

# Inhalts-Verzeichnis

Allgemeine Hinweise	2
 Gesellschaft - Politik - Umwelt	27
 Kulturelle - Interkulturelle Bildung	71
 Grundbildung - Schulabschlüsse	137
 Beruf und Wirtschaft IT - Technik	147 201
 Gesundheit - Sport - Ernährung	229
 Sprachen	281
 Fortbildung für Lehrende	347
 Musik- und Kunstschule	351
<b>Satzung, Mitbestimmung, Kursleiterinnen-/Kursleiterverzeichnis, Sachwortverzeichnis</b>	<b>355</b>

Herausgegeben von:

Stadt Duisburg, Der Oberbürgermeister,  
Dezernat für Bildung, Arbeit und Soziales  
Volkshochschule, 47049 Duisburg

Tel. 0203 283-2616, Fax: 0203 283-4101,  
E-Mail: [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de), Web: [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

94000



**Titelfoto: Rapsfelder in Duisburg Mündelheim. Im Hintergrund: Uerdinger Rheinbrücke. Die Uerdinger Rheinbrücke überspannt zwischen dem Krefelder Stadtteil Uerdingen und dem Duisburger Stadtteil Mündelheim als Zügelgurtbrücke den Rhein. (©Ilja Höpping / Stadt Duisburg)**

# Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren!  
Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn im Februar unser neues Semester beginnt, stehen wir kurz vor den Neuwahlen des Deutschen Bundestages. Sowohl innen- als auch geopolitisch erleben wir gerade turbulente Zeiten. Nicht nur erfahrene Seefahrende wissen, dass in rauer See Ruhe zu bewahren oberste Priorität besitzt. Und je erfahrener man ist und je mehr man weiß, desto leichter fällt es, auch schwierige Situationen zu meistern.

Ihre Volkshochschule bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, sich von qualifizierten Fachleuten über aktuelle gesellschaftspolitische Themen informieren zu lassen, sondern auch die Möglichkeit, Ihre Kompetenzen zu erweitern und sich so auf einen sich schnell wandelnden Arbeitsmarkt vorzubereiten.

Künstliche Intelligenz – kurz KI – ist zur neuen Triebfeder der technologischen und wirtschaftlichen Entwicklung geworden. Täglich werden neue Anwendungen veröffentlicht, die faszinierende Texte, Bilder, Videos, ja sogar Musikstücke liefern. Als Mensch ist man oft überwältigt von der Geschwindigkeit und Qualität des maschinell erstellten Materials.

Wir bieten im Frühjahr nicht nur neue und aktuelle Weiterbildungsangebote zur Künstlichen Intelligenz – von niederschwellig bis ambitioniert –, sondern auch in der gesundheitlichen Bildung Selbsterfahrungs-, Stressbewältigungs- und Resilienzangebote, die Ihnen helfen sollen, auch schwierige Phasen erfolgreich zu bewältigen.

Es ist unmöglich unser umfangreiches Weiterbildungsprogramm an dieser Stelle zu umreißen. Ich kann nur immer wieder die Einladung aussprechen, dieses Programm in aller Ruhe von vorne bis hinten durchzuarbeiten. Sie werden bestimmt auf Angebote stoßen, die Sie interessieren. Bleiben Sie aber auch offen für Neues. Ich bin mir sicher, Sie finden beim Stöbern Veranstaltungen, mit denen Sie nicht gerechnet haben.

Mein Team und ich freuen uns, wenn wir Sie im kommenden Semester in der VHS begrüßen dürfen.

Herzlichst  
Ihr

Volker Heckner  
Volkshochschuldirektor

# Ihre Kontakte in den Regionen



# Öffnungszeiten\* für persönliche Beratung und Anmeldung

## MITTE SÜD

Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2616

	Geschäftsstelle	Einstufungsberatung Fremdsprachen
<b>03.02. - 14.02.2025</b> <b>Montag bis Donnerstag</b> <b>Freitag</b>	10:00 - 18:00 10:00 - 13:00	<b>28.01. - 06.02.2025</b> <b>Dienstag - Donnerstag</b> 10:00 - 16:00
<b>bis 31.01. / ab 17.02.2025</b> <b>montags</b> <b>dienstags bis donnerstags</b> <b>freitags</b>	13:00 - 16:00 10:00 - 16:00 10:00 - 13:00	<b>bis 28.01. / ab 07.02.2025</b> <b>Auf Anfrage</b>

## WEST

Körnerplatz 1  
Tel. 02065 905-8475

	Geschäftsstelle	Einstufungsberatung/Anmeldung Deutschkurse
<b>03.02. - 14.02.2025</b> <b>Montag und Dienstag</b> <b>Donnerstag</b>	10:00 - 16:00 10:00 - 16:00	<b>Dienstag</b> 13:00 - 16:00
<b>bis 31.01. / ab 17.02.2025</b> <b>montags und dienstags</b> <b>donnerstags</b>	10:00 - 16:00 10:00 - 16:00	<b>Dienstag</b> 13:00 - 16:00

## NORD

Parallelstraße 7  
Tel. 0203 283-8451

	Geschäftsstelle	Einstufungsberatung/Anmeldung Deutschkurse
<b>03.02. - 14.02.2025</b> <b>Montag und Dienstag</b> <b>Donnerstag</b>	10:00 - 16:00 10:00 - 18:00	<b>Mittwoch</b> 13:00 - 15:00
<b>bis 31.01. / ab 17.02.2025</b> <b>montags und dienstags</b> <b>donnerstags</b>	10:00 - 16:00 10:00 - 16:00	<b>Freitag</b> 09:00 - 12:30

\* Eine telefonische Terminabsprache ist ebenfalls möglich.

# Unterrichtstage

## Januar 2025

Woche	1	2	3	4	5	
<b>MO</b>	06	<del>13</del>	20	<del>27</del>		
<b>DI</b>	<del>07</del>	14	21	<del>28</del>		
<b>MI</b>	<del>07</del>	08	15	22	<del>29</del>	
<b>DO</b>	02	09	16	<del>23</del>	<del>30</del>	
<b>FR</b>	<del>03</del>	10	<del>17</del>	24	<del>31</del>	
<b>SA</b>	<del>04</del>	11	<del>18</del>	25		
<b>SO</b>	05	<del>12</del>	<del>19</del>	26		

## Februar 2025

Woche	5	6	7	8	9	
<b>MO</b>	03	10	17	24		
<b>DI</b>	04	11	18	25		
<b>MI</b>	05	12	19	26		
<b>DO</b>	06	13	20	27		
<b>FR</b>	07	14	21	28		
<b>SA</b>	<del>01</del>	08	15	22		
<b>SO</b>	<del>02</del>	09	16	23		

## März 2025

Woche	9	10	11	12	13	14
<b>MO</b>	<del>03</del>	10	17	24	31	
<b>DI</b>	04	11	18	25		
<b>MI</b>	05	12	19	26		
<b>DO</b>	06	13	20	27		
<b>FR</b>	07	14	21	28		
<b>SA</b>	01	08	15	22	29	
<b>SO</b>	02	09	16	23	30	

## April 2025

Woche	14	15	16	17	18	
<b>MO</b>	07	<del>14</del>	<del>21</del>	28		
<b>DI</b>	01	08	<del>15</del>	<del>22</del>	29	
<b>MI</b>	02	09	<del>16</del>	<del>23</del>	30	
<b>DO</b>	03	10	<del>17</del>	<del>24</del>		
<b>FR</b>	04	11	<del>18</del>	<del>25</del>		
<b>SA</b>	05	12	<del>19</del>	<del>26</del>		
<b>SO</b>	06	13	<del>20</del>	<del>27</del>		

## Mai 2025

Woche	18	19	20	21	22	
<b>MO</b>	05	12	19	26		
<b>DI</b>	06	13	20	27		
<b>MI</b>	07	14	21	28		
<b>DO</b>	<del>07</del>	08	15	22	<del>29</del>	
<b>FR</b>	02	09	16	23	30	
<b>SA</b>	03	10	17	24	31	
<b>SO</b>	04	11	18	25		

Nachholzeitraum für ausgefallene Kurstermine:

19.05. - 25.05.2025

### Deutsch-Angebote der VHS Duisburg

- Allgemeine Integrationskurse
- Integrationskurse mit Alphabetisierung
- Intensivkurse
- Berufssprachkurse (BSK)
- Deutschkurse für Selbstzahlende
- Deutschkurse für Unternehmen
- Konversations- und Prüfungsvorbereitungskurse
- Prüfungen und Einbürgerungstests

Bitte rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Mail, damit wir mit Ihnen einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren können. Die persönliche Anmeldung ohne Termin ist nicht möglich.

### Einstufung, Beratung, Anmeldung

**VHS Duisburg-Mitte**  
nur nach Terminvereinbarung  
[deutsch@vhs-duisburg.de](mailto:deutsch@vhs-duisburg.de)

**VHS Duisburg-West**  
nur nach Terminvereinbarung unter  
Tel.: 02065 905-8475

**VHS Duisburg-Nord**  
nur nach Terminvereinbarung unter  
Tel.: 0203 283-8451

### Haben Sie Fragen?

- Monika Becker  
Tel.: 0203 283-4745
- Maximilian Frate Bolliger  
Tel: 0203 283-3853
- Susanne Kalender  
Tel.: 0203 283-4510
- [deutsch@vhs-duisburg.de](mailto:deutsch@vhs-duisburg.de)

## Parkmöglichkeiten rund um das Stadtfenster

Die Volkshochschule Duisburg bietet keine eigenen Parkplätze an.

Jedoch stehen rund um das Stadtfenster zahlreiche Parkflächen zur Verfügung:



### **Parkhaus City**

Unterstr. 19-21, 47051 DU

Mo - So 0:00 - 24:00 Uhr

Jede angefangene Stunde 2 €, Tagesentgelt 9,- €

### **Tiefgarage Innenhafen**

Alter Markt 19, 47051 DU

Mo - Fr 07:00 - 21:00 Uhr, Sa 08:00 - 20:30 Uhr

pro angefangene Stunde 1,30 €, Tagesentgelt 10,- €

### **Parkhaus Friedrich-Wilhelm-Platz**

Wallstraße 34, 47051 DU

Mo - Sa 7:00 - 21:00

pro Stunde 2,- €, Tageshöchstsatz 12,- €

### **Parkhaus Königsgalerie**

Steinsche Gasse 17, 47051 DU

Mo - So 0:00 - 24:00 Uhr

pro Stunde 2,50 €, Tageshöchstsatz 12,- €

### **Parkhaus Heuserstraße 11**

Steinsche Gasse 17, 47051 DU

Mo - Fr 7:00 - 21:00 Uhr, Sa 07:30 - 20:00 Uhr

pro Stunde 1,50 €, Tageshöchstsatz max. 20,- €

### **Öffentliche Parkflächen, Kernbereich Innenstadt**

z. B. Burgplatz,

Mo - Fr 09:00 - 20:00 Uhr, Sa 09:00 - 14:00 Uhr

1. Stunde 0,50 €, 2 Stunden 1,50 €, jede weitere Std. 1,50 €

## ÖPNV-Anbindungen:



**U-Bahn:** U79, 903

**Haltestelle:**

Steinsche Gasse



**Bus:** NE 9, 926 E, SB10, SB30, 929

**Haltestellen:**

Marientor (2 Min.)

Friedrich-Wilhelm-Platz (6 Min.)



**Straßenbahn:** 901, 903

**Haltestelle:**

Duisburg Rathaus (9 Min.)

# Hauptberufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

## Abteilung 2 Allgemeine und berufliche Weiterbildung

### Annette Uhr

Abteilungsleiterin 0203 283-2063 a.uhr@stadt-duisburg.de

### Fachbereich 21: Politik, Digitale Bildung, Neue Medien

**Josip Sosic**  
Fachbereichsleiter 0203 283-3725 j.sosic@stadt-duisburg.de  
**Joelina Kugler**  
Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-4321 joelina.kugler@stadt-duisburg.de

### Fachbereich 22-1: Kulturelle und Interkulturelle Bildung

**Dr. Claudia Kleinert**  
Fachbereichsleiterin 0203 283-4157 c.kleinert@stadt-duisburg.de  
**Anke Sowa**  
Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-2206 a.sowa@stadt-duisburg.de

### Fachbereich 22-2: Kunst- und Kulturgeschichte, Geschichte, Philosophie, Psychologie, Persönlichkeitsbildung, Junge VHS

**Axel Voss**  
Fachbereichsleiter 0203 283-2064 a.voss@stadt-duisburg.de  
**Anke Sowa**  
Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-2206 a.sowa@stadt-duisburg.de

### Fachbereich 23: Nachträgliche Erlangung von Schulabschlüssen

**Viktoria Bürgel**  
Fachbereichsleiterin 0203 283-3231 v.buergel@stadt-duisburg.de  
**Charlotte Füchtmeier-Jarhomí**  
Fachbereichsleiterin 0203 283-6208 c.fuechtmeier-jarhomí@stadt-duisburg.de  
**Stephanie Knoll**  
Pädagogische Mitarbeiterin 0203 283-3240 s.knoll@stadt-duisburg.de  
**Joelina Kugler**  
Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-4321 joelina.kugler@stadt-duisburg.de

### Fachbereich 24: BWL, Kaufm. Fortbildungen, Unternehmensservice, Berufliche Neuorientierung, Marketing, Kommunikation, Qualifizierung im päd. Bereich

**Ilona Lendermann**  
Fachbereichsleiterin 0203 283-3761 i.lendermann@stadt-duisburg.de  
**Annette Uhr**  
Fachbereichsleiterin 0203 283-2063 a.uhr@stadt-duisburg.de  
**Viktoria Bürgel**  
Fachbereichsleiterin 0203 283-3231 v.buergel@stadt-duisburg.de  
**Nicole Hübner**  
Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-4606 n.huebner@stadt-duisburg.de

### Fachbereich 25: IT, Digitale Bildung, Neue Medien, Technik

**Eva Fastabend**  
Fachbereichsleiterin 0203 283-4326 e.fastabend@stadt-duisburg.de  
**Sabine Unterberg**  
Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-3058 s.unterberg@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 26:** Gesundheit, Sport**Heike Pieper**

Fachbereichsleiterin 0203 283-2775 h.pieper@stadt-duisburg.de

**Sabine Unterberg**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-3058 s.unterberg@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 27:** Bildung für nachhaltige Entwicklung, Transkulturelle Bildung, Verbraucherbildung, Hauswirtschaft**Marissa Turac**

Fachbereichsleiterin 0203 283-3220 m.turac@stadt-duisburg.de

**Stefan Wewer**

Verwaltungsmitarbeiter 0203 283-2286 s.wewer@stadt-duisburg.de

**Abteilung 3****Sprachen****Alexander Sagafe**

Abteilungsleiter 0203 283-3372 a.sagafe@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 31:** Englisch, Arabisch, Kroatisch, Neugriechisch, Polnisch, Türkisch, Zazaisch**Franziska Russ-Yardimci**

Fachbereichsleiterin 0203 283-2655 f.russ-yardimci@stadt-duisburg.de

**N.N.**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-4154

**Fachbereich 32:** Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Chinesisch, Indonesisch, Niederländisch, Russisch**Barbara Ramírez Jaimes**

Fachbereichsleiterin 0203 283-3745 b.ramirez.jaimes@stadt-duisburg.de

**Stefan Wewer**

Verwaltungsmitarbeiter 0203 283-2286 s.wewer@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 32.** Digitale Bildung, Neue Medien**Anna-Lena Romstadt**

Fachbereichsleiterin 0203 283-4823 a.romstadt@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 33:** Deutsch**Alexander Sagafe**

Fachbereichsleiter 0203 283-3372 a.sagafe@stadt-duisburg.de

**Gabriele Röber-Pfannkuch**

Fachbereichsleiterin 0203 283-5769 g.roeber-pfannkuch@stadt-duisburg.de

**Inga Thurau**

Fachbereichsleiterin 0203 283-5680 i.thurau@stadt-duisburg.de

**Katja Grontzki**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-3080 k.grontzki@stadt-duisburg.de

**N.N.**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-4154

**Elisa Dizdarevic**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-7483 e.dizdarevic@stadt-duisburg.de

**Kathrin Maatje**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-4380 k.maatje@stadt-duisburg.de

**Susanne Kalender**

Pädagogische Mitarbeiterin 0203 283-4510 s.kalender@stadt-duisburg.de

**Monika Becker**

Pädagogische Mitarbeiterin

0203 283-4745

monika.becker@stadt-duisburg.de

**Maximilian Frate Bolliger**

Pädagogischer Mitarbeiter

0203 283-3853

m.frate.bolliger@stadt-duisburg.de

**Elzbieta Turska-Kempa**

Pädagogische Mitarbeiterin

0203 283-6174

e.turska-kempa@stadt-duisburg.de

## Regionen

**VHS Mitte/Süd****Heike Pieper**

Regionalleiterin Mitte/Süd

0203 283-2775

h.pieper@stadt-duisburg.de

Fax

0203 283-4065

**Falko Guzowski**

Verwaltungsmitarbeiter

0203 283-2616

f.guzowski@stadt-duisburg.de

**Frank Bird Steppuhn**

Verwaltungsmitarbeiter

0203 283-2616

b.steppuhn@stadt-duisburg.de

**Angela Korneli**

Verwaltungsmitarbeiterin

0203 283-2616

a.korneli@stadt-duisburg.de

**VHS West****Eva Fastabend**

Regionalleiterin West

02065 905-8494

e.fastabend@stadt-duisburg.de

Fax

02065 905-8456

**Cathrin Warzecha**

Verwaltungsmitarbeiterin

02065 905-8475

c.warzecha@stadt-duisburg.de

**VHS Nord****Marissa Turaç**

Regionalleiterin Nord

0203 283-8452

m.turac@stadt-duisburg.de

Fax

0203 50039614

**Birgit Callea**

Verwaltungsmitarbeiterin

0203 283-8451

b.callea@stadt-duisburg.de

## Abteilung 4

### Musik- und Kunstschule

**Bert Jonas**

Abteilungsleiter

0203 283-3476

b.jonas@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 41:** Zupf-, Streich- und Schlaginstrumente sowie Kunst**Jörg Falk**

Stellvertr. Leiter und Fachbereichsleiter

0203 283-4954

j.falk@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 42:** Blasinstrumente und Elementare Musikpädagogik**Michael Beck**

Fachbereichsleiter

0203 283-8782

michael.beck@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 43:** Tasteninstrumente, Gesang und Tanz**Christian Schotenröhr**

Fachbereichsleiter

0203 283-4152

c.schotenroehr@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 44:** Digitalität und Kooperation**Thomas Hessling**

Fachbereichsleiter

0203 283-3155

t.hessling@stadt-duisburg.de

**Verwaltung****Fatma Asikoglu**

0203 283-4251

f.asikoglu@stadt-duisburg.de

**Behnam Kevin Goudarzi**

0203 283-2525

b.goudarzi@stadt-duisburg.de

**Lena Hüskens**

0203 283-4160

l.huesken@stadt-duisburg.de

**Elke Klesz**

0203 283-4488

e.klesz@stadt-duisburg.de

**Nicole Regneri**

0203 283-7470

n.regneri@stadt-duisburg.de

## Regionen

### MKS Süd

**Robert Morys**

Bezirksleiter Süd

r.morys@stadt-duisburg.de

### MKS West

**Anne-Sarah Gibson**

Bezirksleiterin West

a.gibson@stadt-duisburg.de

### MKS Nord

**Steffen Gumpert**

Bezirksleiter Nord

s.gumpert@stadt-duisburg.de

### Fotonachweis

Die Fotos in der vorliegenden Printausgabe des VHS-Programms „Frühjahr 2025“ stammen aus den Datenbanken „Adobe Stock“ (<https://stock.adobe.com>), „Pixabay“ (<https://pixabay.com/de>) und „Wikimedia Commons“ (<https://commons.wikimedia.org>) sowie von Mitarbeiterinnen / Mitarbeiter der VHS Duisburg (Dr. Claudia Kleinert, Josip Sosic u.a.) und weiteren Fotografinnen und Fotografen.

Die verwendeten Fotos aus den vorstehend genannten Datenbanken sind ausdrücklich als „gemeinfrei“ gekennzeichnet und/oder besitzen eine Pixabay License und erfordern somit keine Copyright-Angabe.

Die VHS-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben ihr ausdrückliches Einverständnis zur Verwendung ihrer Fotos auch ohne Namensnennung gegeben. Die Fotos weiterer Fotografinnen und Fotografen in dieser Ausgabe unterliegen Urheberrechten und sind mit einem Copyright-Vermerk versehen.

# Leitung

## **Volker Heckner**

Volkshochschuldirektor

0203 283-2617

v.heckner@stadt-duisburg.de

## **Maike Küppers**

Sekretariat

0203 283-3852

m.kueppers@stadt-duisburg.de

## **Stabsstelle 43-01: Duisburger Filmwoche / doxs!**

### **Alexander Scholz**

Leiter Filmwoche

0203 283-4187

scholz@duisburger-filmwoche.de

### **Kristina Henschel**

Organisation Filmwoche

0203 283-4187

henschel@duisburger-filmwoche.de

### **Eva Königshofen**

Organisation Filmwoche

0203 283-4187

koenigshofen@duisburger-filmwoche.de

### **Tanja Tlatlik**

Leiterin doxs!

0203 283-4164

office@do-xs.de

### **Samina Gul**

Organisatorische Leitung doxs!

0203 283-4164

gul@do-xs.de

### **Luca Stradmann**

Koordination/Presse doxs!schule

0203 283-4379

stradmann@do-xs.de

### **Julia Ferreira Pais**

Verwaltungsmitarbeiterin

0203 283-4320

j.ferreira.pais@stadt-duisburg.de

## **Abteilung 1**

### **Zentrale Verwaltung, Organisation**

#### **Nicole Bogdahn**

Abteilungsleiterin

0203 283-3229

n.bogdahn@stadt-duisburg.de

#### **Elisabeth Scheuvens-Laß**

0203 283-4149

e.scheuvens-lass@stadt-duisburg.de

#### **Frank Pauls**

0203 283-3718

f.pauls@stadt-duisburg.de

#### **Hendrik Lange**

0203 283-4471

h.lange@stadt-duisburg.de

#### **Daniela Flören**

0203 283-3408

d.floeren@stadt-duisburg.de

#### **Christine Elsner**

0203 283-2618

c.elsner@stadt-duisburg.de

#### **Pascal Mühlenhoff**

0203 283-3228

p.muehlenhoff@stadt-duisburg.de

#### Haustechnik:

##### **Jan Czernia**

0203 283-3197

j.czernia@stadt-duisburg.de

##### **Jürgen Herbst**

0203 283-3197

j.herbst@stadt-duisburg.de

##### **Michael Beckmann**

0203 283-3197

m.beckmann@stadt-duisburg.de

#### Infotheke Stadtfenster:

##### **Heike Eger**

0203 283-4218

h.eger@stadt-duisburg.de

##### **Elke Eickhoff**

0203 283-4218

e.eickhoff@stadt-duisburg.de

##### **Silke Hauf**

0203 283-4218

s.hauf@stadt-duisburg.de

# Auf einen Blick

## Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen

### Teilnehmen

kann jede und jeder nach Vollendung des 16. Lebensjahres unabhängig von der Vorbildung. Bei Lehrgängen, die auf eine Prüfung vorbereiten, können jedoch bestimmte Kenntnisse vorausgesetzt werden. Die mit dem Kennzeichen „Junge VHS“ versehenen Veranstaltungen sind in der Regel angegebenen Altersgruppen vorbehalten.

### Anmeldung und Bezahlen

Eine Anmeldung ist für jede Veranstaltung notwendig. Abweichungen sind im Programm ausdrücklich vermerkt.

Anmelden können Sie sich entweder

- in Textform (z.B. per Online-Buchung, E-Mail, Anmeldekarte oder Brief)
- persönlich in einer der Geschäftsstellen

Bitte beachten Sie die allgemeinen Öffnungszeiten und die Beratungstermine für die Sprachkurse.

### Zahlungsmöglichkeiten

1. Per SEPA-Lastschrift: Sie können die Volkshochschule ermächtigen, das fällige Kursentgelt vom angegebenen Konto abzubuchen.
2. Per EC-Karte: Sie können in unseren Geschäftsstellen mit Ihrer EC-Karte bezahlen.
3. Bargeld: Barzahlung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich.

Bankgebühren, die nicht durch Verschulden der Volkshochschule entstehen (z. B. Rücklast-schriften durch fehlerhafte Angabe einer Bankverbindung), werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Rechnung gestellt.

### Das Teilnahmeentgelt

ist unter den Kursdaten angegeben. Grundsätzliches zum Teilnahmeentgelt können Sie unserer Entgeltordnung entnehmen.

Für die Teilnahme an Lehrgängen des Zweiten Bildungsweges wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 50,00 EUR pro Person, Semester und Kurs erhoben. Ermäßigungsregeln finden hier keine Anwendung.

### Ermäßigungen

werden in vier Stufen, entsprechend der Reihenfolge der abgedruckten Preise, gewährt. Nachweise hierüber sind bei der Anmeldung vorzulegen.

### Stufe 1 um 25%

Schülerinnen / Schüler, Studentinnen / Studenten (Erstausbildung), Auszubildende, Arbeitslosengeldempfängerinnen / -empfänger und Schwerbehinderte (ab 80%) sowie Personen, deren Einkommen den pauschalierten Sozialhilfesatz nicht um mehr als 20% übersteigt.

## **Stufe 2 um 50%**

Wohngeldempfängerinnen / -empfänger und Personen, die in deren Haushalt leben, sowie für Bafög-Empfängerinnen / -Empfänger und Personen, deren Einkommen den pauschalierten Sozialhilfesatz nicht um mehr als 10% übersteigt.

## **Stufe 3 um 80% (mindestens aber 17 EUR)**

Empfängerinnen / Empfänger von ALG-II und Sozialhilfe (Hilfe zum Lebensunterhalt/Grund- sicherung) und Personen, die in deren Haushalt leben, sowie Personen, deren Einkommen den pauschalierten Sozialhilfesatz nicht übersteigt.

## **Ehrenamtskarte, Duisburger Familienkarte um 10%**

Familienmitglieder bei Vorlage der „Duisburger Familienkarte“, sofern es sich nicht um Veranstaltungen handelt, für die keine Ermäßigung ausgewiesen ist (z.B. Exkursionen, Einzel- veranstaltungen). Eine Kombination mit anderen Ermäßigungsregelungen ist nicht möglich.

## **Die VHS-Karte**

gilt für ein Semester und kostet 19 EUR.

Sie beinhaltet folgende Leistungen:

- freier Eintritt für alle Vorträge und Lesungen (mit einem Entgelt von 5 EUR)
- Nachlass von 5 EUR für alle anderen Veranstaltungen und Kurse der VHS Duisburg

Ermäßigungsregeln finden keine Anwendung bei den Kosten für Lern- und Arbeitsmaterialien sowie für Prüfungs- und Bearbeitungsentgelte.

Die vorgenannten Ermäßigungen werden nicht gewährt, wenn Dritte zur Kostenüber- nahme verpflichtet sind.

Die berechtigenden Nachweise müssen bei der Anmeldung, spätestens aber innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn, bei Seminaren, Wochenendseminaren und Bildungsurlauben vor Beginn vorgelegt werden. Bis dahin melden wir Sie zur Sicherung Ihres Platzes als Voll- zahler an. Eine spätere Ermäßigung als zu den oben genannten Fristen ist nur in begründe- ten Ausnahmefällen möglich.

## **Die Anmeldebestätigung / Die Rechnung**

erhalten Sie entweder

bei nicht persönlicher Anmeldung per E-Mail oder auf Wunsch per Post  
oder

bei persönlicher Anmeldung unmittelbar in der Geschäftsstelle oder per E-Mail.  
Mit Erhalt des Teilnahmeausweises sind Sie verbindlich angemeldet.

## **Durchführungsbedingungen**

Eine Veranstaltung kann in der Regel erst ab 10 Anmeldungen durchgeführt werden. Fällt eine Veranstaltung wegen Unterbelegung aus, wird das Teilnahmeentgelt erstattet.

Für Kurse mit weniger als 10 Teilnehmenden am Ende der zweiten Kurswoche bietet die VHS die Möglichkeit, bei gleichem Entgelt die Anzahl der Kurstermine zu kürzen. Eine Mindestdauer von in der Regel 75% des Stundenumfangs ist aber garantiert. Wenn Sie nach Ende des verkürzten Kurses eine Verlängerung wünschen, macht die VHS Ihnen dafür gerne ein neues Angebot. Für im Programm ausgewiesene Kleingruppen im Bereich Sprachen gilt die Mindestteilnehmerzahl von 7. In anderen Programmberichen gelten die jeweils ausgewiesenen Regeln.

Die in der Programmübersicht entsprechend gekennzeichneten Veranstaltungen können auch als digitale Lehrveranstaltung durchgeführt werden.

Die Anmeldebestätigung bringen Sie bitte digital oder in Papierform in den ersten Veranstaltungsstunden mit. Die Kursleiterinnen / Kursleiter sind gehalten, die Gültigkeit der Anmeldung zu überprüfen.

## **Rücktritt**

Zurücktreten können Sie kostenfrei

- bei Kursen mit mehr als 7 Kurstagen bis zum nächsten Werktag nach dem zweiten Kurstag,
- bei Kursen mit weniger als 8 Kurstagen, sowie einer Anmeldung zu Seminaren, Wochenendseminaren, Einzelveranstaltungen und Bildungsurlauben bis zu 2 Wochen vor Beginn.

Nach obigen Fristen ist ein kostenfreier Rücktritt grundsätzlich nicht möglich. In zu begründenden Härtefällen, die in Textform zu formulieren sind, kann der VHS-Direktor eine Entgelterstattung genehmigen. Lernmittel und sonstige Umlagen können nicht erstattet werden. Ein Rechtsanspruch auf Erstattung besteht nicht.

Der Rücktritt kann nur schriftlich bei Mitarbeiterinnen / Mitarbeitern der Volkshochschule bekannt gegeben werden, bei Kursleitenden ist eine Abmeldung nicht möglich.

Für den Rücktritt bei Schulabschlusslehrgängen, Prüfungen, Exkursionen und E-Learning gelten abweichende Regelungen. Auskünfte erteilen die zuständigen Fachbereiche.

## **Datenschutz**

Ihre persönlichen Daten werden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz gespeichert.

## **Haftung**

ist durch die gesetzlichen Vorschriften geregelt, nach denen sich die Stadt Duisburg richtet.

## **Außergerichtliche Streitbeilegung**

Die Volkshochschule der Stadt Duisburg ist weder verpflichtet noch bereit, an einem Verfahren zur außergerichtlichen Streitbeilegung nach dem Verbraucherstreitbeilegungsgesetz (VSBG) teilzunehmen.

**ZUHAUSE.**

Wir geben mehr als 35.000 Duisburgerinnen und Duisburgern ein Zuhause – mit angemessenen Mieten und einer guten Wohnqualität.

**GEBAG.**

**Fürs Leben lernen**

- Klassen 1-13
- Staatlich anerkannte Schule
- Alle Schulabschlüsse bis zum Abitur
- Offene Ganztagsschule
- Seiteneinsteiger sind willkommen
- Vielfältige Praktika
- Informationen unter

Tel.: 02064 6273030

Freie Waldorfschule Dinslaken e.V. | Eppinkstraße 173  
46535 Dinslaken | [www.waldorfschule-dinslaken.de](http://www.waldorfschule-dinslaken.de)

Theodor Fliedner Stiftung  
Perspektive Mensch

Fliedner Pflege & Wohnen am Park

**Fliedner Pflege & Wohnen am Park** bietet ein umfassendes Wohn- und Pflegeangebot

- 134 Wohn- und Pflegeplätze
- 25 seniorengerechte, zum Teil barrierefreie Wohnungen mit Serviceleistungen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Nachbetreuung zu Hause nach Kurzzeitpflegeaufenthalt (Familiale Pflege)

Fliedner Pflege & Wohnen am Park  
Zu den Tannen 10-12  
47269 Duisburg  
Tel.: (0203) 975 99 - 0  
[www.pflegeampark.fliedner.de](http://www.pflegeampark.fliedner.de)

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

**unique**

Park+

Landschaftspark  
Duisburg-Nord

# Bildungsurlaub

Durch das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen (AWbG) hat fast jede/r Arbeitnehmer/in in NRW einen rechtlichen Anspruch auf bezahlten Bildungsurlaub. Dieser Anspruch beträgt jährlich 5 bzw. 10 Arbeitstage, wenn der Anspruch von zwei Jahren zusammengefasst wird. Die VHS führt folgende im Rahmen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannte Veranstaltungen durch.

Word, Excel und Outlook - Bildungsurlaub	07.03.2025 - 28.03.2025	SZ5305
<b>Spanisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub</b> für Anfängerinnen / Anfänger ohne Vorkenntnisse	17.03.2025 - 21.03.2025	SZ8305
<b>Project Management - Der ganzheitliche Lebenszyklus im privaten Kontext</b>	21.03.2025 - 23.03.2025	SZ4507
<b>Grafikdesign für Nichtgrafiker und Quereinsteiger</b> Grundlagen der Gestaltung - Bildungsurlaub	26.03.2025 - 28.03.2025	SZ4562
<b>Word und Excel Grund- und Aufbauwissen - Bildungsurlaub</b>	14.04.2025 - 17.04.2025	SZ5304
<b>Weiterbildung im Bereich Project &amp; Construction Management Bildungsurlaub</b>	22.04.2025 - 26.04.2025	SZ4500
<b>Vorbereitung auf die Ausbildungseignungsprüfung (AEVO)</b> Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub	22.04.2025 - 03.05.2025	NZ4705
<b>Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga: Bildungsurlaub</b>	22.04.2025 - 25.04.2025	SZ6206
<b>Soll ich, oder soll ich nicht? - Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben - Bildungsurlaub</b>	21.05.2025 - 23.05.2025	SZ4519
<b>Professionelles Layout mit Adobe InDesign - Bildungsurlaub</b>	02.06.2025 - 05.06.2025	NZ5700
<b>Excel - Bildungsurlaub</b>	02.06.2025 - 06.06.2025	SZ5321
<b>Qigong - Bildungsurlaub</b>	04.06.2025 - 06.06.2025	SZ6373
<b>Einnahmen -Überschussrechnung (Intensivkurs)</b>	14.06.2025 - 14.06.2025	SZ4405
<b>Wofür Grenzen wichtig sind - Bildungsurlaub</b>	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ4509
<b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Anfängerinnen / Anfänger ohne Vorkenntnisse	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ8660A
<b>Programmieren mit Excel</b> Einführung in Visual Basic for Applications	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ5339
<b>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg</b> entspannt kommunizieren im Arbeitsleben - Bildungsurlaub	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ4823
<b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Anfängerinnen / Anfänger ohne Vorkenntnisse	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ8110A
<b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b> für Teilnehmende mit Grundkenntnissen	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ8110B
<b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b> für Teilnehmende mit Grundkenntnissen	30.06.2025 - 04.07.2025	SZ8660B
<b>Keine Angst vor BWL - Grund-/Intensivkurs Finanz- u. Rechnungswesen - Bildungsurlaub</b>	30.06.2025 - 04.07.2025	SZ4406
<b>Selbstregulation und Koregulation</b> - Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance	30.06.2025 - 04.07.2025	SZ4514
<b>Trainerweiterbildung - Train the Trainer (Zertifikatskurs)</b> Bildungsurlaub	30.06.2025 - 04.07.2025	SZ4730
<b>Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Bildungsurlaub</b>	30.06.2025 - 04.07.2025	SZ6203
<b>Produktive Kollaboration mit MS 365 - Bildungsurlaub</b>	07.07.2025 - 11.07.2025	SZ5380
<b>Der Wunsch nach Veränderung als natürlicher Wachstumsprozess - Bildungsurlaub</b>	07.07.2025 - 11.07.2025	SZ4517
<b>Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode - Bildungsurlaub</b>	07.07.2025 - 10.07.2025	SZ6201
<b>Vorbereitung auf die Ausbildungseignungsprüfung (AEVO)</b> Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub	14.07.2025 - 26.07.2025	SZ4706
<b>Beruflichen und privaten Stress reduzieren - Balance finden - Bildungsurlaub</b>	14.07.2025 - 17.07.2025	SZ4510
<b>NLP im Beruf - Bildungsurlaub</b>	15.07.2025 - 18.07.2025	SZ4541
<b>WordPress Fotoblog</b> Die eigene Webseite einrichten gestalten und bedienen - Bildungsurlaub	28.07.2025 - 31.07.2025	NZ5651
<b>Fahrrad-Reparatur - Bildungsurlaub</b>	04.08.2025 - 08.08.2025	WZ5831
<b>Englisch - A2/B1/B2/C1 - Intensivsprachkurs</b> für den schnellen Wiedereinstieg	18.08.2025 - 22.08.2025	SZ7110
<b>Englisch - A2/B1 - Intensivsprachkurs - Englischtraining zur Vereinfachung bürokratischer Begriffe und Abläufe</b>	18.08.2025 - 22.08.2025	SZ7111
<b>Englisch - A1 - Intensivsprachkurs für Anfängerinnen / Anfänger ohne Vorkenntnisse - Bildungsfreistellung</b>	18.08.2025 - 22.08.2025	SZ7112
<b>Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation</b> SOMMERAKADEMIE	18.08.2025 - 22.08.2025	SZ2907
<b>Ausbildung zur zertifizierten Mediatorin/zum zertifizierten Mediator - gemäß Mediationsgesetz</b>	26.09.2025 - 14.06.2026	SZ4720A
<b>Wirtschafts- und Betriebsmediation - Bildungsurlaub</b>	13.04.2026 - 17.04.2026	SZ4828

Wenn Sie an einer Veranstaltung teilnehmen wollen, erhalten Sie von uns eine Bescheinigung, mit der Sie Ihrem Arbeitgeber mitteilen können, dass Sie Arbeitnehmerweiterbildung (Bildungsurlaub) in Anspruch nehmen wollen. Die Bescheinigung, die Zeitpunkte und Dauer ausweist, müssen Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorlegen.

