiten.

6.5.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Jutta Kocke,
7.00 €, 241W331225

» Gesprächskreis für Eltern –

„(Hoch-)begabtes Kind – und jetzt?“

Dieser Gesprächskreis richtet sich explizit an Eltern, die glauben oder wissen, dass ihr Kind (hoch-)begabt ist. Welche Anzeichen können wahrgenommen werden und welche Verwechslungen kann es geben? Vielleicht möchten auch Sie mehr über Hochbegabung erfahren und Ihre individuellen Erlebnisse in die Gruppe einbringen.

Begleitet von fachlichem Hintergrundwissen der Kursleitung können sich Eltern in diesem Format austauschen und ggf. von den Erfahrungen der anderen Teilnehmenden profitieren.

19.3.-18.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 17:00-18:30 Uhr, 4*, 8 UStd., Jutta Kocke,
30.00 €, 241W331310

» Eltern-Kurs: Stress und Überforderung bei der Kindererziehung

Was können Eltern bei Wutanfällen, Angst, Bocken und Lernfrust mit ihrem Kind tun?

Der Kurs richtet sich an alle Eltern, die sich verunsichert, gestresst oder überfordert fühlen, weil ihr Kind zuhause, in der Kita oder in der Schule Probleme und Ängste hat und natürlich auch an Eltern, die einfach gerne dazulernen und vorbereitet sein wollen. Lernen und verstehen Sie, was Ihr Kind braucht, damit es motiviert, angst- und stressfrei lernen und leben kann. Sie bekommen wissenschaftlich fundierte Informationen sowie Hilfe bei der Einführung passender Regeln und Trainingsmethoden, mit denen Sie Ihr Kind fördern können.

Geleitet wird der Kurs von Steffi Gaens. Sie ist Mama, Grundschullehrerin und Coach und möchte mit diesem Kurs Eltern Unterstützung bei Erziehungsfragen geben.

28.2.-20.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 17:30-19:00 Uhr, 4*, 8 UStd., Steffi Gaens,
33.00 €, 241W331320

Bewegung und Fitness

» Fußball für Kids

6 – 8-jährige Kinder

Vielseitiges Bewegungstraining mit dem Fußball macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch die Muskulatur, das Ballgefühl und die Körperkoordination. Neben freiem Spiel mit dem Ball und einem Koordinationsteil (mit und ohne Ball) gibt es fußballspezifisches Techniktraining (Rundlauf, Torschuss) und verschiedene Wettspiele. Im Kurs für die jüngeren Kinder gibt es einen größeren Anteil an Bewegungsspielen. Fußball als Mannschaftssport fördert Fairplay und Teamgeist und weckt die Freude an Bewegung ohne jeden Leistungsdruck.

Mütter oder Väter müssen anwesend sein und können besonders bei den jüngeren Kindern mit einbezogen werden, außerdem sind sie als motivierende Zuschauer*innen in der Halle erwünscht und willkommen! Der Kurs findet in einer Turnhalle statt.

Geschwisterkinder im passenden Alter (Zielgruppe für den Kurs) zahlen die halbe Kursgebühr.

Info: Sollten in dem Kurs keine Plätze mehr frei sein, melden Sie sich bitte unter der Tel.Nr. 290-7235/-7241/-7236 um sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

15.1.-11.3.24, Kanalstr. 20, **SG-Hö**,
Mo 17:00-18:00 Uhr, 8*, 8 UStd.,
Hans-Joachim Wall, 24.00 €, 241S344611

Entdecken und Erleben

» **Nudeln wachsen nicht in Tüten!**

Der Pasta-Kurs und mehr ...

7 – 10-jährige Kinder ohne Mütter/Väter

Verschiedene Nudeln, gefüllt oder mit Soßen, Pizzataschen und süßes Gebäck – das ist lecker! Wir machen alles von Grund auf selbst und lernen dabei, aus welchen Zutaten Nudeln, Soßen und verschiedene Teige für Süßes und Herzhaftes selbst hergestellt werden und wie das geht. Dabei ist Teamwork gefragt, z.B. an der Nudelmaschine. Mit viel Kreativität und hingebungsvoller Arbeit werden alle Sinne angesprochen. Ob die Ergebnisse dick oder dünn, rund oder eckig werden – sie schmecken auf jeden Fall und sind auch noch gesund! Zum Schluss essen wir gemeinsam und räumen auch gemeinsam auf. Es wird einiges zum Mitnehmen übrig bleiben, daher bitte Dosen mitbringen!

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person
Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

8.6.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 241S344810

» **Osterfreude aus der Backstube**

Mütter/Väter mit Kindern ab 5 Jahren

Wir falten ein Osterkörbchen aus grüner Pappe und füllen es mit selbst gebackenen Osterleckereien. Dazu stechen wir aus Mürbeteig Ostermotive aus, die mit buntem Zuckerguss und Perlen, Nüssen, Mandeln, Rosinen und anderen Sachen verziert werden. Ein schöner Hase aus Quarkteig darf natürlich auch nicht fehlen!

Neben der praktischen Arbeit gibt es zu Fragen wie „Warum werden Ostereier bunt bemalt?“ oder „Was hat es mit dem Osterlamm auf sich?“ die eine oder andere Ostergeschichte.
Lebensmittelumlage: 2.00-3.00 EUR pro gefülltem Osterkörbchen und Person

16.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 12.00 €, 241S344812

» **Der VHS-Familienkochkurs**

8 – 13-jährige Kinder/Jugendliche

Rühren, kneten, schneiden und probieren, wer mag das nicht. Gemeinsam kochen und backen macht einfach Spaß! In diesem Kurs können Eltern mit ihren Kindern (8-13 Jahre) zusammen etwas erleben. Aber natürlich sind auch Großeltern, Paten, Onkel und Tanten herzlich willkommen. Es geht ums Mitmachen, gemeinsam Zeit zu verbringen, etwas selbst erfolgreich herzustellen und zusammen zu genießen. Ganz automatisch und im Tun lernen alle Kochbegeisterten sicherlich noch das ein oder andere hinzu. Alle Rezepte sind leicht aber bestimmt nicht langweilig zuzubereiten.

Damit das Nachkochen auch zu Hause gelingt, erhalten alle Familien ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen.

Lebensmittelumlage: 12.00 € für 1 Kind und einen Erwachsenen, 16.00 € für 2 Kinder und einen Erwachsenen

15.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 16:00-19:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Angelika Tamse, 10.00 €, 241S344818

» **Pizza-Party**

8 – 15-jährige Kinder/Jugendliche

Wir backen gemeinsam Pizza! Freut euch auf viele verschiedene, kleine und große Pizzen mit den unterschiedlichsten Toppings. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person
Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

25.5.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 241S344819

» **Kunst für Teens in den Osterferien – Mehr Spaß am Malen!**

8 – 15-jährige Kinder und Jugendliche

Mit viel Spaß, Farbe und anregenden Materialien können Kinder und Jugendliche ihre eigene Kreativität und Individualität entdecken und ausprobieren. Nicht nur mit der Zeichnung und Malerei, sondern auch mit der Collage oder dem Bauen von Objekten können erstaunliche und wunderbare Arbeiten entstehen, kleine und große Kunstwerke. Durch Experimentieren mit Farbe und Formen, die eigene Kreativität wecken. Durchgeführt wird dieser Ferienkurs von dem bekannten Solinger Künstler Stefan Seeger. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

25.3.-28.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:45 Uhr, 4*, 20 UStd.,
Stefan Seeger, 72.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 36.00 €), 241S344901

» **Comics und Mangas**

8 – 14-jährige Kinder/Jugendliche

Du liebst Comics und zeichnest gern eigene Geschichten? Dann bist du in diesem 2-tägigen Workshop genau richtig. Mithilfe des Comiczeichners und Cartoonisten Peter Schaaft entwickelst du Ideen für eigene Charaktere und Welten und machst sie lebendig in einem kurzen Comic Strip. So lernst Du die verschiedenen Schritte bei der Entstehung eines Comics kennen. Du erhältst dabei einen Einblick in die Arbeit eines Comiczeichners und versuchst dich an der Umsetzung eines Comics oder Mangas nach deinen Ideen. Die Ergebnisse/Arbeiten werden von Teilnehmern und Trainer gemeinsam begutachtet und besprochen.

Gerne kannst Du eine Auswahl eigener Zeichnungen und/oder Comics oder Mangas mitbringen, die der Trainer (auf Wunsch) während des Kurses mit Dir gemeinsam durchsieht und bespricht.

Lerninhalte: Anleitung und Umsetzung nach Skript-Vorlage; Entwickeln und Gestalten von eigenen Charakteren und Welten; Anwendung auf ein vorgegebenes Skript und Umsetzung als Bildgeschichte mit 1-2 Seiten.

Themen: Aufbau einer Geschichte, Skizzieren, Reinzeichnen, Tuschen, Lettern, Colorieren, Veröffentlichen

Wichtige Hinweise: Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 € pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden. Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

14.6.+15.6.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr+Sa 15:30-14:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Peter Schaaft, 40.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 20.00 €), 241S344907

» **Kräuterwanderung für Familien**

7 – 14-jährige Kinder/Jugendliche

Die Natur ist gut zu uns. Besonders im Frühjahr ist „der Tisch stets reich gedeckt“. Davon überzeugen wir uns auf einem Waldspaziergang in den Wäldern um Schloss Burg. Vor Ort erläutert Ihnen und Euch Frank Langer einheimische Kräuter u.a. hinsichtlich Inhaltsstoffen, Speisewert und Heilwirkung. Auch die Abgrenzung zu giftigen Kräutern wird thematisiert.

Nach dem Kurs wird man sicherlich das ein oder andere Kraut vor der Haustüre oder im Garten wiedererkennen und mit ganz anderen Augen betrachten.

Je Kind ist nur die Anmeldung eines Elternteils möglich.