SONNENWALL 45  
47051 DUISBURG  
WWW.SCHEUERMANN.DE  
DI - FR 10.00 - 18.00  
SAMSTAG 10.00 - 16.00



Wir haben für jeden Kurs und Anlass das richtige Buch.

LESEN WIR weiter Anruf genügt!  
0203/20359

**Neue Wege,  
frischer Look:**  
Entdecke mit  
uns die Zukunft  
der Wohnbau.

∅ Nachhaltig. ⌂ Wohnen. ⌂ Am Niederrhein.

Zuhause am Niederrhein.

Wohnbau  
Dinslaken 

*Verhuven*  *Reisen*

DU WILLST ETWAS BEWEGEN?  
**WERDE BUSFAHRER!**



DEINE AUSBILDUNG ZUM  
**BERUFSKRAFTFAHRER**  
IM PERSONENNAHVERKEHR

(m/w/d)

Sende deine Bewerbung an:  
**ausbildung@verhuven.de**

Verhuven Touristik & Logistik GmbH

Im Niederbruch 1  
46509 Xanten

+49 (0)2801 / 77 58 0  
0152 01 50 88 67



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

# JOUR FIXE

## Donnerstags um fünf

Nach der Arbeit, vor dem Kurs, zwischen dem Einkauf:  
Musik, Literatur und mehr im Saal der Volkshochschule,  
Steinsche Gasse 26 - donnerstags von 17-18 Uhr, Anmeldung  
nicht erforderlich

- 06.02.2025 **Auf den Brettern... (SZ2380)**  
mit Michael Steindl und Wolfgang Schwarzer
- 13.02.2025 **Heinrich Mann (SZ2381)**  
mit Wolfgang Schwarzer
- 20.02.2025 **Mätressen und Kurtisanen (SZ2382)**  
mit Ulrike Hebel, Dr. Claudia Kleinert und Rainer Gutenberger
- 27.02.2025 **kein Jour Fixe (Weiberfastnacht)**
- 06.03.2025 **Valeska Gert, die Vielbegabte (SZ2383)**  
mit Marion Bachmann und Dr. Claudia Kleinert
- 13.03.2025 **Emil Jannings (SZ2384)**  
mit Wolfgang Schwarzer
- 20.03.2025 **Frühlingslesung (SZ2385)**  
mit Elke Bludau
- 27.03.2025 **Tango und magischer Realismus (SZ2386)**  
Veranstaltung im Rahmen der Duisburger Akzente  
mit Gerharda Starkenborg und Wolfgang Schwarzer
- 03.04.2025 **Schein und Sein im Märchen (SZ2387)**  
Veranstaltung im Rahmen der Duisburger Akzente  
mit Friedemann Vietor
- 10.04.2025 **Betty Lambert, Baronin von Bonstetten (SZ2388)**  
mit Ulrike Heble und Dr. Claudia Kleinert
- FERIEN** •
- 01.05.2025 **kein Jour Fixe (Feiertag)**
- 08.05.2025 **Vergessene alte Meister (SZ2389)**  
mit Marliese Reichardt und Darius Heise-Krzyszton
- 15.05.2025 **Verführung und Erkenntnis -  
Symbolik und Mythologie des Apfels (SZ2390)**  
mit Axel Voss
- 22.05.2025 **Albrecht Dürers Rätselbild:  
Die Geheimnisse der „Melencolia I“ (SZ2391)**  
mit Axel Voss



„WEIL WIR ALS TEAM ZUSAMMENARBEITEN  
UND GEMEINSAM MEHR BEWEGEN.“

## AUSBILDUNG FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK (W/M/D)

Duisburg oder Willich

Ab dem 01.08.2025

Vollzeit

Vom ersten Strich auf dem Papier bis zur Umsetzung legen wir das "technische Herzstück" unserer Läger in Deine Hände. Gemeinsam mit Deinen Kollegen gestaltest Du so die innovative Zukunft unserer Niederlassungen mit und erleichterst die tägliche Arbeit der Teams vor Ort. Deinen Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt - technische Innovationen aber auch pragmatische Lösungen führen bei uns zum Ziel.

### DAS ERWARTET DICH BEI UNS

- In 3 Jahren lernst Du alles über unsere Lagerprozesse vom Wareneingang bis Warenausgang
- Alles im Griff: Egal ob Fashion, Fässer oder Medizinprodukte: Du nimmst die Ware an, prüfst die Papiere und lagerst sie ein.
- Hightech: Dabei arbeitest Du mit modernster Technik – den Staplerschein gibst es von uns on top!
- Büro: Mit Deinem Auge fürs Detail kontrollierst Du Warenbestände, ermittelst Kennzahlen und optimierst die logistischen Prozesse.
- Top Betreuung: Dein Ausbilder steht Dir als Coach und Mentor mit Rat und Tat zur Seite und unterstützt Dich auf Deinem Weg.

### DAS BRINGST DU MIT

- Schulabschluss: Dein Schulabschluss hast Du (bald) in der Tasche
- Motivation: Generell zählen Engagement und Einsatzbereitschaft mehr als Schulnoten.
- Teamgeist: Du hast Spaß daran, gemeinsam mit anderen etwas zu bewegen.
- Organisationstalent: Du behältst den Überblick, kannst gut planen und bist auch am PC fit. Wenn nicht, bringen wir es Dir bei.
- PS: Auch wenn Du nicht alle Punkte erfüllst – wir freuen uns, Dich kennenzulernen.

### DARAUF KANNST DU DICH FREUEN

- Staplerschein / Berufsbekleidung
- Flache Hierarchien
- Familiärer Zusammenhalt
- Individuelle Weiterentwicklung
- Mitarbeiterrabatte / Tolle Prämien
- Werksschulungen

### DEIN KONTAKT

-  Rhenus Warehousing Solutions SE & Co. KG
-  Jörg Tebernum - Ausbildungsleitung
-  Joerg.Tebernum@rhenus.com
-  rhenus.group/karriere/jobboerse

# Auch in diesem Semester gibt es wieder die JUNGE VHS



Genauere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen (Inhalt, Ort, Preis, Kursleiterin bzw. -leiter) findet Ihr unter der angegebenen Kursnummer in diesem Programmheft.

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

Dies ist das Piktogramm der Jungen VHS. Alle Veranstaltungen sind entsprechend gekennzeichnet.

## Anatolische Folkloreänze

SZ2761, 13x mi ab 05.02., 18:00-19:30 Uhr

## Null Problem?

### Konflikte verstehen und lösen

SZ1700, 1x sa 08.02., 9:30-16:00 Uhr

## Referate-Training

### für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahre

SZ4532, 1x sa 08.02., 10:00-15:00 Uhr

## Java für Einsteiger

WZ5671, 6x mo ab 10.02., 17:30-19:45 Uhr

## Java II

WZ5675, 6x mo ab 10.02., 17:30-19:45 Uhr

## Jugendredaktion

SZ2961, 21x fr ab 21.02., 16:30-19:00 Uhr

## Werde zu einem echten Künstler

SZ2814, 1x sa 01.03., 13:30-17:30 Uhr

## Karate zum Kennenlernen

SZ6753, 1x sa 08.03., 10:00-13:00 Uhr

## 3D-Zeichnen und 3D-Drucken - erste Schritte in der Praxis

SZ5801, 3x fr ab 14.03., 18:00-21:15 Uhr

## Fahrrad-Reparatur-Kurs

WR5835, 4x sa ab 15.03., 09:00-13:00 Uhr

## LaTeX kennenzulernen am eigenen Laptop

SZ5428, 1x sa 15.03. & So 16.03., 10:00-16:00 Uhr

## Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

SZ4585, 1x di 18.03., 16:00-18:00 Uhr

## JavaScript

WZ5677, 3x fr ab 21.03., 18:00-20:15 Uhr

## Wissensbissen - Dynamische Präsentationen mit Prezi

SZ5113, 1x mi 26.03., 20:00-21:30 Uhr

## Wissensbissen - Content Marketing mit Canva

SZ5115, 1x do 27.03., 18:00-19:30 Uhr

## Englisch: Vorbereitung auf die Abiturprüfung

SZ7113, 4x mo ab 14.04., 09:00-15:30 Uhr

## Fahrrad-Reparatur für Fortgeschrittene - Intensivkurs

WR5837, 1x sa 26.04. & So 27.04., 9:00-15:00 Uhr

## Kommunikationsmalen

SZ2359, 1x sa 03.05., 10:00-17:00 Uhr

## 3D-Druck mit Fusion

SZ5802, 3x fr ab 09.05., 18:00-21:15 Uhr

## HTML für Einsteiger

WZ5678, 3x fr ab 09.05., 18:00-20:15 Uhr

## Projekte planen im Ehrenamt

SZ1186, 1x sa 10.05., 10:00-15:00 Uhr

## SQL-Datenabfrage

WZ5685, Fr-So ab 16.05., 18:00-18:20:15 Uhr

## Tastschreiben - fix gelernt

NR5262, Fr-So ab 13.06., 18:00-20:15 Uhr

## Stand-up-Paddling

WR6713, 1x so 22.06., 13:15-15:15 Uhr

## Projekte im Team gestalten

SZ1183, 1x sa 28.06., 10:00-13:00 Uhr

## Stand-up-Paddling

WR6714, 1x so 20.07., 13:15-15:15 Uhr

## Fahrrad-Reparatur - Bildungsurlaub

WZ5831, 5x mo ab 04.08., 9:00-14:30 Uhr

## Filmwerkstatt für Jugendliche - SOMMERAKADEMIE

SZ2928, 3x mi ab 13.08., 11:00-16:00 Uhr

## Zur Gesamtübersicht und Anmeldung:





## VHS Gutscheine

Die Volkshochschule bietet auch Geschenkgutscheine an. Weiterbildung wird so zum attraktiven und nachhaltigen Geschenk für die ganze Familie und die guten Freunde. Die Handhabung ist denkbar einfach und funktioniert nach dem Vorbild aller Geschenkgutscheine.

Ab 20 EUR gibt es nach oben keine Grenze und der glückliche Empfänger kann den Gutschein gleich zum aktuellen Semester einlösen. In allen Geschäftsstellen der VHS Duisburg (Stadtmitte, Hamborn und Rheinhausen) können die Gutscheine erworben werden.

Eine genaue Beschreibung für den Kauf findet sich auf der Homepage der VHS: [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de). Der verschenkte Betrag kann bei der Anmeldung zu einer VHS-Veranstaltung (außer zu Vorträgen) eingelöst werden und auch eine Stückelung für mehrere Angebote ist möglich.

**Zwei Motive stehen zur Wahl:** ein „Klassiker“ im eleganten Duisburg-Blau und dem Schriftzug „GESCHENK-GUTSCHEIN“ und die ‚hippe‘ Version mit einem Froschkönig, der nur auf seine Erweckung durch die Einlösung des Gutscheines wartet.

Informationen zu den Gutscheinen und zum aktuellen Programm gibt es in der VHS: 0203-283 2616 oder [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de) und unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

# Die VHS-Karte Bildung, die begeistert



Die VHS-Karte gilt  
für ein Semester,  
kostet 19 EUR und  
ist in den Geschäfts-  
stellen der VHS er-  
hältlich.

## Unsere Leistungen:

- Freier Eintritt für alle Vorträge und Lesungen (mit einem Entgelt von 5 EUR)
- Nachlass von 5 Euro für alle anderen Veranstaltungen und Kurse der VHS Duisburg
- Kostenlose Zusendung des VHS-Programmes auf Wunsch



**WDR** 2



Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**

# KARRIERE IN DUISBURG



Finden  
Sie Ihren  
**Job**  
bei uns!

## Stadt Duisburg – Vielfalt, Verantwortung und Perspektiven!

Sie wollen Teil einer modernen und zukunftsorientierten Verwaltung sein und bei Veränderungsprozessen mitwirken?

Ihr Herz schlägt für die Arbeit mit Menschen? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Werden Sie Mitglied unseres Teams und finden Sie Ihre berufliche Heimat – ausgezeichnete Entwicklungsmöglichkeiten inklusive.

**Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung im #TeamDuisburg**



**Jetzt bewerben!**  
[www.duisburg.de/karriere](http://www.duisburg.de/karriere)

**DUISBURG  
IST ECHT**

**DUISBURG**  
am Rhein

# filmforum

FILMFORUM GMBH | KOMMUNALES KINO & FILMHISTORISCHE SAMMLUNG DER STADT DUISBURG

... MEHR SEHEN!



WWW.FILMFORUM.DE

filmforum GmbH | Dellplatz 16 | 47051 Duisburg  
Telefon: 0203-285 473 | E-Mail: mail@filmforum.de | [www.filmforum.de](http://www.filmforum.de)



# Gesellschaft, Politik, Geschichte



Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen	28
Qualifizierung Ehrenamt	36
Bildung für nachhaltige Entwicklung	39
Geschichte, Regionalgeschichte	54
Philosophie	57
Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsbildung	59

## Ihr Kontakt:

### Politische Bildung

Josip Sosic  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3725

### Bildung für nachhaltige Entwicklung, Transkulturelle Bildung, Ehrenamt

Marissa Turaç  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3220

### Geschichte, Philosophie, Psychologie, Pädagogik, Persönlichkeitsbildung

Axel Voss  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2064

## Ihr Kontakt in den Regionen:

### VHS Mitte/Süd

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

### VHS West

Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

### VHS Nord

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Politische Bildung

## Einzelveranstaltungen

### Zwischen Tradition und Moderne - Wegbereiterinnen der Demokratie in der Weimarer Republik

Unzählige Frauen haben ihre Spuren in der Geschichte hinterlassen, ihre Gegenwart vorangetrieben und die Zukunft maßgeblich beeinflusst. Noch heute profitieren wir von vielen ihrer Errungenschaften. Doch lange Zeit war die Geschichtsschreibung männlich geprägt. Der Vortrag zeichnet anhand beispielhafter Biografien aus der Weimarer Republik den Kampf der Frauen um soziale Gerechtigkeit und Demokratie, um Gleichberechtigung und Frauenwahlrecht nach.

**SZ1100**

**Eva Sunderbrink**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

03. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch die beiden anderen Vorträge von Frau Sunderbrink zur Weimarer Republik: „Im Schatten der Meister - die Bauhaus-Frauen“ am 07. April (siehe SZ2318) und „Feder, Freiheit, Feminismus? - Schriftstellerinnen in der Weimarer Republik“ am 15. Mai (siehe SZ2211).



### 2025: Der europäische Jahresausblick

Mit dem auch vom TV-Sender Phoenix bekannten Politik- und Europa-Experten Siebo Janssen, moderiert von Jochen Leyhe.

2025 wird wieder ein spannendes Jahr für Europa: Was hat die neue US-Administration vor? Wer wird in Warschau neuer Präsident? Und nicht zuletzt: Was bringen die Bundestagswahlen in europapolitischer Hinsicht?

Und darüber hinaus gibt es noch viele Themen und Fragen, die Sie stellen können. Siebo Janssen und sein langjähriger Kollegenfreund Jochen Leyhe sagen, was europapolitisch in diesem Jahr passieren wird - nicht ohne die ein oder andere ironische Bemerkung. Nicht umsonst sind Waldorf und Statler ihre Vorbilder, besser bekannt als die Herren in der Theaterloge in der Muppet-Show, die alles kommentieren. Sie werden also nicht nur gut informiert, sondern auch unterhalten werden.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS mit Europe Direct Duisburg-Niederrhein.



**SZ1101**

**Jochen Leyhe,  
Siebo Janssen**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

04. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Multifunktionsfläche 1.0G,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**



entgeltfrei



### res publica - Stadtverwaltung im Gespräch: Duisburg startet durch - Milliarden-Schulden weg, die Zukunft im Visier!

Ein historischer Moment für Duisburg. Mit der Tilgung von 1 Milliarde Euro Schulden hat die Stadt endlich die finanziellen Fesseln gesprengt. Jetzt heißt es volle Fahrt voraus für mutige Investitionen: Gute Infrastruktur durch bessere Straßen und mehr ÖPNV | Mehr Personal für Sicherheit und Sauberkeit | Moderne Kitas und Schulen | Abschaffung der OGATA-Gebühren | Senkung der KiTa-Gebühren | Senkung der Grund- und Gewerbesteuern. „Duisburg ist bereit für mehr. Packen wir's an!“, sagt Duisburgs Oberbürgermeister Sören Link.



© Stadt Duisburg, Eugen Shkolnikov

### SZ1102

**Oberbürgermeister Sören Link**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

10. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### SZ1104

**Dirk Weil**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

17. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Debatten über Demokratie - Argumente contra und pro zwischen Renaissance und Aufklärung

Im Deutschland geht die Angst vor dem Ende der Demokratie um, deren Abschaffung durch radikale Kräfte, glaubt man den Warnrufen, unmittelbar bevorzustehen scheint. Umso dringlicher ist die Frage, was die verschiedenen politisch-weltanschaulichen Kräfte der Gegenwart eigentlich unter Demokratie verstehen. Um die darüber aktuell geführten Debatten mit konkreten Fakten anzureichern, sollen in diesem Online-Vortrag wichtige der darüber in der Frühen Neuzeit geführten Auseinandersetzungen nachgezeichnet und gedeutet werden, mit dem Schwerpunkt auf Ideengebern wie Girolamo Savonarola, Niccolò Machiavelli, Jean-Jacques Rousseau und Friedrich Schiller.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen nach Anmeldung den Zugangsslink zu dieser Veranstaltung zugesandt.

## Nordirland nach dem Brexit

Nach einer langen blutigen Geschichte sorgte das Karfreitagsabkommen 1998 dafür, dass das Töten und Kämpfen in Nordirland weitgehend beendet wurde: Die Grenzen waren offen zwischen der Republik Irland und Nordirland; Nordiren erhielten die Möglichkeit, einen britischen und einen irischen Pass zu besitzen. Das und vieles mehr ist nach dem Brexit kaum mehr möglich, dadurch erforderliche Änderungen widersprechen dem Karfreitagsabkommen. Beobachter glauben, dass ein Austritt Nordirlands aus dem Vereinigten Königreich und ein Beitritt zur Republik Irland noch nie so wahrscheinlich war wie heute. Der Vortrag schaut zurück auf die blutige Geschichte Irlands im 20. Jahrhundert, das Karfreitagsabkommen und was damit erreicht wurde (und was nicht), welche Probleme der Brexit mit sich bringt und welche Zukunftswahrscheinlichkeiten sich daraus für Irland und Nordirland ergeben.



### SZ1106

**Prof. Dr. Volker Reinhardt**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

24. Februar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Praxiswissen für Vereinsvorstände (Jahresupdate 2025)

Sie sind Vorstandsmitglied eines Vereins? Vorstände von Vereinen stehen im Mittelpunkt des Vereinslebens und haben ein allseits geschätztes Amt inne. Doch Gerichte, Vereinsmitglieder, Förderer und Finanzamt erwarten von Vorständen (leider auch von ehrenamtlichen), dass Sie immer alles richtig machen und alle rechtlichen und steuerlichen Vorschriften im Griff haben. Dieser Vortrag bietet Ihnen ein Update mit den wichtigsten aktuellen Urteilen und gesetzlichen Neuregelungen im Vereinsrecht und Gemeinnützigekeitsrecht für das Jahr 2025, damit Sie Haftungsrisiken erkennen und wirtschaftliche Chancen nutzen können. Der Vortrag richtet sich insbesondere an erfahrene Vereinspraktiker aber auch an Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen.

Referent: Jörg Hallmann, Rechtsanwalt/Fachanwalt für Steuerrecht, spezialisiert auf die Beratung von Vereinen und anderen gemeinnützigen Körperschaften



**SZ1108**

**Jörg Hallmann**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

26. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die Zukunft des Internets: Der Satellitenmarkt

Alle Staaten streben nach mehr Digitalisierung, um das Leben zu vereinfachen und zu verbessern. Diese Zielsetzung ist ja auch sehr sinnvoll. Kaum bemerkt oder wahrgenommen werden derzeit die Weichen gestellt für eine gravierende Veränderung im Bereich der digitalen Welt. Heute laufen das Internet und die digitale Kommunikation noch zu 99 Prozent über eine Kabelinfrastruktur. Gerade auch in ländlichen und abgelegenen Gegenenden gibt es dabei oft Defizite. Kabel sind teuer und oft auch anfällig. Daher streben nun mehr und mehr Staaten die digitale Kommunikation über Satelliten an. Damit würden auch Bereiche in der Welt digital angebunden sein, in denen heute noch Defizite herrschen. Was sehr gut klingt, ist derzeit aber auch mit Problemen behaftet. Warum? Genau damit beschäftigt sich der Vortrag. Wenn sich die zentrale Infrastruktur für das Internet ändert, wie ändert sich dann die Kommunikation? Wie wird die Welt in etwa zehn Jahren aussehen? Der Vortrag versucht darauf einen Blick zu werfen.



**SZ1110**

**Dr. Franz Steltemeier**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

10. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## Demokratie und Revolution - 1848/1849 als Aufbruch zur Freiheit

Unser Grundgesetz steht in einer Tradition, die 1848 in der Frankfurter Paulskirche und mit der Paulskirchenverfassung begann. Die deutsche und europäische Revolution von 1848/49 hat zusammen mit der Französischen Revolution von 1789 Grundlagen für eine freie, demokratische Gesellschaft gelegt, auch wenn sie nur zeitweilig und begrenzt erfolgreich war.

Demokratische Revolutionen und Reformen sind keine Gegensätze, sondern haben sich historisch vielfach ergänzt. Deutlich wird dies u.a. dadurch, dass 1848 zugleich eine Kommunikationsrevolution war, die gleichermaßen von Aufständen und Parlamenten sowie einer verbreiteten Versammlungsdemokratie getragen war. Zur politischen und kulturellen Demokratie hinzu kamen Bestrebungen der Arbeiterverbrüderung, die Mitbestimmung und soziale Demokratie einforderte.

In Deutschland fand die Revolution von 1848/49 dann ihre Fortsetzung in der demokratischen und sozialen Revolution von 1918/19 und der gewaltlosen, friedlichen Revolution von 1989. Vergleichende Revolutionsgeschichte sollte dazu beitragen, Ursprünge unserer modernen Demokratie besser zu verstehen und mehr freiheitliche, soziale Demokratie zu wagen und für diese einzutreten.

Dr. Norbert Fabian lehrt historische Gesellschaftswissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum und dem Institut für soziale Bewegungen.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.

### SZ1116

**Dr. Norbert Fabian**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

31. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### SZ1118

**Christian Voßkühler**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

07. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## 80 Jahre Kriegsende - Ursachen und Folgen

Das Ende des Zweiten Weltkrieges am 8. Mai 1945 war ein gewaltiger Einschnitt in der deutschen, in der europäischen und der Geschichte der gesamten Welt. Am 1. September 1939 begann der Polenfeldzug, im Mai 1945 befand sich das Deutsche Reich mit fast allen Staaten der Erde im Kriegszustand. Die Atombomben auf Hiroshima und Nagasaki beendeten dann auch die Kämpfe im pazifischen Raum. Welche Ursachen hatte dieser weltumspannende Krieg und welche Folgen? Wie sah Deutschland nach Kriegsende aus? Wie reagierten die Menschen auf die bedingungslose Kapitulation? Und wie haben es die Deutschen geschafft, heute in einem Staat zu leben, der wieder ein anerkanntes Mitglied der Völkerfamilie ist? Der Vortrag will Antworten auf diese Fragen geben.



### SZ1122 Bodo Lueck

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr  
05. Mai / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
5 EUR



## Europa feiert! Feiert Europa!

Das Fest zum oder am Europatag der Europäischen Union wird in Duisburg seit 2010 begangen, wie immer mit einem farbenprächtigen Programm. Wie immer bürgerschaftlich organisiert und getragen. Dieses Jahr stehen 75 Jahre Europäische Integration im Zentrum des Abends.

Veranstaltet von der Evangelischen Gemeinde Duisburg-Höchfeld in Zusammenarbeit mit Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V. und vielen weiteren sowie der Unterstützung der Volkshochschule Duisburg und anderer Institutionen.

### SZ1123

Freitag, 17:00 - 21:00 Uhr  
09. Mai

Pauluskirche, Wanheimer Str. 80, **Hochfeld**  
entgeltfrei



## Infrastruktur: Straßen - Schienen - Datenbahnen

Der Krieg in der Ukraine zeigt deutlich, wie wichtig eine intakte Infrastruktur für eine Gesellschaft und für einen Staat sind. Sind Straßen, Eisenbahnlinien, Flughäfen, Telefonleitungen zerstört, ist eine Kommunikation nur noch schwer beziehungsweise überhaupt nicht mehr möglich.

Wie haben sich Kommunikationswege, Handelsrouten und Verkehrsmittel im Laufe der Zeit verändert. Welche Bedeutung hat die Globalisierung? Und: Wie abhängig sind wir heute von elektronischen Kommunikationsmitteln und -wegen? Wie wichtig für das Arbeitsleben, die Wirtschaft insgesamt und auch für unsere Freizeit sind Handy, Computer und soziale (oder unsoziale) Netzwerke. Fragen dieser Art will der Vortrag beantworten.

### SZ1124 Bodo Lueck

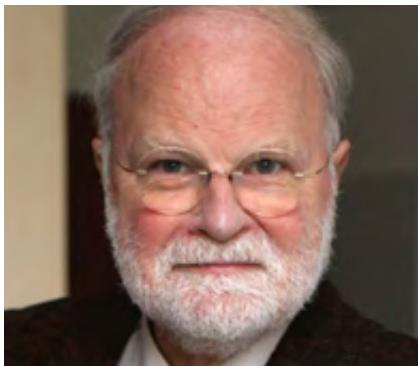
Montag, 20:00 - 21:30 Uhr  
12. Mai / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
5 EUR



## Wie Sie unvermeidlich glücklich werden

Eine steile These, doch Manfred Lütz, Psychiater, Psychotherapeut und Bestsellerautor belegt sie in einem höchst amüsanten, aber auch nachdenklichen kabarettistischen Vortrag. Sie erfahren, was die gescheitertesten

Menschen der Welt über das Glück gedacht haben, wie das Leben gelingen kann und warum Hirnforscher sich nicht fortpflanzen sollten. Am Ende wissen Sie, warum Sie keine Glücksratgeber mehr kaufen müssen und können bereichert und gelassen ihr eigenes Glück finden. Ein unterhaltsamer Abend, der unvermeidlich glücklich macht.



### SZ1128

**Dr. Manfred Lütz**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Mai

Liebfrauenkirche, König-Heinrich-Platz,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### SZ1128

**Frank Tentler**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

19. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Fest der Freiheit am Verfassungstag

Das Fest der Freiheit am Verfassungstag, dem Jahrestag der Verabschiedung des Grundgesetzes im Jahr 1949, wird in Duisburg seit 2007 begangen. Wie immer mit einem anregenden Programm als Feier der pluralen freiheitlich-demokratischen Grundordnung. Veranstaltet von der Evangelischen Gemeinde Duisburg-Hochfeld in Zusammenarbeit mit Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V. und vielen weiteren sowie der Unterstützung der Volkshochschule Duisburg und anderer Institutionen.



### KI-Update mit Frank Tentler

Frank Tentler ([www.tentler.ai](http://www.tentler.ai)) arbeitet als Berater und Entwickler für Digitalisierungskonzepte und -projekte mit einem Schwerpunkt auf lebenswerte, nachhaltige Smart Cities und verantwortungsvolle, gesellschaftlich relevante KI-Strategien. Er setzt sich dafür ein, dass Künstliche Intelligenz transparent, datenschutzfreundlich und sozial verantwortlich eingesetzt wird. Er ist Dozent für Smart City Design und engagiert sich für die Umsetzung von Human-Centred AI, um ein ethisches, nachhaltiges KI-Ökosystem zu fördern. In seiner Tätigkeit für Behörden, Städte, Institutionen und Unternehmen in Europa verfolgt er das Ziel, durch innovative Lösungen das Leben der Bürger lebenswerter und glücklicher zu gestalten.

Er gibt halbjährlich einen Überblick über aktuelle Entwicklungen aus der Welt der Künstlichen Intelligenz.

### SZ1130

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

23. Mai

Pauluskirche, Wanheimer Str. 80, **Hochfeld**

entgeltfrei



## Leben ohne Computer und Internet - Offliner-Stammtisch

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts lebt jeder zwanzigste Mensch in Deutschland im Alter zwischen 16 und 74 Jahren ohne Internet. In einer immer digitaleren Welt kein leichtes Unterfangen. Mit dem Offliner-Stammtisch möchte die VHS Duisburg diesen Menschen ein Forum bieten, um sich über die damit verbundenen Alltagsprobleme und Lösungsstrategien auszutauschen und so voneinander zu lernen. Denjenigen, die sich bislang nicht getraut haben, den Schritt in die digitale Welt zu gehen, wird auf Wunsch Hilfe angeboten.



### SZ1140

**Josip Sosic**

Sa, 08.02., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 08.03., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 05.04., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 10.05., 14:00 - 15:30 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### SZ1142

**Dr. Ralf Kleinfeld**

mo 7x, 15:15 - 16:45 Uhr

10.02. - 19.05. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

43 EUR (erm.: 33/22/17)



## Kommunalpolitische Werkstatt

Dieser Kurs soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den kommunalpolitischen Entscheidungsprozessen vertraut machen. Sie erhalten einen Überblick über die gesetzlichen Grundlagen des kommunalpolitischen Handelns, über die Arbeitsweise der politischen Gremien sowie über die Organisationsstruktur der Stadt Duisburg. Die Teilnehmen den werden in das Ratsinformationssystem eingeführt und lernen die Einsatzmöglichkeiten und Vorteile dieser elektronischen „Informationsquelle“ für sich zu nutzen.

Geplant ist auch der gemeinsame Besuch offizieller Sitzungen eines Ausschusses, einer Bezirksvertretung und des Rates der Stadt. Es ist zu beachten, dass diese Sitzungen in der Regel nicht mittwochs stattfinden und früher beginnen als die normalen Kurstage.

Ziel ist es, Transparenz über Meinungsbildungs- und Entscheidungsprozesse auf kommunaler Ebene zu schaffen. Die Teilnehmen den sollen gemeinderechtliche Grundlagen kennen lernen, um sich im „Gestrüpp“ der

## Seminare

### Gesellschaftsdiskurs - Aktuelle Themen gemeinsam diskutieren

Dieser „Zirkel für Tagespolitik“ bietet die Möglichkeit, aktuelle politische Fragen mit anderen Menschen zu diskutieren, Meinungen auszutauschen und sich zu informieren. Alle Geschehnisse von allgemeinem Interesse sind politisch. Die Themen ergeben sich aus Nachrichten der Landes- und Bundespolitik, die durch das Fernsehen, Radio, die Printmedien oder per Internet übermittelt werden.

kommunalen Besonderheiten zurecht zu finden. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen motiviert werden, sich selbst kommunalpolitisch zu betätigen.

Für dieses Angebot wird kein Entgelt erhoben. Allerdings wird erwartet, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine VHS-Karte erwerben. Diese kostet 19 Euro und reduziert alle weiteren Angebote der VHS um fünf Euro. Damit können dann beispielsweise auch alle Vorträge ohne weitere Kosten besucht werden.



### **SZ1152 David Bieber, Josip Sosic**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
05.02. - 14.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
Teilnahmevoraussetzung: Besitz einer VHS-Karte



### **Professionelle Pressearbeit**

In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Sie mit Presse und Medien erfolgreich zusammenarbeiten. Sie lernen, zielgruppengerechte Pressemitteilungen zu verfassen, Medienkontakte aufzubauen und Ihre Botschaften wirkungsvoll zu platzieren. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf aktuelle Trends der digitalen Kommunikation gelegt - von Social Media bis zu Online-Presseportalen.

Das Seminar richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene im Bereich PR und Öffentlichkeitsarbeit aus Unternehmen, Vereinen, Verbänden und öffentlichen Einrichtungen sowie an freiberuflich Tätige, die ihre Pressearbeit professionalisieren möchten. Der Dozent ist erfahrener Journalist.

### **SZ1155**

**David Bieber**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

29. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Exkursionen**

### **Besuch des EU-Parlaments in Brüssel**

Die Exkursion wird die Teilnehmer nach Brüssel zum EU-Parlament führen. Dabei steht auch ein Austausch mit einem deutschen Parlamentsmitglied auf dem Programm. Diese Exkursion ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der Volkshochschule Duisburg mit „EUROPE DIRECT“, dem EU-Bürgerservice der Stadt Duisburg,



### **SZ1167**

**Joachim Fischer**

Mittwoch, 07:00 - 19:00 Uhr

14. Mai / 16 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

25 EUR



# Qualifizierung Ehrenamt

## 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung - eine Einführung für Ehrenamtliche In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

Mit der Agenda 2030 hat sich die Weltgemeinschaft 17 Ziele für eine sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltige Entwicklung gesetzt - die sogenannten SDGs, Sustainable Development Goals.

Im Rahmen dieser Einführungsveranstaltung werden alle 17 globalen Nachhaltigkeitsziele mit ihrem Fokus auf Mensch, Planet, Wohlstand, Frieden und Partnerschaft sowie deren Stand der Umsetzung auf nationaler und internationaler Ebene kurz vorgestellt. Dabei soll deutlich werden, dass diese Ziele sich an alle richten - die Regierungen weltweit, aber auch die Zivilgesellschaft, die Privatwirtschaft und die Wissenschaft. Im Workshop richten wir den Fokus auf Orientierungs- und Umsetzungsmöglichkeiten der SDGs in der Freiwilligenarbeit. Was können wir vor Ort tun, um einen positiven Beitrag zu leisten?

Lassen Sie uns gemeinsam diskutieren und Ideen sammeln, wie zivilgesellschaftliche Projekte und unser individuelles Handeln zur Erreichung der SDGs beitragen können.

### SZ1180

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

24. Mai / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Von der Initiative zum Verein In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

Der Workshop richtet sich an Engagierte, die mit Gedanken spielen, einen Verein zu gründen. Aus der Praxis für die Praxis wird aufgezeigt, welche Voraussetzungen und Regelungen es insbesondere für gemeinnüt-

zige Vereine gibt, wie eine Vereinsgründung abläuft und wie der Verein nach Gründung geführt werden kann. Relevante Themen wie Satzung, Ämter und Wahlen, Gemeinnützigkeit, Spenden, gewerbliche Einnahmen, Versicherungen, Fördermittel, Aufwandsentschädigungen etc. werden praxisnah vermittelt. Darüber hinaus werden Tipps gegeben, wie sich der Verein nach Gründung aufstellen kann, um Mitglieder zu gewinnen und eine breite Öffentlichkeit zu erreichen. Die Teilnehmenden haben im Workshop ausreichend Gelegenheit, die Informationen direkt auf ihre Gründungsvorhaben anzuwenden und sich gemeinsam auszutauschen.

### SZ1181

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. Juli / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

### Stadtmitte

entgeltfrei



## Ehrenamtliche gewinnen und halten

### In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

In der ehrenamtlichen Arbeit gibt es viel zu tun. Wie können Initiativen und Organisationen neue Mitglieder und vor allem Mitarbeitende gewinnen? Wie kann die ehrenamtliche Arbeit organisiert werden? Und wie gelingt es, Ehrenamtliche für ein langfristiges Engagement zu motivieren? Im gemeinsamen Austausch diskutieren wir Ideen und Möglichkeiten, um freiwilliges Engagement auf eine breitere Basis zu stellen - und dabei auch die Zielgruppe selbst zur ehrenamtlichen Arbeit zu motivieren. Welche Instrumente stehen uns dafür zur Verfügung, um mehr Partizipation zu ermöglichen? Im gemeinsamen Austausch finden wir Antworten auf diese und weitere Fragen.

### SZ1182

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

17. Mai / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Projekte im Team gestalten In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

Projekte im Ehrenamt sind häufig Teamsache. Im Workshop gehen wir der Frage nach, wie die Arbeit im Team gut gelingen kann. Wie kann das Projektteam bestmöglich zusammenarbeiten und wie lassen sich eventuell auftretende Konflikte im Team konstruktiv lösen? Im Workshop werden dazu Grundlagen zur Teamarbeit und -entwicklung sowie zur Leitung von Teams vermittelt. Kommunikationsstrategien und Emotionsmanagement helfen, Konflikte nicht eskalieren zu lassen. Schließlich werden Anregungen zu Konfliktbewältigungsstrategien gegeben.

### SZ1183

Miriam Venn

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

28. Juni / 4 Ustd

Online  
entgeltfrei



## Qualifizierte Fortbildung zum / zur ehrenamtlichen Sprachbegleiter/in In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum

Sie haben Lust auf eine interessante und wichtige ehrenamtliche Aufgabe? Sie können sich vorstellen, z. B. einmal in der Woche eine zugewanderte Person beim Deutschlernen zu unterstützen? Dann sind Sie bei uns richtig! In dieser zertifizierten Fortbildung zum/zur ehrenamtlichen Sprachbegleiter/-in stellen wir Ihnen Methoden und Instrumente vor, wie Sie Neuzugewanderte bei ihrem Spracherwerb in Alltagssituationen begleiten und unterstützen können. Sie erfahren, wie Sie die Selbsthilfepotenziale der Lernenden aktivieren, lernen Elemente des Coachings kennen und erlernen Techniken, um kultursensibel zu kommunizieren.

Modul 1: Chancen und Herausforderungen der ehrenamtlichen Sprachbegleitung  
Modul 2: Interkulturelle Sensibilisierung und Kommunikation

Modul 3: Rahmenbedingungen der DaZ-Kurse und Förderung des selbstgesteuerten Lernens

Modul 4: Selbstbild und Selbstsorge in der ehrenamtlichen Sprachbegleitung

Zur Erlangung einer qualifizierten Teilnahmebescheinigung ist der Besuch aller vier Seminarstage verpflichtend.

Telefonische Beratung und Informationen erhalten Sie von Frau Turaç unter 0203-283-3220.

### SZ1184

Agnieszka Beckschulte-Sibilak

fr. 4x, 10:00 - 17:00 Uhr

04.04.2025, 23.05.2025, 20.06.2025 und

27.06.2025

32 UE

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

20 EUR (erm.: 17/17/17)



Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!

vhs-Kursfinder



vhs.cloud



Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg



## Projekte planen im Ehrenamt In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

In diesem Workshop werden Grundlagen des Projektmanagements für die ehrenamtliche Praxis vermittelt. Wie komme ich von der Idee zur Projektplanung? Was gilt es bei der Planung alles zu berücksichtigen und mit welcher Brille schauen Fördermittelgeber auf Förderanträge? Wie kann ich Projekte erfolgreich im Team umsetzen und wie kann ich meine Zielgruppe aktiv in die Projektkonzeption und -durchführung mit einbeziehen? Wie lassen sich benötigte Ressourcen für mein Projekt akquirieren und wie stelle ich den Erfolg meines Projekts bestmöglich sicher? Und schließlich, was mache ich, wenn es im Projekt zu Problemen kommt?

In diesem Workshop behandeln wir die häufigsten Fragen bei der Planung und Durchführung von Projekten im Ehrenamtsbereich. Dabei werden hilfreiche Tools wie bspw. ein Project Canvas, eine Team Charter und ein Kanban Board vorgestellt und ausprobiert, um die Planung und Durchführung von Projekten zu erleichtern.

Der Workshop findet mit Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1186**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

10. Mai / 6 Ustd

Online

entgeltfrei



## Zeit- und Selbstmanagement im Ehrenamt In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement trägt dazu bei, Ihren Alltag zu erleichtern - be-

ruflich wie auch privat. Im Rahmen dieses Online-Workshops haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Methoden und Prinzipien kennenzulernen, die Ihnen dabei helfen, die zur Verfügung stehende Zeit in Ihrem Sinne zu nutzen und Stress zu vermeiden. So bleibt auch Zeit für Ihr Ehrenamt und Ihre Herzensprojekte.

„Alpenmethode“, „Planung light“, „Getting things done“, „One-Minute-To-Do-List“ - im Workshop werden eine Vielzahl unterschiedlicher Prinzipien, Techniken und Tools vorgestellt und direkt ausprobiert. Stellen Sie sich Ihr eigenes Portfolio an Zeit- und Selbstmanagement-Methoden zusammen - ein Portfolio, das zu Ihrer Person, zu Ihrer Work-Life-Balance und zu Ihrem Engagement passt. Das Beste daran: Mit den erlernten Methoden lässt sich auch die ehrenamtliche Arbeit gleich besser strukturieren.

Der Workshop findet mit Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1188**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

05. April / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Vielfalt verstehen - zum Umgang mit kultureller Vielfalt In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

Dieser Workshop bietet einen komprimierten Einstieg in das Themenfeld „Umgang mit Vielfalt“. Durch kleinere Inputs und Übungen wird ein besseres Verständnis für Vielfaltdimensionen erreicht. Die eigene Reflexion über den Umgang mit Menschen unterschiedlicher Herkunft sowie Interventionsmöglichkeiten in kulturellen Überschneidungssituationen stärken die interkulturelle Handlungskompetenz der Teilnehmenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Workshop findet mit Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1190**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

07. Juni / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Gesprächskreise

### Treff für Seniorinnen

In diesen Gesprächskreisen werden aktuelle, soziale, kulturelle und geschichtliche Themen diskutiert. Diese werden vorher gemeinsam festgelegt und je nach Wunsch durch andere Themen ergänzt.

**SR1191**

**Ingrid Jost**

mo 13x, 15:15 - 17:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

67,50 EUR (erm.: 51/34/17)



**SR1192**

**Ingrid Jost**

di 13x, 09:30 - 11:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 39 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

67,50 EUR (erm.: 51/34/17)



## BNE - Bildung für nachhaltige Entwicklung Lokal handeln in globaler Verantwortung!

Nachhaltige Entwicklung steht im Mittelpunkt des Programmreichs Umwelt. Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschule hält 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. Diese Aktivitäten finden auch in Kooperation mit den Umweltorganisationen, Schulen und Jugendzentren statt. Das Angebot der VHS Duisburg reicht von Exkursionen, Arbeitskreisen und Informationsveranstaltungen zur Umwelt im eigenen Umfeld und überregional zum weltweiten Klimawandel und Fair Trade. Praxisorientierte Workshops zum Themenbereich nachhaltige Entwicklung, bei denen es um eine intakte Umwelt, soziale Gerechtigkeit und funktionierende Wirtschaft geht, runden das Programm ab.



Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Arbeitskreis Stadtgrün

Der „Arbeitskreis Stadtgrün“ - sucht für die Bewirtschaftung und Pflege des naturnahen Hausgartens im Botanischen Garten Duissern tatkräftige Unterstützung. Gartenliebhaber und Naturinteressierte sind herzlich eingeladen, sich aktiv einzubringen. Seit vielen Jahrzehnten engagieren sich Duisburger Bürgerinnen und Bürger gemeinsam mit der VHS Duisburg mehr Vielfalt in Gärten und in das städtische Grün zu bringen. Zwei Anschauungsflächen geben Beispiele dafür: Die Patenschaft für die Grünfläche in Duissern Brauerstr./Ecke Mülheimer Str.: Hier wachsen auf Kalkschotter und Lehm überwiegend Königskerzen, Natternkopf und andere robuste Pflanzen. Die Fläche wird extensiv gepflegt und nicht gewässert.

„Naturnaher Hausgarten“ im botanischen Garten Duissern: Neben einheimischen Gehölzen und insektenfreundlicher Pflanzenauswahl sind durch Steinmauer, Totholzhaufen und Kräuterspirale Lebensräume für die verschiedensten Gartenbewohner geschaffen worden. Wenn Sie Lust und Interesse haben, den Arbeitskreis zu unterstützen, melden Sie Sie sich gerne bei uns.

Information und Beratung:  
Marissa Turac, VHS Duisburg  
Tel.: 0203 283-3220 / 8452  
m.turac@stadt-duisburg.de

**SZ1200**  
entgeltfrei



Garten.  
Trends.  
Kompetenz.  
Schlößer.



Römerstr. 19 / Ecke Düsseldorfer Str. - 47447 Moers-Schwalheim • Tel.: 02841 9323-0 • [www.gartencenter-schloesser.de](http://www.gartencenter-schloesser.de)  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. 9.00 - 18.00 Uhr, So. 10.00 - 12.00 Uhr • [Gartencenter.Schloesser](http://Gartencenter.Schloesser)

## Biotope in Duisburg - Umwelt- und Sommerprogramm der VHS Duisburg

Die Biotope-Reihe der VHS startet Anfang Juni 2025. Beginnend mit den Umweltwochen bietet die Volkshochschule an Samstagen jeweils von 14.00 -16.00 Uhr naturkundliche Exkursionen an, die mit den vielfältigen Lebensräumen und Ökosystemen der Stadt bekannt machen. Passend zu den bislang durchgeführten Umweltwochen in der Vergangenheit soll gerade zum Besuch derjenigen Biotope angeregt werden, die weniger bekannt sind als die Naturschutzgebiete. Wir laden Sie ein, an mehreren dieser ökologischen Spaziergänge und Führungen teilzunehmen, um einmal unterschiedliche Stadtteile kennen zu lernen und sich mit der Natur in Duisburg vertraut zu machen.

Interessante Begegnungen mit Pflanzen, Vögeln, Insekten und anderen Lebewesen sind - je nach Jahreszeit - zu erwarten. Die Teilnehmer/-innen erhalten Informationen zur Vielfalt und zu den Problemen der Duisburger Natur, außerdem Anregungen für eigene Beobachtungen, vielleicht auch für privates Engagement im Natur- und Umweltschutz. Mehrere Exkursionen finden in Kooperation mit den Umweltverbänden BUND und NABU, der Biologischen Station Westliches Ruhrgebiet und der Naturwerkstatt - Verein für Umweltbildung statt.

Ab März / April 2025 können Sie die Einzeltermine und Treffpunkte im Rahmen der Biotope Reihe online einsehen; ab folgender Kursnummer: SZ1202.

Darüber hinaus werden wir im Laufe des Frühjahrs den allseits bekannten Flyer zur Biotope-Reihe drucken, an allen VHS Standorten, Stadtteilbibliotheken, Bezirksämtern, dem Kommunalen Integrationszentrum und Kultureinrichtungen der Stadt Duisburg auslegen.

Zusätzlich wird der Biotope-Flyer auf unserer Website unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de) im Laufe des Frühjahrs veröffentlicht und zum download bereit gestellt.

Nähere Informationen erhalten Sie über Fr. Turac und Frau Hübner unter den Anschläßen: 0203-283-3220 / 4606  
E-Mail: [n.huebner@stadt-duisburg.de](mailto:n.huebner@stadt-duisburg.de)  
[m.turac@stadt-duisburg.de](mailto:m.turac@stadt-duisburg.de)



**SZ1201**  
**Dr. Johannes Meßner**



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



## Gefährdete Meere - Exkursion zur Ausstellung „Planet Ozean“ im Gasometer Oberhausen

„Planet Ozean“ - Die neue Ausstellung nimmt mit in die kaum bekannten Tiefen der Weltmeere. Anhand von teilweise noch nie gesehenen großformatigen Fotografien und Filmen zeigt „Planet Ozean“ neben der faszinierenden Schönheit dieses komplexen Ökosystems auch dessen vielfältige Lebensformen - vom tanzenden Harlekin-Oktopus bis zum niedlichen Seelöwen. Die Folgen menschlichen Handelns dokumentieren dagegen erschütternde Aufnahmen von Überfischung, Korallenbleiche oder Artensterben. Die Welle - Die immersive Inszenierung „Die Welle“ bildet den dramaturgischen Höhepunkt der Ausstellung. Eine 40 Meter hohe und 18 Meter breite Leinwand in Wellenform dient als Projektionsfläche für eine animierte Unterwasserwelt. Von den Riesen der Meere bis hin zu kleinen Fischschwärmern - die von Ars Electronica Solutions entwickelten faszinierenden Meereswelten und die Highend Projektionstechnik von Epson vermitteln den Besuchern das Gefühl, sich unter Wasser zu befinden.

Gefährdete Meere Ozeane sind Energielieferanten, Transportstrecken, Nahrungsquellen und produzieren den Großteil des für den Menschen so wichtigen Sauerstoffs. Die neue Schau beschäftigt sich mit der drohenden Zerstörung dieses so wichtigen marinens Lebensraums - zeigt aber gleichzeitig Wege aus der Krise auf. „Planet Ozean“ ist eine Ausstellung des Gasometer Oberhausen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Meeressmuseum, dessen Expertise das wissenschaftliche Fundament bildet.

Im Preis enthalten sind Eintritt und Gästeführung. Die Führung beginnt um 14.00 Uhr. Anmeldeschluss: 23.06.2025



© Dirk Boettger

**SZ1215**

**Marissa Turac**

Donnerstag, 13:30 - 16:00 Uhr

03. Juli / 3,33 Ustd

Treffpunkt: Eingang Gasometer Oberhausen,  
Essener Str. 3, **46047 Oberhausen**

25 EUR (erm.: 19/17/17)



## Inklusive Freizeit und Frühstück In Kooperation mit Soziale Dienste Marxloh gGmbH

Wir treffen uns am Samstag zum Osterfrühstück, wir frühstücken gemeinsam, suchen nach Ostereiern und unternehmen einen spannenden Ausflug in den Landschaftspark Nord.

Solltest Du Unterstützung oder Assistenz benötigen, organisieren die Soziale Dienste Marxloh gGmbH diese gerne.

Ansprechpartnerin: Geraldine Pordzik,  
Tel: 0203 / 518 535 98,

E-Mail: [geraldine.pordzik@sodimaggmbh.de](mailto:geraldine.pordzik@sodimaggmbh.de).  
Alternativ kannst Du auch Deine eigene Assistenz mitbringen - bitte melde diese jedoch mit an, wenn Du Dich zu diesem Seminar anmeldest.

Ansprüche und Unterstützung:

Teilhabeleistung/Eingliederungshilfe:

Anspruchsberechtigte gemäß §§ 99, 113 SGB IX oder § 35a SGB VIII können Assistenzleistungen beantragen.

Pflegeleistungen: Anspruchsberechtigte können die Kostenübernahme der Assistenzleistungen über die Pflegekassen (Entlastungsbetrag, Verhinderungspflege) in Anspruch nehmen.

Diese Veranstaltung ist auch für Rollstuhlfahrerende geeignet. Wir freuen uns auf Euch!

Im Preis enthalten sind das Frühstück und der Ausflug in den Landschaftspark Nord.

**NR1216**

**Geraldine Pordzik**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

05. April / 7 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

25 EUR



## **Inklusive Exkursion zur Gruga Essen - Blüte sucht Bestäuber In Kooperation mit Soziale Dienste Marxloh gGmbH und BNE-Regional- zentrum Schule Natur im Grugapark Essen**

Nicht nur die Honigbienen allein sind durch ihre fleißige Blütenbestäubung verantwortlich für einen großen Teil der biologischen Vielfalt und Biodiversität. Auch die etwa 550 in Deutschland vorkommenden Wildbienenarten und andere Insekten wie Schmetterlinge, Ameisen, Fliegen und Käfer spielen eine wichtige Rolle bei der Bestäubung und sind dadurch wichtige Bestandteile von Nahrungsnetzen und letztendlich auch unserer Nahrungsmittelproduktion. Die Teilnehmenden können die Vielfalt von Insekten in den Gartenanlagen des Grugaparks kennen lernen und selbst beobachten. Sie entdecken, wie Insekten Pflanzen bestäuben, ob sie einzeln oder in einem Volk leben und wie ihre Nist- und Überwinterungsplätze aussehen. Sie finden heraus, dass auch Insekten „Lieblingsfarben“ haben und dass es auch in dieser Tiergruppe Spezialisten gibt, die von einer speziellen Pflanze abhängig sind.

Beim Blick auf unsere Essgewohnheiten wird deutlich, dass mehr als die Hälfte der Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, von der Insektenbestäubung abhängig ist. Das Insektensterben hat also unmittelbar mit uns zu tun. Wir befassen uns mit den Ursachen des Insektensterbens und diskutieren die Folgen für unsere Ökosysteme und die ökonomischen Folgen für die globale Landwirtschaft. Gemeinsam wird überlegt, was jeder Einzelne zum Schutz von Insekten tun kann. Zum Abschluss des Kurses stellen die Teilnehmenden Samenkugeln mit Saatgut heimischer Blütenpflanzen aus regionaler Herkunft her, die im eigenen Garten, auf dem Balkon oder in einer

geeigneten Umgebung ausgebracht werden können.

Wir freuen uns über Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Assistenzbedarf.

Sollten die Teilnehmenden Unterstützung oder Assistenz benötigen, organisieren Soziale Dienste Marxloh gGmbH diese gerne. Ansprechpartnerin: Geraldine Pordzik,

Tel: 0203 / 518 535 98,

E-Mail: [geraldine.pordzik@sodimaggmbh.de](mailto:geraldine.pordzik@sodimaggmbh.de).

Alternativ können Sie auch Ihre eigene Assistenz mitbringen - bitte melden Sie diese jedoch mit an, wenn Sie sich zu diesem Seminar anmelden.

Ansprüche und Unterstützung:

Teilhabeleistung/Eingliederungshilfe:

Anspruchsberechtigte gemäß §§ 99, 113 SGB IX oder § 35a SGB VIII können Assistenzleistungen beantragen.

Pflegeleistungen: Anspruchsberechtigte können die Kostenübernahme der Assistenzleistungen über die Pflegekassen (Entlastungsbetrag, Verhinderungspflege) in Anspruch nehmen.

Diese Veranstaltung ist barrierefrei und somit für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer gut geeignet.

Im Entgelt enthalten sind Fahrt, Eintritt, Führung, Workshop und ein kleiner Imbiss.

**Bitte mitbringen: Lunchpaket, vorhandene Fahrkarte und gegebenenfalls Schwerbehindertenausweis**

**SZ1217**

**Geraldine Pordzik**

Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr

14. Juni / 7 Ustd

Treffpunkt: vor Eingang UCI Kino, (Hauptbahnhof

Ostausgang), Neudorfer Str. 42, **Neudorf**

30 EUR



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Inklusive Exkursion zur Gruga Essen - Kaffee-Workshop - von der Kirsche bis zur Tasse In Kooperation mit Soziale Dienste Marxloh gGmbH

Der Kaffee-Experte Alex Kunkel im Kaffee-Garten-Ruhr in Essen zeigt die Wandlung grüner, grasisch riechender Kaffeebohnen zum köstlichen Getränk. Dabei werden reife Kaffekirschen von echten Kaffeebäumen untersucht. Der Röster erzählt Spannendes aus der Kultur- und Wirtschaftsgeschichte des beliebten Getränks - wie der Kaffee aus Äthiopien in das Osmanische Reich kam und von dort aus die Welt eroberte. Lebhaft berichtet er von der mühsamen Arbeit der Aufzucht, Ernte und Verarbeitung bis zur Rohkaffee-Bohne - und wie die Farmerinnen und Farmer mit dem Klimawandel kämpfen. Das alles kennt der Röster von seinen Besuchen in einer Kaffee-Kooperative in Uganda. Zum Schluss wird Kaffee geröstet und direkt verkostet.

Wir freuen uns über Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Assistenzbedarf. Sollten die Teilnehmenden Unterstützung oder Assistenz benötigen, organisieren Soziale Dienste Marxloh gGmbH diese gerne. Ansprechpartnerin:

Geraldine Pordzik, Tel: 0203 / 518 535 98, E-Mail: [geraldine.pordzik@sodimaggmbh.de](mailto:geraldine.pordzik@sodimaggmbh.de). Alternativ können Sie auch Ihre eigene Assistenz mitbringen - bitte melden Sie diese jedoch mit an, wenn Sie sich zu diesem Seminar anmelden.

Ansprüche und Unterstützung:

Teilhabeleistung/Eingliederungshilfe:

Anspruchsberechtigte gemäß §§ 99, 113 SGB IX oder § 35a SGB VIII können Assistenzleistungen beantragen.

Pflegeleistungen: Anspruchsberechtigte können die Kostenübernahme der Assistenzleistungen über die Pflegekassen (Entlastungsbetrag, Verhinderungspflege) in Anspruch nehmen.

Diese Veranstaltung ist barrierefrei und somit gut für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer geeignet. Im Entgelt enthalten sind Fahrt, Eintritt, Workshop und ein kleiner Imbiss.

**Bitte mitbringen: Lunchpaket, vorhandene Fahrkarte und gegebenenfalls Schwerbehindertenausweis**

**SZ1218**

**Geraldine Pordzik**

Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr

24. Mai / 7 Ustd

Treffpunkt; vor Eingang UCI Kino, (Hauptbahnhof Ostausgang), Neudorfer Str. 42, **Neudorf**

30 EUR



**Duisburg**  
DUISBURG  
ESSEN

## Bürgerstammtisch

### Energiewende

**Unsere energietechnische Zukunft  
muss „erneuerbar“ sein**

Erneuerbare Energien sind einfach die klimafreundlichsten und - wenn man ehrlich ist - auch die einzigen zukunftsfähigen Energiequellen. Mit diesem Anspruch kommt der Energiestammtisch mit den Bürgerinnen und Bürgern, die sich für Fragen des Klimaschutzes, der klimafreundlichen Energieerzeugung und der Elektromobilität interessieren, einmal im Monat zusammen.

Er dient zum Erfahrungsaustausch, als Entscheidungshilfe und Ort der Begegnung und Bestärkung - und damit als Impulsgeber für Bewusstseinsbildung und Weiterentwicklung im Bereich Energie und Klimaschutz. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

**SZ1222**

**Johannes Hegmans**

di 4x, 01.04., 06.05., 03.06. und  
01.07.2025

19:00 - 21:00 Uhr / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Garten-Stammtisch

Die Veranstaltungsreihe „Garten-Stammtisch“ ist eine bunte Mischung aus Vorträgen, Erfahrungsaustausch, Besichtigungen, Sammelbestellungen und allem, was sonst alle, die einen Garten besitzen, interessiert. Das Besondere: Die einzelnen Themen werden von den Teilnehmenden vorgeschlagen und festgelegt. Einstieg ist auch mitten im Semester möglich. Für Exkursionen und Materialien fallen ggf. zusätzliche Kosten an.

**SZ1224****Monika Gründer**

Do, 06.02., Mi, 05.03., Mo, 31.03.,

Di, 29.04., Mo, 19.05.

jeweils 18:00 - 19:30 Uhr

10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR

**Duisburg**  
DUISBURG

## Netzwerk Luftqualität - Miteinander ins Gespräch kommen und neues erfahren! Kooperation mit dem Umweltamt

Seit Ende 2017 lädt das Umweltamt zusammen mit der VHS Duisburgerinnen und Duisburger ein, sich an einem innovativen Messprojekt zu beteiligen, mit dem die Luftqualität durch eigene Messungen ermittelt und die Ergebnisse auf eine Plattform im Internet hochgeladen werden (Citizen Science). Auf diese Weise soll die Informationslage zur Luftbelastung verbessert und eine grobe Übersicht zur Feinstaubbelastung im gesamten Stadtgebiet Duisburg gewonnen werden. Damit kann sich jeder besser über die eigene Wohnumgebung informieren. Mit jeweils wechselnden Schwerpunktthemen beginnt der Abend rund um das Thema Luftqualität (z.B. Gesundheitswirkungen, Grenz- und Richtwerte, Verursachergruppen, Stadtclima) und die Teilnehmenden erörtern verschiedene Fragestellungen und tauschen sich mit anderen Interessierten und Messstationsbetreibern aus.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich

**Arbeitskreis Bauerngarten****Alt-Hamborn****Gestaltung und Pflege des Bauern-****gartens in Alt-Hamborn****Eine Kooperation zwischen****Volkshochschule Duisburg und****Quartiersbüro Stark im Norden****Duisburg**  
DUISBURG

Der „Arbeitskreis Bauerngarten“ - sucht für die Bewirtschaftung und Pflege des naturnahen Bauerngartens im Botanischen Garten Alt-Hamborn tatkräftige Unterstützung. Gartenliebhaber und Naturinteressierte sind herzlich eingeladen, sich aktiv einzubringen. Seit vielen Jahrzehnten engagieren sich Duisburger Bürgerinnen und Bürger gemeinsam mit der VHS Duisburg dafür, mehr Vielfalt in Gärten und in das städtische Grün zu bringen, wie z.B. im Botanischen Garten Duissern. Wenn Sie Lust und Interesse haben, den Arbeitskreis Bauerngarten in Alt-Hamborn zu unterstützen, melden Sie sich gerne bei uns.

Information und Beratung:

Marissa Turac, VHS Duisburg

Tel.: 0203 283-3220 / 8452

E-Mail: m.turac@stadt-duisburg.de

Sophie Urrigshardt,

Stark im Norden, Quartiersbüro Hamborn

E-Mail: urrigshardt@du-starkimnorden.de

**NR1225****Marissa Turac,****Sophie Urrigshardt**

entgeltfrei

**SZ1226****Peter Heise**

Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr

26. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



**vhs**  Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:

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

**Stadttaube:****Eine Mensch-Vogel - Symbiose  
In Kooperation mit Stadttauben  
Duisburg e.V.**

Schon seit Jahrhunderten leben die Menschen mit den Tauben zusammen. Heutzutage sind die Tauben aus den Stadtbildern nicht mehr wegzudenken. Mittlerweile haben diese interessanten Tiere einen doch eher schlechten Ruf. Doch woher kommt das und ist an den Vorurteilen überhaupt etwas dran? Woher kommt die Stadttaube selbst? Und was können wir tun, um eine friedliche Koexistenz zwischen Mensch und Taube zu erreichen?

Diese und weitere Fragen werden in dieser vierteiligen Veranstaltungsreihe thematisiert, um mit Mythen und Vorurteilen rund um die Taube aufzuräumen. Begleiten Sie die Referentin in die Welt der Stadttaube und betrachten Sie diese Tiere einmal aus einer völlig anderen Perspektive.

Am vierten Veranstaltungstag erleben und beobachten Sie die Tiere hautnah im Rahmen einer Exkursion.

Mi 04.06., 19:30 - 21:00 Uhr:

Problemfall Taube

Mi 11.06. 19.00 - 21.00 Uhr:

Geschichte der Taube

Mi 25.06 19:30 - 21:00 Uhr:

Wege zur Koexistenz

So 29.06. 10:00 -11:30 Uhr:

Exkursion (Treffpunkt ist die Touristikformation)

**SZ1227**

**Anke Senter**

mi 3x, 19:30 - 21:00 Uhr

04.06. - 25.06. / 8 Ustd

Sonntag, 10:00-11:30 Uhr, 29.06.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

25 EUR (erm.: 19/17/17)

**Pflanzenbörse am  
Petershof in Marxloh  
Eine Kooperation mit dem  
Petershof in Marxloh**

Ist Ihr Garten zu klein? Gibt es Gedränge auf der Fensterbank? Bringen Sie Ihre überzähligen Pflanzen, Ableger, Setzlinge, Kräuter oder Stauden zur Pflanzenbörse am Petershof! Außer Pflanzen gibt es Kaffee und Kuchen, Waffeln und viele Überraschungen! Gegen eine kleine Spende können hier Pflanzen aller Art erworben werden. Die Spenden kommen der Arbeit des Petershofes zugute. Pflanzen und Kuchenspenden bitte anmelden bei Yannik Form, Petershof Marxloh: 0203-5006607.

**NR1227**

**Ursula Preusser, Yannik Form**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

26. April / 8 Ustd

Petershof, Mittelstr. 2, **Marxloh**

**Vortrag - Wasser ernten**

**Wie wir besser mit Starkregen und  
Trockenheit umgehen können**

Rekord-Tiefstände in Flüssen, ausgetrocknete Felder auf dem Land, verdornte Parks in den Städten. Die Trockenheit machte sich im letzten Sommer deutlich bemerkbar. Trockenheit ist aber kein Schicksal, an dem wir nichts ändern können. In vielen Städten, auch in Essen, starten „Schwammstadt“-Initiativen für einen besseren Umgang mit dem wertvollen Nass. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, gibt einen Einstieg in das Thema. Nach dem Vortrag wird es Gelegenheit für Ihre Fragen und zur Diskussion geben.

**SZ1230**

**Diplom-Mathematiker**

**Thomas Oberländer**

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

20. Mai / 1,5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Wasser ernten - nachhaltige Wassernutzung in Haus und Garten**

### **Online-Workshop in Kooperation mit der VHS Essen**

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt? Und was, damit Starkreien weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Wie das geht, lernen Sie in diesem 8-teiligen Online-Kurs. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat. Der achtwöchige Online-Selbstlernkurs wird mit je einer Live-Videositzung begonnen und abgeschlossen. Für Fragen steht der aus Duisburg stammende Dozent, Thomas Oberländer, jederzeit zur Verfügung.

Auftakt: Live-Videositzung:

Mittwoch, 12. März 2025, 19:00 - 21:00 Uhr.  
Abschluss: Live-Videositzung:

Mittwoch, 07. Mai 2025, 19:00 - 21.00 Uhr.  
Dazwischen 8 Wochen Selbstlernphasen, die Sie zeitlich individuell einrichten können, sobald Sie den Zugangsslip für die Lernplattform erhalten haben. Den Zugang zur Lernplattform erhalten Sie kurz vor Kursbeginn, darüber kommen Sie auch in den Konferenzraum für die Auftakt- und Abschluss-Online-sitzungen.

**Teilnahmevoraussetzung: E-Mail-Adresse, Laptop, PC oder Tablet mit Webcam und Micro. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets.**

**SZ1231**  
**Diplom-Mathematiker Thomas Oberländer**  
mi 8x, 19:00 - 21:00 Uhr  
12.03. - 07.05. / 21 Ustd  
Online  
20 EUR (erm.: 17/17/17)



## **Internationale Gartenschau 2027 - Bürgerspaziergänge**

Möchten Sie einen kleinen Vorgeschmack auf die Internationale Gartenschau (IGA) 2027? Dann bekommen Sie bei einem Spaziergang durch den Park einen Blick in die Zukunft! Sie erfahren etwas über die Historie des Rhein-Parks, den Stand der Bauarbeiten und der geplanten Projekte, die mitunter auch nach der IGA Bestand haben werden. Im RheinPark wird erlebbar, wie inmitten eines industriell und multikulturell geprägten Ortes ein vielfältiger Erholungsraum für kreatives Miteinander am Rhein lebenswert erblüht. Bei dem Rundgang wird vermittelt, wie der Rheinpark in die Bereiche Leben und Erholung am Wasser, kreatives Zusammenleben im Stadtbiotop und Gärten der Vielfalt thematisch aufgeteilt wird.

Die Führungen dauern 2 Stunden und sind kostenfrei. Anmeldung erforderlich über die VHS Duisburg.

5 x samstags, 13:00 - 15:00 Uhr

Treffpunkt jeweils: Eingang des Rheinparks, Infotafel an der Kreuzung Wanheimer / Liebigstr / Parkplatz P1, Liebigstr, Hochfeld

### **SZ1232**

**Katja Kimmel**

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr  
05. April / 2 Zstd  
entgeltfrei



### **SZ1232B**

**Katja Kimmel**

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr  
03. Mai / 2 Zstd  
entgeltfrei



### **SZ1232C**

**Katja Kimmel**

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr  
07. Juni / 2 Zstd  
entgeltfrei



### **SZ1232D**

**Katja Kimmel**

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr  
05. Juli / 2 Zstd  
entgeltfrei



### **SZ1232E**

**Katja Kimmel**

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr  
06. September / 2 Zstd  
entgeltfrei



## **Exkursion zur Schäferei In Kooperation mit der Lernschäferei / Schäferei Oberhausen Exkursion**

250 wollige Mitarbeiter - darunter etliche frisch geborene Lämmer, 50 zickige Führungskräfte und 2 freundliche Hütehunde möchten von ihrer Arbeit erzählen, natürlich gibt's den Schäfer als Übersetzer dazu. Die Schäferei Oberhausen und ihre Mitarbeiter sorgen nicht nur für die ökologische Aufwertung alter Industrieflächen in Duisburg, sie sind auch aktiv in tiergestützter Arbeit (mit Nutztieren). Es werden neben dem Frühlings erwachen der Herde auch die Geburten der Lämmer in Augenschein genommen. Entgelt 8 € (für Erwachsene und Kinder ab 13 Jahren); Kinder bis einschl. 12 Jahre müssen angemeldet werden und nehmen entgeltfrei teil.

Der genaue Exkursionsort kann außerhalb Duisburgs liegen, da der Schäfer mit der Herde unterwegs ist und wird von der VHS am Montag vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Bitte beachten Sie, dass am Exkursionsort keine sanitären Anlagen vorhanden sind.