Treffpunkt: 10:00 Uhr vor dem Eingangstor von Schloss Burg am Parkplatz

28.4.24, **Auswärts**, So 10:00-13:00 Uhr,
1*, 4 UStd., Frank Langer, 20.00 €,
(für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €),
241S344908

Junge VHS

Junge VHS – das ist unser Programm speziell für Kinder und Jugendliche ab dem Schuleintritt. Hier findet Ihr Angebote im Semester und in den Schulferien, die einfach Spaß machen, die für das Weiterkommen in der Schule nützlich sind oder solche, mit denen man bereits erkannte Talente und Fähigkeiten vertiefen kann. Selbstverständlich könnt ihr ab 16 Jahren an jeder VHS-Veranstaltung des gesamten Programms teilnehmen.

Die Schülerermäßigung ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie wird abgezogen und ausgewiesen, wenn wir Eure Anmeldung einbuchen und die Anmeldebestätigung versenden.

Semesterangebote

» Oster-Nähen für Teens

8 – 14-jährige Kinder/Jugendliche

In diesem Kurs speziell zu Ostern näht Ihr mit Bärbel Weinand coole Sachen für das Osterfest und könnt Eure Projektideen umsetzen. Überrascht Eure Eltern, Oma/Opa oder die restliche Verwandtschaft doch in diesem Jahr mal mit etwas Handgemachtem ...

Bringt Euer eigenes Material zum Kurs mit oder nutzt die Ideen und das Material von Frau Weinand. In diesem Fall kommen noch einmal 3-5 Euro Materialkosten dazu, die direkt mit der Kursleiterin vor Ort abgerechnet werden.

16.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Bärbel Weinand, 20.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 241S328656

» Nudeln wachsen nicht in Tüten!

Der Pasta-Kurs und mehr ...

7 – 10-jährige Kinder ohne Mütter/Väter

Verschiedene Nudeln, gefüllt oder mit Soßen, Pizzataschen und süßes Gebäck – das ist lecker! Wir machen alles von Grund auf selbst und lernen dabei, aus welchen Zutaten Nudeln, Soßen und verschiedene Teige für Süßes und Herzhaftes selbst hergestellt werden und wie das geht. Dabei ist Teamwork gefragt, z.B. an der Nudelmaschine. Mit viel Kreativität und hingebungsvoller Arbeit werden alle Sinne angesprochen. Ob die Ergebnisse dick oder dünn, rund oder eckig werden – sie schmecken auf jeden Fall und sind auch noch gesund! Zum Schluss essen wir gemeinsam und räumen auch gemeinsam auf. Es wird einiges zum Mitnehmen übrig bleiben, daher bitte Dosen mitbringen!

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person
Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

8.6.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 241S344810

» Der VHS-Familienkochkurs

8 – 13-jährige Kinder/Jugendliche

Rühren, kneten, schneiden und probieren, wer mag das nicht. Gemeinsam kochen und backen macht einfach Spaß! In diesem Kurs können Eltern mit ihren Kindern (8-13 Jahre) zusammen etwas erleben.

Aber natürlich sind auch Großeltern, Paten, Onkel und Tanten herzlich willkommen. Es geht ums Mitmachen, gemeinsam Zeit zu verbringen, etwas selbst erfolgreich herzustellen und zusammen zu genießen.

Ganz automatisch und im Tun lernen alle Kochbegeisterten sicherlich noch das ein oder andere hinzu. Alle Rezepte sind leicht aber bestimmt nicht langweilig zuzubereiten.

Damit das Nachkochen auch zu Hause gelingt, erhalten alle Familien ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen.

Lebensmittelumlage: 12.00 € für 1 Kind und einen Erwachsenen, 16.00 € für 2 Kinder und einen Erwachsenen

15.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 16:00-19:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Angelika Tamse, 10.00 €, 241S344818

» Pizza-Party

8 – 15-jährige Kinder/Jugendliche

Wir backen gemeinsam Pizza! Freut euch auf viele verschiedene, kleine und große Pizzen mit den unterschiedlichsten Toppings.

Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person
Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

25.5.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 241S344819

» Comics und Mangas

8 – 14-jährige Kinder/Jugendliche

Du liebst Comics und zeichnest gern eigene Geschichten? Dann bist du in diesem 2-tägigen Workshop genau richtig. Mithilfe des Comiczeichners und Cartoonisten Peter Schaaff entwickelst du Ideen für eigene Charaktere und Welten und machst sie lebendig in einem kurzen Comic Strip. So lernst Du die verschiedenen Schritte bei der Entstehung eines Comics kennen. Du erhältst dabei einen Einblick in die Arbeit eines Comiczeichners und versuchst dich an der Umsetzung eines Comics oder Mangas nach deinen Ideen. Die Ergebnisse/Arbeiten werden von Teilnehmern und Trainer gemeinsam begutachtet und besprochen. Gerne kannst Du eine Auswahl eigener Zeichnungen und/oder Comics oder Mangas mitbringen, die der Trainer (auf Wunsch) während des Kurses mit Dir gemeinsam durchsieht und bespricht.

Lerninhalte: Anleitung und Umsetzung nach Skript-Vorlage; Entwickeln und Gestalten von eigenen Charakteren und Welten; Anwendung auf ein vorgegebenes Skript und Umsetzung als Bildgeschichte mit 1-2 Seiten.

Themen: Aufbau einer Geschichte, Skizzieren, Reinzeichnen, Tuschen, Lettern, Colorieren, Veröffentlichen

Wichtige Hinweise: Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 € pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden. Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

14.6.+15.6.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr+Sa 15:30-14:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Peter Schaaff, 40.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 20.00 €), 241S344907

» Kräuterwanderung für Familien

7 – 14-jährige Kinder/Jugendliche

Die Natur ist gut zu uns. Besonders im Frühjahr ist „der Tisch stets reich gedeckt“. Davon überzeugen wir uns auf einem Waldspaziergang in den Wäldern um Schloss Burg. Vor Ort erläutert Ihnen und Euch Frank Langer einheimische Kräuter u.a. hinsichtlich Inhaltsstoffen, Speisewert und Heilwirkung. Auch die Abgrenzung zu giftigen Kräutern wird thematisiert.

Nach dem Kurs wird man sicherlich das ein oder andere Kraut vor der Haustüre oder im Garten wiedererkennen und mit ganz anderen Augen betrachten.

Je Kind ist nur die Anmeldung eines Elternteils möglich.

Treffpunkt: 10:00 Uhr vor dem Eingangstor von Schloss Burg am Parkplatz

28.4.24, **Auswärts**, So 10:00-13:00 Uhr,
1*, 4 UStd., Frank Langer, 20.00 €,
(für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €),
241S344908

Ferienangebote

» Kinder-Nähkurs ab 8 Jahren in den Osterferien

Habt Ihr Lust auf coole Klamotten oder schicke Taschen und seid kreativ?

In diesem Kurs lernt ihr die Basis, um eigene Ideen umsetzen zu können und individuelle Kleidung zu gestalten. Die Kursleiterin unterstützt euch dabei, ein einfaches Kleidungsstück, Accessoire oder eine Tasche zu nähen. Am Kennenlernnachmittag (Fr., 15.03.24, 18:30 - 20:00 Uhr) sucht ihr nach euren Fähigkeiten aus, was ihr nähen wollt, und erfahrt, welchen Stoff und welches Material ihr zum Kurs mitbringen sollt. An den Nähvormittagen in den Osterferien (Mo. 25.03.24 - Do. 28.03.24, 10:00 - 13:45 Uhr) erlernt ihr den Umgang mit der Nähmaschine und das Nähen nach Anleitung. Dass man manchmal etwas wieder auftrennen muss, gehört dazu. Doch am Ende des Kurses schafft ihr – unterstützt durch die Kursleitung – euer Wunschmodell. Sollten in dem Kurs keine Plätze mehr frei sein, melden Sie sich bitte unter der Tel.-Nr. 290-7235/-7241/-7236, um sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

Hinweis:

Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.
Für diesen Kurs können die Leistungen des Bildungspakets in Anspruch genommen werden.

25.3.-28.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:45 Uhr, 4*, 20 UStd.,
Bärbel Weinand, 72.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 36.00 €), 241S328650

» **Kunst für Teens in den Osterferien – Mehr Spaß am Malen!**

8–15-jährige Kinder/Jugendliche

Mit viel Spaß, Farbe und anregenden Materialien können Kinder und Jugendliche ihre eigene Kreativität und Individualität entdecken und ausprobieren. Nicht nur mit der Zeichnung und Malerei, sondern auch mit der Collage oder dem Bauen von Objekten können erstaunliche und wunderbare Arbeiten entstehen, kleine und große Kunstwerke. Durch Experimentieren mit Farbe und Formen, die eigene Kreativität wecken. Durchgeführt wird dieser Ferienkurs von dem bekannten Solinger Künstler Stefan Seeger. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

25.3.-28.3.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:45 Uhr, 4*, 20 UStd.,
Stefan Seeger, 72.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 36.00 €), 241S344901

» **Englisch in den Osterferien:**

Auffrischkurs für Schüler*innen A2 B1

Ferienkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
In diesem Ferienkurs für Schüler*innen der Klassen 8-10 frischt ihr eure Englisch-Kenntnisse auf und erweitert so auch eure Möglichkeiten im Umgang mit der englischen Sprache. Spaß und Freude stehen immer dabei im Vordergrund. Daher werden unter anderem Filmausschnitte gezeigt, denn das ist eine großartige Möglichkeit, Sprachkenntnisse zu verbessern: Ihr hört Englisch, lernt neue Akzente und Dialekte kennen, bereichert euren Wortschatz mit umgangssprachlichem Vokabular und lernt Grammatik in einem realen Kontext. Die Schülerermäßigung ist bereits im Entgelt enthalten.

2.4.-4.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 10:30-12:00 Uhr, 4*, 8 UStd.,
Iulija Zubrilova, 20.00 €, 241W342201

Stadtteilarbeit und Projekte

In diesem Bereich sind solche familienpädagogischen Angebote zusammengefasst, die eine sozialräumliche Orientierung haben und/oder mit Kooperationspartnern umgesetzt werden. Diese Angebote werden als Auftragsveranstaltungen für die örtliche Jugendhilfe, Kindergärten, Familienzentren, Schulen und andere Partner durchgeführt.