### **ACHTUNG!**

**Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, die Dreck aushalten, sind wichtig. Gerne dürfen Möhren, Äpfel, Kartoffeln oder getrocknetes Brot zum Verfüttern an die Schafe mitgebracht werden.**

**SR1241**

**Tobias Thimm**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

26. April / 2 Zstd

Noch nicht bekannt,

8 EUR



tigt sich unter anderem mit der Frage wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1243**

**NN**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

09. April / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## **Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen - Online In Kooperation mit der Verbraucher- zentrale NRW**

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1244**

**Dirk Mobers**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

07. Juli / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## **Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW**

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümerinnen und Eigentümer zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäf-

## **Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW**

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümerinnen und -eigentümer gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1245**  
**Dipl.-Ing. Hermann-  
Josef Schäfer**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
20. Mai / 2 Ustd  
Online  
entgeltfrei



## **Sonnenstrom vom Dach - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW**

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1246**  
**Dipl.-Ing. Sabine Breil,  
Dipl.-Ing. Volker Butzbach**  
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
15. Mai / 2 Ustd  
Online  
entgeltfrei



## **Sonnenstrom vom Balkon - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW**

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieterinnen und Mieter die Energiewende voranbringen. Online-Vortrag mit anschließendem Austausch zum Thema „Stecker-Solargeräte“. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1247**  
**Dipl.-Ing. Ulrich Honigmund**  
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
13. Mai / 2 Ustd  
Online  
entgeltfrei



## Wie kann man die Erd- wärmung beeinflussen? Der Interaktive Klima-Lösungs- Workshop

Möchten Sie erfahren, welche klimapolitischen Entscheidungen nötig sind, um die Klimaerwärmung auf die im Paris-Abkommen genannte Grenze zu beschränken, auf welche Weise sich verschiedene Sektoren des Klima-Ökosystems gegenseitig beeinflussen, welche Auswirkungen Klima-Policies auf Wirtschaft, Ökologie, Landwirtschaft und die Gesundheit haben, was wir nicht mehr ändern können und was sich zu ändern (noch) lohnt?

Der Interaktive Klima-Lösungs-Workshop ist ein abgestimmter Mix aus Wissensvermittlung und Erlebnisorientierung, der Klima- und Wirtschaftszusammenhänge erklärt, wissenschaftliches Experimentieren mit dem Klima-Policy-Simulator ermöglicht, der Erfahrungen mit der Klimadynamik und deren Auswirkungen auf ökologische und ökonomische Systeme vermittelt und anhand eines Planspiels die Teilnehmenden in die Rolle von Klima-Entscheidern und Entscheiderinnen versetzt. Die Teilnehmenden können somit die Auswirkungen jeder klima-politischen Entscheidung auf unterschiedliche Teilsysteme sofort in einer Vielzahl von Diagrammen erleben, sammeln dadurch Erfahrungen mit den Wechselwirkungen im Klimasystem und können diese wissenschaftsbasiert gegenüber Entscheidern kommunizieren. Die Teilnehmer können die Ressourcen und Tools der Klima-Policy-Simulation auch nach dem Workshop kostenlos weiternutzen.

### SZ1248

Dipl. Ök. Detlef Krusekopf

Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr

21. Mai / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

12 EUR



## Natur aus Schlacke geschaffen - Führung auf der Halde Rockelsberg

Bei dieser Führung stellen wir Ihnen die Halde Rockelsberg vor. Sie ist eine der weniger bekannten und erst später fertig gestellten linksrheinischen Halden und ein toller Geheimtipp! Mit 71 Meter Höhe und ihrer Lage am Rheinufer bietet sie spektakuläre Ausblicke über den Rhein und das Umland. Hier wurde die Natur wieder erfolgreich in eine Industriemgebung zurückgeholt. Noch verfügt sie über keine Merkmale wie Landmarken oder Kunstwerke. Sie gehört auch nicht zur Route der Industriekultur wie die benachbarten Halden. Dadurch ist sie nicht überlaufen. Gerade deshalb ist ein Besuch absolut lohnenswert. Es wird die Geschichte des Landschaftsbauwerkes vorgestellt, seine Renaturierung, Bepflanzung sowie ein Ausblick in die Zukunft gegeben.

Streckenlänge 2,4 km

**Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.**

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**

### WZ1253

Renate Hipp

Samstag, 15:30 - 17:30 Uhr

14. Juni / 2,67 Ustd

Treffpunkt: Parkplatz Deichstraße,  
Ecke Rheinstraße / Parken: 47228 Duisburg-  
Rheinhausen, Deichstraße, Ecke Rheinstraße,  
Parkplatz Sammelcontainer / Bus 912,922,923  
bis Einkaufszentrum Du Rheinhausen,  
Asterlager Str., **Rheinhausen**

10 EUR



## Frühlingskräuter in den Rheinwiesen

Der Rhein bei Baerl bietet uns die perfekte Kulisse für eine ca. 2-stündige Kräuterwanderung im Frühling. Neben Infos rund um die Verwendung der Kräuter am Wegesrand in Küche und Volksheilkunde lernen die Teilnehmer auch spannende Überlieferungen aus altem Brauchtum und Mythologie unserer

heimischen Pflanzenwelt kennen. Was haben versunkene Dörfer und Nixen mit dem Odermennig Kraut zu tun, warum sollte man nicht unter einem Weißdornbusch einschlafen, seine wohltuende Wirkung auf das Herz aber dennoch schätzen? Dies und mehr sind Themen, mit denen wir uns an diesem Frühlingstag befassen werden.

**Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.**

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**

**WZ1254**

**Claudia van Zütphen**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

24. Mai / 2,67 Ustd

Treffpunkt: Café Rheinblick, Niederhalener Dorfweg 3

10 EUR



**WZ1256**

**Claudia van Zütphen**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

28. Juni / 2,67 Ustd

Treffpunkt: Alte Dorfkirche, PLZ 47229, (Hinweis: Gegenüber dem Restaurant Rheingold im Schumachers), Friemersheimer Straße 27, **Friemersheim**

10 EUR



## Sommerkräuter in den Rheinauen

Während unserer Kräuterwanderung durch die Rheinauen bei Friemersheim warten die Sommerkräuter wie Johanniskraut und Eisennkraut darauf, entdeckt zu werden. Sie sind es, die jetzt ihre größte Heilkraft entfalten. Doch neben der Anwendung als Heil- und Küchenkraut, haben diese Mittsommerkräuter uns auch einen reichhaltigen Schatz aus der europäischen Sagenwelt hinterlassen. Von überlieferten Sammelritualen der Altvorden bis hin zu modernen Erkenntnissen in der Phytotherapie dürfen sich die Teilnehmer dieser Kräuterführung auf eine ganzheitliche Sichtweise zu den grünen Schätzen am Wegenrand freuen.

**Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.**

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**

Wenden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## Die Frühlingskräuter im Großenbaumer Wald

Bei diesem Waldgang geht es um die Frühjahrsblüher, z.B. Gundermann, Knoblauchrauke, Löwenzahn etc., die wir besuchen und deren Heilkräfte besprochen werden. Es gibt Tipps zur Verarbeitung und Anwendung dieser Kräuter, z.B. zum Salat, als Kräutersalz oder Creme.

**Bitte nur mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung teilnehmen.**



**SZ1257**

**Petra Reif**

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

12. April / 3,33 Ustd

Treffpunkt: Schützenplatz, Saarner Straße/Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80, **Duisburg-Großenbaum**

10 EUR



## Waldgang zu den Blatt-Knospen der Bäume und Sträucher für einen besonderen gesunden Snack

Die Blatt-Knospe ist ein kleiner Miniaturbaum und trägt die Energie des Mutterbaumes, das heißt wenn wir uns ein paar Knospen pflücken und genießend langsam zerkaufen, profitieren wir von der gesamten Heilkraft einer Baumart. Dieser Waldgang führt uns zu Ahorn, Erle, Weißdorn, Hainbuche, Buche, Brombeere, Weide und Hasel. Wir lassen die unterschiedlichen Geschmacksnoten auf unserer Zunge zergehen und spüren ihren Heilkräften in unserem Körper nach.

**Bitte nur mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung teilnehmen.**



**SZ1258**

**Petra Reif**

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

10. Mai / 3,33 Ustd

Treffpunkt; Schützenplatz, Saarner Straße/  
Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80,

**Duisburg-Großenbaum**

10 EUR



tier Florian Jacobi in seinem Vortrag. Vom E-Auto bis zur Photovoltaikanlage stellt er Ihnen bauliche und technische Maßnahmen und Perspektiven zur autonomen Energieerzeugung vor.

**WZ1264**

**Florian Jacobi**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

21. Mai / 2 Ustd

UMWELT-lokal, Weinhagenstr. 23, **Ruhrort**  
entgeltfrei



## E-Autos - Klimaretter oder Klimakiller?

Dass wir dringend umdenken und unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß senken müssen, um den Klimawandel aufzuhalten, ist wissenschaftlich lange erwiesen. Ein wichtiger Schlüssel dazu ist der Umstieg auf emissionsfreie Fahrzeuge. Kann die Umstellung auf E-Mobilität die ersehnte Verkehrswende bewirken? In diesem Vortrag wird die CO<sub>2</sub>-Bilanz und Klimaneutralität von Elektroautos kritisch hinterfragt. Darüber hinaus informieren wir Sie über die Kernfragen der E-Mobilität im realen Gebrauch: Welche Fahrzeuge gibt es, wie hoch sind die Förderprämien, was ist beim Kauf zu beachten? Wie sieht die Infrastruktur für Ladestationen im öffentlichen Raum aus? Welche Anforderungen und Kosten fallen für private, umweltfreundliche Ladestationen an? Welche klimaneutralen Alternativen gibt es aktuell zur Elektro-Mobilität? Der Vortrag richtet sich an alle, die an klimaneutraler Mobilität interessiert sind und / oder über den Kauf eines E-Autos nachdenken.

Anmeldung erbieten.

## Der Weg zur unabhängigen Energieversorgung

Dass wir dringend umdenken und unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß und Energieverbrauch senken müssen, um den Klimawandel aufzuhalten, ist wissenschaftlich lange erwiesen. Vor dem Hintergrund steigender Energiepreise und der deutlichen Abhängigkeit von Gas- und Öl-Lieferungen aus Russland kommt erneuerbarer Energie bzw. der autonomen Energieversorgung eine große Bedeutung zu. Dass dies auch für Privatleute möglich ist, präsen-

**WZ1265**

**Florian Jacobi**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

04. Juni / 2 Ustd

UMWELT-lokal, Weinhagenstr. 23, **Ruhrort**  
entgeltfrei



## **Naturkosmetik statt Mikroplastik In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg**

Ein schönes Körpergefühl? Gerne? - aber am besten umweltfreundlich! Viele herkömmliche Kosmetik- und Körperpflegeprodukte enthalten Parabene (Erdöl). Dieses Erdöl auch in Form von Plastik kann nicht herausgefiltert werden, bevor es über unsere Waschbecken in Flüssen und Meeren landet. Kosmetik und Körperpflegeprodukte frei von Erdöl und Plastik sind nicht nur gut für unsere Gesundheit, vielmehr leisten wir damit auch einen wichtigen Beitrag für den Schutz der Umwelt. Selbstgemachte Naturkosmetik verursacht weniger Müll, ist günstiger und enthält garantiert keine bedenklichen Inhaltsstoffe. Wir laden Sie ein, unter dem „Motto Naturkosmetik einfach und selbstgemacht“ Erdölfreie Körperpflegeprodukte herzustellen. Aufgrund der begrenzten Teilnehmendenzahl ist eine Voranmeldung nötig.

### **NR1267**

**Lisa Mertes**

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

17. Mai / 3 Ustd

Abfallpfad auf dem Recyclinghof Nord,

Im Holtkamp 84, **Röttgersbach**  
entgeltfrei



### **NR1268**

**Lea Herschbach,**

**Heidrun Mürrmann**

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

22. März / 3,33 Ustd

Abfallpfad auf dem Recyclinghof Nord,

Im Holtkamp 84, **Röttgersbach**

entgeltfrei



## **Der Monolog - 60 Minuten bis zur Rettung deiner Welt - Wie eine Familie ihren Alltag nachhaltiger gestaltet**

Dr. Tobias Terpoorten beschreibt in diesem Vortrag sehr anschaulich, wie er und seine fünfköpfige Familie sich auf den Weg gemacht haben, ihren Alltag nachhaltiger und ressourcenschonender zu gestalten. Er berichtet über Erfolge und Misserfolge, Herausforderungen und Lösungen, die sie als Familie gemeinsam durchlebt und gestaltet haben. Er geht u. a. ein auf das Heizen und Reisen, das Sparen und Pendeln, das Essen und den Wocheneinkauf, das Kommunizieren und Konsumieren, das Feiern und Schenken. Überall haben sich Routinen des Überverbrauchs etabliert. Unser aller Überverbrauch, der so vielfältige Schäden an der Umwelt und der Gesellschaft verursacht und mittlerweile so offensichtlich ist, dass man nur vor die Haustüre treten muss, um ihn zu sehen, zu hören und zu riechen. Einfache, andere (familiäre) Alltagsentscheidungen, aber auch Briefe schreiben und auf die Straße gehen, können daran etwas verändern. Davon, und darüber, was wir als Individuen gegen den Klimawandel tun können, möchte er erzählen. Wir laden herzlich ein zum Zuhören, Diskutieren und gegebenenfalls Nachmachen. Anmeldung erforderlich.

## **Führung durch das Recyclingzentrum Nord In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg**

Blicken Sie hinter die Kulissen der Wirtschaftsbetriebe Duisburg im Recyclingzentrum Nord und lernen Sie die Abläufe kennen. Erkunden Sie den Recyclinghof, den Umladebereich für die Abfälle aus dem nördlichen Stadtgebiet und den Abfalllernpfad. Bei dem Rundgang erfahren Sie, warum Abfalltrennung sinnvoll ist, wie der Verkehr gelenkt wird und wie die Abfälle über den Umladebereich gebündelt der Verwertung zugefügt werden. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Voranmeldung nötig.



### **SZ1270**

**Dr. Tobias Terpoorten**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

14. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# Geschichte

## Seminare

Nur, wenn wir wissen, woher wir kommen, können wir erkennen, wer wir sind. Durch Vorträge und Seminare sollen den Teilnehmenden die historischen Veränderungen sowie das Denken und Handeln Einzelner oder gesellschaftlicher Gruppen nahegebracht werden. Dadurch wird eine Definition unserer Gegenwart und eine zukünftige Entwicklung aus lokalen und globalen Perspektiven ermöglicht.

Duisburg  
STADTFENSTER

### Erst Ordenshaus, dann Universitätsgebäude, jetzt Volkshochschule

Die mittelalterliche Kellerflucht des großen Ordenshauses mit drei Räumen wurde beim Bau des Stadtfensters in der Kellerebene konserviert. Sie ist ein Zeugnis des mittelalterlichen Lebens und der Baukunst in Duisburg. Im Rahmen einer Führung zu den archäologischen Ergebnissen im Bereich des Stadtfensters werden die ansonsten nicht zugänglichen Räume geöffnet. Darüber hinaus können Sie erleben, wie modernste Technik auf Mittelalter trifft, denn Sie haben die Möglichkeit, die Räume im Vergleich auch virtuell, mittels einer VR-Brille, zu begehen - also im Original und in der Simulation.

#### SZ1301

Ralf H. Althoff,

N.N.

Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr

12. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



#### SZ1302

Ralf H. Althoff,

N.N.

Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr

07. Mai / 1,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



# Vorträge

### Mensch und Technik - Vom Faustkeil bis zum Roboter

Die Klimawende ist da, sie wegzudiskutieren heißt nur die Augen vor der Realität zu verschließen. In Bezug auf unsere Umwelt ist es fünf vor zwölf, wenn nicht fünf nach zwölf. Auf der einen Seite muss nun darüber nachgedacht werden, was zu tun ist, auf der anderen muss nach den Gründen gefragt werden, die zur Klimakatastrophe geführt haben. Interessanterweise ist die Technik, die mit Ursache der Problematik ist auch die Lösung des Problems.

Seitdem es Menschen gibt, benutzen sie Werkzeuge. Die Entwicklung spannt sich vom Faustkeil bis zur AI-gestützten Hochtechnologie in allen Bereichen des modernen Lebens. Der Vortrag will klären, was Technik überhaupt ist und wie sich durch die Entwicklung an bestimmten Zeitpunkten ein qualitativ veränderter Zugang zur Natur und zur menschlichen Gesellschaft ergeben hat.



#### SZ1312

Bodo Lueck

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

11. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

5 EUR



## Der König der französischen Renaissance: François I In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Mit François I (1494-1547) soll in diesem Vortrag - mithilfe von reichhaltigem Bildmaterial - einer der bedeutendsten und auch faszinierendsten Könige der französischen Geschichte vorgestellt werden. Während sein politisches Wirken als Wegbereiter des Absolutismus und im Vorfeld der Religionskriege durchaus nicht unumstritten ist, lebt François' kulturelles Erbe bis in die Gegenwart in vielfältiger Form fort. Als junger Mann 1515 auf den Thron gekommen, hat François I sein Land im frühen 16. Jahrhundert für den Geist und die Errungenschaften der italienischen Renaissance geöffnet und damit zugleich das bis heute vorherrschende Selbstverständnis Frankreichs als Kulturstaat ("État culturel") begründet. So lädt François I berühmte italienische Gelehrte, Architekten und Künstler (wie Leonardo da Vinci) an seinen Hof ein, lässt prächtige Schlösser wie Chambord und Fontainebleau erbauen, gründet 1533 mit dem Collège royal die noch heute wichtigste französische Wissenschaftsinstitution (heute: Collège de France) und erklärt 1539 im Edikt von Schloss Villers-Cotterêts (vor Kurzem von Staatspräsident Macron als Cité de la Francophonie eingeweiht) das Französische anstelle des Lateinischen zur offiziellen Amtssprache im Königreich.



**SZ1314**

**Prof. Dr. Volker Steinkamp**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

07. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Ein Leben für die Gartenkunst - die Hofgärtner und ihre Zeit

Hofgärtner arbeiteten für Fürstenhöfe und regierende Adelige und schufen für sie und mit ihnen Gartenanlagen, die die Gartenkultur bis heute prägen. Doch was genau war die Aufgabe der Hofgärtner und wie sah ihr Arbeitsalltag aus? Welche Rolle spielten sie im höfischen Umfeld? Und wie wurde man eigentlich zum Hofgärtner? Sie kümmerten sich nicht nur um die Planung der Anlagen, sie entwickelten auch eine wahre Meisterschaft, fremde Planzenschätze in Orangerien, Melonerien oder Ananashäusern zu pflegen. Sie hatten die Aufsicht über die herrschaftlichen Küchengärten und damit darüber, was auf den Tisch kam. Außerdem tauschten sie sich untereinander aus und mehrten so den Schatz des Pflanzenwissens. Ohne die Hofgärtner gäbe es die schönen herrschaftlichen Parks und Gärten nicht, die wir heute mit so viel Bewunderung erleben dürfen. Ohne sie wäre das Gärtnern bloßes Beackern einer Grünfläche und nicht eine ganz besondere Kunstform - die Gartenkunst!



**SZ1315**

**Antje Peters-Reimann**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

09. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch den Vortrag „Eichen, Tulpe, Enzian - die nationalpflanzen Europas“ von Frau Peters-Reimann am 12.02.2025 (siehe SZ2121).

# Exkursionen



## Die Kirche St. Norbert im Dichterviertel Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V.

Am 8. März 1985, also vor 40 Jahren, wurde die St. Norbertuskirche in die Liste der Baudenkmäler eingetragen. Umgeben von einem Kirchvorplatz, einem Konsumgebäude, Schrebergärten und dem Dichterviertel. Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V., führt die Teilnehmer rund um das historische Arbeiterquartier und zeigt viele historische Ansichtskarten.

Die Anmeldung muss zwingend persönlich, per E-Mail oder online bei der VHS Duisburg erfolgen. Platzreservierungen können telefonisch bei Frau Birgit Callea, VHS Hamborn, unter 0203 283 8451 vereinbart werden. Eine persönliche Anmeldung kann in der VHS Nord, Parallelstr. 7, 47166 Duisburg-Hamborn oder in der Geschäftsstelle Mitte-Süd, Steinsche Gasse 26, 47051 Duisburg erfolgen. Es können keine Karten vor Ort erworben werden!

### NR1370 Jörg Weißmann

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr  
30. April / 2 Ustd  
Begegnungsstätte Norbertuskirchplatz,  
Norbertuskirchplatz 6, **Hamborn**  
5 EUR



## Das Kriegsende in Hamborn a.R. vor 80 Jahren Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V.

Am 28. März 1945, vor 80 Jahren, endete für Hamborn a.R. der Zweite Weltkrieg. Wie erlebten die Hamborner den Einmarsch? Wie verhielten sich die Amerikaner? In seinem reich bebilderten Vortrag beleuchtet Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V., die ersten Jahre der Nachkriegszeit in Hamborn a.R..

Die Anmeldung muss zwingend persönlich, per E-Mail oder online bei der VHS Duisburg erfolgen. Platzreservierungen können telefonisch bei Frau Birgit Callea, VHS Hamborn, unter 0203 283 8451 vereinbart werden. Eine persönliche Anmeldung kann an der VHS Nord, Parallelstr. 7, 47166 Duisburg-Hamborn oder in der Geschäftsstelle Mitte-Süd, Steinsche Gasse 26, 47051 erfolgen. Es können keine Karten vor Ort erworben werden!

### NR1371

#### Jörg Weißmann

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
04. Juni / 2 Ustd

Treffpunkt: Friedenskirche, Duisburger Str. 174,  
**Hamborn**

5 EUR



## Brauereibesichtigung in Duisburg Beeck In Kooperation mit der Bitburger Braugruppe

Diese Betriebsbesichtigung gibt einen Einblick in das Brauverfahren, den Produktionsablauf und in die Geschichte der größten und bekanntesten Duisburger König-Brauerei, die heute zur Bitburger Braugruppe gehört. Zu Beginn erwartet Sie ein Begrüßungstrunk und zum Ende der Veranstaltung ein Imbiss. Bitte geben Sie spätestens 1 Woche vor der Veranstaltung an, ob Sie einen vegetarischen oder veganen Imbiss benötigen.

Die Besichtigung ist nicht für gehbehinderte Teilnehmende geeignet. Bitte festes Schuhwerk tragen. Filmen und Fotografieren ist nicht gestattet. Auch das Rauchen ist auf dem Betriebsgelände nicht gestattet. Teilnahme erst für Personen über 16 Jahren! Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist unbedingt bis zum 06.05.25 erforderlich!

### NR1372

#### Marissa Turac

Dienstag, 14:00 - 17:00 Uhr  
20. Mai / 4 Ustd

König-Brauerei, Friedrich-Ebert-Straße 308,

**Beeck**

22 EUR



## Werksführung bei HMK in Duisburg

In Kooperation mit den Hüttenwerken Krupp Mannesmann

Nach einem Einführungsvortrag schließt die Besichtigung der Werksanlagen an (Kokerei, Sinteranlage, Hochofen und Stahlwerk sind möglich).

Vorsorglich machen wir darauf aufmerksam, dass der Besichtigungstermin durch kurzfristige Betriebsstillstände verschoben werden oder ausfallen kann. Auch weisen wir darauf hin, dass innerhalb des Werksgeländes das Fotografieren grundsätzlich nicht erlaubt ist und Rauchverbot besteht.

**Alle Teilnehmenden müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Bei der Besichtigung bitte lange Hosen (z.B. Jeans) sowie stabile, geschlossene Schuhe tragen. Schwangere Frauen und Teilnehmende mit einem Herzschrittmacher können leider nicht teilnehmen. Ein Bus für die Fahrt durch das Werksgelände wird bereitgestellt. Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!**

SR1374

N.N.

Dienstag, 09:45 - 13:15 Uhr

8. April

Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH, Tor 2,  
Mannesmannstr. 2, **Hückingen**

31,50 EUR



## Philosophie

Sobald der Mensch hinterfragt, philosophiert der Mensch. Durch das Erlernen der „Liebe zur Weisheit“ wird es den Teilnehmenden ermöglicht, ihre eigene Existenz und die Welt zu ergründen, zu deuten und zu verstehen. Schwerpunkte sind somit das Streben nach Erkenntnis über den Sinn des Lebens, das Wesen der Dinge oder die Stellung des Menschen im Kosmos.

## Philosophie-Symposium: Positionen philosophischer Anthropologie

Die Antwortversuche auf die Frage nach dem Wesen des Menschen sind in der Philosophie äußerst vielfältig. Sie reichen von der Annahme Platons, dass der Mensch ein „sinnreich erdachtes Spielzeug Gottes“ ist, bis zu der These des Verhaltensforschers Desmond Morris, dass es sich bei ihm nur um einen „nackten Affen“ handelt.

Im Seminar soll eine mögliche Sonderstellung des Menschen im Zusammenhang des Verhältnisses von Natur und Kultur, von Leib und Seele und von Notwendigkeit und Freiheit erörtert werden.

SZ1600

Peter Leitzen

do, 06.02. - 13.03.,  
jeweils 16:30 - 19:00 Uhr

15 Ustd

VHS im Stadfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



## Philosophie im Quartier

In sechs Veranstaltungen geht es nicht um akademische Philosophie. Vielmehr werden bekannte Zitate aus der Geschichte der Philosophie zum Anlass genommen, ihre Bedeutung und ihren möglichen Bezug zur Gegenwart zu erörtern. Alternativ können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eigene Vorschläge für sie interessierende Themen einbringen.

WZ1601

Dieter Firmenich

do 6x, 16:00 - 16:45 Uhr  
27.02. - 03.04. / 6 UstdWohnen in Rumeln DU e.V.; Gemeinschaftsraum, Kirchfeldstr. 7, **Rumeln**  
20 EUR

# Vorträge

## „Der Schein ist Sein“ - und „Kunst ist Schein, der Sein ist“.

Man könnte hinzufügen: Einhörner existieren und Computer können nicht denken. So lässt sich das charakterisieren, was Markus Gabriel in seiner Schrift Fiktionen zum Verhältnis von Mensch und Welt darlegt. Er unternimmt den Versuch, eines der zentralen Probleme der Philosophie - die Bedeutung von „Sein“ - neu zu bestimmen. Im Vortrag wird es insbesondere um den Begriff „Schein“ in der Literatur gehen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion.



### SZ1610

Dieter Firmenich

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr



01. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR

## Menschliche Würde und medizinisches Handeln - Politik - Medizin im Laufe der Zeit

Durch und nach der Corona-Epidemie ist die Frage nach dem Gesichtspunkt der menschlichen Würde im Zusammenhang mit medizinischen - und damit zusammenhängend auch des gesundheitspolitischen - Handelns zunehmend aktueller geworden. Fragen wie „Welche Rolle spielt die Ethik im Krankenhaus oder bei der Behandlung durch Ärzte heute?“ werden immer öfter gestellt. Daraus zu folgern, dass der Ärzteschaft ethische Fra-

gen gleichgültig wären, ist aber falsch. Seit Hippokrates von Kos ist die Ethik Bestandteil der medizinischen Ausbildung.

Der Vortrag möchte einen Einblick geben in die Veränderung der Medizin und sich auch mit der Zeit befassen, in der ethisches Denken und Handeln absichtlich ignoriert wurde.

### SZ1611

Bodo Lueck

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

29. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Was ist der Mensch?

Eine Answersuche in

Theorieansätzen philosophischer Anthropologie

Die Frage nach dem Wesen des Menschen ist in der Auflistung der Grundfragen der Philosophie diejenige, die alle anderen Fragen zusammenfasst. Wer nach den Möglichkeiten und Grenzen unseres Erkenntnisvermögens fragt, unsere normativen Handlungsorientierungen klären oder die Begründbarkeit unserer Hoffnungen erörtern will, wird die Frage nach dem Menschen ins Zentrum rücken müssen.

Im Vortrag sollen einige Antworten auf die Frage nach dem Wesen des Menschen vorgestellt werden. Eine Diskussion kann sich anschließen.

### SZ1612

Peter Leitzen

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# Psychologie - Persönlichkeitsbildung

Psychologie ist die empirische Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Die Teilnehmenden sollen sich mit den mentalen Prozessen des Menschen und dem daraus resultierendem Verhalten auseinandersetzen. Indem sie sich selbst und andere besser verstehen lernen, werden u.a. Kompetenzen unterstützt, gestärkt der Alltag zu meistern.

Hinweis: Volkshochschulveranstaltungen ersetzen keine psychotherapeutisch notwendige Behandlung!

## Kurse / Seminare

### Null Problem?

#### Konflikte verstehen und lösen Konfliktbewältigung für Jugendliche

Was führt dazu, dass wir uns streiten, obwohl wir das gar nicht möchten? In diesem Tagesseminar lernen Jugendliche, wie Konflikte entstehen und welche Konfliktarten uns jeden Tag begegnen; in der Schule und auch im privaten Bereich. Die Teilnehmenden erfahren darüber hinaus, welchen Anteil sie selbst an möglichen Konflikten haben und welche Handlungsoptionen ihnen zur Verfügung stehen, um Konflikte zukünftig besser zu erkennen und zu entschärfen. In Übungen wird das Gelernte ausprobiert und reflektiert. Mit Unterstützung einer vierbeinigen Co-Trainerin, der Malteser-Hündin Lina, erhalten sie unmittelbar Feedback und können so ihr eigenes Verhalten reflektieren.

**SZ1700**

Clarissa Dubiel

Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr

08. Februar / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

45 EUR (erm.: 34/23/17)



### Selbsterfahrungsfläche Natur

Wie finden wir zu mehr Achtsamkeit, mehr Resilienz und mehr (Selbst-)Bewusstheit in unserem Alltag? Wie lernen wir am einfachsten und schnellsten, auf unsere Sinne zu hören und unserer eigenen inneren Stimme zu folgen? Wie schaffen wir es, zu lernen, mit unseren Empfindungen und Gefühlen gut umgehen zu können und diese auf eine stimmige Weise für uns zu verarbeiten? Die einfachsten Antworten auf all diese Fragen gibt uns die Natur, von welcher wir ein Teil sind. Mit ihr können wir am schnellsten und effizientesten die Wege finden, uns selbst zu erkennen und wahrzunehmen. Und uns selbst gut zu tun.

Bei diesem Workshop gehen wir gemeinsam durch die Natur, um all Ihren Sinnen den nötigen Raum zu bieten, sich zu entfalten. Gemeinsam lernen wir in kleinen spannenden Challenges, wie unser Hören, unser Riechen, unser Sehen und unsere Kreativität im Wald geschärft und zum Vorschein gebracht werden können. Doch nicht nur das, denn die Natur bietet uns viele einzigartige Chancen, unsere Gefühle uns Empfindungen nicht nur besser wahrnehmen, sondern diese auch transformieren zu können. Wie wir mit „schwierigen“ Gefühlen umgehen können und durch die Präsenz der Natur in unserem Leben zu mehr Geborgenheit, Gelassenheit und Zuversicht gelangen können, auch darum geht es an diesem ganz besonderen Wald-Tag.



**SZ1701**

Elisaweta Shkel

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr

15. März / 5 Ustd

Treffpunkt: großer Spielplatz beim Neandertal-Museum - Talstraße 300, 40822 Mettmann  
45 EUR (erm.: 34/23/17)



« Bitte beachten Sie auch **SZ1718**  
„Durch die Blume“.

## Achtsamkeit und Meditation Basic - Finde dich selbst und entwickle deine Persönlichkeit

Achtsamkeit und Meditation wirken sich sowohl auf unser Wohlbefinden als auch auf unsere persönliche Entwicklung positiv aus. Durch Achtsamkeit richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. So nehmen wir wahr, was gerade ist - nicht, was sein soll. Diese innere Beobachtung und Reflexion ist hilfreich für eine tiefere persönliche innere Veränderung. In diesem Seminar lade ich Sie dazu ein, mit einfachen Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen wieder mehr in Verbindung mit sich selbst zu kommen und Ihre innere Welt zu erkunden. Die erlernten Methoden und Übungen helfen Ihnen, in Zukunft Störgedanken und Stress zu mindern, mit schwierigen Situationen entspannter umzugehen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Die angeleiteten Übungen stärken außerdem das Selbstmitgefühl und verbessern die Selbstfürsorge im Alltag. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich.

**Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken und eine eigene Yoga- oder Isomatte mitbringen.**



### SZ1702

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

22. Februar / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



## Achtsamkeit und Meditation Deep Dive - Erlebe die Wirkung von Meditation und Klang- schalen

Menschen haben schon immer Wege gesucht, um „sich selbst zu finden“ und ihr Leben zu verstehen. Als Kursteilnehmerin oder Kursteilnehmer werden Sie eingeladen, Achtsamkeit und Meditation als Werkzeug der Selbsterforschung, Selbsterkenntnis und effektiven Selbstregulation für sich zu nutzen. Durch die Konzentration auf ein Meditationsobjekt kann sich unser Geist beruhigen. Die vermittelten Techniken und Methoden können Sie anwenden, um Ihr eigenes Bewusstsein - die Gesamtheit Ihrer subjektiven Erfahrungen in Form von Gedanken, Empfindungen und Wahrnehmungen - zu erkunden und zu verändern. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind vorteilhaft, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Theorie und Praxis sind im Kurs stets ausgewogen, d. h. der theoretischen Vorstellung von Lehrinhalten folgen im Praxisteil entsprechende Übungen. Der Einsatz von Klangschalen bringt Entspannung hervor, fördert Ihre Kreativität und bringt innere Klarheit. Die Klänge unterstützen die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

**Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken und eine eigene Yoga- oder Isomatte mitbringen.**

### SZ1703

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

17. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



## Warum es dauerhaft glücklicher macht, auch mal NEIN zu sagen

JA zu sagen ist einfach, und es gibt viele Gründe, die immer wieder zu einem Ja verleiten: Wer Ja sagt, gilt als freundlich, hilfsbereit, kooperativ und als angenehm.

Wer dagegen den Mut hat, Nein zu sagen, gilt als egoistisch, schwierig, unkooperativ und unsympathisch. Und wer möchte schon so von seinen Mitmenschen gesehen werden? Dabei ist Nein-Sagen gesünder und macht auch dauerhaft glücklicher.

In diesem Kurs erfahren Sie, warum dies so ist, verstehen die Gründe, die hinderlich sind und lernen Strategien, die Ihnen helfen können, denn: Nein sagen können Sie lernen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte Schreibutensilien mitbringen.**



#### **SZ1704**

**Angelina Spiegel**

Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr

08. Mai / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

20 EUR (erm.: 17/17/17)



#### **SZ1705**

**Clarissa Dubiel**

sa 2x, 09:30 - 16:00 Uhr

01.03. - 08.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

90 EUR (erm.: 68/45/18)



« **Bitte beachten Sie auch SZ6210 „Glücks-Seminar“**

**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!**

#### **Sie**

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässigen, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/ Regionalleitung auf.  
Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

## **Anleitung zum (Un-)Glücklich sein**

In diesem tiergestützten Seminar erfahren die Teilnehmenden, was sie manchmal davon abhält, glücklich zu sein. Sie lernen verschiedene Konzepte und Modelle kennen, die unser Denken, Fühlen und Verhalten veranschaulichen und beeinflussen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, ihre eigenen Lebenswelten zu überdenken und bewusster zu gestalten. Mit Unterstützung einer vierbeinigen Co-Trainerin, der Malteser-Hündin Lina, erhalten sie unmittelbar Feedback und können so ihr eigenes Verhalten reflektieren.

# Vorträge

## Digital Detox - Vom Schein zum Sein

Digitalisierung ist in aller Munde und vielen geht die Entwicklung zu langsam, besonders in den Schulen. Den schnellen Sprung in der Technik haben wir Menschen jedoch weder mit unserer Psyche noch mit unseren Gefühlen angemessen nachvollziehen und verarbeiten können. Denn wie ist es sonst zu erklären, dass wir uns oftmals in eine Abhängigkeit zu unserem Smartphone begeben, dass dieses unsern Alltag meistert, sogar teilweise unser Denken, unser Wissen und unser Gedächtnis ersetzt? Beim Surfen im Internet verwischen Zeit und Raum, wir geraten in einen Sog, dem wir uns nur schwer entziehen können. Dabei ignorieren wir auch oft, dass wir uns in einer Scheinwelt bewegen, wirkliches Sein findet darin nicht statt. Wir folgen den Träumen anderer, die dort oftmals verkauft werden.

Wo bleiben wir mit unserem Sein, unserem Menschsein, unserer Lebenszeit? Wo sind wir wirklich und wahrhaftig? Wo spüren wir uns und vor allem, wie können wir wieder eine gesunde Balance zwischen Technologie und persönlicher Lebensqualität finden? Diesen spannenden Fragen geht der Vortrag nach, bietet wertvolle Einsichten und praktische Lösungsmöglichkeiten an, wie wir wieder mehr echte Lebenszeit für uns haben und gleichzeitig die Technik für uns sinnvoll einsetzen können.



**SZ1711**

**Angelina Spiegel**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

18. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Ziel des Vortrags ist es, die zunehmenden mentalen Belastungen vor allem in der Arbeit bewusst zu machen und darüber aufzuklären, wie die Achtsamkeitspraxis wirkt und funktioniert. Bestandteil des Vortrags sind darüber hinaus kurze Achtsamkeitsübungen.



**SZ1712**

**Petra Droll**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

18. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Wie sich die Zyklen der Natur in unserem Leben widerspiegeln

Wenn ich in die Natur blicke, so finde ich so gut wie immer eine passende Antwort auf jede beliebige meiner Fragen. Ob es sich dabei um eine philosophische oder eine alltägliche Frage handelt, ob sie nur mich oder das größere zwischenmenschliche „Ganze“ betrifft. Und wen darf es wundern, sind wir, die Menschen, ein Teil der Natur, aus welcher wir alle hervorgekommen sind, mit welcher

wir für immer verbunden bleiben. Egal, im wievielten Stockwerk in einer Großstadt wir gerade leben, egal, wie stark wir uns als Gesellschaft allgemein gerade von der Natur entfernt zu haben scheinen.

An diesem Abend möchte ich mit Ihnen über die Zyklen der Natur sprechen: von den Gezeiten, dem Mondzyklus oder dem ständigen Wechsel der Jahreszeiten. Und auch davon, wie wir das uralte Wissen der Natur dazu nutzen können, mit den Veränderungen in unserem eigenen Leben umzugehen, uns auf die neuen Lebenszyklen einzustellen und uns daran tatsächlich auch zu erfreuen, darüber möchte ich gerne mit Ihnen an diesem Abend sprechen.

**SZ1713**

**Elisaweta Shkel**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

18. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen

Der nervige Nachbar, der arrogante Chef, die egoistische Kollegin oder auch Personen, die wir um ihr Auftreten beneiden... Wir alle kennen das - Menschen, die uns erregen, die wir bewundern, mit denen wir hadern, die wir ablehnen. Oft bereitet uns der Umgang oder die Zusammenarbeit mit ihnen Stress. Doch genau hier schlummert ein Potential - der so genannte Schatten - eine Ressource, die wir zur Zeit nicht leben. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie mit Methoden aus der Psychosynthese ungelebte Potentiale entdeckt werden können, die unser Leben bereichern und die Begegnung mit diesen Menschen stressfreier und leichter machen.

**SZ1714**

**Andrea Budde**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

08. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Hypnose als heilende Kraft

Hypnose hat für viele Menschen noch immer mit etwas Mystischem oder Übersinnlichen, wenn nicht gar mit Hokuspokus zu tun. Sie bekommen bei der Vorstellung, sich hypnotisieren zu lassen, sogar Angst, vollkommen willenlos zu werden und die Kontrolle über ihren Geist und ihren Körper gänzlich zu verlieren.

Nichts davon könnte der Wahrheit ferner sein. Es handelt sich um Fantasien und Ängste, die im Laufe der Zeit aus Missverständnissen, alten Horrorfilmen und TV-Shows entstanden sind. Die bloßstellenden Hypnose-Shows haben die Hypnose für viele der Seriosität entzogen.

Doch die moderne Medizin knüpft heute wieder vermehrt an das bedeutende Heilverfahren früherer Medici an, die schon früh erkannt hatten, dass Hypnose zwar relativ schwierig zu definieren und zu erklären ist, aber in jedem Fall ungeahnte medizinische Möglichkeiten bietet. Ärzte und Kliniken beschäftigen sich mit dem Thema und setzen hypnotische Trancen zu Heilung ein. D.h. nicht, dass nicht noch Fragen bezüglich der Hypnose zu klären seien.

Der Duisburger Hypno-Coach und Hypnotiseur Thomas Wolters will mit seinem Vortrag Licht ins Dunkel bringen: Was ist Hypnose? Welchen geschichtlichen Hintergrund hat sie? In welchen Bereichen ist sie angewendet worden? Ist wirklich jeder Mensch hypnotisierbar? Wie und warum funktioniert Hypnose? Ihre Fragen wird er gerne beantworten.

**SZ1715**

**Thomas Wolters**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

10. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die heilende Kraft des „Inneren Kindes“

Das „Innere Kind“ ist ein archetypisches Symbol für unsere tiefe Befindlichkeit und bringt uns in Kontakt mit unseren wirklichen Bedürfnissen. Es ist ein wichtiger Schlüssel zu unseren Gefühlen, zu unserer kreativen Lebendigkeit und zur Liebe. Der Dialog mit unserem Inneren Kind bringt uns direkt und authentisch mit unserer Seele in Kontakt. Wenn es uns gelingt, die kindlichen Anteile in uns selbst zu entdecken, sie zu begreifen und dafür die Verantwortung voll zu übernehmen, kann sich Selbstliebe und Liebe in Partnerschaft in unserem Leben voll entfalten. Der Vortrag gibt eine Einführung, wie wir unser Inneres Kind entdecken, mit ihm in Kontakt treten und es in unser alltägliches Leben integrieren.



**SZ1716**  
**Andrea Budde**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

29. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die Macht der Gewohnheit und wie wir neue erschaffen

Über 40 Prozent unserer täglichen Handlungen beruhen nicht auf bewussten Entscheidungen, sondern sind Gewohnheiten. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere - und haben schlechte aber auch viele gute Gewohnheiten. Mit manchen verärgern wir einen Menschen und mit anderen wiederum bringen wir Menschen zum Lachen. Warum fällt es uns manchmal so schwer, Angewohn-

heiten zu verändern? In dem Vortrag geht es darum, zu ergründen, wie sich neue Gewohnheiten bilden und wie bestehende Verhaltensweisen durch Willenskraft verändert werden können. Anhand von praktischen Beispielen gibt es einige Aha-Erlebnisse.

**SZ1717**

**Petra Droll**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

01. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Durch die Blume

Eines der schönsten Dinge, die die Natur hervorgebracht hat, sind wohl die Blumen. Denn ihre Vielfalt, die Vielfalt ihrer Formen und ihrer Farben, erfreut nicht nur die Frauenherzen und dies auch nicht nur an einem ganz besonderen Tag. Es scheint, als ob die Fantasie der Schöpfung dabei keine Grenzen kennen würde - von klein bis groß, von bunt bis schlicht, von ganzjährig blühend bis hin zu einem kurzen und einmaligen Ereignis - all das verschönert unseren Alltag ungemein.

Warum wir Menschen von dieser Art des Ausdrucks der Natur so fasziniert sind, was uns die Sprache der Blumen verrät und wie wir die „Blumenbilder“ in unserer Sprache nutzen, vor allem aber, wie uns die Blumen-Symbolik helfen kann, mehr über uns selbst zu erfahren und zu guter Letzt wie wir unseren Alltag durch die Präsenz der Blumen veredeln können, über all das möchte ich mit Ihnen an diesem Abend sprechen.

**SZ1718**

**Elisaweta Shkel**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!

Warum tun wir immer wieder Dinge, ohne es wirklich zu wollen? Glauben wir Aussagen wirklich mehr, je öfter wir diese hören? Reden

wir uns manchmal das Leben schön? Erscheinen uns Ereignisse ganz logisch, selbst wenn es pure Zufälle sind?

Egal ob beim Einkaufen, während der Arbeit oder in der Liebe - überall im Alltag spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Schließlich entscheidet diese darüber, wen Sie sympathisch finden, für welche Wahlmöglichkeiten Sie sich entscheiden oder welchen Gefühlszustand Sie einnehmen. Mit hohem Nutzwert und Augenzwinkern erklärt der Dozent anhand von Alltagssituationen, warum wir ticken, wie wir ticken. Wer sich selbst und andere Menschen besser versteht, kann einfach mehr aus seinem Leben machen. Erfahren Sie in diesem Vortrag Tipps und Tricks, welche Sie direkt im Alltag für sich anwenden und nutzen können. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Wissen, Denkimpulsen, und Übungen zum Mitmachen.

### **SZ1719**

**Jürgen Strauß**

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch die Vorträge von Herrn Strauß zum Themenkomplex „Selbstcoaching“ ab SZ4513 ff.

## **Die Wege aus der aktuellen Ohnmacht**

Wir leben gerade in aufregenden turbulenten Zeiten, beherrscht von Unsicherheiten, Konflikten und permanenter Veränderung. Viele Menschen sind gerade extrem verunsichert und machen sich auf die Suche nach etwas, was ihnen Sicherheit und Halt gibt. Ein Einzelner scheint dabei oft recht machtlos all der gewaltigen Wucht der gegenwärtigen Krisen ausgeliefert zu sein. Doch kann es sein, dass wir unsere eigene Macht - die Eigenermächtigung - zu schnell an dieser Stelle abgegeben haben?

An diesem Abend möchte ich Ihnen gerne aufzeigen, wodurch all die zwischenmenschlichen Konflikte entstehen und worin die Lösung dieser - nicht nur im Kleinen, sondern auch im Großen - besteht. Erfahren Sie, was

uns in dieser Zeit die innere Zuversicht und den inneren Halt gibt und uns sicher, stabil und zuverlässig durch all die Krisenzeiten bringt.

### **SZ1720**

**Elisaweta Shkel**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

11. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Richtig Ausmisten und Ordnung schaffen!**

Wie Sie in Ihrem Zuhause und in Ihrem Büro Ballast abwerfen können und Ordnung schaffen, die dauerhaft bleibt.

Kennen Sie das Problem, dass das Thema Ordnung - oder besser gesagt die fehlende Ordnung - in Ihrer Familie oder Beziehung zunehmend eine Herausforderung darstellt? Durch zu viel Konsum, Mehrfachbelastungen durch Familie und Beruf aber auch als Folge von Erbschaften sind viele Wohnungen einfach zu voll. Das gleiche Problem besteht in den Büros, auf den Schreibtischen und in unserer Ablage. Haben wir noch den Überblick über unsere Dinge und Daten? Durch die bestehende Unordnung sind wir manchmal so blockiert, dass es uns schwerfällt, diese zu be-seitigen. Dies hat zur Folge, dass wir auch unsere innere Ordnung verlieren, was wiederum zu Unzufriedenheit, fehlender Konzentration und Frustration führt. Ich werde Ihnen in diesem Vortrag Tipps und Kniffe zeigen, wie sie Ihren inneren Schweinehund überwinden können, der Sie am Ausmisten hindert. Im Anschluss zeige ich Ihnen, wie Sie durch neue Strukturen die neu entstandene Ordnung dauerhaft beibehalten können. Mein Ziel ist es, dass sie sich in Ihrem Zuhause wieder wohl fühlen und an Ihrem Arbeitsplatz effektiv arbeiten können.

### **SZ1721**

**Meike Suhere**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

18. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Planung und Organisation im (Arbeits-)Alltag

Wie viel Zeit (und Nerven) verlieren Sie, weil Sie Ihre Aufgaben nicht systematisch planen und/oder weil Sie notwendige Unterlagen nicht zügig finden? Verpassen Sie regelmäßig Fristen und/oder geraten zeitlich unter Druck? Planung, Organisation und To-Do-Listen sind vielleicht etwas spießig, helfen aber ungemein. Dieser Kurs gibt Anregungen, wie Sie die Vielzahl Ihrer Aufgaben strukturieren, sie zeitlich planen und welche einfachen Hilfsmittel Ihnen Überblick verschaffen. Ziel ist, dass Sie Ihre Aufgaben termingerecht und zügig bearbeiten können und Sie sich sogar noch einen Puffer für Unvorhergesehenes schaffen - denn das kommt, garantiert! Beispiele aus der Praxis von Teilnehmenden können in diesem intensiven Workshop in der Gruppe reflektiert werden.

### SZ1722

Anja Schmid

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

08. Februar / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

40 EUR (erm.: 30/20/17)



gerade in dieser Phase unseres Lebens sehr schwer auf uns lasten. Wie gehen wir mit ihnen um und wie können wir trotzdem zu einem für uns guten Ergebnis kommen?

### SZ1723

Meike Suhere

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Trauerseminar: „Plötzlich ist alles anders“

Ein Seminar für Menschen, die sich mit Trauer und Verlust auseinandersetzen wollen.

Was ist eigentlich Trauer, wie lebe ich mit ihr und wie gehe ich mit dieser Belastung um?

In diesem Seminar geht es um die hilfreiche Unterstützung im Trauerprozess, um Rituale und um die Auseinandersetzung mit dem Verlust und der daraus entstehenden Gefühlswelt. Wir erarbeiten persönliche Ressourcen und Bewältigungsstrategien und versuchen neue Lebensperspektiven in den Fokus zu nehmen.

Die Bewältigung des Alltags in der neuen Lebenssituation wird angesprochen. Das Seminar soll dabei unterstützen, individuelle Möglichkeiten zu finden, den Körper, Seele und Geist genesen zu lassen.

Wie wünsche ich den Umgang mit mir, wenn ich mich im Trauerprozess befinde? Wie gehe ich mit Trauernden um ?

Das Seminar gibt die Möglichkeit, sich über das ganz persönliche Erleben auszutauschen und gibt gleichzeitig die Gelegenheit zu erfahren, dass andere Menschen ähnliche Gefühle erleben.



**SZ1724**

**Marina Heyermann**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

06. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**SZ1725**

**Marina Heyermann**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

20. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Den Abschied begleiten: „Fürs Sterben brauche ich Kraft“

Der Umgang mit einem sterbenden Menschen stellt uns vor tiefgehende Fragen und Herausforderungen: Wie begleite ich einen Menschen auf seinem letzten Weg? Was sind die unausgesprochenen Fragen und Wünsche, die am Sterbebett noch offen bleiben? Wie kommuniziere ich mit dem Sterbenden, wenn Worte schwerfallen? Welche Bedürfnisse - sei es pflegerisch, emotional oder religiös - stehen im Vordergrund, und welche letzten Wünsche will der Sterbende noch äußern?

In diesem Seminar werden wir uns mit den zentralen Fragen auseinandersetzen, die am Ende des Lebens stehen:

Wie und wo möchte der Sterbende seine letzten Tage verbringen? Wer soll ihn begleiten, und wie kann ich als Angehöriger oder Freund in dieser Zeit unterstützen? Gibt es unerledigte Aufgaben oder Nachrichten, die er mir anvertraut?

Viele Angehörige und Freunde fühlen sich in dieser Situation überfordert. Die Frage, ob jemand noch auf die Intensivstation gebracht werden soll oder welche Dokumente wichtig sind, kann emotional überwältigend sein. Auch unerwartete Wünsche oder tief vergrabene Wahrheiten können in dieser Zeit auftauchen.

Gemeinsam möchten wir diesen Abend nutzen, um offen über die Gegensätze und Unsicherheiten zu sprechen, die mit dem Sterben verbunden sind. In einem wertschätzenden und respektvollen Rahmen wollen wir unterschiedliche Meinungen und Erfahrungen teilen, um besser verstehen zu können, wie man in dieser schwierigen Phase einfühlsam und kraftvoll unterstützen kann.

## „Gerufen oder ungerufen“ - der Traum als Botschaft der Tiefe

Träume haben die Menschheit von jeher besonders interessiert. Was ist uns aus der Antike bzw. aus der Geschichte zum Thema Träume bekannt und wie gehen die tiefenpsychologisch orientierten Therapieformen mit dem Thema Träume um? Was können wir aus Träumen lernen und erfahren? Die Tiefenpsychologie von C.G. Jung hat besonders und anders als die Lehre von Sigmund Freud den Traum zum Zentrum der Arbeit am Seelischen betont. Der Vortrag zeichnet diese Entwicklung nach und gibt Einblicke in die seelischen Entwicklungszusammenhänge.



**SZ1726**

**Henning Weyerstraß**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Gemeinsames neuro-graphisches Zeichnen Für Anfängerinnen und Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

NeuroGraphik® ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, um die Neuroplastizität in unserem Gehirn zu erhöhen. Sie hilft bei der positiven Beeinflussung von Zielen und inneren Konflikten sowie der Aufdeckung und Auflösung erlernter Muster und Glau-benssätze. Sie bietet zudem Zeit und Raum, sich mal wieder auf das eigene Ich zu konzentrieren, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Sie hilft, die eigene Rolle neu zu definieren, die innere Resilienz zu stärken, Prokrastination entgegenzuwirken und ins Tun zu kommen.

NeuroGraphik® wird heute mehr als 37 Ländern und 5 Sprachen gelehrt, ist aber leider immer noch recht unbekannt. (Nur ausgebildete diplomierte Trainer dürfen den Begriff verwenden und die Methode lehren und anwenden. NeuroDings, neurokreatives Zeichnen und andere Umschreibungen entsprechen ausdrücklich NICHT der professionellen Methode.)

Teilnehmer benötigen keinerlei zeichnerisches Talent, Kunstaffinität oder sonstige Vorkenntnisse, wohl aber die Bereitschaft Neues auszuprobieren und an ihrem inneren Selbst zu arbeiten. Pro Kurstag leite ich durch ein wechselndes in-sich-abgeschlossenes Modell und gemeinsam in der Gruppe arbeitet jede/r individuell und non-verbal an seinem eigenen individuellen Thema dazu. Diese Termine eignen sich für alle Menschen, die sich weiterentwickeln und alte Muster überwinden wollen.

Fragen können gerne vorab per Mail geklärt werden: kontakt@kunstnaschen.de

Weitere Informationen finden Sie außerdem hier:

<https://www.kunstnaschen.de/Neurographik>  
**Bitte bringen Sie 24 farbige weiche Buntstifte (z.B. Faber-Castell 115845) mit. Alle weiteren Materialien werden für eine Materialumlage von 3 Euro am Kurstag zur Verfügung gestellt. (Bitte passend mitbringen).**

## Thema: Mein NeuroBaum

**WZ1727**

**Nicole Anna Schneider**

Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr

15. Februar / 7 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Thema: Starke Frauen (+Männer) mit dem Multi-Rollen-Modell

**WZ1728**

**Nicole Anna Schneider**

Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr

08. März / 7 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Thema: Mehr Zeit für mich mit NeuroTiming

**WZ1729**

**Nicole Anna Schneider**

Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr

29. März / 7 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

35 EUR (erm.: 27/18/17)



**Die VHS-Karte gilt  
für ein Semester,  
kostet 19 EUR und  
ist in den Geschäftsstellen  
der VHS erhältlich.**

## Die Entstehungsgeschichte der modernen Psychologie seit dem 19. Jhd.

Psychologie als Wissenschaft konnte sich erst gegen Ende des 19. Jhd. in Europa und USA etablieren. Bis dahin galt alles Psychologisch als eine Unterabteilung der Philosophie. Aus dieser Umklammerung konnte sich die Psychologie nur allmählich durch Forschungsergebnisse entwickeln. Erst nachdem die Grundlagenforschung stabile Erkenntnisse liefern konnte, wurde eine Struktur der verschiedenen Richtungen sichtbar. Die Entstehung der modernen Psychologie ist hingegen immer noch im Strudel der Entwicklung. Wo geht es hin und wie kann der Einzelne von dieser Entwicklung profitieren?



**SZ1770**

**Henning Weyerstraß**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

04. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**Entdecken Sie den hilfreichen vhs-  
Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs.cloud



**Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)**



[jungevhs\\_duisburg](https://www.instagram.com/jungevhs_duisburg)





# Ja, ich will ...

... immer auf dem neuesten Stand sein mit dem VHS-Newsletter. Einmal im Monat erhalten Sie spannende Angebote aus unserem reichhaltigen Weiterbildungsprogramm. Außerdem erfahren Sie frühzeitig, wann das neue Programm erscheint.

## Abbonieren Sie den Newsletter

- Einfach scannen:
- Schreiben Sie an: [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de)
- Melden Sie sich unter folgendem Link an:  
<https://www.vhs-duisburg.de/service/newsletter>



Wir freuen uns auf Sie!



# Kulturelle & Interculturelle Bildung



Glaubensvorstellungen,	72
Mythologie und Symbolik	72
Literatur – Literaturgeschichte	73
Kunst- und Kulturgeschichte	80
Musik (Geschichte, Theorie, Konzerte)	91
Musizieren	96
Theater, Kabarett	105
Tanz	106
Bildnerisches und Plastisches Gestalten	112
Kunsthandwerkliches Arbeiten	125
Spiele	127
Foto – Film – Medien	128

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Kulturelle und Interculturelle Bildung**  
Dr. Claudia Kleinert  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-4157

**Kunst- und Kulturgeschichte**  
Axel Voss  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2064

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

**VHS West**  
Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

**VHS Nord**  
Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

## Glaubensvorstellungen, Mythologie und Symbolik

Die Vorträge im Bereich Glaubensvorstellungen, Mythologie und Symbolik dienen dazu, den Teilnehmenden Einblicke in verschiedene Glaubensvorstellungen zu ermöglichen, Besonderheiten der religiösen Kunst kennenzulernen und zu erfahren, was es mit der Tradition der Mystik auf sich hat. Auf diese Weise werden das Verständnis für andere religiöse Vorstellungen erhöht und ein friedliches Miteinander gefördert.

## Vorträge

### Die griechische Tragödie: Aischylos

Das Alte und das Neue in der Auseinandersetzung um Schuld und Vergeltung - die Inhaltstrilogie „Orestie“ dramatisiert den Generationenkonflikt auf menschlicher und göttlicher Ebene.



**SZ2101**

**Axel Burghausen**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

11. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Die griechische Tragödie: Sophokles

Kann und darf sich der Einzelne gegenüber dem staatlichen Anspruch behaupten? Verändert sich die Priorität angesichts des Todes? Die mythischen Figuren Ödipus und Antigone werden zu Wegweisern der Auseinandersetzung.

**SZ2102**

**Axel Burghausen**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

04. März / 2 Ustd

VHS im Stadfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Die griechische Tragödie: Euripides

Der dritte Dramatiker stellt die Subjektivität des Individuums, vor allem der Frauen, in den Mittelpunkt seiner Dramen. Nichts mehr ver-

mag den Einzelnen und seine Verantwortung zu begrenzen. Der Glaube an einen höheren Sinn löst sich auf.

### **SZ2103**

**Axel Burghausen**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

08. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Eiche, Tulpe, Enzian - die Nationalpflanzen Europas**

Was sind die Symbole eines Landes? Als erstes fallen einem da die Nationalhymne, die Landesflagge, das Landeswappen oder landestypische Trachten und allerhand andere Dinge ein. Doch viele Länder kennen über diese Symbole hinaus auch Pflanzen und besonders Blumen, die sie als Nationalsymbol empfinden.

Der Vortrag lädt ein zu einer Erkundungsreise quer durch Europa auf der Suche nach diesen „Nationalblumen“. Die Pflanzen, die wir auf unserem Weg durch unseren Kontinent pflücken, werden uns eines lehren: Europas Nationalpflanzen sind so faszinierend und vielfältig wie seine Mitgliedsländer!

### **SZ2121**

**Antje Peters-Reimann**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

12. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch den Vortrag „Ein Leben für die Gartenkunst - die Hofgärtner und ihre Zeit“ von Frau Peters-Reimann am 09.04.2025 (siehe SZ1315).**

## **Der Erdarchetyp am Beispiel des Baumsymbols**

Die Symbolik des Baumes gibt in den Traumanalysen deutliche Hinweise auf den archetypischen Charakter des Erdhaften und

der Verwurzelung des Menschen. Zudem hat die Neurowissenschaft in Verbindung mit den Ergebnissen der Biologie und der Soziologie neue Erkenntnisse erbracht, die nicht im Widerspruch zur archetypischen Struktur des Seelischen stehen und somit interessante Zusammenhänge aufzeigen, die uns in vielen Fragen nach dem Sinn unserer Existenz weiterbringen können.

### **SZ2122**

**Henning Weyerstraß**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

06. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# **Literatur – Literaturgeschichte**

## **Vorträge/Lesungen**

### **Zwischen den Zeilen. Der Text als Abenteuer.**

Lesen ist eine wesentliche Kulturtechnik des Menschen. Unsere heutige Gesellschaft beruht auf der Fähigkeit ihrer Mitglieder zu lesen: Vom einfachen Verkehrsschild zum komplexen Roman. Aber was passiert beim Lesen im Kopf und warum macht lesen Spaß? Warum und wie lesen wir mit besonderem Vergnügen Geschichten, die nicht mal wahr sind? Wie und wo entsteht die Geschichte und gibt es gutes und schlechtes Lesen? Warum liebt man die eine Geschichte, während einem die andere nichts sagt? Der Vortrag untersucht die Verbindung von Text und Leser.

### **SZ2203**

**Dirk Weil**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

05. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Heimat, süße Heimat!

Wer bei diesem Thema gleich an Hermann Löns, Peter Rosegger und die vielen anderen klassischen Heimatpoeten denkt, liegt damit auf keinen Fall falsch. TV-Serienfans der 1980er und 1990er Jahre erinnern sich an Egar Reitz' „Heimat“-Trilogie, ein Geschichts- und Sittenbild des 20. Jahrhunderts. Glücklich schätzt sich, wer für und in sich Heimat findet. Es geht um eine zutiefst menschliche Sehnsucht, die sich nicht einfach auf Orte bezieht, sondern komplexe seelische Befindlichkeiten ausdrückt. Aktuell ganz besonders dramatisch in den anwachsenden Flüchtlingsströmen auf der Welt.

Dr. Claudia Kleinert und Thomas Bouvier haben sich von der Fülle literarischer Kunstwerke, philosophischer Betrachtungen wie journalistischer Berichte und Analysen zu einem Vortrag inspirieren lassen, der auch zahlreiche Bild- und Tondokumente einschließt. Wie immer gestalten sie ihre Lesung mit dem heiteren Ernst, den sie in all ihren Themen entdecken, zu einem unterhaltsam informativen Abend.

**SZ2204**

Thomas Bouvier,  
Dr. Claudia Kleinert

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

19. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Beerenerberg dominiert. Den letzten Ausbruch des 2227 Meter hohen Vulkans gab es 1985. Auf der karg bewachsenen und in weiten Teilen von Lavaasche bedeckten Insel gibt es nur eine Wetterstation und einen Posten des norwegischen Militärs.

Zu Norwegen gehört auch Spitzbergen und die über 400 anderen Inseln und Schären des Svalbard-Archipels. Die sind vom Klimawandel besonders betroffen. Um 4° Celsius ist die jährliche Durchschnittstemperatur innerhalb der vergangenen 50 Jahre gestiegen. Der Adventfjord, an dem Spitzbergens Verwaltungssitz Longyearbyen liegt, friert im Winter schon lange nicht mehr zu. Im Sommer taut hingegen der Permafrost-Boden, ein weltweit zu beobachtendes Phänomen in den Polarregionen.

Longyearbyen liegt auf dem 78. Breitengrad und ist die nördlichste permanent bewohnte Siedlung der Welt. Der Name des Orts geht auf den US-amerikanischen Unternehmer John Munroe Longyear zurück, der 1906 auf Spitzbergen mit dem Steinkohlebergbau begann. Rund 2100 Einwohner leben hier. Die Polarnacht dauert mehr als drei Monate. Bis zum Nordpol sind es gerade mal 1310 Kilometer.

Von den Bergwerken rund um Longyearbyen ist heute nur noch eines in Betrieb. Ein weiteres existiert in der russischen Siedlung Barentsburg, rund 55 Kilometer südwestlich. Die zweite russische Grube, in Pyramiden, an einem nördlichen Ausläufer des Isfjords gelegen, wurde 1998 stillgelegt und ist heute eine Geisterstadt mit morbider Charme. Obwohl das Svalbard-Archipel unter norwegischer Verwaltung steht, erlaubt der Spitzbergenvertrag von 1920 auch anderen Ländern die wirtschaftliche Nutzung der dortigen Ressourcen. Russland tut das als Rechtsnachfolger der Sowjetunion.

Barentsburg und Pyramiden gehören zu den von westlichen Touristen als besonders exotisch empfundenen Ausflugszielen während eines Besuchs Spitzbergens. Im Winterhalbjahr gehören Touren mit dem Motorschlitten, im Sommer Kajaktouren auf dem Adventsfjord zum touristischen Angebot. Wer an Bord eines eistauglichen Expeditionsschiffs geht, ist meist am Tierleben in den Gewässern und an den abgelegenen Küsten Svalbards interessiert. Buckelwale, Orcas und Belugas finden

## Nordwärts - eine Reise in den arktischen Frühling

In diesem Vortrag nimmt uns Bernd G. Schmitz mit ins Europäische Nordmeer. Per Schiff geht's vom schottischen Aberdeen bis nach Longyearbyen auf Spitzbergen, der größten Insel des Svalbard-Archipels.

Am Reiseweg liegt Fair Isle im Süden der Shetland Inseln, ein Paradies für Vogelkundler, und das abgelegene Eiland Jan Mayen östlich von Grönland. Dessen Namensgeber war ein niederländischer Walfang-Kapitän, der die Insel 1614 entdeckt haben soll. Das Bild Jan Mayens wird vom vergletscherten

sich hier ebenso wie Robben, Walrosse und Eisbären. Die Zahl Letzterer soll die der Bewohner Longyearbyens überschreiten.

**SZ2205**

**Bernd Gerhard Schmitz**

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

21. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Flanieren in Weimar - Von Dichtern und Denkern und Richtern und Henkern**

Deutschland - frei nach Karl Kraus: Land der Dichter und Denker oder der Richter und Henker? Wo könnte man dieser Frage besser nachgehen als in Weimar? Zentrum deutscher Klassik mit Goethe und Schiller, Wiege der ersten deutschen Republik und Ort der Schande mit dem Konzentrationslager Buchenwald. Dies und viel mehr findet, wer sich Zeit nimmt, in dieser schönen Stadt auf den Spuren der Literatur und Geschichte zu flanieren.



**SZ2206**

**Wolfgang Schwarzer**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

05. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Autorinnenlesung: „Plötzlich Hip(p)“ - Das Leben der Jutta Hipp zwischen Jazz und Kunst von Ilona Haberkamp**

Jahrzehntelang war die Pianistin Jutta Hipp in der internationalen Jazzszene in Verges-

senheit geraten. Dabei wurde sie, 1925 in Leipzig geboren und aufgewachsen, nach erfolgreich absolviertem Kunststudium zum Shooting Star im westlichen Nachkriegsdeutschland und war eine Ausnahmeerscheinung in der männerdominierten Welt des Jazz. Als „Europe's First Lady of Jazz“ gelang ihr der Sprung über den großen Teich. Sie eroberte die New Yorker Jazzszene und spielte mit den Jazzgrößen ihrer Zeit. Der große Durchbruch erfolgte mit ihren Einspielungen bei der renommierten Plattenfirma Blue Note Records als erste weiße und deutsche Jazzpianistin zwischen ausschließlich afroamerikanischen Kollegen wie Miles Davis, Thelonius Monk, Horace Silver und vielen anderen. Dann plötzlich das Unerklärliche: auf dem Zenit ihres Erfolges beendete sie abrupt ihre Karriere und tauschte das Klavier gegen eine Nähmaschine.

Die Saxophonistin und Autorin Ilona Haberkamp stand in einer besonderen Beziehung zu Jutta Hipp und veröffentlichte eine ungewöhnliche Biografie dieser vielseitigen Künstlerin eingebettet in die gesellschaftlichen und kulturpolitischen Geschehnisse ihrer Zeit. Die Autorin wird aus ihrer aktuellen Biografie lesen, Gedichte von Jutta Hipp vortragen sowie eine musikalisch- biografische Zeitreise mit Musik von Jutta Hipp und ihren Zeichnungen durch den Abend führen.



**SZ2207**

**Ilona Haberkamp**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

20. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch unseren Flyer „Spannende Frauen“.**

## Sein und Schein

Mehr sein als scheinen - diese Forderung an den menschlichen Charakter halten Dr. Claudia Kleinert und Thomas Bouvier für eine ewig erstrebenswerte Tugend. „Sein und Schein“ sind die Grundlagen des Rollenspiels, das wir alle auf der „Bühne des Lebens“ präsentieren, im besten Sinne, um uns als vertrauenswürdige, zu respektierende und auch liebenswürdige Mitmenschen in sozialen Gemeinschaften vorzustellen und zu behaupten. Dabei zeigen wir das Bild von uns, in dem wir uns in den Augen der Anderen widerspiegeln. Im schlechtesten Sinne verschleieren Menschen ihr wahres Ich in der skrupellosen Absicht, aus Täuschung und Betrug persönliche Vorteile zu ziehen so weit, dass ihre Mitmenschen Schaden erleiden. In der Film- und Theaterkunst zeigen begabte Menschen ihre Fähigkeit, sich in andere Charaktere so weit zu versetzen, dass sie uns lebensnahe Erkenntnisse zu vermitteln vermögen oder uns einfach nur unterhalten, erfreuen. Diese vielfältigen Akzente des Themas „Sein und Schein“ aufzuzeigen ist das Anliegen des gleichnamigen VHS-Vortrags.

### SZ2208

**Thomas Bouvier,  
Dr. Claudia Kleinert**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

26. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Hochstapler in Literatur und Film

Meist kriminell in den Nachrichtenmedien, wird der Hochstapler in Literatur und Film humoristisch, beunruhigend oder zerstörerisch zur emblematischen Figur, welche die Fassade guter Bürgerlichkeit in Frage stellt oder schlichtweg einstürzen lässt. Und wie sieht es mit dem heimlichen Hochstapler in jeder und jedem von uns aus? Wolfgang Schwarzer hat sich in der Geschichte der Literatur und des Films umgesehen und herausgefunden,

was die fiktiven Hochstaplerfiguren über ihren jeweiligen gesellschaftlichen Hintergrund enthüllen.

### SZ2209

**Wolfgang Schwarzer**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

02. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## „Es sind auch viel Hexen auf'm Berg gewesen.“

**Gruseliges und weniger Gruseliges  
als Nachlese zur Walpurgisnacht**

Grausige Gestalten feiern auf dem Blocksberg ein wildes Fest, Hexen fliegen durch die Luft und den Menschen kann Furchtbare passieren in der Nacht zum ersten Mai, der Walpurgisnacht. So berichten zumindest zahlreiche Sagen.

In dieser Lesung geht es um Geschichten von Hexen, Zauberei sowie allerlei Schaurigem und weniger Schaurigem zur Walpurgisnacht und darüber hinaus.

### SZ2210

**Marion Bachmann**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

08. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch unseren Flyer „Spannende Frauen“.