Kooperationen

In Zusammenarbeit mit Familienzentren, Kitas, Schulen und Vereinen bieten wir u.a. Elternabende, Gesprächskreise oder Ähnliches zu pädagogischen Themen sowie niederschwellige Deutschkurse an.

» **Interkulturelle Spielgruppe Zietenstraße**

Diese Gruppe bietet Müttern mit ihren Kleinkindern, die noch nicht die Kita besuchen, und Müttern aus dem Wohnumfeld die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen.
· Gespräche für die Mütter über Erziehungs-, Gesundheits- und Alltagsfragen
· spielen, singen, kreativ sein und Bewegung für die Kinder

15.1.-18.3.24, Zietenstr. 38, **SG-Mi**,
Mo 09:00-11:15 Uhr, 9*, 27 UStd.,
Gabriele Hoffmann, 0.00 €, 241S380216

8.4.-1.7.24, Zietenstr. 38, **SG-Mi**,
Mo 09:00-11:15 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Gabriele Hoffmann, 0.00 €, 241S380217

» **Interkulturelle Spiel- und Kontaktgruppe Fuhr**

Mütter/Väter aus verschiedenen Kulturen mit ihren Kindern (bis zum Kindergartenalter) treffen sich zum Gespräch über Alltags- und Erziehungsfragen und das Leben in der Fuhr. Sie lernen andere Familien in ähnlicher Situation kennen, können Ihre Erfahrungen miteinander austauschen und erhalten Anregungen zur Sprach- und allgemeinen Förderung Ihrer Kinder. Gemeinsam mit den Kindern werden Spiel-, Sing- und Beschäftigungsanregungen durchgeführt.

16.1.-19.3.24, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 10*, 30 UStd., Rafah Bali,
0.00 €, 241S380218

16.4.-2.7.24, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 11*, 33 UStd., Rafah Bali,
0.00 €, 241S380219

» **Mama lernt Deutsch (Zietenstraße)**

In Zusammenarbeit mit dem Bürgerverein und dem Familienzentrum Zietenstraße
Ein Kursangebot für Frauen und Mütter mit geringen Deutschkenntnissen.
· Sie erhalten erste Kenntnisse in der deutschen Sprache
· Sie lernen einfache deutsche Sätze
· Sie erweitern Ihren Wortschatz: Dies geschieht mit lebensnahen und alltäglichen Themen, die für Ihren Alltag wichtig sind. Das Tempo und die Themen werden den Wünschen der Frauen angepasst. Mit Kinderbetreuung – nur dienstags!

16.1.-19.3.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €, 241S380500

16.1.-19.3.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Di 11:30-13:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €, 241S380502

17.1.-20.3.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Mi 09:30-11:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €, 241S380504

9.4.-2.7.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €, 241S380501

9.4.-2.7.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Di 11:30-13:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €, 241S380503

10.4.-3.7.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Mi 09:30-11:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €, 241S380505

Familienbildung

Sozialraumorientierte Elternschule

An dieser Stelle sind sozialraumorientierte Gesprächskreise für Mütter/Väter internationaler Herkunft zu pädagogischen Themen aufgeführt sowie interkulturelle Spielgruppen.

» Mama weiß Bescheid (Birkenweiher)

Gesprächskreis für arabisch sprechende Flüchtlingsfrauen

In diesem Gesprächskreis erhalten die Frauen Unterstützung und Informationen zum Leben in einer neuen Gesellschaft. Wege zu Ansprechpartnerinnen und Institutionen werden ihnen aufgezeigt.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen: Erziehungs- und Gesundheitsfragen, Kindergarten, Schule, Umgang mit Behörden, Aufgabe von Beratungsstellen u.v.m. Die Kursleiterin spricht arabisch.

15.1.-18.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:30-12:45 Uhr, 9*, 27 UStd., Abir Kilani,
0,00 €, 241S380200

16.1.-5.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 8*, 24 UStd.,
Siba Ahmadi, 0,00 €, 241S380202

17.1.-6.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 09:30-11:45 Uhr, 8*, 24 UStd.,
Aysel Candan, 0,00 €, 241S380204

8.4.-1.7.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:30-12:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Abir Kilani, 0,00 €, 241S380201

10.4.-3.7.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 09:30-11:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Aysel Candan, 0,00 €, 241S380205

16.4.-2.7.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 11*, 33 UStd.,
Siba Ahmadi, 0,00 €, 241S380203

» Mama weiß Bescheid – international (Birkenweiher)

Gesprächskreis für Frauen aus verschiedenen Ländern

In diesem Gesprächskreis erhalten die Frauen Unterstützung und Informationen zum Leben in einer neuen Gesellschaft. Wege zu Ansprechpartnerinnen und Institutionen werden ihnen aufgezeigt.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen: Erziehungs- und Gesundheitsfragen, Kindergarten, Schule, Umgang mit Behörden, Aufgabe von Beratungsstellen u.v.m.

18.1.-14.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 10:00-11:30 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Helmtraud Boros, 0,00 €, 241S380220

11.4.-4.7.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 10:00-11:30 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Helmtraud Boros, 0,00 €, 241S380221

» Interkulturelle Spielgruppe Zietenstraße

Diese Gruppe bietet Müttern mit ihren Kleinkindern, die noch nicht die Kita besuchen, und Müttern aus dem Wohnumfeld die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen.

- Gespräche für die Mütter über Erziehungs-, Gesundheits- und Alltagsfragen
- spielen, singen, kreativ sein und Bewegung für die Kinder

15.1.-18.3.24, Zietenstr. 38, **SG-Mi**,
Mo 09:00-11:15 Uhr, 9*, 27 UStd.,
Gabriele Hoffmann, 0,00 €, 241S380216

8.4.-1.7.24, Zietenstr. 38, **SG-Mi**,
Mo 09:00-11:15 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Gabriele Hoffmann, 0,00 €, 241S380217

» Interkulturelle Spiel- und Kontaktgruppe Fuhr

Mütter/Väter aus verschiedenen Kulturen mit ihren Kindern (bis zum Kindergartenalter) treffen sich zum Gespräch über Alltags- und Erziehungsfragen und das Leben in der Fuhr. Sie lernen andere Familien in ähnlicher Situation kennen, können Ihre Erfahrungen miteinander austauschen und erhalten Anregungen zur Sprach- und allgemeinen Förderung Ihrer Kinder. Gemeinsam mit den Kindern werden Spiel-, Sing- und Beschäftigungsanregungen durchgeführt.

16.1.-19.3.24, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 10*, 30 UStd., Rafah Bali,
0,00 €, 241S380218

16.4.-2.7.24, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 11*, 33 UStd., Rafah Bali,
0,00 €, 241S380219

Familienbildung in Stadtteilen

Hier sind Angebote mit sonstigen Kooperationspartner*innen, wie sozialen Einrichtungen, Firmen, Migrantenorganisationen sowie der Arbeitsgemeinschaft Wuppertaler Familienbildungsstätten zusammengefasst.

» Mama lernt Deutsch (Zietenstraße)

In Zusammenarbeit mit dem Bürgerverein und dem Familienzentrum Zietenstraße

Ein Kursangebot für Frauen und Mütter mit geringen Deutschkenntnissen.

- Sie erhalten erste Kenntnisse in der deutschen Sprache
 - Sie lernen einfache deutsche Sätze
 - Sie erweitern Ihren Wortschatz:
- Dies geschieht mit lebensnahen und alltäglichen Themen, die für Ihren Alltag wichtig sind. Das Tempo und die Themen werden den Wünschen der Frauen angepasst. Mit Kinderbetreuung – nur dienstags!

16.1.-19.3.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0,00 €,
241S380500

16.1.-19.3.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Di 11:30-13:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0,00 €,
241S380502

17.1.-20.3.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Mi 09:30-11:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0,00 €,
241S380504

9.4.-2.7.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0,00 €,
241S380501

9.4.-2.7.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Di 11:30-13:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0,00 €,
241S380503

10.4.-3.7.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Mi 09:30-11:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0,00 €,
241S380505

Gesprächskreise

Im Rahmen der Gesprächskreise treffen sich interessierte Menschen, die im Austausch bleiben und über verschiedene Themen aus unterschiedlichen Bereichen diskutieren wollen. Weitere Details entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

Frauen, Partnerschaft, Großeltern

» Frauen älter als 60 ...

Endlich Zeit für Gespräche, Neues und Spaß

In diesem Gesprächskreis treffen sich Teilnehmerinnen, die zwar die Lebensmitte schon überschritten haben, die aber dennoch mitten im Leben stehen. In vertrauter Runde tauschen wir Meinungen und Gedanken aus. Wir befassen uns mit aktuellen Zeitfragen – gelegentlich auch Streitfragen –, die wir vor dem Hintergrund unserer Lebens- und Berufserfahrungen diskutieren. Auch gelegentliche Besuche in kulturellen oder anderen öffentlichen Einrichtungen stehen auf dem Plan und dienen mit dazu, auch in der dritten Lebensphase in vollem Umfang am Zeitgeschehen teilzuhaben. **Info:** Sollten in dem Kurs keine Plätze mehr frei sein, melden Sie sich bitte unter 0212 290-7235, um sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

8.1.-18.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 14:00-16:15 Uhr, 10*, 30 UStd.,
Doris Mittag, 60,00 €, 241S303100

8.4.-1.7.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 14:00-16:15 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Doris Mittag, 72,00 €, 241S303101

» **Der aktuelle Vormittagsgesprächskreis für Frauen**

Interessierte Frauen beschäftigen sich mit interessanten und aktuellen Themen aus den Bereichen Kultur, Gesellschaft und Politik. Manchmal bringen uns Referenten diese Themen näher; auch durch gelegentliche Besichtigungen erweitern wir unsere Kenntnisse. Wir setzen uns mit bekannten Institutionen, anderen Menschen und deren Sichtweisen auseinander, die wir in offener und vertrauter Gesprächsrunde diskutieren. So ergibt sich die Gelegenheit, die eigene Meinung zu äußern und andere Positionen zu reflektieren. Die Teilnehmerinnen gestalten das Programm mit.