## Feder, Freiheit, Feminismus? - Schriftstellerinnen in der Weimarer Republik

Diese kurze, aber prägende Epoche der deutschen Geschichte, die von 1918 bis 1933 währte, brachte nicht nur große politische und gesellschaftliche Veränderungen, sondern auch einen tiefgreifenden Wandel in der Kultur- und Literaturszene. Besonders bemerkenswert ist der Aufstieg der Frauen in der

Literatur. Schriftstellerinnen der Weimarer Republik bereicherten das literarische Leben auf eine bisher nie dagewesene Weise. Sie wollten diese Jahre nicht nur abbilden, sondern wollten die Zustände kommentieren und gesellschaftlich verändern. Es werden beispielhaft wegweisende Autorinnen vorgestellt.



© Eva Sunderbrink

**SZ2211**  
**Eva Sunderbrink**  
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
15. Mai / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
5 EUR



« Bitte beachten Sie auch die Vorträge „Zwischen Tradition und Moderne - Wegbereiterinnen der Demokratie in der Weimarer Republik“ am 03. Februar (siehe SZ1100), „Aufbruch in eine neue Zeit? – Künsterinnen in der Weimarer Republik“ am 07. April (SZ2318) und „Im Schatten der Meister - die Bauhaus-Frauen“ am 19. Mai (siehe SZ2322) sowie den Flyer „Spannende Frauen“.

**Heinrich Heine -  
Lieder und Satiren**  
Ein literarisch-musikalischer Abend  
In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Der deutsche Dichter und Journalist Heinrich Heine (1797 - 1856) blieb über seinen Tod hinaus umstritten in Deutschland. Er war ein großer Polemiker, unabhängig und kritisch gegenüber den Autoritäten seiner Zeit. Scharfzüngig ging er ins Gericht mit dem

Obrigkeitstaat, dem Nationalismus, mit jeglicher politischen Unterdrückung.

So fand er keinen Platz in seiner Heimat, wo man seine Texte verbot. 1831 ging er nach Paris ins Exil und blieb dort bis zu seinem Lebensende. Seine volksliedhaften Verse waren immer populär. Nicht einmal die Nationalsozialisten, die in ihm nur den Juden sahen, konnten seine Gedichte wie jenes von der „Loreley“ vergessen machen. Sein freier Geist und seine ironische, leichte und geistreiche Sprache lassen ihn auch heute modern erscheinen.

Das Cantatlon Theater mit Burkhard Engel (Rezitation, Gesang und Gitarre) lädt dazu ein, Heine wiederzuentdecken, seine Sprache, seine Gedanken und seinen Esprit zu genießen.

Gedichte, Prosatexte und Lieder zeichnen das Leben des Dichters nach vom jungen Poeten, der die Romantik seiner Zeit ironisch karikiert bis zum politisch und sozial engagierten reifen Lyriker.



**SZ2212**  
**Dr. Burkhard Engel**  
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
19. März / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
5 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Kurse

In den Kursen sollen die Teilnehmenden zur eingehenderen Beschäftigung mit literarischen Texten, aber auch zu eigenen literarischen Versuchen und dem Austausch mit anderen darüber angeregt werden. Zudem werden sie mit rhetorischen Methoden und Vortragstechniken vertraut gemacht.

### **Literatur aus Japan Klassische Moderne und Gegenwart**

Japan als Leseland zu entdecken, heißt Eintauchen in eine völlig andere Kultur, eine Entdeckungsreise, die von den „Rashomon“ Erzählungen Akutagawas, Prosa von Yukio Mishima bis zu den Welten von Haruki Murakami führt. Wir lesen und diskutieren Texte der Klassischen Moderne bis in die Gegenwart und werfen auch einen kleinen Blick auf das lyrische Phänomen Haiku.

#### **SZ2228**

**Isabell Prieth**

mo 10x, 13:15 - 14:45 Uhr

03.02. - 28.04. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

64 EUR (erm.: 48/32/17)



beteiligt Euch mit Euren Ideen zur Gestaltung des Lesedubs und gönnnt Euch eine Auszeit vom stressigen Alltag.

#### **NR2232**

**Nagihan Karrich**

Montag, 24.02., 07.04.,

05.05., 02.06., 30.06.,

jeweils 16:30 - 19:30 Uhr, 20 Ustd

Stadtteilbüro Stark im Norden, Hamborner

Altmarkt 8, **Hamborn**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### **"Von Büchern & Menschen!"**

**Literaturkreis am Freitagmorgen**

In jeder Sitzung gibt es informative und unterhaltsame Einblicke in Leben und Werk eines Schriftstellers, einer Autorin. Klassiker kommen ebenso zur Sprache wie aktuelle Neuerscheinungen. Und gelegentlich gilt es, zu Unrecht Vergessene in Erinnerung zu bringen. Es erwartet Sie: ein vielseitiger und kurzweiliger Streifzug durch die Welt der Bücher. Der Literaturkreis am Freitagmorgen kommt schon seit etlichen Jahren zusammen, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

#### **NR2233**

**Gertrud Auerswald**

fr 13x, 10:30 - 12:00 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS, Eingang Schulstr. 7, Schulstr. 3, **Walsum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### **Reading Moms - Der Leseclub für junge Mütter**

**In Kooperation mit dem Stadtteil-  
büro Stark Im Norden Alt-Hamborn**

Dieser Leseclub bietet die perfekte Gelegenheit für junge Mütter, in die Welt der Bücher einzutauchen und sich in einer gemütlichen Atmosphäre über die Inhalte auszutauschen. Neben den Herausforderungen des Mutterseins ist es wichtig, Zeit für sich selbst zu finden. „Reading Moms“ möchte hierfür einen Raum als Auszeit vom Alltag schaffen. Trefft andere leseinteressierte Mütter und entdeckt gemeinsam eine Auswahl an Büchern aus verschiedenen Genres. Taucht in lebhafte Diskussionen ein und teilt Eure Gedanken, Meinungen und Interpretationen zu den gelesenen Büchern. Werdet dabei kreativ und

## **Schreibseminar online**

Ein Onlineseminar ermöglicht es, Lern- und Kreativzeit frei auszustalten, denn die angebotenen Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer etwa vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine E-Mail-Adresse und ein Internetzugang.

Wie läuft das Onlineseminar ab? Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen

und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung in Frage kommen.

## Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk Onlinekurs

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser bei Laune hält?

Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen und wie Sie starke Dialoge ausformulieren. Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist.

Die Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer etwa vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine E-Mail-Adresse und ein Internetzugang.

Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die durch eine erfahrene Lektorin und/oder auf einer gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und am Ende von der Kursleiterin rezensiert werden. Sie lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden.

Der Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf den Themen: flüssiger Erzählstil, spannende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven.

Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten.

Weitere Infos unter: [www.vhs-schreibschule.de](http://www.vhs-schreibschule.de)

**Bitte unbedingt bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse angeben.**



**SZ2235**

**Elke Bockamp**

Start: 17. Februar 2025

Ende: 26. Mai 2025

Online

110 EUR



## Seminare

### Literatur lebendig vortragen - Teil 2 Seminar zur Vermittlung von Grundlagen des Sprechens (Kleingruppe 7-9 Personen)

Nachdem im letzten Semester Grundlagen des Sprechens behandelt wurden, geht es diesmal weiter ins Detail: Im Zentrum stehen die Dramaturgie einer Geschichte und die Entwicklung einer schlüssigen stimmlichen Umsetzung; hinzu kommt das Rollenspiel und wie man mit Hilfe der Stimme verschiedene Charaktere entwickeln und voneinander abgrenzen kann. Es werden unterschiedliche Wege des nuancierten Erzählens ausprobiert, Spannungsbögen entwickelt, Schauspielereisches erforscht und eingeübt - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Das Seminar richtet sich an alle, die mit dem Vortrag von Texten beruflich oder privat zu tun haben. Besondere Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Neueinsteiger sind ebenfalls herzlich willkommen!

**SZ2236**

**Josef Schoenen**

09:30 - 16:30 Uhr

22.03. - 23.03. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

69 EUR (erm.: 52/35/17)



# Kunst- und Kulturgeschichte

Die kunstgeschichtlichen Vorträge, Kurse und Seminare schaffen nicht nur einen Zugang zu Biografien und Werken bildender Künstler. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden durch die Einordnung in den Kontext der jeweiligen Epoche viel über die Lebensumstände der Zeitgenossen und werden in die Lage versetzt, sich selbst ein Bild zu machen. Durch Ausstellungs-Exkursionen wird den Teilnehmenden die Theorie in eigener Anschauung vermittelt über die Wirkmächtigkeit des Originals gegenüber einer Reproduktion.

## Kurse / Seminare

### Auf dem Weg in die Abstraktion

Was versteht man unter abstrakter Kunst? Was unterscheidet abstrakte Kunst von gegenständlicher? Was wurde und von was wird abstrahiert? Wurde die abstrakte Malerei von den Expressionisten entwickelt? Ist die Abstraktion nur eine Sprache der Moderne? Es gibt viele Unsicherheiten, wenn über abstrakte Kunst geredet wird. Abstrahiert ein mittelalterlicher Künstler das himmlische Licht, wenn er einen Goldgrund malt? Abstrahieren Künstler vergangener Jahrhunderte vom Gegenstand, wenn sie Symbole entwickeln? Sind Bilder von William Turner abstrakt, wenn er Landschaften in Farträume verwandelt? Ist Kasimir Malewitschs Schwarzes Quadrat ein abstraktes Bild?

In dem Kurs soll der Begriff Abstraktion weiter gefasst, durch die Jahrhunderte verfolgt und die unterschiedlichen Wege zu einem abstrakten Bild aufgezeigt werden. Dabei sollen die Teilnehmenden bei der Auswahl der Themen und Bilder, die besprochen werden, einbezogen werden.

**SZ2301**

**Dr. Gisela Luther-Zimmer**

mo 8x, 10:30 - 12:00 Uhr

10.02. - 07.04. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

51 EUR (erm.: 39/26/17)



**SZ2302**

**Dr. Gisela Luther-Zimmer**

di 8x, 11:00 - 12:30 Uhr

11.02. - 01.04. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

51 EUR (erm.: 39/26/17)



### Wien um 1900

#### Eine Kulturgeschichte

#### des Fin de Siècle

Sigmund Freud und Ludwig Wittgenstein, Gustav Klimt und Egon Schiele, Otto Wagner und Adolf Loos, Arnold Schönberg, Arthur Schnitzler und Karl Kraus sind Protagonisten der Wiener Moderne. Die Zeit ist kaiserlich und demokratisch, bürgerlich und rebellisch, fortschrittlich und wienerisch pessimistisch, jüdisch geprägt in einer katholischen Stadt. Verfall und Aufbruch existieren nebeneinander und prägen eine Epoche die Widersprüche zulässt.



**SZ2303**

**Isabell Prieth**

mo 10x, 15:00 - 16:30 Uhr

03.02. - 28.04. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

64 EUR (erm.: 48/32/17)



## Surrealismus in der Bildenden Kunst Frankreich und Belgien

Paris war zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Geburtsstätte des Surrealismus und schnell ein Sammelbecken von Künstlern, die den Blick des Betrachters für etwas Neues öffnen wollten. Unwirklich, absurd, phantastisch, das Unbewusste zulassend und den Träumen Raum lassend - das war die neue Ebene, auf der sich Künstler wie Marcel Duchamp, Max Ernst, Salvador Dalí, André Masson, René Magritte bewegten. Das Seminar gibt einen Überblick über Werke des Surrealismus in Frankreich und Belgien und bezieht dabei auch weniger bekannte Künstler mit ein.



**SZ2304**

**Isabell Prieth**

di 6x, 14:30 - 16:45 Uhr

04.02. - 11.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 45/30/17)



**SZ2310**

**Isabell Prieth**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

03. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Zwei im Farbenstrom - August Macke und Franz Marc

Keiner von beiden hätte wohl gedacht, dass ihre Werke einmal Seite an Seite in einer Ausstellung zu sehen sein würden. Inzwischen ist das viele Male geschehen; nicht selten werden sie in einem Atemzug genannt: August Macke und Franz Marc. Was sie verbindet, aber auch, was sie trennt, öffnet die Augen für den deutschen Expressionismus.

**SZ2311**

**Judith Graefe**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Vorträge

### René Magritte - Ich benutze die Malerei, um das Denken sichtbar zu machen.

Der belgische Maler René Magritte, der die Berufsbezeichnung „Künstler“ ablehnte, nie ein Atelier besaß und in seinem Wohnzimmer arbeitete, entzieht sich dem französischen Surrealismus des Automatismus und der Umdeutung. Anstatt mit Worten stellt er seine Überlegungen zum Verhältnis von Bild und Sprache in seinen Gemälden dar. Magritte verfremdet Gegenstände und verbindet das Vertraute mit dem Fremdartigen, die Titel seiner Bilder entheben sie zusätzlich jeglichen Anspruchs auf Ähnlichkeit.

## Hanns Kralik

Der Maler und Grafiker Hanns Kralik war ein politisch engagierter Künstler, wie es nicht viele gab. Er setzte sich für Verfolgte und gegen den Nationalsozialismus ein und musste mit seiner Freiheit dafür bezahlen. Seine Kunst sprach teilweise eine sehr deutliche Sprache.

Er war im KZ inhaftiert und in Frankreich in Lagern interniert, dennoch schloss er sich der Resistance an und wurde dabei tatkräftig von seiner Frau unterstützt.

Seine künstlerischen Arbeiten wurden zum Teil hochgeschätzt und fanden international Anerkennung.

Sein Engagement rundet ab, dass er nach dem Krieg der erste Kulturdezernent in Düsseldorf war, wo er seine künstlerische Laufbahn im „Jungen Rheinland“ begann. 1950 wurde seine politische Laufbahn durch den „Adenauererlass“ beendet. Danach widmete er sich verstärkt der Malerei und engagierte sich in der Friedensbewegung bis zu seinem Tod.

Eine letzte Ausstellung mit seinen Werken fand von Oktober 2024 bis März 2025 im Grafschafter Museum in Moers statt.

### SZ2312

#### Horst Günter Krusch

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

17. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



© Warburg

### SZ2313

#### Judith Graefe

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

24. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Hilma af Klint und Anna Cassel

Hilma af Klint, Pionierin der abstrakten Malerei, und die Landschaftsmalerin Anna Cassel waren lebenslange Freundinnen. Sie studierten an der Kunstabakademie Stockholm, begannen sich beide für Spiritismus zu interessieren und gründeten mit elf weiteren Künstlerinnen den Zirkel „Die 5“. Ihre Zusammenarbeit erfährt derzeit eine neue Einordnung, vor allem hinsichtlich gemeinsamer Werke und ähnlicher Bildsprache. Der Vortrag stellt beide Frauen in ihrem individuellen und gemeinschaftlichen Schaffen vor.

### SZ2314

#### Isabell Prieth

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Vom Bahnhof zur Kunst - Das Arp Museum

Zunächst ein Empfangsgebäude für das fahrende Dampfross - heute das Arp Museum. Der Bahnhof Rolandseck wurde 1856-1858 gebaut und sollte ironischer Weise genau 100 Jahre nach seiner Fertigstellung abgerissen werden. Gut, dass Johannes Wasmuth zur Stelle war, der diesen Bahnhof vor dem Abriss rettete und ihn zu einem Ort der Kunst machte.

## Echt oder falsch? Das Trompe l'oeil in der Kunstgeschichte

Was ist Kunst? Diese Frage kann in diesem Vortrag nicht beantwortet werden. Wohl aber soll der lange Zeit inoffiziell festgelegte

Maßstab für Kunst thematisiert werden: So echt, bitteschön, wie die Realität soll es sein. Seit wann war das so? Wann hat sich das geändert? Ist dieser Wunsch heute nicht mehr da?



**SZ2315**

Judith Graefe

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

17. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

5 EUR



gerade seine Ausbildung in der Werkstatt von Andrea del Verrocchio, Botticelli arbeitete bei Filippo Lippi. Beide Maler beschäftigten sich intensiv mit der Figur und Bedeutung Dantes sowie dessen wichtigstem Werk. Botticelli illustrierte die „Göttliche Komödie“. Leonardo scheint dies ebenfalls unternommen zu haben, auch wenn seine Illustrationen nicht erhalten sind. Über die Jahre und Jahrzehnte entspann sich zwischen Leonardo und Botticelli ein fruchtbarer künstlerischer Dialog über Dante und dessen „Komödie“.

**SZ2317**

**Barbara de Mars**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

31. März / 2 Ustd

online in der vhs.cloud

5 EUR



## Tintoretto - A star is born

Im 16. Jahrhundert wurde man nicht ohne Weiteres Künstler. So ist dieser Rang wohl kaum einem in die Wiege gelegt worden. Tintoretto war ein Färber, somit ein Handwerker, einer von 80% der venezianischen Bevölkerung. Sein Weg zum Star war kein einfacher, aber er ist ihn gegangen.

**SZ2316**

Judith Graefe

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

24. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

5 EUR



## Aufbruch in eine neue Zeit? - Künstlerinnen in der Weimarer Republik

Die Weimarer Republik (1918–1933) als erste deutsche Demokratie gilt als Zeit der Krisen und der Übergänge. Zahlreiche Künstlerinnen haben in ihren realistischen, ironischen, grotesken bis kritisch-analytischen Darstellungen diese Jahre nicht nur abgebildet, sondern wollten die Zustände kommentieren und gesellschaftlich verändern. Es werden beispielhaft wegweisende Künstlerinnen vorgestellt.

**SZ2318**

**Eva Sunderbrink**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

07. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

5 EUR



## Leonardo und Botticelli über Dante

Wege, die sich kreuzen: Dante Alighieri in den Werken von Sandro Botticelli und Leonardo da Vinci. Im Jahr 1465 wurde anlässlich der 200-Jahrfeier dem größten italienischen Dichter Dante Alighieri (1265–1321) durch ein allegorisches Gemälde von Domenico di Michelino gedacht, das sich im Dom von Florenz befindet. Leonardo da Vinci begann

« **Bitte beachten Sie auch die beiden anderen Vorträge von Frau Sunderbrink zur Weimarer Republik: „Zwischen Tradition und Moderne - Wegbereiterinnen der Demokratie in der Weimarer Republik“ am 03. Februar (siehe SZ1100) und „Feder, Freiheit, Feminismus? - Schriftstellerinnen in der Weimarer Republik“ am 15. Mai (siehe SZ2211).**

## **Das Phänomen der Flânerie - Der entschleunigte Blick des malenden Flaneurs**

### Teil 2: Berlin

Der zweite Teil der Flânerie führt uns nach Berlin. Auch in der preußischen Metropole waren etliche Maler in der Stadt unterwegs, um aufmerksame Blicke auf das Alltags- wie das Nachtleben zu werfen und ihre Impressionen in eindrücklichen Bildern festzuhalten. Von Ernst Ludwig Kirchners Straßenszenen über George Grosz' bissige Bestandsaufnahmen der Gesellschaft bis zum damals Jungen Wilden Karl-Horst Hödicke werden wir mit Franz Hessel in der Tasche Streifzüge durch die Stadt unternehmen.



**SZ2319**

**Olaf Mextorf**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

28. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Meilensteine der Weltarchi- tektur: Architektur aus einer anderen Welt - Die Villa Savoye von Le Corbusier In Kooperation mit der Deutsch-Fran- zösischen Gesellschaft Duisburg e.V.**

Wie wird es 1931 wohl gewirkt haben, dieses einem unbekannten Flugobjekt ähnelnde Gebilde, das mittlerweile zu den Schlüsselbauten der internationalen Moderne gehört? Charles-Édouard Jeanneret (1887-1965), besser bekannt als Le Corbusier, schuf mit der

Villa Savoye ein einzigartiges Bauwerk, das wie kein zweites stellvertretend für Corbusier Formensprache steht. Ausgehend von einer detaillierten Baubeschreibung auf der Grundlage einer promenade architectural wird das Gebäude sowohl in die Geschichte der internationalen Moderne eingeordnet, als auch in das Oeuvre Le Corbusiers als einem der wichtigsten - und nicht unumstrittenen - Baumeister des 20. Jahrhunderts.

**SZ2320**

**Olaf Mextorf**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

05. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Das Phänomen der Flânerie - Der entschleunigte Blick des Fotografen Teil 3**

Sich durch die Straßen treiben lassen und dem aufmerksam dem Zufall mit der Kamera nachstellen wie Henri Cartier-Breton oder Joel Meyerowitz? Oder doch eher die Komposition immer mitdenkend, wie Umbo, André Kertesz oder Stephen Shore? Das städtische Labyrinth ist in jedem Fall der Ort, an dem Bildersucher wie Saul Leiter, Garry Winogrand oder Otto Steinert fündig werden und ewige Momente festhalten, in denen sich unser Dasein in unendlich vielen Facetten widerspiegelt.

**SZ2321**

**Olaf Mextorf**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

12. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Im Schatten der Meister - die Bauhaus-Frauen**

Das „Bauhaus“ (1919 - 1933) war eine der einflussreichsten Kunst- und Designschulen des 20. Jahrhunderts. Gegründet 1919 von

Walter Gropius in Weimar musste die Institution am 17. Juli 1925 nach Dessau umsiedeln, 1930 nach Berlin.

Die Geschichte des „Bauhaus“ wird häufig noch immer nur mit wenigen berühmten Männern wie Walter Gropius, Marcel Breuer, Wassily Kandinsky oder Paul Klee verbunden. Dieser Vortrag stellt die weiblichen Mitglieder in den Fokus. Wie kamen sie in dieser männerdominierten Welt zurecht? Welche Rolle spielten sie, und welchen Einfluss hatten die Künstlerinnen für die moderne Kunst?

### SZ2322

**Eva Sunderbrink**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

19. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch die anderen Vorträge von Frau Sunderbrink zur Weimarer Republik: „Zwischen Tradition und Moderne - Wegbereiterinnen der Demokratie in der Weimarer Republik“ am 03. Februar (siehe SZ1100) und „Feder, Freiheit, Feminismus? - Schriftstellerinnen in der Weimarer Republik“ am 15. Mai (siehe SZ2211).

## Exkursionen



### Führung durch das Museum St. Laurentius

Dauerausstellung und Wechselausstellung

Der Mülheimer Maler Heinrich Siepmann (1904 - 2002) hat sich mit seinen seit Ende der sechziger Jahre entstandenen abstrakt-konstruktiven Bildern in die Kunstgeschichte der damaligen Bundesrepublik Deutschland eingeschrieben. Diese - vergleichsweise späten - in zahlreichen Museen präsenten Bilder wurden vorbereitet in Siepmanns 1948 einsetzender konsequenter Beschäftigung mit der Abstraktion, die schließlich die gegenständlichen Arbeiten der Zwischenkriegszeit

ab 1957 vollständig ablöste. Die frühen, der Gegenständlichkeit verpflichteten Werke sind im Gegensatz zu den konstruktivistischen kaum bekannt; sie werden vom 6. April bis zum 2. November 2025 im Museum St. Laurentius in Rheinhausen erstmals in einem repräsentativen Querschnitt der Öffentlichkeit vorgestellt.

### WR2340

**Horst Günter Krusch**

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

Museum St. Laurentius, Martinistr. 7,

**Friemersheim**

10 EUR



### Maritime Fackelrunde „Hafenmund“

Stadtführung

Dieser 90-minütige Abend-Spaziergang widmet sich dem abendlichen Treiben auf dem Rhein. Stadtführer Rikscha-Mick geht mit Ihnen und seiner Fackel entlang einer der meistbefahrenen Wasserstraßen der Welt und kennt viele lustige, spannende und unterhaltsame Geschichten zum kultigen Hafenquartier Ruhrtort und dem Treiben auf dem Wasser. Es geht über die Mühlenweide und die Friedrich-Ebert-Brücke und Sie schauen sich die passierenden Schiffe an. Was bedeuten eigentlich die vielen Lichter am und auf dem Fluss? „Schiffe gucken“ einmal anders! Die Laufstrecke beträgt ca. 2,5 km.

### WR2343

**Holger "Mick" Haering**

Freitag, 19:30 - 21:00 Uhr

21. März / 2 Ustd

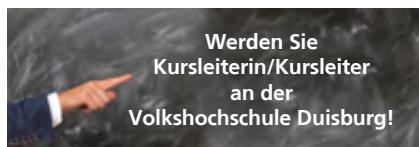
Treffpunkt: Vor der Schifferbörse,

Gustav-Sander-Platz 1, **Ruhrtort**

5 EUR



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!



## Laternenanzünder-Führung durch das abendliche Ruhrort Stadtführung

Gästeführer Rikscha-Mick kann auch zu Fuß: Nostalgisch als Laternenanzünder gewandet, führt er Interessierte auf seiner 1,5-stündigen Laternenanzündertour durch den geschichtsträchtigen Hafenkiez und weiß Vieles über Ruhrort zu erzählen. Diese Stadtteilwanderung wird eine Zeitreise, denn der Laternenanzünder erzählt nicht nur aus „seiner“ Zeit, sondern schaut auch in die Zukunft und damit auf das heutige Ruhrort.

Treffpunkt: Neumarkt in Ruhrort, Länge Strecke: ca. 2 km

### WR2344

**Holger "Mick" Haering**

Freitag, 20:15 - 21:45 Uhr  
04. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Neumarkt Duisburg-Ruhrort,  
Neumarkt 19, **Ruhrort**  
5 EUR



## Ruhrort und der Hafen Stadtführung

Bei einer rund zweistündigen Stadtführung bekommen Sie Einblicke in die wechselvolle Geschichte des Hafenstadtteils Duisburg-Ruhrort. Gebäude aus dem 18. und 19. Jahrhundert zeugen vom einstigen Wohlstand und Lebensstil des heute im Herzen des größten Binnenhafens Europas gelegenen Handelsplatzes. Sie werden die Spuren des ständigen Strukturwandels sehen, dem dieser kontrastreiche Hafenstadtteil, in dem u.a. das weltweit agierende Familienunternehmen „Haniel“ seit 1756 seinen Stammsitz hat, unterworfen ist.

### WR2345

**Astrid Hochrebe**

Sonntag, 11:00 - 13:00 Uhr  
30. März / 2 Ustd

Treffpunkt Steiger Schifferbörse Dammstraße  
/ Gustav-Sander-Platz, Gustav-Sander-Platz,  
**Ruhrort**  
5 EUR



## Tagesfahrten / Museumsbesuche

### Auf den Spuren Simenons - Exkursion nach Lüttich und Verviers

Die lebendige Stadt Lüttich, zu beiden Seiten der Maas gelegen, ist der Geburtsort des beliebten Kriminalautors Georges Simenon. Bei einem geführten Rundgang in deutscher Sprache durch „sein“ Viertel erfahren wir mehr über das Leben und Wirken dieses Schriftstellers, welcher durch die von ihm erdachte Figur des Kommissar Maigret europaweit bekannt wurde.

Nach einer ausgedehnten Mittagspause geht es im Anschluss weiter in die Stadt Verviers, ehemals ein wichtiges Zentrum der Textil- und Wollindustrie.

Dort besuchen wir die Schokoladenmanufaktur Darcis. Vor dem Hintergrund verschiedener historischer Szenarien lernen wir die Herstellung von Schokolade kennen und haben Gelegenheit, den Mitarbeitern in ihrem Atelier bei der Arbeit zuzuschauen. Der Besuch beinhaltet ebenfalls eine kleine Dégustation vor Ort.

Kurzfristige Änderungen am Programm vorbehalten, festes Schuhwerk wird empfohlen und die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein.

Im Preis enthalten sind Fahrt, Reiseleitung und Führungen sowie Eintritte. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 01.04.2025 möglich.

**Festes Schuhwerk wird empfohlen.**



© SIPA

**SZ2349****Astrid Hochrebe**

Samstag, 07:00 - 19:30 Uhr

03. Mai / 6 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**115 EUR darin enthalten: Fahrt mit dem Bus,  
Führungen, Fahrtleitung**SZ2350****Angela Klein-Kohlhaas**

Samstag, 09:00 - 18:00 Uhr

24. Mai / 12 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**65 EUR darin enthalten: Fahrt mit dem Bus,  
Eintritte und Führungen, Fahrtleitung

## Gärten in Westfalen und Gelderland

Auf seinem Privatgrundstück zeigt ein renommierter niederländischer Planer seine Vorstellung von naturnahen, extensiven Gärten. Er gehört zu einer Gruppe, die den Stil der DUTCH WAVE weiterentwickelt. Dabei mischt er auf 5.000 Quadratmetern typische Präriegpflanzen für mehr Farbigkeit mit über 50.000 Stauden. Im Frühling eröffnen Zwiebelpflanzen wie Tulpen, Camassia und Allium den Reigen, ergänzt durch Iris, Königsckerzen und verschiedenen Sorten Akelei. Der Garten bietet zu jeder Jahreszeit mit seinen unregelmäßigen und von Rasenwegen umgebenen Beeten ein harmonisches Bild.

Die Mittagspause steht in Emmerich für einen Bummel an der attraktiven Rheinpromenade zur freien Verfügung.

Nachmittags besuchen wir einen Gutshof, auf dessen Obstwiese nach einem Besitzerwechsel eine beachtliche Parkanlage mit Teich, Bach und Wasserfall entstand. Vom Teehaus bilden zwei enorme Staudenbeete die Blickachse auf das Haus und eine 200jährige Rotbuche. Ein viktorianisches Gewächshaus komplettiert den Eindruck eines englisch inspirierten Gartens. Viele besondere Gehölze wie Amicia, ein immergrüner Strauch aus Mexiko, oder die asiatische Lagerstroemia wachsen in Nachbarschaft zu alten Obstbäumen. Highlight des Parks im Frühjahr ist der Rhododendrongang mit Azaleen und Kalmien. Das hofeigene Café ist geöffnet. Im Preis enthalten sind Fahrt, Reiseleitung und Führungen sowie Eintritte. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 20.04.2025 möglich.

## Gärten in Twente

Die landwirtschaftlich geprägte Region Twente/NL wartet rund um Almelo mit besonderen Gärten auf. Erstes Ziel ist ein Staudengarten, durchsetzt mit ungewöhnlichen einjährige Pflanzen, Schattengarten und Obstwiese auf 4.000 Quadratmetern. Sehr anschaulich sind die Dahlienbeete im Pflückgarten. Der zweite Garten ist mit eleganten, heckengesäumten Gartenzimmern englisch beeinflusst. Auffallend ist der als Sitzplatz genutzte Senkgarten nahe dem Haus. Rosen, Stauden und Gehölze prägen den formalen Liebhabergarten. Gemütliche Sitzplätze laden zum Lunch ein, der uns in dieser schönen Umgebung serviert wird. Das dritte Ziel ist ein Gräser- und Staudengarten im Stil der Dutch Wave. Hier schauen schon mal ein paar Kühe über den Zaun in prächtige Beete mit Echinacea, Heleinum, Veronicastrum, Montbretien und Persicaria. Seit seiner Öffnung 2010 wurde der Garten in verschiedenen Gartenzeitschriften vorgestellt.

Im Preis enthalten sind Fahrt, Eintritt, Kaffee und ein Lunch zum Mittag. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 11.06.2025 möglich.

**SZ2351****Angela Klein-Kohlhaas**

Samstag, 08:00 - 18:00 Uhr

19. Juli / 6 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

115 EUR darin enthalten: Fahrt mit dem Bus, Eintritte, Führungen, Mittagslounge, Fahrtleitung



## Rembrandts Amsterdam - Goldene Zeiten? Fahrt zum Städelmuseum nach Frankfurt

Amsterdam - eine Stadt, viele Gesichter. Im 17. Jahrhundert ist Amsterdam die Metropole Europas. Wirtschaft und Handel boomen, die Bevölkerung wächst rasant, Kunst und Wissenschaft florieren. Eine einflussreiche Bürgerschaft prägt die Geschicke der Stadt, festgehalten in bedeutenden Gemälden der größten niederländischen Meister. Allen voran Rembrandt Harmensz. van Rijn, aber auch die Künstler Jakob Backer, Ferdinand Bol, Govert Flinck, Bartholomeus van der Helst oder Jan Victors spiegeln in den Amsterdamer Gruppenbildnissen das Selbstverständnis der Stadtgesellschaft.

Im Preis enthalten sind Reisebegleitung, Eintritt, Fahrt und Gruppenführung im Museum. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 05.01.2025 möglich.



© Städelmuseum

### SZ2352

Julia König

Samstag, 08:00 - 18:00 Uhr

08. Februar / 6 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

145 EUR darin enthalten: Fahrt mit dem Bus,  
Eintritte und Führungen, Fahrtleitung



Gestalt und oftmals aus überraschender Perspektive. Malerei trifft auf Fotografie, Skulptur oder Grafik und geht mit Weltkunst und Plakat bisher ungesehene und inspirierende Konstellationen ein. Jeder Sammlungsraum ist medien- und epochenübergreifend arrangiert. Im Sinne der Folkwang-Idee von Museumsgründer Karl Ernst Osthaus (1874-1921) treten die Gattungen und unterschiedlichen Sammlungsbereiche in Dialog miteinander. Die Neupräsentation erstreckt sich über den gesamten Sammlungsbereich im Alt- und Neubau des Museums und lädt ein, die Sammlung neu zu entdecken.

Im Preis enthalten sind Reisebegleitung, Eintritt, Fahrt und Gruppenführung im Museum. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 05.02.2025 möglich.

### SZ2353

Julia König

Samstag, 14:00 - 18:30 Uhr

08. März / 5 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

95 EUR darin enthalten: Fahrt mit dem Bus,  
Eintritte und Führungen, Fahrtleitung  
(erm.: 72/48/19)



## Chagall -

### Fahrt zur K20 Kunstsammlung

### NRW nach Düsseldorf

Marc Chagall (1887 - 1985) ist einer der faszinierendsten Künstler der Moderne. Die Ausstellung im K20 der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen, die in Kooperation mit der Albertina in Wien entsteht, befasst sich in einer monografischen Ausstellung mit dem Werk des russisch-französischen Malers. Aufgewachsen in der Kleinstadt Witebsk (im heutigen Belarus) als ältestes Kind einer jüdisch-orthodoxen Familie, reflektierte Chagall zeitlebens seine Herkunft. Seine Bilder erzählen vom Alltag und Gebräuchen, aber auch von Ausgrenzung und Pogromen. Sie handeln vom Trauma der Verfolgung, aber auch vom Traum eines besseren Lebens.

Im Preis enthalten sind Reisebegleitung, Eintritt, Fahrt und Gruppenführung im Museum. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 25.02.2025 möglich.

## Neue Welten - Die Entdeckung der Sammlung Fahrt zum Museum Folkwang nach Essen

Unter dem Leitthema „Neue Welten“ erleben und erfahren Besucherinnen und Besucher die traditionsreiche Sammlung in neuer



© VG-Bild-Kunst Bonn

## SZ2354

**Julia König**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

29. März / 6 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

95 EUR darin enthalten: Fahrt mit dem Bus,  
Eintritte und Führungen, Fahrtleitung  
(erm.: 72/48/19)



gen, die Ausdruck grundsätzlicher Einstellungen zur Welt sind. Jedem dieser Phänomene, seien sie bedeutend oder nichtig, liegt nicht nur diese Perspektivierung im Hinblick auf die Welt zugrunde, sondern es ist vielmehr diese Einstellung, die diese Phänomene erst entstehen lässt. Die Präsentation zeigt in Ausschnitten, was gleichzeitig auf verschiedenen Gebieten des kulturellen, wissenschaftlichen oder gesellschaftlichen Lebens geschah. Die Geschichte der Kunstwerke wird hier in unterschiedlichste Konstellationen der Dinge eingebunden.