Info: Sollten in dem Kurs keine Plätze mehr frei sein, melden Sie sich bitte unter 0212 290-7235, um sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

16.1.-19.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Anne Grefer, 44.00 €, 241S303104

17.1.-20.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 10:00-11:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Angelika Kirberg, 44.00 €, 241S303102

9.4.-2.7.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Anne Grefer, 53.00 €, 241S303105

10.4.-3.7.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 10:00-11:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Angelika Kirberg, 53.00 €, 241S303103

» **Internationale Lerngruppe für Frauen**

Hier treffen sich Frauen ab der Lebensmitte aus verschiedenen Kulturen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern und anwenden wollen. Dabei werden auch besonders die Themen Gesundheit, Leben in Deutschland und Leben in und mit verschiedenen Kulturen thematisiert.

18.1.-21.3.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 09:30-11:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 36.00 €,
241S303106

11.4.-4.7.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 09:30-11:00 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 40.50 €,
241S303107

Beziehungen und Partnerschaft

» **Reden ist Silber, Aufstellen ist Gold:**

Familienaufstellungen als Selbsterfahrung

Manchmal führt Nachdenken und Reden nicht weiter. Sei es bei Beziehungsproblemen, Entscheidungskonflikten oder Sinnfragen. Dann können Methoden helfen, die über die Verstandesebene hinausgehen und neue Perspektiven aufzeigen. Zu diesen Methoden gehört die Familien- und Systemaufstellung.

An insgesamt vier Abenden lernen Sie die Aufstellungsarbeit kennen und sammeln erste eigene Erfahrungen mit dieser Methode. Begleitend werden u.a. passende Meditationen eingesetzt. Freuen Sie sich auf neue Perspektiven und bewegende Begegnungen!

Die Kursleitung, Dr. Anne Prenzler, hat langjährige Erfahrungen mit Familienaufstellungen und ist anerkannte Aufstellerin der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS).
-> www.anne-prenzler.de

19.2.-8.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:15-21:30 Uhr, 4*, 9 UStd.,
Dr. Anne Prenzler, 45.00 €, 241W331300

» **Gelegenheit macht Liebe**

Für Paare und Einzelpersonen, die ihre Liebes- und Beziehungsfähigkeit weiterentwickeln möchten

Wir alle sehnen uns nach Liebe und Nähe. Wir wollen lieben und geliebt werden, wir wollen in unseren Beziehungen einfach nur glücklich sein, aber oft wissen wir nicht, wie. Manche von uns fühlen sich frustriert, missverstanden oder haben das Gefühl, dass uns in der Beziehung etwas fehlt ...

In diesem eintägigen Seminar werden wir lernen, wie wir mithilfe von „Zwiegesprächen“ einen geschützten Raum – eine „Gelegenheit“ – für uns schaffen können, in der die Liebe und Lebendigkeit gute Bedingungen haben, sich weiterzuentwickeln und zu gedeihen. Anders, als es oft in unserem gewöhnlichen Beziehungsalltag möglich ist, kultiviert das von Psychoanalytiker Michael Lukas Moeller und seiner Frau Célia M. Fatia entwickelte und seit vielen Jahren bewährte „Zwiegespräch“ eine andere Art und Weise, einander zu begegnen und über das, was uns im Moment am meisten bewegt, zu sprechen. Das „Zwiegespräch“, auch das „wesentliche Zwiegespräch“ genannt, ist leicht zu erlernen und führt schon nach erstaunlich kurzer Zeit des Praktizierens zur Entspannung und Belebung unseres Paarlebens. Die Praxis der „Zwiegespräche“ wirkt sich positiv auf alle unsere Beziehungen aus, sei es zu uns selbst oder zu unseren Kindern, Eltern, Freunden, Arbeitskolleg*innen ...

15.6.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 09:30-18:00 Uhr, 1*, 10 UStd.,
Helena Amoakoova, 69.00 €, 241W332100

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub – eigentlich Arbeitnehmerweiterbildung – setzt die Idee des lebenslangen Lernens für Angestellte und Arbeiter*innen praktisch um. 3-5 Tage jährlich können diese während ihrer Arbeitszeit an bestimmten Seminaren teilnehmen. Das ermöglicht Berufstätigen, ihre Qualifikationen regelmäßig aufzufrischen und am politischen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG) regelt Umfang, Inhalte und Anspruch des Bildungsurlaubs für Nordrhein-Westfalen → www.bildungsurlaub.de/nrw-info. Über alle Einzelfragen für Nordrhein-Westfalen und über die Regelungen in anderen Bundesländern informieren Sie sich am besten im Internet auf → www.bildungsurlaub.de, hier finden Sie das deutschlandweite Angebot. Unter → www.bildungsurlaub.nrw finden Sie das landesweite Seminarangebot. Bundesbeamte können übrigens bei ihrer Dienststellenleitung Sonderurlaub für die Teilnahme an beruflichen Aus- und Fortbildungsveranstaltungen beantragen. Bitte beachten Sie die 6-Wochen-Antragsfrist für die Genehmigung durch Ihren Betrieb. Sobald Sie sich bei uns (online) angemeldet haben, erhalten Sie von uns per E-Mail die Antragsunterlagen, die Sie komfortabel an Ihre*n Arbeitgeber*in weiterleiten können. Sollte dieser Antrag abgelehnt werden, können Sie kostenlos (innerhalb einer Frist, die Ihnen der Fachbereich i.d.R. direkt nach der Anmeldung mitteilt) per E-Mail stornieren.

Bildungsurlaube bieten wir in den Bereichen Berufliche Bildung & EDV, Gesundheitsbildung, Fremdsprachen und Kultur an. Selbstverständlich können Sie an den Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaubsantrag stellen wollen oder können.

Unser Angebot wird ständig aktualisiert. Auf unserer Homepage finden Sie schon frühzeitig Bildungsurlaube, die im nächsten und übernächsten Semester beginnen.

» Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen

Kennen Sie das? Sie werden im Arbeitsleben oft nicht richtig wahrgenommen oder gerne auch einmal überhört? Durchbrechen Sie zurückhaltende und leise Kommunikationsmuster und lernen Sie in diesem Kursangebot, wie Sie die richtigen Töne treffen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme wirksam einsetzen und Wirkung bei anderen erzeugen. Mit einfachen Techniken verbessern Sie nicht nur den Klang Ihrer Stimme, sondern lernen auch wie Sie diese pflegen, trainieren und gezielt einsetzen können, um sich Gehör dadurch in Konferenzen, Vorträgen oder in Gesprächen zu verschaffen. Der Kurs beinhaltet zudem einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

Für den Kurs sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Weitere Informationen zum Kursangebot:

Dieses Seminar findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark statt.

Bei diesem Kurs handelt sich um einen Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG). Bitte beachten Sie, dass der Antrag auf einen Bildungsurlaub Ihrem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn des Seminars vorliegen muss. Die erforderlichen Unterlagen dafür lassen wir Ihnen nach der Anmeldung bzw. Beratung zukommen. Weitere Informationen zu Einzelheiten und Fragen sowie Regelungen in anderen Bundesländern finden Sie unter → www.bildungsurlaub.de.

Selbstverständlich können Sie an den Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Bitte bringen Sie für die Entspannungsübungen dicke Socken, ein kleines Kissen und nach Bedarf eine Decke mit.

3.6.-7.6.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Dagmar Kasel, 185.00 €, 241W191166

» Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren

Einen starken Auftritt hinlegen: ohne Unsicherheiten, mit klarer Stimme, den richtigen Worten und selbstsicherem Auftreten. Genau das können Sie nach der Teilnahme an diesem Kursangebot. Lernen Sie in vielen praktischen Übungen zu Körpersprache, dem Trainieren Ihrer Stimme sowie durch das Ausprobieren von Kommunikations- und Schlagfertigkeitstechniken, wie Sie sich im privaten und beruflichen Alltag souverän präsentieren. Der Kurs beinhaltet zudem einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Weitere Informationen zum Kursangebot:

Dieses Seminar findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark statt.

Bei diesem Kurs handelt sich um einen Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG). Der Bildungsurlaub ist zudem auch in Bremen anerkannt. Bitte beachten Sie, dass der Antrag auf einen Bildungsurlaub Ihrem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn des Seminars vorliegen muss. Die erforderlichen Unterlagen dafür lassen wir Ihnen nach der Anmeldung bzw. Beratung zukommen. Weitere Informationen zu Einzelheiten und Fragen sowie Regelungen in anderen Bundesländern finden Sie unter → www.bildungsurlaub.de.

Selbstverständlich können Sie an den Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

19.2.-23.2.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Dagmar Kasel, 185.00 €, 241W191199

» Wie Gespräche besser gelingen: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Gespräche im privaten und beruflichen Alltag entwickeln sich oftmals zu Konflikten. Mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg lernen Sie mit solchen Situationen konstruktiv umzugehen und sie aufzulösen. Entdecken Sie in diesem Kurs, was es heißt empathisch zuzuhören, mit Gesprächspartner*innen wieder in Verbindung zu treten und echte Wertschätzung auszudrücken. Anhand von Beispielen in Gruppen- und Einzelarbeit, Rollenspielen und durch Theorie-Input erarbeiten Sie die grundlegenden Inhalte der Methode.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Weitere Informationen zum Kursangebot:

Dieses Seminar findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark statt.

Bei diesem Kurs handelt sich um einen Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG). Bitte beachten Sie, dass der Antrag auf einen Bildungsurlaub Ihrem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn des Seminars vorliegen muss. Die erforderlichen Unterlagen dafür lassen wir Ihnen nach der Anmeldung bzw. Beratung zukommen. Weitere Informationen zu Einzelheiten und Fragen sowie Regelungen in anderen Bundesländern finden Sie unter → www.bildungsurlaub.de.

Selbstverständlich können Sie an den Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

5.2.-9.2.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:00-15:30 Uhr, 5*, 35 UStd., Marcus Strittmatter, 195.00 €, 241W191211

» Emotionale Kompetenz und Entspannung

Sie sind leicht aus der Ruhe zu bringen, reagieren schnell über, sind selbstkritisch und hadern damit eigene Gefühle zu beschreiben? Dann bietet Ihnen dieser Kurs neue Anregungen, Hilfestellungen und Impulse, um eigene Reaktions- und Kommunikationsmuster wahrzunehmen und damit bewusst umzugehen. Erlangen Sie Klarheit über die eigenen roten Knöpfe und lernen Sie Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam in die richtigen Bahnen zu lenken. Das Kursangebot beinhaltet einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

Für den Kurs sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Weitere Informationen zum Kursangebot:

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark statt.

Bei diesem Kurs handelt sich um einen Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG). Bitte beachten Sie, dass der Antrag auf einen Bildungsurlaub Ihrem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn des Seminars vorliegen muss. Die erforderlichen Unterlagen dafür lassen wir Ihnen nach der Anmeldung bzw. Beratung zukommen. Weitere Informationen zu Einzelheiten und Fragen sowie Regelungen

in anderen Bundesländern finden Sie unter -> www.bildungsurlaub.de.

Selbstverständlich können Sie an den Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Bitte bringen Sie für die Entspannungsübungen dicke Socken, ein kleines Kissen und nach Bedarf eine Decke mit.

24.6.-28.6.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Dagmar Kasel, 185.00 €, 241W191622

» Gelassenheit: mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten

Unser Alltag ist stressig und oftmals fällt es schwer Ruhe zu bewahren oder entspannter mit Ärger und Frustration umzugehen. Mit diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Stressfaktoren in Gelassenheit verwandeln. In vielen praktischen Übungen erhalten Sie Anregungen, um den beruflichen und privaten Aufgaben ausgeglichener zu begegnen. Innerhalb des Kursangebotes werden neben fachlichen Impulsen auch gezielte Methoden aus den Bereichen der Achtsamkeitspraxis erprobt, z.B. progressive Muskelentspannung und unterschiedliche Meditationsformen. Das Kursangebot beinhaltet zudem einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie für die Entspannungsübungen dicke Socken, ein kleines Kissen und nach Bedarf eine Decke mit.

29.1.-2.2.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Dagmar Kasel, 185.00 €, 241W191699

» Stress erkennen – Stress bewältigen:

Stressbalance durch Achtsamkeit

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Die Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms ist deshalb besonders wichtig, um mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig zu reduzieren. Genau ein solches Programm entwickeln Sie in unserem Kursangebot für sich – mit gezielten Achtsamkeitsübungen sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden. Das Kursangebot beinhaltet einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Bitte bringen Sie für die Entspannungsübungen dicke Socken, ein kleines Kissen und nach Bedarf eine Decke mit.

17.6.-21.6.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Dagmar Kasel, 185.00 €, 241W191888

» Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung

Erhöhte Anforderungen, Termindruck und ständige Erreichbarkeit führen zu zunehmendem Stress im Arbeitsalltag. Dieser Stress wirkt sich auch auf das körperliche Wohlbefinden aus. Es gilt deshalb den Umgang mit eventuell vorhandenen Stressoren bewusst zu gestalten. Lernen Sie mit praktischen Empfehlungen und Kurzübungen entspannt zu bleiben und entdecken Sie, wie Sie Elemente aus dem Stressmanagement, dem Autogenen Training oder der progressiver Muskelentspannung für einen entspannten Alltag nutzen können. Das Kursangebot beinhaltet einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

Weitere Informationen zum Kursangebot:

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark statt.

Bei diesem Kurs handelt sich um einen Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG). Bitte beachten Sie, dass der Antrag auf einen Bildungsurlaub Ihrem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn des Seminars vorliegen muss. Die erforderlichen Unterlagen dafür lassen wir Ihnen nach der Anmeldung bzw. Beratung zukommen. Weitere Informationen zu Einzelheiten und Fragen sowie Regelungen in anderen Bundesländern finden Sie unter -> www.bildungsurlaub.de.

Selbstverständlich können Sie an den Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie für die Entspannungsübungen dicke Socken, ein kleines Kissen und nach Bedarf eine Decke mit.

4.3.-8.3.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Dagmar Kasel, 185.00 €, 241W191922

» Start in die digitale Arbeitswelt: Windows Explorer, Word und Excel

In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Word und Excel als die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes kennenzulernen und erste Grundlagenkenntnisse zu erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, Dateien richtig abzuspeichern, wiederzufinden und eine gute Ordnerstruktur aufzubauen.

- Arbeiten mit dem Windows-Explorer: Speicherstrukturen festlegen, Ordner und Dateien anlegen, kopieren, verschieben, umbenennen
- Arbeiten mit Word: Texte erstellen und bearbeiten: Zeichen-/Absatz-/Seitenformatierung, Einfügen von Grafiken/Bildern, Nummerierung, Aufzählung, Rahmen, Schattierung
- Arbeiten mit Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen, Zellbezüge, benutzerdefinierte Formatierungen

15.4.-19.4.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 09:00-15:30 Uhr, 5*, 35 UStd., Martina Lindhorst, 198.00 €, 241W195011

» ONLINE: Excel: Mit Pivot-Tabellen Daten auswerten und vergleichen

Sie sind auf der Suche nach einer Möglichkeit, um große Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten zu können? Dann ist unser Pivot-Kurs sicherlich das richtige Angebot für Sie. Lernen Sie in diesem Kursangebot ganz praktisches Wissen für den Einsatz von Pivot-Tabellen im Arbeitsalltag.

Inhalte des Kurses sind u.a.:

- Überblick über die Möglichkeiten von Pivot-Tabellen
- Import von Daten aus verschiedenen Datenquellen
- Bereinigung von Daten mit Power Query
- Vorbereitung von Tabellen für Pivot-Tabellen
- Verknüpfung von Tabellen miteinander
- Schritt-für-Schritt Aufbau von Pivot-Tabellen
- Gruppierungen und Teilergebnisse
- Dashboards und Reports
- Datenschnitte und Zeitachsen
- Formatierung und Sortierung von Pivot-Tabellen
- Rechnen in Pivot-Tabellen
- Erstellen von Pivot-Charts

27.5.-29.5.24, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr, 3*, 18 UStd., Martina Lindhorst, 162.00 €, 241W195611

» ONLINE: HTML und CSS: Grundlagen der Erstellung von Webseiten

HTML bildet das Grundgerüst für jede Website – warum ein solches Gerüst nicht auch einfach einmal selbst zusammenbauen? Lernen Sie die Grundlagen gelungener HTML-Programmierung kennen und programmieren Sie Ihre eigene Website. Zusätzlich erhalten Sie eine Einführung in Cascading Style Sheets (CSS) und lernen diese CSS sowie HTML-Elemente exakt zusammenzustellen, zu formatieren und gezielt einzusetzen.

Inhalte des Kurses sind u.a. :

- Überblick über HTML und CSS
- die erste Webseite mit HTML erstellen
- erste optische Formatierungen mit CSS
- Organisation und Struktur eines Webauftritts
- Webseiten mit Links verbinden
- Bilder in Webseiten einbinden
- Listen und Tabellen erstellen
- Webstandards beachten und Code testen
- Anleitung zur Veröffentlichung im Web
- Austesten der gängigsten Browser
- CSS-Syntax und Selektoren
- Eigenschaften der Schrift
- Farben und Hintergründe
- Abstände und Rahmen
- Listen und Tabellen mit CSS formatieren
- Layout mit CSS

24.6.-28.6.24, **Online**, Mo 09:00-16:00 Uhr, 5*, 40 UStd., Martina Lindhorst, 240.00 €, 241W196333

Bildungsurlaub

»HYBRID: Affinity Photo: Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung

Affinity Photo ist eine gute Möglichkeit der professionellen Fotobearbeitung und findet zunehmend Anwendung auch in beruflichen Kontexten. Diese Software wurde auf einen reibungslosen und flexiblen Workflow abgestimmt und bietet leistungsstarke Werkzeuge zur Optimierung. Hier lernen Sie wie Korrektur und Retusche Ihrer Fotos in einer intuitiven Programmoberfläche umsetzbar ist. Der große Vorteil: Die Software ist durch eine Einmalzahlung erhältlich und wird von professionellen und privaten Gestalter*innen gleichermaßen geschätzt. Kommen Sie vorbei und erfahren, wie Sie das Beste aus Ihren Bildern herausholen. Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Gute Computer-Grundkenntnisse
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit Ihren eigenen Bildern und Ihr iPad oder MacBook oder Windows-Laptop mit. Teilnehmende, die kein Notebook mit in den Unterricht nehmen möchten, lernen an einem unserer Schulungsrechner unter Windows 10.

Wahl-Hybrid-Seminar: Bei diesem Seminar entscheiden Sie selbst, ob Sie online teilnehmen (Online-Seminar in Echtzeit) oder zu uns in unseren EDV-Raum kommen.

Bei diesem Kurs handelt sich um einen Online-Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG). Bitte beachten Sie, dass der Antrag auf einen Bildungsurlaub Ihrem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn des Seminars vorliegen muss. Die erforderlichen Unterlagen dafür lassen wir Ihnen nach der Anmeldung bzw. Beratung zukommen. Weitere Informationen zu Einzelheiten und Fragen sowie Regelungen in anderen Bundesländern finden Sie unter -> www.bildungsurlaub.de.

Selbstverständlich können Sie an den Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit Ihren eigenen Bildern und Ihr iPad oder MacBook oder Windows-Laptop mit.

Teilnehmende, die kein Notebook mit in den Unterricht nehmen möchten, lernen an einem unserer Schulungsrechner unter Windows 10.

18.3.-22.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:00-15:00 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Antje Zeis-Loi, 199.00 €, 241W197566

vhs digital

Hier finden Sie alle Veranstaltungen und Kurse, die bei der Bergischen VHS digital stattfinden – das bedeutet, entweder ausschließlich online oder im hybriden Kursformat. Dabei sind alle unsere Themengebiete vertreten.