Im Preis enthalten sind Reisebegleitung, Eintritt, Fahrt und Gruppenführung im Museum. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 01.03.2025 möglich.

## SZ2355

**Julia König**

Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr

05. April / 6 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

125 EUR darin enthalten: Fahrt mit dem Bus,  
Eintritte und Führungen, Fahrtleitung  
(erm.: 94/63/25)



## Aufbruch in die Moderne Fahrt zum Kunstmuseum nach Bonn

Die Präsentation gliedert sich in drei Kapitel, die mit den malerischen und grafischen Werken der Sammlung der Klassischen Moderne - August Macke und die Rheinischen Expressionisten - einzelne Episoden der Geschichte zum Beginn des 20. Jahrhunderts erzählen und damit die Kunstwerke in einen größeren geschichtlichen Kontext stellen. Verfolgt wird hier keine strenge klassisch kunsthistorische Präsentationsform, sondern die Idee, dass Kunstwerke auf vielen Ebenen kommunizieren und Erkenntnis produzieren. Sie teilen uns etwas über ihr Entstehen, über die wissenschaftlichen Episteme der Zeit, über kunstwissenschaftliche Diskurse, über die Gesellschaften und die Menschen darin sowie über die heutigen Betrachter:innen mit. Wichtig hierbei ist die Beziehung der Kunstwerke zu den anderen Gegenständen, Werkzeugen, Erfindungen und Entdeckun-



**Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs.cloud



## Para-Moderne - Lebensreformen ab 1900 Fahrt zur Bundeskunsthalle nach Bonn

Frei sein! Von den Zwängen des bürgerlichen Lebens, vom Kapitalismus und der industriellen Gesellschaft. So sah der Traum vieler junger Menschen um 1900 aus - und sie schmiedeten Pläne für den Ausstieg. In Reformkolonien abseits der Städte begannen einige von ihnen ein alternatives Leben. Die Rückkehr zur Natur und das Leben in Frieden standen im Zentrum, aber auch Gesundheit, Körperkultur und Spiritualität: ein neues Lebensgefühl, das sich eine passende Ästhetik suchen sollte. In der Kunst und Gestaltung bildeten sich die Gedanken der Lebensreform sichtbar ab, wie etwa im Jugendstil und Expressionismus, dem emanzipatorischen Reformkleid oder im Ausdruckstanz. Die Lebensreform-Bewegung fand ihren Ausdruck auch in vielen Bereichen der Alltagskultur: vegetarischer Ernährung, Naturheilkunde, Ablehnung der bürgerlichen Ehe und alter Geschlechterrollen, Freikörperkultur, Fitness und nicht zuletzt in den neuen Bild- und Kommunikationsmedien, mit denen all dies propagiert werden konnte.

Im Preis enthalten sind Reisebegleitung, Eintritt, Fahrt und Gruppenführung im Museum. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 09.03.2025 möglich.



**SZ2356**

**Julia König**

Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr

12. April / 6 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

125 EUR darin enthalten: Fahrt mit dem Bus,  
Eintritte und Führungen, Fahrtleitung  
(erm.: 94/63/25)



## Mama - Von Maria bis Beyoncé Fahrt zum Kunstpalast nach Düsseldorf

Der Kunstpalast Düsseldorf widmet sich in einer umfassenden Ausstellung den vielfältigen Vorstellungen davon, was es heißt, eine Mutter zu haben, zu werden oder zu sein. Der Blick richtet sich auf die gesellschaftlichen Erwartungen, die seit jeher das Muttersein beeinflussten und die sich in Kunst, Kultur und Alltag niedergeschlagen haben. Anhand von rund 120 Werken vom 14. Jahrhundert bis in die Gegenwart öffnet sich ein Panorama, das alle angeht, auch Väter und jene ohne eigene Kinder.

Im Preis enthalten sind Reisebegleitung, Eintritt, Fahrt und Gruppenführung im Museum. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 13.04.2025 möglich.



© Sumi Anjuman

**SZ2357**

**Julia König**

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

17. Mai / 4 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

95 EUR darin enthalten: Fahrt mit dem Bus,  
Eintritte und Führungen, Fahrtleitung



« Bitte beachten Sie auch unseren Flyer „Spannende Frauen“.

## Der Aachener Domschatz

### Fahrt zur Domschatzkammer nach Aachen

Die Aachener Domschatzkammer birgt den bedeutendsten und umfangreichsten Kirchenschatz nördlich der Alpen. Die Kunstwerke werden im Laufe von zwölf Jahrhunderten für die durch Karl den Großen um 800 gegründeten Marienkirche gefertigt oder ihr geschenkt. Sie dienen dem Zweck der Ausstattung des Kirchenraums und der Feier der Liturgie. Der Schatz wächst mit der zusätzlichen Bedeutung der Marienkirche als Grablege der Kaiser Karls des Großen und Ottos III. Sie wird Krönungskirche der deutschen Könige und europäischer Wallfahrtsort (Aachener Heiligtumsfahrt). 1930 erhält das Gotteshaus den Status einer Bischofskirche (Aachener Dom).

Im Preis enthalten sind Reisebegleitung, Eintritt, Fahrt und Gruppenführung im Museum. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 25.04.2025 möglich.

**SZ2358**

**Julia König**

Samstag, 09:00 - 18:00 Uhr

31. Mai / 12 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

125 EUR darin enthalten: Fahrt mit dem Bus,  
Eintritte und Führungen, Fahrtleitung



## Musik - Geschichte, Theorie, Konzerte

Durch Vorträge, Besuche von Konzerten und Ausstellungsbesuche zu musikalischen Themen soll den Teilnehmenden ein Zugang zu und ein besseres Verständnis von Musik in ihren vielen Ausprägungen ermöglicht werden. Dabei sollen geschichtliche Zusammenhänge und Akteure, wie Komponisten /Komponistinnen oder Musiker/Musikerinnen ebenso eine Rolle spielen, wie die Verwendung von Musik zu z.B. politischen oder ökonomischen Zwecken.

## Vorträge

### Frau Reichardt denkt an

**Georges Bizet (1838 - 1875)**

**"Ach, die Liebe hat bunte Flügel..."**  
aus „Carmen“...

**In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.**

Seine Oper „Carmen“ wurde zu einem der größten Hits der Operngeschichte. Allein ihr Erfolg begründete seine bis heute anhaltende Popularität. Persönlichkeit und weiteres Schaffen des Komponisten blieben stets im Schatten dieses alles überragenden Opus. Dass Georges Bizet auch andere dramatische Werke sowie Musik für Klavier und Lieder komponierte, ist weniger bekannt und wurde von Fachautoren weitgehend ignoriert. Der zuletzt chronisch kranke Künstler erlebte den Ruhm seiner „Carmen“ nicht mehr mit. Er starb im Alter von 36 Jahren - manche sagen: an gebrochenem Komponistenherzen. Ein Abend zum Gedenken des 150. Todestages eines großen Verkannten.



**SZ2403**

**Marliese Reichardt**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

06. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

5 EUR



## **Frau Reichardt hat Schlager im Gepäck Wenn die Caprifischer über sieben Brücken geh'n und ganz Paris von der Liebe träumt, dann ...**

... treffen sich Interessierte in Sachen Musik im Saal der VHS, um Neues zu erfahren über Altes ...

"Ein guter Schlager kann mich regelrecht anrühren." Manfred Krug

**SZ2404**

**Marliese Reichardt**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

20. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Frau Reichardt denkt an Kurt Weill (1900 - 1950) "Sprich leise, wenn du Liebe sagst."**

Der Komponist der Dreigroschenoper gehört zu den Künstlern, die weltweit eine größere Bekanntheit genießen als im eigenen Land. Als Sohn eines jüdischen Kantors in Dessau geboren, ging er 1933 ins Exil nach Paris und zog später nach New York. Der Bruch mit dem Land seiner Geburt ging einher mit einem stilistischen Wandel. Viele seiner Melodien sind weltbekannt, oft, ohne dass ihnen der Name des Komponisten zugeordnet wird. Kurt Weill starb 50jährig in New York an einem Herzinfarkt.

Ein Abend zur Feier des 125. Geburtstags und zur Erinnerung an den 75. Todestag eines Musikers von Rang.

**SZ2405**

**Marliese Reichardt**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

03. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Frau Reichardt macht weiter: Musik für die Ewigkeit zum Dritten ... Klassiker des Jazz ...**

Nicht nur Klassik und Popmusik, auch der Jazz hat Einiges zu bieten, was die Ewigkeit betrifft. Nach der großen Resonanz auf den ersten und den zweiten Abend mit Klassik und Pop gibt es deshalb nun eine weitere „Musik für die Ewigkeit“. Wieder erwartet Sie in der Hauptsache Bekanntes und man mag sich wundern, wie viele Titel schon im eigenen Leben integriert sind. Und wieder heißt es: in Klängen schwelgen und genießen.

**SZ2409**

**Marliese Reichardt**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

12. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch die Autorenlesung von Ilona Haberkamp über Leben und Werk von Jutta Hipp (Plötzlich Hip(p) - Das Leben der Jutta Hipp zwischen Jazz und Kunst) am 20. März (siehe SZ2207).**

## **Finding your Own Voice Vortrag**

In diesem Vortrag geht es darum, was Sängerinnen und Sänger oft davon abhält, ihr volles Potenzial auszuschöpfen, und wie sie bereit werden, selbstbewusst die Bühne zu betreten. Oft genügen schon ein paar gezielte Anpassungen, um in wenigen Minuten erstaunliche Ergebnisse zu erzielen - das werden Sie live bei diesem Vortrag erleben können. Doch nicht nur die Stimme, auch das innere Selbst ist entscheidend. Vielfach sind es negative Gedankemuster oder der Glaube, nicht gut genug zu sein, die hemmend wirken. Diese Blockaden lassen sich mit stimmlichen Übungen und mentalen Techniken überwinden.

Der Vortrag gibt einen ersten Einblick in diese Methode. Die VHS bietet auch einen Wochenendworkshop zum Thema an.

**SZ2410**

**Judy Rafat**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

13. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Konzerte

### **Juliette Gréco & Barbara**

**Grandes Dames des  
französischen Chanson**

**In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.**



Juliette Gréco

© Wikicommons  
Jack de Nils /  
Nationale Archief



Barbara

© Ron Kroon / Anefo,  
Nationale Archief

Die „Schwarze Muse von Saint-Germain-des-Prés“ und „die Frau mit dem schwarzen Klavier“ gehören zu den besten Chanson-Sängerinnen des 20. Jahrhunderts.

Juliette Gréco (1927-2020), deren Mutter und Schwester als Aktivistinnen der Résistance nach Ravensbrück deportiert wurden, war zugleich Schauspielerin im Theater und in mehr als 30 Filmen. Sie verkehrte in den Existentialisten-Kreisen der Fünfzigerjahre und gehörte zur Pariser Bohème. Jean-Paul Sartre, Jacques Prévert, Albert Camus und Françoise Sagan schrieben Texte für sie. Sie interpretierte auch u.a. Jacques Brel, Boris Vian, Charles Aznavour und Serge Gainsbourg.

Barbara (1930-1997), Chansonnière, Lied-

texterin und Komponistin, deren Familie während der deutschen Besatzung vor der jüdischen Verfolgung versteckt wurde, führte ein Vagabundenleben und verkehrte früh in Künstlerkreisen. Die „Mitternachtssängerin“ trat zunächst in Kleinkunstbühnen auf, trug Chansons von u.a. Edith Piaf, Georges Brassens, Jacques Brel und Jacques Prévert vor, bevor sie ihr eigenes Repertoire entwickelte. Ihr Lied „Göttingen“ gilt als Beitrag zur deutsch-französischen Freundschaft.

Vorgestellt von Florence Hervé

Es liest: Christiane Lemm

Chansons: Mayo Velvo

**Frühzeitige Anmeldung dringend  
empfohlen.**



**SZ2420**

**Dr. Florence Hervé,  
Christiane Lemm,  
Mayo Velvo**

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

06. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



« **Bitte beachten Sie auch unseren Flyer „Spannende Frauen“.**

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Ahmed El-Salamouny - Colors of Brazil Brasilianische und klassische Gitarre

In seinem neuen Konzertprogramm stellt Ahmed wunderschöne entspannte Bossa Novas, virtuose Sambas und romantische Choros vor. Vieles stammt aus seiner eigenen Feder, er spielt aber auch Klassiker von Baden Powell oder Tom Jobim. Es erwartet Sie ein Abend mit Romantik, Virtuosität und Leidenschaft.

El-Salamouny hat in seiner mehr als 40jährigen Karriere auf vielen wichtigen Festivals und in den großen Städten der Welt, wie Paris, New York, San Francisco, Rio de Janeiro oder São Paulo, gespielt. Er stand mit Legenden wie Carlos Barbosa Lima, dem Duo Assad, Celso Machado oder Gene Bertoncini auf der Bühne. Ahmed ist Leiter des Brazilian Guitar Projects, das u.a. in Brasilien, Italien und Portugal Workshops und Festivals veranstaltet. [www.brazilianguitar.de](http://www.brazilianguitar.de)

**Frühzeitige Anmeldung dringend empfohlen.**



**SZ2421**

**Ahmed El-Salamouny**

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

09. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



« **Bitte beachten Sie auch den Gitarren-workshop von Ahmed El-Salamouny am 10. Mai 2025 (siehe SZ2515)**

## Konzert: R.L.Madison Percussion Quartet

Die Duisburger SoulJazz-Band R.L.Madison feiert im Jahr 2025 große Jubiläen und tut dies gemeinsam mit der VHS Duisburg und der Bezirksverwaltung Hamborn. Das erste Konzert der Band in der VHS, damals noch in dem alten Gebäude an der Königstraße, jährt sich 2025 zum dreißigsten Mal. Ebenso lang währt die Zusammenarbeit des Bandgründers Birdy Steppuhn mit Master Drummer Annan Odametey, beide noch heute dabei. Und die Band selbst feiert sogar ihren 35. Geburtstag - eine absolute Rarität in der Musikszene. Jedes Bandmitglied ist in anderen Formationen selbst Bandleader. So vereinen sich auf der Bühne jahrzehntelange Spiel- und Bühnenerfahrung mit tausenden Auftritten. Und doch klingt die Band so frisch wie eh und je, Spielspaß und Kommunikation stehen im Mittelpunkt. Der Stil ist eine Mischung aus Soul, Jazz, Funk, Bossa Nova, Blues und packenden westafrikanischen Percussion Grooves.

Gleich zwei Sonderkonzerte gibt R.L.Madison im Jubiläumsjahr in der VHS: Am 16. Mai bittet die ausgelagerte Trommelfraktion zur „Percussion Discussion 2025“ und präsentiert ein Feuerwerk an Rhythmen und Ideen. Besetzung: Birdy Steppuhn - Drums, RAV-Drums; Percussion; Annan Odametey, Richard Donkor, Lamptey Lankai - Percussion Am 23. Mai ist die gesamte Band mit einer JazzAfrican Party („The First 35 Years“) zu sehen, belebt alte und neuere Jazz Classics, bekannt geworden durch John Coltrane, Cal Tjader, McCoy Tyner, Milt Jackson, Grant Green, Ahmad Jamal oder Ray Brown, mischt das mit dem unverwechselbaren, energiegeladenen Madison-Sound und sorgt dabei für Spaß und Groove. Stillsitzen ist da unmöglich. Besetzung: Thomas Käseberg - Saxophon; Thomas Klecha-Fauré - Vibraphon; Friedhelm Pottel - Gitarre, Guido Bleckmann - Bass; Birdy Steppuhn - Drums, Percussion; Annan Odametey, Richard Donkor, Lamptey Lankai - Percussion

**Frühzeitige Anmeldung dringend empfohlen.**

**SZ2423**

**Annan Odametey,  
Frank Bird Steppuhn,  
Richard Yaw Donkor,  
Lamptey Lankai**

Freitag, 19:00 - 21:30 Uhr

16. Mai / 2,5 Zstd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## **Konzert: R.L.Madison**

**'The First 35 Years'**

**Eine Kooperation der Bezirksverwaltung Hamborn mit der Volkshochschule**



Die Duisburger SoulJazz-Band R.L.Madison feiert im Jahr 2025 große Jubiläen und tut dies gemeinsam mit der VHS Duisburg und der Bezirksverwaltung Hamborn. Das erste Konzert der Band in der VHS, damals noch in dem alten Gebäude an der Königstraße, jährt sich 2025 zum dreißigsten Mal. Ebenso lang währt die Zusammenarbeit des Bandgründers Birdy Steppuhn mit Master Drummer Annan Odametey, beide noch heute dabei. Und die Band selbst feiert sogar ihren 35. Geburtstag - eine absolute Rarität in der Musikszene. Jedes Bandmitglied ist in anderen Formationen selbst Bandleader. So vereinen sich auf der Bühne jahrzehntelange Spiel- und Bühnenerfahrung mit tausenden Auftritten. Und doch klingt die Band so frisch wie eh und je, Spielspaß und Kommunikation stehen im Mittelpunkt. Der Stil ist eine Mischung aus Soul, Jazz, Funk, Bossa Nova, Blues und packenden westafrikanischen Percussion Grooves. Gleich zwei Sonderkonzerte gibt R.L.Madison im Jubiläumsjahr in der VHS: Am 16. Mai bittet die ausgelagerte Trommelfraktion zur 'Percussion Discussion 2025' und präsentiert ein Feuerwerk an Rhythmen und Ideen. Besetzung: Birdy Steppuhn – Drums, RAV-Drums; Percussion; Annan Odametey, Richard Donkor, Lamptey Lankai - Percussion Am 23. Mai ist die gesamte Band mit einer JazzAfrican Party („The First 35 Years“) zu sehen, belebt alte und neuere Jazz Classics, bekannt geworden durch John Coltrane, Cal Tjader, McCoy Tyner, Milt Jackson, Grant

Green, Ahmad Jamal oder Ray Brown, mischt das mit dem unverwechselbaren, energiegeladenen Madison-Sound und sorgt dabei für Spaß und Groove. Stillsitzen ist da unmöglich. Besetzung: Thomas Käseberg - Saxophon; Thomas Klecha-Fauré - Vibraphon; Friedhelm Pottel – Gitarre, Guido Bleckmann – Bass; Birdy Steppuhn - Drums, Percussion; Annan Odametey, Richard Donkor, Lamptey Lankai - Percussion

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich. Nähere Informationen erhalten Sie über Fr. Turac unter dem Anschluss: 0203-283-8452, E-Mail: m.turac@stadt-duisburg.de

**NR2424**

**Frank Bird Steppuhn,  
Lamptey Lankai,  
Richard Yaw Donkor,  
Thomas Klecha-Fauré,  
Annan Odametey,  
Friedhelm Pottel,  
Guido Bleckmann,  
Thomas Käseberg**

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

23. Mai / 2 Zstd

Rathaus Duisburg Hamborn, Duisburger Str. 213,

**Hamborn**

entgeltfrei



## **Inklusionsfest und Tag der offenen Tür von Volkshoch- und Musikschule Nord In Kooperation mit Soziale Dienste Marxloh gmbH**

Mit unseren Partnern laden wir ein zu einem bunten und vielfältigen Fest für alt und jung mit Tanz, Musik, Gesang, Kunst, leckerem Essen, attraktiven Workshops und mobilen Spielen. Teilnahme ist kostenlos.

**NR2427**

**Dozententeam**

Samstag, 11:00 - 17:00 Uhr

10. Mai / 8 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

entgeltfrei



## **Held oder Huhn - Ein Kindermusiktheater zum Umgang mit Mobbingsituationen für Kinder der 1-6. Klasse - Familienvorführung In Kooperation mit der Bezirksverwaltung Hamborn**

Pennys bester Freund Mo wird jeden Tag von Störe schikaniert. Penny traut sich einfach nicht den Mund aufzumachen, doch als Störe auch noch Mo's Zeitmaschine kaputt macht, ist es genug. Penny beschließt, Superheldin zu werden und macht sich auf eine Helden-Reise nach NATAPATATA, dem Land hinter Opas Wanduhr. Dort trifft sie auf den Muskelprotz Bomba, der trotz seiner Muckis irgendwie gar nicht so mutig ist, die seltsame Waldhexe Curiosa, die ihr ein rätselhaftes Helden-Elixier braut und die böse Königin, die alle Untertanen schrumpft und sie irgendwie an Störe erinnert... Ob Penny es schafft, eine Heldin zu werden und was genau ein Huhn damit zu tun hat, erzählt diese Theatergeschichte über Gummibeine und Mut, Helden-tum und innere Stärke.

Zum Mitdenken, Mitmachen und Mitlachen! Eintritt frei, Anmeldung erforderlich. Nähere Informationen erhalten Sie über Fr. Turac unter dem Anschluss: 0203-283-8452, E-Mail: m.turac@stadt-duisburg.de

### **NR2430**

**Jessica Jahning**

Freitag, 15:00 - 16:00 Uhr

21. März / 1 Zstd

Rathaus Duisburg Hamborn, Duisburger Str. 213, **Hamborn**  
entgeltfrei



### **NR2433**

**Jessica Jahning**

Freitag, 11:00 - 12:00 Uhr

21. März / 1 Zstd

Rathaus Duisburg Hamborn, Duisburger Str. 213, **Hamborn**  
entgeltfrei



## **Kids meet Musical - Familienkonzert für Klein und Groß**

**Eine Kooperation der Bezirksverwaltung Hamborn mit der Volkshochschule**

Seasons of Musical präsentiert eine unvergessliche Zeit voller Musik und Spaß für die ganze Familie. Das Publikum erlebt die zauberhafte Welt von Disney-Liedern und anderen schönen Kinderfilmen. Die talentierten Künstlerinnen laden zu einer musikalischen Reise von beliebten Klassikern und aktuellen Hits ein. Erleben Sie die Magie der Musicalwelt und schaffen sich wunderschöne Erinnerungen.

Der Eintritt ist kostenfrei. Eine Anmeldung über die VHS ist erforderlich.

Nähere Informationen erhalten Sie über Fr. Turac unter dem Anschluss: 0203-283-8452,  
E-Mail: m.turac@stadt-duisburg.de



### **NR2432**

Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr  
04. April / 1 Zstd

Stadthalle Walsum, Waldstr. 50, **WALSUM**  
entgeltfrei

## **Musizieren**

### **Gitarrenspiel ohne Noten**

Die Kurse „Gitarrenspiel ohne Noten“ werden in vier aufeinander bezogenen Niveau-stufen angeboten. Die Stufen I bis III vermit-teln allgemeine Grundlagen. Teilnehmende mit Vorkenntnissen können sich durch die Kursleiter beraten lassen. An dem aufbauen-den Kurs (Kursstufe IV), der sich besonderen Spieltechniken oder -richtungen widmet, kann teilnehmen, wer die drei Grundkurse besucht hat oder über entsprechende Vor-kenntnisse verfügt.

## Gitarre - Kursstufe I

### Für Anfängerinnen und Anfänger

Das beste Alter das Gitarrenspiel zu lernen? Jedes Alter! In diesem Grundkurs lernen die Teilnehmenden das Instrument kennen. Dann geht es mit den ersten Melodien und Begleittonen weiter: Und schon wird das erste Lied gespielt. Hierzu sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Diese Fragen werden wir gemeinsam in Kursstufe I beantworten: Wie spielt ich eine schöne, wohlklingende Melodielinie? Wie kann ich die Melodielinie gleichzeitig begleiten? Welche Akkorde passen zur Melodie? Die wichtigsten Grundlagen, um Musik in Tabulatur- und Notenschreibweise zu verstehen, erarbeiten wir gemeinsam an populären Musikbeispielen. Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen, ist der Spaß am Gitarre spielen!

**Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit. Gerne steht der Dozent bereits vor Beginn des Kurses für Rückfragen zu den Inhalten des Kurses zur Verfügung.**

#### SR2501

Thomas Becker

fr 13x, 16:30 - 18:00 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### SR2502

Thomas Becker

fr 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Gitarre - Kursstufe I

### Für Anfängerinnen und Anfänger

Das beste Alter zum Gitarre lernen? Jedes Alter!

In diesem Grundkurs lernen die Teilnehmenden das Instrument kennen. Wir beginnen mit der Stimmung der Saiten. Dann geht es mit ersten Akkorden und Schlagmustern weiter: Und schon wird das erste Lied be-

herrscht! Hierzu sind keine musikalischen Vorkenntnisse, wie beispielsweise das Lesen von Noten, erforderlich.

Wer möchte, darf gerne mitsingen, Pflicht ist das jedoch keinesfalls. Die einzige Voraussetzung: Spaß am Gitarre spielen!

Gerne steht der Dozent bereits vor Beginn des Kurses via E-Mail für Rückfragen (beispielsweise zu Inhalten des Kurses oder zum Kauf der eigenen Gitarre) zur Verfügung.

**Ein Stimmgerät (am besten elektronisch), Schreibmaterial und gerne eine Aufnahmemöglichkeit (z.B. das Handy).**

#### WR2503

Marcus Josuttis

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 26.05. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Gitarrenworkshop - Kursstufe II

In diesem Workshop werden die erworbenen Kenntnisse der Kursstufe II wiederholt und vertieft: Die bisher erlernten Akkorde und Schlagmuster werden weiter ergänzt und direkt in geeigneten Songs angewandt.

'Kenntnisse der Kursstufe II' bedeutet: Nachdem erste Moll- und Dur-Akkorde wie em, am, D, A, und G und C relativ sicher gewechselt werden können, erweitern wir unser Repertoire um zusätzliche Akkorde. Septimenakkorde bringen besonders schöne Stimmung in die Lieder des Kurses. Auch werden weitere rhythmische Begleitungen erlernt. Das Mitsingen ist erlaubt, aber nicht gefordert. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ohne Notenkenntnisse Lieder auf der Gitarre erlernen wollen und schon erste Akkorde beherrschen.

**Ein Stimmgerät (am besten elektronisch), Schreibmaterial und gerne eine Aufnahmemöglichkeit (z.B. das Handy).**

#### SR2509

Sebastian Hermans

sa 2x, 10:30 - 14:00 Uhr

12.04. - 24.05. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Gitarre - Kursstufe IV

Dieser Aufbaukurs soll an die Inhalte der „Gitarre-Kursstufe III“ anknüpfen und Fortgeschrittene ansprechen, die die einfachen Moll- und Durakkorde bereits fließend greifen und wechseln können und erste Erfahrungen mit Barré-Akkorden gemacht haben. Diese Fähigkeiten werden weiter intensiviert und ausgebaut. Vermittelt werden in dieser Kursstufe außerdem im Wechsel aufbauende Schlag- und Zupfmuster, erste Übungen in offener Stimmung (Open D, DADGAD), Kapodaster- und Metronomübungen, Einblicke in die Musiktheorie oder das Melodiespiel mit dem Plektrum (Flatpicking). Kursziel ist die deutliche Steigerung der eigenen Spielstärke. **Bitte mitbringen: Ein Stimmgerät (am besten elektronisch), Schreibmaterial und gerne eine Aufnahmemöglichkeit (z.B. das Handy).**



**SZ2514**

NN

mi 13x, 20:15 - 21:45 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Schulgebäude Nahestraße, Naestr. 12,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



isch brasiliianischen Perkussionsinstrumenten, so dass jeder mit viel Spaß schnell die Grundprinzipien versteht. An zwei Stücken zeigt Ahmed die Besonderheiten der brasiliianischen Gitarrenmusik. Die Beispiele werden in verschiedenen Levels vorgestellt, so dass alle Spielniveaus von der unteren Mittelstufe bis zum Fortgeschrittenen angesprochen werden. Noten werden den angemeldeten Teilnehmern ca. 2 Monate vorher zur Verfügung gestellt. [www.brazilianguitar.de](http://www.brazilianguitar.de)

**Bitte mitbringen: Ein Stimmgerät (am besten elektronisch), Schreibmaterial und gerne eine Aufnahmemöglichkeit (z.B. das Handy) sowie einen Notenständer.**

**SZ2515**

**Ahmed El-Salamouny**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

10. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



« **Bitte beachten Sie auch das Gitarrenkonzert von Ahmed El-Salamouny am 09. Mai (siehe SZ2421).**

## JelGi - Jeder lernt Gitarre oder Ukulele!

**Ein Angebot für Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sowie alle anderen Interessierten**

Jeder lernt Gitarre oder Ukulele für Kita und Schule - Pädagogen ohne Vorkenntnisse begleiten mit nur 1 Griff der linken Hand und vielen Anschlagsarten der rechten Hand hunderte alte und neue Kinderlieder und Songs. Kinder ab 2 Jahren oder mit Behinderungen spielen auf Gitarren, Orff-Instrumenten und Boomwhackers. Hinzu kommen viele Tipps für Mini-Musicals und Erzähltheater in Kita und Schule. ACHTUNG: Bitte bringen Sie eine Gitarre oder Ukulele und eine ca. 20 cm hohe Fußbank mit.

## Brasilianische Gitarre Workshop

Brasilianische Gitarrenmusik hat etwas Magisches. Pulsierende Rhythmen, schwebende Akkorde und Saudade - dieses Gefühl zwischen Melancholie und Lebenslust, was so typisch ist für Brasilien. Der Workshop stellt einfache Zugänge zu dieser Musik vor und entschlüsselt die Rhythmen mit Hilfe von ty-

**SZ2520****Dr. Udo Zilkens**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

29. März / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23,50 EUR (erm.: 18/17/17)



**4 EUR Leihgebühr. Schultergurt oder Fußbank - wenn vorhanden - mitbringen. Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele - wenn vorhanden - mitbringen. gCEA Stimmung.**

**Bedarf Linkshänder-Ukulele: Bitte vorher dem Dozenten bekannt geben oder eigene mitbringen.**

**Gitarren-Treff**

Nach dem Erlernen der Grundlagen des Gitarrenspiels (erste Griffen, Anschlag- und Zupftechniken) können Sie in geselliger Runde üben und Tipps und Trick rund um das Gitarrenspiel austauschen. Der Treff ist offen, die Lieder werden gemeinschaftlich in der Gruppe ausgewählt. Wer regelmäßig teilnehmen möchte, erwirbt eine VHS-Karte für 19 Euro. Sie gilt ein Semester lang und reduziert alle weiteren VHS-Angebote um fünf Euro. Mit der VHS-Karte kann man auch fast alle Vorträge der VHS kostenfrei besuchen.

**WR2525****Carlos Ortiz Hernandez**

do 28x, 19:00 - 21:15 Uhr

06.02. - 28.08. / 84 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

Teilnahmevoraussetzung: Besitz einer VHS-Karte

**Ukulele**

Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilrichtungen wie beispielsweise Blues, Pop, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied lässt sich auf diesem kleinen, überschaubaren Instrument spielen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Sie lernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele-Spezialisten Didi Spatz in einer sehr gut verständlichen Art und Weise das Spielen auf der Ukulele in all seinen Formen kennen.

Informationen zum Dozenten:  
[www.didispatz.de](http://www.didispatz.de)

**SZ2531****Dietmar Spatz**

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

12. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**Ukulele - Aufbauseminar 1**

Sie sollten für dieses Seminar die normalen Grundakkorde C, F, G im Wechsel fließend spielen können. Sie erlernen bei dem renommierten Künstler, Musiker und Ukulele Spezialisten Didi Spatz wie verschiedenen Anschlag- und Zupftechniken gespielt werden. Wir erarbeiten einen kleinen aber feinen Konzertplan. Schicken Sie dazu gerne vorab ihre Wunschlieder Didi Spatz zu. Ein Teil davon wird an diesem Tag erarbeitet. Das motiviert noch mehr und führt zu schnelleren Erfolgen. Informationen zum Dozenten: [www.didispatz.de](http://www.didispatz.de)

Wir erarbeiten Songs, die die Teilnehmenden vorab Didi Spatz zuschicken.

Mail: [info@didispatz.de](mailto:info@didispatz.de)

**4 EUR Leihgebühr. Schultergurt oder Fußbank - wenn vorhanden - mitbringen. Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele - wenn vorhanden - mitbringen. gCEA Stimmung.**

**Bedarf Linkshänder-Ukulele: Bitte vorher dem Dozenten bekannt geben oder eigene mitbringen.**

**SZ2532****Dietmar Spatz**

Sonntag, 10:30 - 13:30 Uhr

18. Mai / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Mundharmonika an einem Tag erlernen

### Mundharmonika-Workshop

#### Diatonische Mundharmonika

#### Für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Die Diatonische Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und leicht zu erlernen. Sie ist das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Sie lernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter, Komponisten und Blues Harp-Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie Zuhause weiter üben können. Nach dem Workshop können werden Sie Lieder spielen können, Volkslieder und Blues Kadenzen. Auch ein Blues-Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp Spieltechnik wird erklärt.

Für den Workshop empfiehlt sich eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), die auch für 28 € im Kurs erworben werden kann.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann für 20 € ebenfalls vor Ort erworben werden. Es besteht jedoch kein Kaufzwang.

Mittagspause: 30 Minuten

Infos zum Kursleiter: [www.didispatz.de](http://www.didispatz.de)

**Bitte Schreibutensilien und ein Getränk mitbringen.**

**Lassen Sie uns bitte bei der Anmeldung wissen, ob Sie ein Instrument kaufen möchten. Ansonsten bringen Sie bitte eine Richter Stimmung Blues Harp in C-Dur mit.**

**SZ2534**

**Dietmar Spatz**

Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

12. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Blues Harp - Die diatonische Mundharmonika in C Dur

### Aufbau & Refresher Workshop

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits Vorkenntnisse, Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen haben und es jetzt richtig wissen wollen. Sie haben im besten Falle an einem Einsteigerkurs bei Didi Spatz teilgenommen. Sie sollten das Einzeltonspiel beherrschen und auch schon einige Lieder spielen können, um von diesem Workshop optimal zu profitieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch vorteilhaft.

Wir lernen parallel zum Blues diverse Volkslieder und Traditionals aus aller Welt. Die Blueskadenz und Bendingtöne (Biegetöne) werden noch einmal erklärt und wie man sie sinnvoll in der Musik einsetzt. Sie lernen Tonleiter, Licks und Intros auf der Harp und feilen an Ihrer Technik. Interessante Lieder aus verschiedenen Epochen werden spielerisch erörtert.

Für den Workshop brauchen Sie eine C-Dur gestimmte diatonische Mundharmonika (Blues Harp), Richterstimmung.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger\*innen“ des Dozenten. Das Buch mit CD wird empfohlen und kann für 20 € vor Ort erworben werden. Es besteht jedoch kein Kaufzwang.

Mittagspause: 30 Minuten

Infos zum Kursleiter: [www.didispatz.de](http://www.didispatz.de)

**Bitte Schreibutensilien und ein Getränk mitbringen.**

**Bringen Sie bitte eine Richterstimmung Blues Harp in C-Dur mit.**

**SZ2535**

**Dietmar Spatz**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

18. Mai / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!**

## Afrikanischer Trommel-Workshop

**Aubauseminar nur mit Vorkenntnissen**

Durch das Erlernen der grundlegenden Trommeltechniken und erster einfacher Rhythmen bietet dieses zweite Seminar im Semester einen Einstieg in die faszinierende Welt der afrikanischen Percussion-Musik. Im Mittelpunkt steht das Spiel auf der Djembé und den 3 Dundun-Basstrommeln aus Guinea.

Im dritten Workshop im Mai kann das Erlernte vertieft werden - durch das Erarbeiten eines musikalischen Arrangements mit Begleittrommeln und Solos, wie es auf den traditionellen Festen in Westafrika gespielt wird.