» **ONLINE: Pound® Rockout Workout****Starte Dein eigenes Rockkonzert**

POUND® kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining mit unter anderem von Yoga oder Pilates inspirierten Bewegungen – in schnell und zum Rhythmus der Musik. Beim Training können Sie den Alltag hinter sich lassen und Stress abbauen. Außerdem werden Rhythmus, Timing, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Die Choreografien werden im Stehen, Sitzen und Liegen und mit Ripstix® – vergleichbar mit den Drumsticks der Schlagzeuger – trainiert.

17.1.-13.3.24, **Online**, Mi 18:45-19:45 Uhr, 9*, 9 UStd., Marina Misia, 39.00 €, 241S148055

» **NEU: ONLINE: Thailandisch A1****Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse**

Sie möchten Thailandisch für Beruf und Reise erlernen? Dann besuchen Sie diesen Online-Kurs und starten Sie durch. Hier lernen Sie die Aussprache kennen und trainieren erste kleine Dialoge.

5.2.-13.5.24, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 12*, 24 UStd., Unruean Kaeobun, 99.00 €, 241S154301

» **ONLINE: Conversación B1 B2****El mundo en español**

Este curso, que tiene lugar online, va dirigido a todos aquellos que quieran poner en práctica sus conocimientos de español hablando y comentando artículos de prensa y noticias actuales del mundo y de la cultura hispanohablante. También leeremos una novela corta y a través de ejercicios repetiremos los puntos gramaticales y lexicales más conflictivos del español.

13.2.-4.6.24, **Online**, Di 18:15-19:45 Uhr, 14*, 28 UStd., Edelmira Zarniko, 86.00 €, 241S173712

» **Schreibwerkstatt****Das Volkshochschullabor mit Themen und Übungen zum literarischen Schreiben**

„Schreiben zu können“ ist ein oft geäußelter Wunsch – und die meisten Menschen können es besser, als sie denken. Die jeweils mehrwöchige, fortlaufende Schreibwerkstatt der VHS ist für Interessierte aller Altersstufen gedacht – und auch für solche, die erst wenig Erfahrungen mit dem Schreiben und Veröffentlichungen haben. Der Kurs hat einen Laborcharakter; es besteht kein Erfolgsdruck.

Die Werkstatt bietet die Gelegenheit, kontinuierlich nach dem persönlichen Stil und Klang zu suchen, in der Gruppe Vertrauen zum eigenen Wort zu finden und Fortschritte sichtbar zu machen. An jedem Abend wird mit kleineren Textformen an Entwurf, Skizzierung, Personalbestimmung, Aufbau und Umsetzung gearbeitet. Sämtliche Formen sind möglich: kurze Prosa, Lyrik, redaktionelle Texte (z. B. Blogbeiträge), Briefe, Dialoge, Wortschulpturen (z. B. Sprachspiele, Anagramme) etc. Es ist möglich, durch die Wochen auch an längeren Texten zu arbeiten, die auf Wunsch miteinander angeschaut und reflektiert werden.

Neue Teilnehmer*innen sind zu Staffelbeginn stets willkommen.

Max Christian Graeff (*1962) ist Autor, Lektor, Buchhersteller und Moderator.

24.1.-20.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mi 19:00-21:15 Uhr, 5*, 15 UStd.,

Max Christian Graeff, 60.00 €, 241W110192

» **Online: Hatha-Yoga****Ankommen in Körper, Geist und Atem**

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der nicht nur durch körperliche Übungen (Asanas), sondern auch durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Herstellung und der Erhalt des Gleichgewichts von Körper und Geist angestrebt werden. Durch die speziellen Körper- und Atemübungen werden Wege zur bewussten Harmonisierung des ganzen Organismus aufgezeigt. Diese Kurse bieten die Chance der Regeneration und Lösen von den (Ver-)Spannungen des (Berufs-)Alltags.

Alle Kursleiter*innen sind bestens qualifiziert und seit vielen Jahren an der Bergischen VHS tätig.

15.1.-11.3.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo 16:25-17:55 Uhr, 8*, 16 UStd.,

Petra Schallnas, 52.00 €, 241W141008

» **NEU: ONLINE: Japanisch 1 A1****Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse**

Unternehmen Sie in diesem Online-Kurs die ersten Schritte zum Erlernen der japanischen Sprache z.B. für Ihren Beruf. Anhand eines Lehrwerks wird zunächst das Lesen und Schreiben einiger japanischer Schriftzeichen aus den Systemen HIRAGANA, KATAKANA und KANJI vermittelt. Neben Grammatik und Sprachstruktur bilden die Grundregeln der Aussprache einen besonderen Schwerpunkt des Unterrichts.

20.2.-11.6.24, **Online**, Di 17:30-19:00 Uhr, 14*, 28 UStd., Francesca Romana Lertz, 99.00 €, 241W150070

» **ONLINE: Conversazione B1 B2**

Approfondiamo l'italiano e ampliamo il vocabolario leggendo, parlando e discutendo di problemi diversi. Con molti esercizi ripetiamo le strutture grammaticali in base agli errori più frequenti.

Questo è un corso online.

14.2.-5.6.24, **Online**, Mi 10:30-12:00 Uhr, 14*, 28 UStd., Stella Roselli, 86.00 €, 241W175712

» **ONLINE: Web & Wein: Ihr Club zu Themen der digitalen Welt**

Lernen und diskutieren Sie in gemütlicher Runde bei Wein oder Apfelschorle von zu Hause über neue Themen aus der digitalen Welt. Unser Digital Club findet monatlich statt. Jeder Clubabend hat einen Themenschwerpunkt (z.B. wie funktioniert das Internet? Wie bin ich sicher im Internet unterwegs? Wie funktioniert eigentlich ein Computer?) Im späteren Verlauf des Clubs können die Themen von Ihnen als Teilnehmende aktiv mitgestaltet werden. Wichtig ist uns eine lockere gemütliche und entspannte Atmosphäre: Bei uns gibt es keine dummen Fragen. Am Anfang jedes Abends steht ein 30- bis 45-minütiger Vortrag mit anschließender Diskussion und Raum für Ihre Fragen.

11.3.24, 8.4.24, 27.5.24, 24.6.24, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 1*, 2 UStd., Benedikt Bergenthal, 0.00 €, 241W193901

» ONLINE: Lunch & Learn: Tools für digitales Arbeiten: Padlet

Lunch & Learn ist ein Lernformat, bei dem Sie in Ihrer Mittagspause neue Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben können. Wir nehmen uns eine Stunde Zeit, um gemeinsam Neues zu lernen und Möglichkeiten digitaler Arbeitsweisen auszuprobieren. In unserem ersten Kurs schauen wir uns das Arbeitstool „Padlet“ an. Dabei handelt es sich über eine digitale Pinnwand, die für die digitale Lehre, als Moodboard oder zum gemeinsamen Brainstormen eingesetzt werden kann - quasi das Universalwerkzeug, um im Digitalen gemeinsam an Pinnwänden zu arbeiten.

26.1.24, **Online**, Fr 12:30-13:30 Uhr, 1*, 1 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 241W194001

» ONLINE: Excel: Mit Pivot-Tabellen Daten auswerten und vergleichen

Sie sind auf der Suche nach einer Möglichkeit, um große Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten zu können? Dann ist unser Pivot-Kurs sicherlich das richtige Angebot für Sie. Lernen Sie in diesem Kursangebot ganz praktisches Wissen für den Einsatz von Pivot-Tabellen im Arbeitsalltag.

Inhalte des Kurses sind u.a.:

- Überblick über die Möglichkeiten von Pivot-Tabellen
- Import von Daten aus verschiedenen Datenquellen
- Bereinigung von Daten mit Power Query
- Vorbereitung von Tabellen für Pivot-Tabellen
- Verknüpfung von Tabellen miteinander
- Schritt-für-Schritt Aufbau von Pivot-Tabellen
- Gruppierungen und Teilergebnisse
- Dashboards und Reports
- Datenschnitte und Zeitachsen
- Formatierung und Sortierung von Pivot-Tabellen
- Rechnen in Pivot-Tabellen
- Erstellen von Pivot-Charts

27.5.-29.5.24, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr, 3*, 18 UStd., Martina Lindhorst, 162.00 €, 241W195611

» ONLINE: HTML und CSS: Grundlagen der Erstellung von Webseiten

HTML bildet das Grundgerüst für jede Website - warum ein solches Gerüst nicht auch einfach einmal selbst zusammenbauen? Lernen Sie die Grundlagen gelungener HTML-Programmierung kennen und programmieren Sie ihre eigene Website. Zusätzlich erhalten Sie eine Einführung in Cascading Style Sheets (CSS) und lernen diese CSS sowie HTML-Elemente exakt zusammenzustellen, zu formatieren und gezielt einzusetzen.

Inhalte des Kurses sind u.a. :

- Überblick über HTML und CSS
- die erste Webseite mit HTML erstellen
- erste optische Formatierungen mit CSS
- Organisation und Struktur eines Webauftritts
- Webseiten mit Links verbinden
- Bilder in Webseiten einbinden
- Listen und Tabellen erstellen
- Webstandards beachten und Code testen
- Anleitung zur Veröffentlichung im Web
- Austesten der gängigsten Browser
- CSS-Syntax und Selektoren
- Eigenschaften der Schrift
- Farben und Hintergründe
- Abstände und Rahmen
- Listen und Tabellen mit CSS formatieren
- Layout mit CSS

24.6.-28.6.24, **Online**, Mo 09:00-16:00 Uhr, 5*, 40 UStd., Martina Lindhorst, 240.00 €, 241W196333

» ONLINE: Grafikdesign mit Canva – Grundlagen

Stellen Sie sich vor: ein Grafikprogramm, das kostenlos ist, nicht installiert werden muss und mit dem Sie ganz leicht professionelle Produkte für Print und Web erstellen können. Und jetzt Augen auf: Ja, das gibt es wirklich! Mit Canva erhalten Sie ein umfangreiches Online-Tool, mit dem Sie hochwertige Produkte wie z.B. Flyer, Poster, Präsentationen, aber auch digitale Inhalte für Instagram, Facebook oder die eigene Website erstellen können. Deshalb eignet sich Canva sowohl für den privaten als auch beruflichen Einsatz und unterstützt Sie dabei, sich und Ihre eigene Marke gekonnt in Szene zu setzen. Lernen Sie dieses kleine Wunderwerk kennen - in unserem Online-Kurs zeigen wir Ihnen, wie es funktioniert. Von der Einrichtung Ihres Benutzer-Accounts, die Erklärung der Benutzeroberfläche, Verwendung und Anpassung von Designvorlagen hin zur Speicherung und dem Dateixport, lernen Sie die Handwerkskunst guten Designs. In kleinen Gruppen und mit vielen praktischen Übungsaufgaben erproben Sie gestalterische Möglichkeiten und arbeiten an ersten kleinen Projekten.

11.4.-2.5.24, **Online**, Do 18:00-20:15 Uhr, 4*, 12 UStd., Sarah Kaszuba, 84.00 €, 241W197801

9.8.23, Mummstr. 10 **SG-Mi**, Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Nadine Sennewald, 0.00 €, 232S145005

Informationen zur Anmeldung

Sie haben in unserem Programm ein Weiterbildungsangebot gefunden, zu dem Sie sich anmelden möchten? Wir haben 24 Stunden täglich für Sie geöffnet!

Rufen Sie einfach die Internet-Adresse → <https://www.bergische-vhs.de/anmeldung> auf, geben Sie die Nummer Ihres Kurses ein und klicken Sie auf „anmelden“. Danach noch ein paar persönliche Daten eingeben, die Anmeldung abschicken und schon ist Ihr Kursplatz gebucht.

Sie sind sich noch nicht sicher oder haben nicht das gefunden, was Sie suchten? Unter → <https://www.bergische-vhs.de/?kurssuche> stehen Ihnen komfortable Suchfunktionen für unser Programmangebot zur Verfügung! Hier finden Sie auch alle Veranstaltungen, die erst nach Veröffentlichung unserer gedruckten Programme geplant worden sind. Ein Klick auf das Einkaufswagen-Symbol bringt Sie zu unserer Kursanmeldung oder zur Anforderung weiterer Informationen.

Natürlich können Sie sich auch weiterhin

- persönlich
- telefonisch
- per Fax
- schriftlich

zu unseren Veranstaltungen anmelden.

Die Mitarbeiter*innen unseres Anmeldeservice stehen Ihnen zur Verfügung

Adressen und Öffnungszeiten

Bergische VHS Solingen, 0212 290-3277

Mummstr. 10, 42651 Solingen

Öffnungszeiten:

Mo und Mi 09:00-12:00 Uhr

Di und Do 16:00-19:00 Uhr

Bergische VHS Wuppertal, 0202 563-2607

Auer Schulstr. 20, 42103 Wuppertal

Öffnungszeiten:

Mo und Mi 09:00-12:00 Uhr

Di und Do 16:00-19:00 Uhr

Während der allgemeinen Schulferien im Land Nordrhein-Westfalen gelten jeweils nur die Zeiten von 09:00 bis 12:00 Uhr.

Die aktuellen Ferientermine finden Sie im Internet unter: → www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulrecht/Erlasse/Ferientermine/Ferienordnung-NRW/index.html

Bei allen Fragen im Zusammenhang mit unseren Angeboten helfen Ihnen gerne auch die jeweiligen Fachbereiche weiter. Ansprechpartner*innen und Kommunikationsdaten finden Sie am Beginn jedes Themengebietetes.

Ihre Kommunikationsdaten

Wir führen jährlich mehrere tausend Kurse und Einzelveranstaltungen durch. Dabei bleibt es nicht aus, dass nicht jeder Kurstermin so stattfinden kann, wie ursprünglich geplant (z. B. wegen einer Erkrankung der Kursleitung, einer technischen Störung im Unterrichtsgebäude oder widriger Witterungsverhältnisse).

In solchen Fällen versuchen wir, Sie möglichst rasch zu informieren, um Ihnen einen unnötigen Weg zu ersparen. Am schnellsten geht das per Kurzmitteilung (SMS) auf Ihr Mobiltelefon oder per E-Mail.

Bitte geben Sie uns daher immer Ihre Mobilfunknummer und Ihre E-Mail-Adresse an.

Wir machen hiervon nur in den vorstehend beschriebenen Fällen Gebrauch. Sie müssen also nicht befürchten, von uns auf diesen Wegen mit Werbung belästigt zu werden.

Sollten wir die erbetenen Kommunikationsdaten nicht (aktuell) von Ihnen vorliegen haben, können wir eine rechtzeitige Information bei sich kurzfristig ergebenden Änderungen nicht garantieren.

Bezahlung

Am einfachsten für Sie und für uns ist es, wenn Sie uns erlauben, das zu zahlende Entgelt von Ihrem Bankkonto abzubuchen. Hierzu benötigen wir von Ihnen

- die IBAN
- Namen und Vornamen des Kontoinhabers (falls nicht mit dem/der Angemeldeten identisch)
- die BIC, falls Ihr Konto nicht bei einem deutschen Kreditinstitut geführt wird.

Neben den Erläuterungen im Verwendungszweck können Sie Lastschriften zugunsten der Bergischen Volkshochschule auch an unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE78ZZZ00000406741 erkennen.

Die Abbuchung erfolgt erst ca. 14 Tage nach dem ersten Veranstaltungstermin. Sollte die Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht durchgeführt werden können, wird Ihr Konto natürlich gar nicht erst belastet.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir eine Bezahlung per Überweisung, EC- oder Kreditkarte aus abwicklungstechnischen Gründen nicht akzeptieren können!

Informationen zur Anmeldung

Voraussetzungen für die Zulassung und Mindestteilnehmer*innenzahl

Unser Angebot richtet sich in der Regel an Menschen ab dem 16. Lebensjahr (Ausnahmen sind natürlich Spielgruppen, Eltern-Kind-Angebote und Veranstaltungen, die speziell für Kinder oder Jugendliche konzipiert sind).

Die Zulassung zu Veranstaltungen kann darüber hinaus von bestimmten Voraussetzungen (abgelegte Prüfungen, erforderliche Vorkenntnisse, Alter der Kinder etc.) abhängig gemacht werden. Nutzen Sie hierzu bitte die Beratungsangebote der Fachbereiche.

Kurse werden nur durchgeführt, wenn die festgelegte Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht ist. Diese liegt überwiegend bei 10 Anmeldungen, kann aber in speziellen Fällen auch niedriger angesetzt sein. Bei Eltern-Kind-Kursen müssen mindestens 8 Erwachsene angemeldet sein.

Für alle Veranstaltungen gibt es festgelegte Höchst-Teilnehmer*innen-Zahlen. Sollte die von Ihnen gewünschte Veranstaltung bereits ausgebucht sein, bemühen wir uns, Ihnen ein Alternativangebot zu machen!

Entgeltermäßigung

Eine Ermäßigung um 50% des regulären Preises erhalten

- Empfänger*innen von Arbeitslosengeld I, II oder Sozialhilfe
- Inhaber*innen des Solingen- oder Wuppertal-Passes
- Schülerinnen und Schüler
- Vollzeit-Studierende
- Freiwillige im Sinne des Bundesfreiwilligengesetzes (Bufdis)
- Auszubildende
- Teilnehmer*innen an einem freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr

Von der Entgeltermäßigung ausgenommen sind Eintrittsgelder für Einzelveranstaltungen, Prüfungsgebühren sowie Studienfahrten und -reisen sowie solche Veranstaltungen, die sich konzeptionell an einen Personenkreis richten, für den ohnehin eine Entgeltermäßigung gegeben ist. Darüber hinaus können einzelne Veranstaltungen von der Ermäßigungsregelung ausgenommen werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir von Ihnen einen Nachweis über den Ermäßigungsgrund verlangen müssen.

Für viele Kurse der Bergischen VHS können Sie auch einen Bildungsscheck oder eine Bildungsprämie beantragen, wenn Sie die persönlichen Voraussetzungen erfüllen. Dies gilt nicht nur für Kurse des Fachbereichs Berufliche Bildung, sondern auch für Fremdsprachen und alle Themen, die Sie beruflich nutzen können. Weitere Einzelheiten hierzu finden Sie im Kapitel **Bildungsscheck, Bildungsprämie, Bildungsberatung**.

Informationen zur Anmeldung

Nachweis der Berechtigung für eine Ermäßigung

Wenn eine Ermäßigung beantragt wird, muss der Nachweis **vor** Kursbeginn vorgelegt werden. Um Missverständnissen vorzubeugen, weisen wir ausdrücklich auf Folgendes hin:

- Bringen Sie das entsprechende Dokument am besten direkt zur **Anmeldung** oder zum **Beratungstermin** mit.
- Die entsprechenden Dokumente können **nicht** der Kursleitung vorgelegt werden!
- Vergessen Sie nicht zu vermerken, **für wen** (Name, Vorname) und **für welchen Kurs** (Kurs-Nr.) die Ermäßigung beantragt wird! Nur dann können wir das Dokument Ihrer Anmeldung zuordnen.

Wie kann ich das Nachweisdokument für die Ermäßigung vorlegen?

- Beim Ermäßigungsgrund „Bildungsscheck“ benötigen wir den Original-Bildungsscheck, da wir diesen bei der Bezirksregierung Düsseldorf einreichen müssen. Senden Sie uns daher das Original oder geben Sie es persönlich ab.

Alle anderen Nachweise können Sie vorlegen:

- per FAX an die 0202 563-8144
- per Post und
- persönlich bei den Anmeldestellen in Wuppertal in der Auer Schulstraße oder Solingen in der Mummstraße
- online unter → www.bvhs.de/rabatt

Was geschieht, wenn ich das Nachweisdokument nicht bis zum Kursbeginn vorgelegt habe?