**Bitte möglichst eine eigene Trommel mitbringen. Sollten Sie keine besitzen, kann eine Woche vor Seminarbeginn beim Kursleiter gegen eine Leihgebühr von 5 EUR unter der Tel.-Nr. 0162-9268935 eine Trommel bestellt werden.**

### NR2541

**Alpha R. Kruse**

Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr  
15. Februar / 6 Ustd

VHS, Eingang Schulstr. 7, Schulstr. 3, **Walsum**  
35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Afrikanischer Trommel-Workshop

**Offenes Angebot für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse**

Durch das Erlernen der grundlegenden Trommeltechniken und erster einfacher Rhythmen bietet dieses Seminar im Semester einen Einstieg in die faszinierende Welt der afrikanischen Percussion-Musik. Im Mittelpunkt steht das Spiel auf der Djembé und den 3 Dundun-Basstrommeln aus Guinea.

Im dritten Workshop im Mai kann das Erlernte vertieft werden - durch das Erarbeiten eines musikalischen Arrangements mit Begleittrommeln und Solos, wie es auf den traditionellen Festen in Westafrika gespielt wird.

**Bitte möglichst eine eigene Trommel mitbringen. Sollten Sie keine besitzen, kann**

**eine Woche vor Seminarbeginn beim Kursleiter gegen eine Leihgebühr von 5 EUR unter der Tel.-Nr. 0162-9268935 eine Trommel bestellt werden.**

### NR2543

**Alpha R. Kruse**

Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

22. März / 6 Ustd

VHS, Eingang Schulstr. 7, Schulstr. 3, **Walsum**  
35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Afrikanischer Trommel-Workshop

**Aubauseminar nur mit Vorkenntnissen**

Durch das Erlernen weiterer spezieller Trommeltechniken und Rhythmen bietet dieses Seminar einen vertiefenden Blick in die faszinierende Welt der afrikanischen Percussion-Musik. Im Mittelpunkt steht das Spiel auf der Djembé und den 3 Dundun-Basstrommeln aus Guinea.

Ziel der Workshop-Reihe ist das Erarbeiten eines musikalischen Arrangements mit Begleittrommeln und Solos, wie es auf den traditionellen Festen in Westafrika gespielt wird. Dieses dritte Seminar im Semester ist als weiteres Aufbauseminar nur mit Vorkenntnissen gedacht.

**Bitte möglichst eine eigene Trommel mitbringen. Sollten Sie keine besitzen, kann eine Woche vor Seminarbeginn beim Kursleiter gegen eine Leihgebühr von 5 EUR unter der Tel.-Nr. 0162-9268935 eine Trommel bestellt werden.**

### NR2544

**Alpha R. Kruse**

Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

10. Mai / 6 Ustd

VHS, Eingang Schulstr. 7, Schulstr. 3, **Walsum**  
35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Übungsstunden für das Afrikanische Trommeln

An diesen Abenden wollen wir uns austauschen und das in den Workshops und Kursen Erlernte vertiefen. Wer zu Hause Schwierigkeiten mit der Lautstärke seiner Trommel hat, bekommt hier endlich die Möglichkeit, regelmäßig zu spielen. Teilnehmen können alle, die den Kurs „Afrikanisches Trommeln“ besucht haben oder vergleichbare Erfahrungen besitzen.

### NR2545

**Hannelore Gabriel**

fr 13x, 19:30 - 22:00 Uhr  
07.02. - 16.05. / 39 Ustd

VHS, Eingang Schulstr. 7, Schulstr. 3, **Walsum**  
20 EUR



## Afrikanisches Trommeln Workshop

Die kraftvollen, mitreißenden Rhythmen afrikanischer Trommeln üben auf viele Menschen eine starke Anziehung aus. Immer mehr entdecken für sich, dass Trommeln ihnen Lebensfreude, Kraft und Energie schenkt. Annan Odametey ist in einer Großfamilie aufgewachsen, in der Tanz- und Trommeltraining zum Alltag der Kinder und Jugendlichen gehört. Der Unterricht wird auf den Kenntnisstand und die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und kann ebenso die Grundlagen der Schlagtechnik wie auch schnelle Rhythmusfolgen beinhalten.

**Sofern vorhanden, bitte eigene Trommel mitbringen.**

### SR2546

Für Einsteigerinnen und Einsteiger

**Annan Odametey**

Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr  
08. März / 3 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
19 EUR (erm.: 17/17/17)



### SR2547

Für Einsteigerinnen und Einsteiger

**Annan Odametey**

Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr  
03. Mai / 3 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
19 EUR (erm.: 17/17/17)



### SR2548

Für Neulinge und Fortgeschrittene

**Annan Odametey**

mo 13x, 19:30 - 21:00 Uhr  
03.02. - 19.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Magische Momente - Entspannen und Träumen zu Klängen der RAV-Drum SOMMERAKADEMIE

Die RAV-Trommel wirkt auf die meisten Menschen ausgesprochen entspannend, sind die Töne doch leise und von meditativem, schwebendem Klang. Sie gehört im weiteren Sinne zu der Familie der Handpans und ähnelt im Ursprung der Steel Drum aus Trinidad. An diesem Tag soll die Möglichkeit geboten werden, in einer sehr kleinen Gruppe sich vertrauter Personen oder auch ganz allein jeweils 30 Minuten den Klängen der RAV zu lauschen.

Als Ort wurde dafür ein abgeschiedener Raum fern des Umgebungslärms gewählt für eine ganz persönliche Klangreise.

Birdy Steppuhn besitzt verschiedene RAV-Trommeln und spielt das Instrument seit etlichen Jahren. Wann immer er Vorträge mit seiner Musik begleitet oder die RAV bei Konzerten vorgestellt hat, war die Begeisterung groß. Solo-Programme folgten.

Nun lädt er ein zu magischen Momenten und verzaubernden Klanggeschichten.

Beginn der Kleinkonzerte zu jeder vollen Stunde. Anmeldungen mit Wunschzeit bitte an [b.stepuhn@stadt-duisburg.de](mailto:b.stepuhn@stadt-duisburg.de)

**SZ2550****Frank Bird Steppuhn**

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr

14. Juni

Beginn der halbstündigen Kleinkonzerte

zu jeder vollen Stunde

Kunstverein im Künstlerhaus Weidenweg,

Weidenweg 10, **Kaßlerfeld**

5 EUR

**Blockflöte****Ensemblespiel I****Für Teilnehmende mit****guten Vorkenntnissen**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits über gute Kenntnisse des Blockflötenspiels verfügen und erste Erfahrungen im mehrstimmigen Spiel haben. Sie können zum einen Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern. Zum anderen bietet Ihnen der Kurs die Gelegenheit, das Ensemblespiel (vier- und mehrstimmig) in einer größeren Gruppe zu erlernen. Die Literatur geht durch viele Epochen und Stilrichtungen: Telemann, Bach und Händel spielen wir genauso wie z.B. Mozart-Bearbeitungen, Folklore und Popmusik. Voraussetzungen für die Teilnahme: solide Grundkenntnisse auf Sopran- und Altblockflöte, Beherrschung der Vor- und Versetzungszeichen sowie sichere Notenkenntnisse.

**Bitte einen Notenständer mitbringen.**

**SZ2565****Birgit Jacobs**

mi 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Schulgebäude Nahestraße, Nahestr. 12,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**Vom mehrstimmigen Spiel  
zum „Blockflötenorchester“  
Ensemblespiel II  
Für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die vorhandene Kenntnisse im Ensemblespiel auffrischen, pflegen oder erweitern wollen. Die Teilnahme setzt in jedem Fall fundierte Kenntnisse auf möglichst allen Instrumenten der Blockflötenfamilie voraus. Ziel des Kurses ist die Vertiefung des Ensemblespiels bis hin zu konzertanten Einstudierungen.

**Bitte einen Notenständer mitbringen.**

**SZ2566****Birgit Jacobs**

mi 13x, 19:00 - 20:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Schulgebäude Nahestraße, Nahestr. 12,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**vhs** Volkshochschule Duisburg



**Bildung, die begeistert – bei Ihrer VHS**

**Die VHS-Karte gilt  
für ein Semester,  
kostet 19 EUR und  
ist in den Geschäftsstellen  
der VHS erhältlich.**

## **Singen - Wollt' ich immer schon... Für Neulinge und Fortgeschrittene**

Du brauchst stimmliche Unterstützung und einen Motivationsschub? Wünschst du dir vielleicht schon seit Langem zu singen, hast dich aber bislang nicht getraut? Spürst du ein stimmliches Potential in dir, welches du noch nie so richtig zeigen konntest? In diesem Kurs werden Stimm- & Atemtechniken das zentrale Thema sein. Wie kann ich meinen Körper zum Klingen bringen? Wie bekommt meine Stimme Volumen? Anhand von praktischen Übungen und viel Gesang in der Gruppe wird ein neuer Zugang zum Instrument Stimme ermöglicht. Aus der Vielfalt der unterschiedlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickelt sich spielerisch ein Gruppenklang – viele einzelne Stimmen werden zu einer Einheit, einem Team.



### **SZ2571**

**Kjell Buttkereit**

do 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### **SZ2572**

**Hanna Schörken**

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### **SZ2573**

**Kjell Buttkereit**

do 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## **Stimme und Improvisation SOMMERAKADEMIE**

Der Workshop richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie fortgeschrittene Sängerinnen und Sänger mit ersten Erfahrungen im freien Improvisieren. Inhalte des Workshops sind u.a. verschiedene Aufwärmübungen der Stimme und Improvisationsansätze aus dem Bereich des Jazz und der frei improvisierten Musik. Neben den unterschiedlichen Stimmtechniken ist Improvisation ein weiterer Schwerpunkt dieses Workshops und wird durch verschiedene Ansätze aus dem Theatertbereich ergänzt. Das Gelernte und Erprobte kann in geschütztem Rahmen in Vokalimprovisationen (sowohl in der Gruppe als auch solo) mit Freude erprobt werden, um es für das zukünftige, eigene Singen mitzunehmen.

### **SZ2574**

**Hanna Schörken**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

14. Juni / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR (erm.: 30/20/17)



## **"Singen ist das Fundament zur Musik in allen Dingen." (Georg Philipp Telemann) Singkreis mit Marliese Reichardt**

Singen Sie gerne? Dann kommen Sie doch einfach zu unserem wöchentlichen Singkreis und nehmen die Freude an der Musik beschwingt mit in Ihren Alltag. Wir sind kein Chor und niemand muss vorsingen, denn wir sind überzeugt: Singen kann jeder, der sprechen kann. Viele Lieder aus Kindheit und Jugend warten auf Sie.

### **SZ2575**

**Marliese Reichardt**

di 13x, 10:00 - 10:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

37 EUR (erm.: 28/19/17)



## Wochenend-Vocal-Workshop: Jazz, Pop und Blues mit Judy Rafat

Erlebe ein inspirierendes Wochenende voller Musik, Spaß und Gesang! Dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, deine Stimme zu entwickeln und dein musikalisches Potenzial zu entfalten. Gemeinsam arbeiten wir an:

- Vocaltechnik: Atemtechniken, Artikulation und Projektion für einen warmen, vollen Klang.
- Rhythmus & Groove: Erlebe den Flow von Jazz, Pop und Blues und entdecke den Beat, der dich bewegt.
- Repertoire: Singe und lerne bekannte Songs wie „Every Day I Get the Blues“, „Dream a Little Dream“, „What a Difference a Day Makes“ und Hits von Adele.

### Über die Kursleiterin:

Geleitet wird der Workshop von Judy Rafat, internationaler Jazzsängerin und Vocal Coach, die auf eine beeindruckende Karriere mit weltbekannten Musikern wie Kenny Barron und Paquito D'Rivera zurückblickt. Mit ihrer langjährigen Erfahrung als Dozentin und Musikerin hilft Judy Sängerinnen und Sänger, ihr volles stimmliches Potenzial zu entfalten und ihre Stimme authentisch und selbstbewusst einzusetzen.

Dieser Kurs ist für Sängerinnen und Sänger des Beginner Levels, die Spaß am Singen haben und ihre stimmlichen Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. Freue dich auf ein unvergessliches Wochenende und ein intensives Training, das dich und deine Stimme bereichert! Und viel Spass!

**SZ2576**

**Judy Rafat**

Sa, 15.03., 10:00 - 17:00 Uhr

So, 16.03., 10:00 - 13:00 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

90 EUR (erm.: 68/45/18)



## Finding your own voice Workshop SOMMERAKADEMIE

Die Referentin und Sängerin stellt in diesem Seminar die Kombination eines Stimmbildungstrainings mit Elementen des Motivationstrainings nach L. Hay vor. Hay setzt unseren begrenzenden Konditionierungen ein positives Denken gegenüber, welches dem Menschen erlaubt, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu überwinden. Der systematische Aufbau des Selbstvertrauens wird dabei durch affirmative Übungen trainiert. Die eigene Stimme sagt viel über eine Persönlichkeit aus. Wer gelernt hat, sich mit seiner Stimme einer Öffentlichkeit vorzustellen, kann Hemmungen überwinden und an Sicherheit gewinnen.

Im Seminar werden wir an unseren Grenzen arbeiten. Hierzu werden Übungen aus der Atem-, Stimm- und Körperarbeit, mit Übungen des affirmativen, positiven Denkens nach L. Hay kombiniert angeboten.

**SZ2577**

**Judy Rafat**

Sa, 12.07., 10:00 - 17:00 Uhr

So, 13.07., 10:00 - 13:00 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

90 EUR (erm.: 68/45/18)



## Theater – Kabarett

Die Theaterkurse und -besuche dienen dazu, den Teilnehmenden einerseits einen Zugang zu verschiedenen Formen des Theaters durch eigenes Mitmachen zu ermöglichen, andererseits dazu, ihnen in den Kursen Hintergrundinformationen zu besonderen Inszenierungen und Theaterprotagonisten zu vermitteln.

## Theaterspiel

Wer einmal in eine andere Rolle schlüpfen und in die Schauspielerei „hineinschnuppern“ möchte oder in den bisherigen Veranstaltungen Lust bekommen hat Fähigkeiten auszubauen, hat hier die Möglichkeit dazu. Übungen in den Bereichen Darstellen und Ausdruck, Improvisation, Rollenarbeit und Atem / Stimme ermöglichen es Teilnehmenden, diese im spielerischen Umgang kennen zu lernen bzw. bereits Erlerntes zu vertiefen und zu erweitern.



### SZ2602

**Marion Bachmann**

mo 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Schulgebäude Nahestraße, Nahestr. 12,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ2603

**Marion Bachmann**

**SOMMERAKADEMIE**

Mo - Do, 14:00 - 17:00 Uhr

14.07. - 17.07. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

62 EUR (erm.: 47/31/17)



Mitmachen können alle, die gerne Neues ausprobieren wollen und sich in unterschiedlichen Rollen erleben möchten. Theatererfahrung ist nicht erforderlich.

### SZ2604

**Marcus Matten**

mi 8x, 18:30 - 20:00 Uhr

05.03. - 07.05. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

62 EUR (erm.: 47/31/17)



## Improvisations-theaterworkshop

An diesem Wochenende lernen Sie Figuren zu erschaffen und Geschichten zu erzählen, ohne komplizierte Wege beschreiten zu müssen. Kreativität, Fantasie und Spontanität werden geweckt und lassen uns den Moment genießen. In dieser Theaterform ist nichts unmöglich! Mitmachen können alle, die Spaß am Spiel haben und sich in unterschiedlichen Rollen erleben möchten. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnis(n).

### SZ2605

**Marcus Matten**

10:00 - 16:00 Uhr

05.04. - 06.04. / 14 Ustd

Schulgebäude Nahestraße, Nahestr. 12,

**Stadtmitte**

59 EUR (erm.: 45/30/17)



## Tanz

Die Kurse und Seminare dienen dazu, den Teilnehmenden den Tanz in seinen unterschiedlichen spezifischen Ausdrucksformen durch eigenes Mitmachen näher zu bringen und ihnen Hintergrundinformationen zur Entstehung und Bedeutung des jeweiligen Tanzes zu vermitteln. Zudem sollen sie - basierend auf dem Erlernten - angeregt werden, Tanzaufführungen zu besuchen.

## Improtheaterkurs

Wer Lust auf improvisiertes Theater hat oder einfach wissen möchte, wie Theater funktioniert, ist willkommen. Kreativität, Fantasie und Spontaneität werden geweckt und direkt angewendet. Teamwork steht im Mittelpunkt. In dieser Theaterform ist nichts unmöglich!

# Vorträge

## So leicht auf der Bühne - so schwer hinter den Kulissen. Tanz. Für Neulinge und Fortgeschrittene

Das Bühnenleben von Tänzerinnen und Tänzern ist kurz. In einem Alter, da die Karriere anderer Menschen erst anfängt, müssen sie bereits über den Abschied von der Bühne nachdenken. Das ist in der Regel um Mitte Dreißig. Tauchen wir ein in verschiedene Tänzerleben - Frau, Mann, berühmt, nicht berühmt, klassisch, modern, contemporary, Musical, Show.

Warum beginnt der Tänzertag in der Regel um 10.00 Uhr? Warum hat eine Ballerina immer Steaks im Kühlschrank? Ernstes und nicht so Ernstes - aber immer ernst zu nehmen...

Ein Versuch in 90 Minuten.(Die Vortragende weiß wovon sie redet: Sie war beim Fernsehballett!)

### SZ2701

Elke Bludau

Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr

27. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



zu kleineren Choreographien und endet mit einem Cool-Down und Stretching.

### WR2703

Harald Schulte

di 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Alte Turnhalle des Krupp-Gymnasiums,  
In den Peschen, neben der Hausnummer 77,

**Rheinhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## West Coast Swing - Musikalität trifft lässige Eleganz Einsteigerworkshop

Hören Sie gerne Musik aus den Bereichen RnB, Pop, Rock, House, Blues oder den Charts? Können Sie sich einen Tanz vorstellen, bei welchem beide Tanzpartner die Führung übernehmen dürfen und die Rollenverteilung nicht geschlechterspezifisch ist? Der offene Charakter von West Coast Swing wird Ihnen völlig neue Möglichkeiten eröffnen und fördert Ihre individuellen Tanzfähigkeiten. Viele weitere Informationen und Tanzvideos finden Sie auf der Webseite: [www.wcs-ruhrgebiet.de](http://www.wcs-ruhrgebiet.de). Die Anmeldung ist auch ohne feste Tanzpartnerin / festen Tanzpartner möglich. Bitte tragen Sie möglichst flache Schuhe mit maximal 2-3 cm Absatz.

Tanzen fördert die Konzentration, die Beweglichkeit und die Kondition. Auf einmal Erlerntem kann nahtlos aufgebaut werden.

# Kurse und Seminare

## Body in Motion

Zeitgenössischer Tanz - Modern-Dance - Jazzdance - Tanztheater  
Für Neulinge und Fortgeschrittene

Es geht darum, das entsprechende „Feeling“ zu bekommen, um dann Bewegungssequenzen und kleinere Choreographien aus den vielen Bereichen des modernen Tanzes realisieren zu können. Die Stunde beginnt mit einem kurzen, intensiven Warm-Up, wobei die Grundtechniken der verschiedenen Stile erlernt werden. Dann geht es durch den Raum

### SZ2723

Carsten Schmitz-Grafe

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

16. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

21 EUR (erm.: 17/17/17)



## **tanZen, Körper-Energie Arbeit Einsteigerworkshop**

In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

Dieser Workshop ist für alle Menschen, die den gegenwärtigen Moment durch ihren Körperausdruck erleben möchten!

Im Workshop liegt der Fokus auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde. Zudem wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können.

Antonio Rusciano ist ein international ausgebildeter und tätiger Ballett- und Solotänzer und arbeitet auch als Choreograph. Parallel zu dieser Arbeit hat er eine Bewegungssprache unter dem Namen „tanZen“ entwickelt - aus dem Zusammenspiel der Wörter „tanzen“ und „Zen“. Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit, erfahren durch unseren Körper in Bewegung im gegenwärtigen Moment! Weitere Informationen zu Antonio Rusciano finden Sie auf unserer Homepage.

**Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und Socken.**



### **SZ2724**

**Antonio Rusciano**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

16. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR



### **SZ2725**

**Antonio Rusciano**

**SOMMERAKADEMIE**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

05. Juli / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR



## **Fühl den Rhythmus in deinem Körper - Inklusiver Tanzkurs**

Jeder kann tanzen. Das ist der Grundgedanke dieses Kurses. Bewegung entsteht von innen heraus und soll nicht nur „nachgetanzt“ werden. Atmung in Bewegung und die Mobilisierung des Körpers sind Bestandteil jeder Unterrichtsstunde. Im Kurs wird mit einem Partner oder in der Gruppe tänzerisch miteinander „geredet“, Bewegungsimpulse und Themen werden mit Hilfestellung der Kursleiterin kreativ umgesetzt. Jede und jeder entscheidet selbst über die persönlichen Grenzen. Jede Stunde bietet Möglichkeiten, das eigene Bewegungsspektrum kennen zu lernen und auch zu erweitern. Tanzen bedeutet Lebensfreude, Energie und Selbstvertrauen. Die kognitiven Fähigkeiten können erhalten oder sogar verbessert werden.

Zielgruppe sind Erwachsene mit und ohne Behinderung sowie ihre Begleitpersonen, die sich in einer Gruppe mit ähnlichem Leistungsspektrum gemeinsam zu Musik bewegen wollen. Der Spaß in der Gruppe motiviert und spornt an, sich auf Neues einzulassen. Kreativer Tanz und Moderner Tanz sind die Basis dieses Kurses. Es können auch kleine Choreografien gestaltet werden.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei aber nicht Rollstuhl geeignet. Beratung und Information: Marissa Turac:  
0203 283-3220 / 8452



## **SZ2727**

**Christiane Schulze-Allen**

mo 7x, 18:15 - 19:45 Uhr

28.04. - 16.06. / 14 Ustd

VHS im Stadfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



### **Schottischer Tanz Für Anfängerinnen und Anfänger**

Immer noch stellen sich viele Leute schottischen Tanz als schwermüdig und voller Dudelsackmusik vor, doch die meisten schottischen Tänze sind schnell und lebendig. Die Musik erinnert mitunter an besten irischen Folk. Rund 50 Tanzgruppen in Deutschland beschäftigen sich ausschließlich mit schottischem Tanz. Es gibt Kurse, Workshops und sogar traditionelle schottische Tanzbälle auch in unserer Region.

Wer schottische und irische Musik mag, Fitness und Geselligkeit sucht, sollte Scottish Country Dancing ausprobieren. Eine Partnerin oder Partner ist nicht nötig, aber willkommen.

## **NR2733**

**Thomas Stork**

di 13x, 18:45 - 20:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

GGS Humboldtstraße; Turnhalle,

Humboldtstraße 8, **Hamborn**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### **Schottischer Tanz Für Fortgeschrittene**

Die Teilnehmenden werden in diesem Kurs in die Lage versetzt, auch kompliziertere For-

mationen sicher zu beherrschen, um die verzwickten Tänze auf schottischen Tanzbällen mittanzen zu können, deren Besuch sprachliche und landeskundliche Kenntnisse ergänzen soll. Wer zudem seiner Gesundheit durch körperliche Fitness etwas Gutes tun möchte, ist hier richtig.

## **NZ2734**

**Thomas Stork**

di 13x, 20:15 - 21:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

GGS Humboldtstraße; Turnhalle,

Humboldtstraße 8, **Hamborn**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



« Bitte beachten Sie auch die Kurse im Sportbereich: **Bewegung, Rhythmus, Tanz (SZ6555), Zumba-Fitness (SZ6575/76/77), Latin Dance Fitness (WR6573) und Oriental Dance Aerobic als Fitnesstraining (WZ6580).**

### **Klassisches Ballett Für Anfängerinnen und Anfänger**

Klassisches Ballett ist eine der ältesten überlieferten Tanzkünste in Europa. Das Ziel ist die perfekte Körperbeherrschung in Übereinstimmung mit sich selbst und der Musik. In diesem Kurs wird die Grundtechnik des klassischen Balletts mit Stangen- und freiem Exercise im Raum gelehrt.

## **SR2735**

**Karen Yuri**

fr 13x, 17:15 - 18:15 Uhr

07.02. - 16.05. / 13 Zstd

VHS im Stadfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Klassisches Ballett

### Mittelstufe

Nach einem zielgerichteten Warming-up an der Stange und in der Raummitte werden bereits erlernte Techniken und Bewegungsformen erweitert. Schritt kombinationen und kleine Choreographien werden einstudiert.

**SZ2736**

**Karen Yuri**

fr 13x, 18:30 - 19:30 Uhr

07.02. - 16.05. / 17 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



## Klassisches Ballett

### Fortgeschrittene

Nach einem zielgerichteten Warming-up an der Stange und in der Raummitte werden bereits erlernte Techniken und Bewegungsformen erweitert. Schritt kombinationen und kleine Choreographien werden einstudiert.

Dieser Kurs ist an Teilnehmende gerichtet, die schon weiter fortgeschritten und erfahren sind.



**SZ2737**

**Karen Yuri**

fr 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



wieder neu zu interpretieren ist Ziel des Tanzes. In den vergangenen 100 Jahren hat er eine lange Entwicklung durchlaufen, ist aber nach wie vor einzigartig im Maße der Achtsamkeit und Sensibilität der beiden Partner für einander und des innigen Austausches miteinander. Gemeinsame Improvisation ist ein Schlüssel, nicht die genaue Befolgung vorgegebener Schrittfolgen.

Sie erlernen das grundlegende Rüstzeug, die Grund- "Gangarten", die Nutzung des Raumes innerhalb einer größeren Gruppe von Tanzenden und wie Sie schon bald nicht nur im Kurs „mitmischen“ können.

**Anmeldung für Paare und Einzelpersonen möglich**



**SZ2740**

**Dr. Norbert Heuser**

Fr, 07.03., 19:00 - 21:30 Uhr

Sa, 08.03., 16:00 - 18:30 Uhr

6 Ustd

Studio N, im Hof, weiße Tür, 50 Meter geradeaus, Grabenstr. 200 a, **Neudorf**  
30 EUR (erm.: 23/17/17)



**SZ2741**

**Dr. Norbert Heuser**

Fr, 09.05., 19:00 - 21:30 Uhr

Sa, 10.05., 16:00 - 18:30 Uhr

6 Ustd

Studio N, im Hof, weiße Tür, 50 Meter geradeaus, Grabenstr. 200 a, **Neudorf**  
30 EUR (erm.: 23/17/17)



## Tango Argentino

### Für Anfängerinnen und Anfänger

Tango ist Gehen in Umarmung. Die Nähe zu genießen und die vielfältige Musik immer

## Stepptanz-Choreographie

### und Fitness

**Für Neulinge und Fortgeschrittene**

1963 begann die Blütezeit des Stepptanzes, einer Tanzrichtung, die bis heute durch große Shows wie „Celtic Tiger“, „Riverdance“,

„Lord of the Dance“ oder „42nd Street“ die Bühnen erobert. Der Workshop richtet sich an alle Tanzbegeisterten, die lernen möchten, durch Steptanz Musik in Rhythmen und Choreographien umzusetzen, jedoch etwas moderner als im Jahr 1963. Hier wird zudem Steptanz auch mit anderen Stilen kombiniert.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Fortgeschrittene sind jedoch ebenfalls willkommen.

**Bitte saubere Turnschuhe tragen und eine Trinkflasche mitbringen.**

### **SZ2742**

**Aline Wendland**

Samstag, 15:30 - 17:30 Uhr

05. April / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

18 EUR (erm.: 17/17/17)



### **SZ2743**

**Aline Wendland**

Samstag, 15:30 - 17:45 Uhr

14. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

18 EUR (erm.: 17/17/17)



## **Orientalischer Tanz (Bauchtanz) Für Anfängerinnen und Anfänger**

Der orientalische Bauchtanz gehört zu den ältesten Kulturtänzen der Welt. Der Bewegungsschwerpunkt konzentriert sich auf die Mitte des Körpers, wobei die einzelnen Körperteile isoliert voneinander bewegt werden. Die faszinierende Schönheit und rhythmische Vitalität verdankt der Tanz dem anmutigen Hand- und Armbewegungen sowie der Beinarbeit. Wir werden die Bewegungen mit der Hüfte, dem Bauch, den Schultern, der Brust, dem Kopf und den Armen und Händen einzeln in Ruhe erlernen. Es wird im Orientalischen Tanz mit jedem Körperteil isoliert getanzt. Auch auf Elemente aus den folgenden Workshops (einzelnen buchbar) wird eingegangen und wir nehmen Einblicke in den Bodentanz.

**Eine Matte, ein großes (Hüft-)Tuch und, wenn vorhanden, einen Schleier.**

### **SR2748**

**Petra Hollstein ("Saya")**

mo 4x, 20:00 - 21:30 Uhr

03.02. - 24.02. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

22,50 EUR (erm.: 17/17/17)



« **Bitte beachten Sie auch die Workshops ab Kurs-Nr. SZ6581 ff.**

## **Bauchtanz**

### **Aufbaukurs**

In diesem Kurs geht es vor allem darum, unterschiedliche Bewegungselemente miteinander zu kombinieren, präzise auf die Isolation zu achten und über kleine Schrittcombinationen erste Improvisationen zu erlernen. Darüber hinaus sollen die Selbstsicherheit und Ausstrahlung im Tanz gefördert werden. Schließlich erfolgen Ausflüge in die Rhythmuskunde mit den entsprechenden Tanzbewegungen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch der Kurse für Anfänger und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen oder das Vorhandensein der dort vermittelten Lerninhalte.



### **SZ2751**

**Juana Schmickler**

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!**

## Anatolische Folkloretänze

**In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum**  
**Für Einsteigerinnen und Einsteiger**  
**von 14 bis 22 Jahren**

Man muss keinen türkischen Hintergrund haben: Reihen- und Gruppentänze aus der Türkei sind für alle Interessierten geeignet. Die Beweglichkeit wird ebenso trainiert wie Taktfolgen und die Rücksichtnahme auf Mit-tanzende.

**SZ2761**

**Ali Oguz Bozkurt**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Internationales Zentrum, Flachsmarkt 15,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Griechischer Tanz - weit mehr als Sirtaki

Griechenland ist nicht nur Suvlaki, Tsatsiki, Retsina und Urlaub. Der Tanz ist ein wichtiger Teil der griechischen Kultur. Die vielen Feste im Sommer sind der bester Ort zu tanzen. Der Tanz kennt keinen Anfänger oder Fortgeschrittenen. Aufstehen und mitmachen!

**SZ2762**

**Georgios Izos**

di 8x, 15:00 - 16:30 Uhr

04.02. - 25.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## Afro-Pop

**Für Neulinge und Fortgeschrittene**

Afro-Pop ist ein Mix aus den modernen Tanzstilen des afrikanischen Kontinents. Wer schon einmal zu afrikanischer Musik getanzt hat, weiß, wie belebend sie auf den Körper wirkt, wie die Bewegungen fast von selbst den Trommeln und dem Gesang folgen möchten. Nii Annan Odamey verbindet ungekünstelte, ausgelassene Tanzfreude

mit dem professionellen Know-How über Technik, Choreographie, Bedeutung und Ursprung der alten und modernen westafrikanischen Tänze.

Der Unterricht wird ganz auf die Vorkenntnisse und Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen abgestimmt und beinhaltet auch Aufwärmphasen und Entspannungsübungen. Afro-Pop stellt eine Grundtechnik dar, auf die auch andere Tanzstile, wie Hip Hop und Funk, aufgebaut werden können.

« **Beachten Sie auch den Kurs „Afrikanisches Trommeln“, siehe SR 2548 A .**

**SR2770**

**Annan Odamey**

Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

08. Februar / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

19 EUR (erm.: 17/17/17)



## Bildnerisches und Plastisches Gestalten

### SICHERHEITSHINWEIS:

In den Kursen und Seminaren der VHS ist es aus Sicherheitsgründen grundsätzlich Pflicht, bei der Benutzung von Maschinen Schutzbrillen zu tragen. Diese liegen in den Kursräumen für Sie bereit und können auch über einer normalen Brille getragen werden. Ein Gebrauch von Maschinen mit offenem Haar, langen Schals oder weiten Ärmeln ist aus Sicherheitsgründen ebenfalls nicht gestattet. Für bestimmte Maschinen muss ein Nutzungserlaubnisschein (z. B. Sägeschein) vorgelegt werden.

In den Seminaren und Kursen sollen künstlerische Techniken im Bereich Zeichnen, Malerei, Grafik und plastisches Gestalten vermittelt sowie Beispiele aus unterschiedlichen Kunstepochen und -stilen und deren zeitgeschichtliche Hintergründe besprochen werden. Dies dient der Förderung der eigenen Kreativität, der Persönlichkeitsbildung und der Befähigung zur gesellschaftlichen Teilhabe in Bezug auf Kunst.

Ergänzend dazu gibt es im Bereich Kunst- und Kulturgeschichte eine Reihe von Vortragssangeboten und Fahrten zu Ausstellungen.

## Ausstellungen

### Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer stellen aus Arbeiten aus VHS-Kursen des Fachbereichs „Kulturelle Bildung“

Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer aus Rheinhausen, Homberg und Rumeln-Kaldenhausen zeigen in dieser Ausstellung Arbeitsergebnisse der letzten Jahre. Beteiligen werden sich die Kurse „Gegenständliches Zeichnen und Aquarellieren“, „Bildnerisches Gestalten“, „Aquarell und Ölmalerei“, „Aquarellieren und Zeichnen am Morgen“, „Ölmalerei“ und „Malen und Zeichnen am Morgen“.

Die Ausstellung ist vom 06.06. bis 01.08.2025 zu den Öffnungszeiten der Bibliothek zugänglich.

#### WR2801

Sigrid Beuting,  
Franz Schwarz,  
Eva Fastabend

Ausstellungsdauer: 06.06. - 01.08.2025  
Ausstellungseröffnung 06.06.2025, 17.00 Uhr  
Bezirksbibliothek Rheinhausen, Händelstraße 6,  
**Rheinhausen**  
entgeltfrei



### Perspektivisches Freihandzeichnen

In diesem Kurs geht es um die zeichnerischen Darstellungs- und Gestaltungsmöglichkeiten, die man mit einfachsten Hilfsmitteln wie einem Bleistift aufs Papier bringen kann. Ziel ist es, neben der Sensibilisierung der eigenen visuellen Wahrnehmung die grundlegenden Fertigkeiten und Kenntnisse bei der Darstellung von Gegenständen aus der Umwelt (einschließlich Blattaufteilung und Perspektive) zu vermitteln. Bei gutem Wetter soll dies auch mal draußen geschehen. Soweit es möglich ist, werden individuelle Fragestellungen berücksichtigt.

**Bitte Zeichenblock, Notizblätter und Bleistifte mitbringen.**



#### SR2802

Monika Cierpiszewski  
mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
03.02. - 19.05. / 26 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### SR2803

Monika Cierpiszewski  
mi 13x, 16:00 - 17:30 Uhr  
19.02. - 28.05. / 26 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger  
Allee 14, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



*Für jeden Kurs  
das richtige Material.*

DER FARBLECKS

Friedrich-Wilhelm-Str. 75 | 47051 Duisburg  
Tel. 0203 2983700 | [www.farblecks.de](http://www.farblecks.de) | [mail@farblecks.de](mailto:mail@farblecks.de)

## Gegenständliches Zeichnen und Aquarellieren

Themen des Kurses sind die Erarbeitung künstlerischer Grundbegriffe wie Perspektive, Bildaufbau, Komposition, Farbgebung usw. sowie deren gestalterische Umsetzung. Die Motiv- sowie die Materialwahl sind freigestellt, können aber auch auf Wunsch durch den Kursleiter vorgegeben werden.

**Bitte mitbringen: Aquarell- oder Zeichenblock DIN A2-A3 bzw. Leinwand, Bleistift von B1-B