In diesem Fall müssen wir leider den vollen Preis von Ihnen verlangen

Ratenzahlung

Ratenzahlung kann auf Antrag vereinbart werden, wenn

- der Preis 100,00 EUR übersteigt und
- Unterricht über einen Zeitraum von mehr als 10 Kalenderwochen geplant ist.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Anregungen, Beschwerden, Kritik

Bei mehreren tausend Kursen und Veranstaltungen jährlich bleiben uns – und vor allem Ihnen – Fehler und „Pannen“ leider nicht erspart.

Wenn Sie davon betroffen sein sollten – und sich das Problem nicht im unmittelbaren Gespräch klären lässt –, bitten wir Sie um entsprechende Hinweise, um Fehlerquellen so weit wie möglich zu minimieren:

- per Telefon 0212 290-2881
- per Telefax 0212 290-2892
- per Post an Bergische Volkshochschule, Beschwerdemanagement, Birkenweiher 66, 42651 Solingen
- per E-Mail an info@bergische-vhs.de

Datenschutzerklärung

Alle an die Bergische VHS übermittelten personenbezogenen Daten werden unter Beachtung der gesetzlich vorgeschriebenen Datenschutzbestimmungen verarbeitet. Es findet keine Weitergabe an Dritte zu Werbezwecken statt. Die Daten verwenden wir ausschließlich zur Erbringung unserer Leistungen.

Aufsichtspflicht

Bei Veranstaltungen der Bergischen VHS für Kinder und Jugendliche liegt die Aufsichtspflicht ab tatsächlichem Kursbeginn der Veranstaltung bei der Kursleitung und endet mit dem tatsächlichen Veranstaltungsende. Toilettengänge der Kinder und Jugendlichen finden ohne Aufsicht statt. Bei Kursen für Kinder und Jugendliche in Begleitung von Erziehungsberechtigten liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten.

Zusammen lernen

Damit sich alle in den Unterrichtsräumen wohlfühlen, bitten wir Sie,

- die Räume so wieder zu verlassen, wie Sie sie vorgefunden haben, das betrifft vor allem die Anordnung der Tische und Stühle,
- in den Pausen, zum Verzehr von Getränken und Speisen, die Pausenzonen bei den Getränkeautomaten zu nutzen.

Wir wollen, dass unsere Häuser und Unterrichtsräume in einem guten Zustand bleiben. Daher bitten wir darum, folgende Regeln zu beachten:

- In den Unterrichtsräumen ist die Zubereitung von Speisen und Getränken nicht gestattet.
- Rauchen und offenes Feuer (Kerzen, Teelichter) sind in den Räumen aus Brandschutzgründen nicht erlaubt. Bitte verzichten Sie auch darauf, direkt vor dem Gebäudeeingang zu rauchen.
- Tiere dürfen leider nicht mitgebracht werden, ausgenommen sind Blindenhunde.
- Fahrräder, Inline-Skates usw. bitte nicht mit ins Gebäude nehmen.
- Plakate und andere Werbematerialien geben Sie bitte immer bei unseren Mitarbeiter*innen ab, die sich dann darum kümmern.
- Bei Fragen oder Beschwerden wenden Sie sich bitte direkt an unsere Mitarbeiter*innen, die Ihre Anliegen bearbeiten oder an die Leitung der VHS weiterleiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude am Lernen in einer angenehmen Unterrichtsumgebung.

Qualitätssicherung durch Online-Umfrage

Für unsere Qualitätssicherung führen wir zu unseren Veranstaltungen Online-Befragungen durch. Durch Ihr Feedback helfen Sie uns, unsere Verfahren und Dienstleistungen weiter zu optimieren.

Unser Dankeschön für Ihre Teilnahme

Unter allen Teilnehmer*innen an unserer Befragung verlosen wir halbjährlich jeweils einen attraktiven Preis. Mitarbeiter*innen der Bergischen VHS und deren Angehörige sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Für den Fall, dass Sie an der Verlosung teilnehmen möchten, müssen Sie uns bitte Kontaktdaten mitteilen, unter denen wir Sie über den Gewinn informieren können. Diese Kontaktdaten werden vom Inhalt Ihrer Kursbewertung getrennt gespeichert. Der Rechtsweg für die Verlosung ist natürlich ausgeschlossen.

Für die Teilnahme wünschen wir Ihnen viel Glück!

Allgemeine Geschäftsbedingungen

§ 1 Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Bergischen Volkshochschule (nachfolgend vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden. Ausgenommen sind solche Veranstaltungen, für die die Teilnehmer*innen von Sozialleistungsträgern (Jobcenter, Arbeitsagentur, Rentenversicherungsträger etc.) zugewiesen werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Kurzmitteilung per SMS, Login-Homepage der vhs). Schriftliche Erklärungen der vhs genügen der Form, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

§ 2 Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von § 1 Abs. 4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

§ 3 Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmer*innen gelten sämtliche die Vertragspartner*innen betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Anmeldebestätigungen auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, diese mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

(5) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, zur Qualitätssicherung ihrer Veranstaltungen Befragungen der Teilnehmenden durchzuführen. Anmeldende und Teilnehmende erklären sich

einverstanden, dass die vhs hierzu die angegebene E-Mail-Adresse nutzen darf.

(6) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Bescheinigungen über die Teilnahme an Veranstaltungen auszugeben. Anmeldende und Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass die vhs hierzu die angegebene E-Mail-Adresse nutzen darf. Sind die entsprechenden Kommunikationsdaten (E-Mail-Adresse) von Anmeldenden oder Teilnehmer*innen bei der Anmeldung nicht oder unzutreffend an die vhs übermittelt worden, besteht kein Anspruch auf Ausgabe einer Teilnahmebescheinigung.

§ 4 Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll bei Barzahlung mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Anforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Erteilt die Anmeldende eine Abbuchungserlaubnis über das Entgelt, erfolgt die Abbuchung seitens der vhs ca. 14 Tage nach Veranstaltungsbeginn.

§ 5 Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltungseinheit nicht nachgeholt, gilt § 6 Abs. 2 Satz 2 und 3 sinngemäß.

(4) Die vhs wird die Teilnehmerin nach Möglichkeit über Änderungen im Sinne der Absätze 2 und 3 durch eine Kurzmitteilung (SMS) oder eine E-Mail informieren. Sind die entsprechenden Kommunikationsdaten (Mobiltelefonnummer, E-Mail-Adresse) von Anmeldender oder Teilnehmerin bei der Anmeldung nicht oder unzutreffend an die vhs übermittelt worden, trifft die vhs kein Verschulden, falls aus der unterbliebenen Information über die Änderung ein Schaden entstehen sollte.

(5) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmer*innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartner*innen hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmer*in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Teilnehmer*innen über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze 1 und 2 zum Rücktritt berechtigen, unverzüglich informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

Die Information erfolgt bis zum Ende des 5. Tages vor dem geplanten Beginn der Veranstaltung durch eine Kurzmitteilung (SMS) oder eine E-Mail. Sind die entsprechenden Kommunikationsdaten (Mobiltelefonnummer, E-Mail-Adresse) von Anmeldender oder Teilnehmerin bei der Anmeldung nicht oder unzutreffend an die vhs übermittelt worden, reicht die Absendung einer schriftlichen Information per Post durch die vhs bis zum Ende des fünften Tages vor dem geplanten Beginn der Veranstaltung aus.

(4) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Informationen zur Anmeldung

Statt einer Kündigung kann die vhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 7 Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (§ 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40,00 EUR trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

§ 8 Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

(3) In Integrationskursen, die durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder eine andere zuständige Stelle gefördert werden, ist die Teilnehmerin gegenüber der vhs zum Ersatz des Schadens verpflichtet, der durch die unentschuldigte Nichtteilnahme am Unterricht

und die hierdurch entstehende Förderungs-minderung entsteht.

§ 9 Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet.

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz

Für den Fall, dass die Anmeldung nach den Vorschriften über den Fernabsatz zustande kommt, finden Sie nachfolgend die gesetzlich vorgeschriebene Belehrung über Widerrufsrecht und Widerrufsfolgen:

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312 e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Zweckverband Bergische Volkshochschule,
Birkenweiher 66, 42651 Solingen
Telefax: 0212 290-2892
E-Mail: widerruf@bergische-vhs.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Informationen zum Zweckverband Bergische VHS

Zweckverbandsversammlung, Vorsteherin und Leitung

Oberstes Organ der Bergischen Volkshochschule ist die Zweckverbandsversammlung. In ihr sind jeweils sechs Ratsmitglieder aus Solingen und Wuppertal sowie die Oberbürgermeister oder eine von diesen vorgeschlagene Person vertreten. Die Sitzungen der Verbandsversammlung sind öffentlich.

Vorsitzender der Zweckverbandsversammlung

Herr Stadtverordneter Dr. Frank ter Veld,
Wuppertal
E-Mail: frank-terveld@gruene-wuppertal.de

Stellvertretender Vorsitzender

Ratsmitglied Torsten Stefan Küster
E-Mail: ts.kuester@web.de

Verbandsvorsteherin

Stadtdirektorin Dagmar Becker
E-Mail: d.becker@solingen.de

Stellvertretender Verbandsvorsteher

Beigeordneter Matthias Nocke, Wuppertal
E-Mail: matthias.nocke@stadt.wuppertal.de

Leiterin der Bergischen VHS

Anna Lenker-Koukounarakis
Tel.: 0212 290-2883
E-Mail: anna.lenker@bergische-vhs.de

Stellvertretender Leiter der Bergischen VHS

Carsten Ophoff
Tel.: 0212 290-2475
E-Mail: carsten.ophoff@bergische-vhs.de

A woman with brown hair tied back, wearing blue scrubs over a dark green long-sleeved shirt, is shown in profile. She is drinking from a white mug with her right hand and holding a smartphone in her left hand. She has a red bag strap over her shoulder and a lanyard with an ID badge around her neck. The background is a plain, light-colored wall.

WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN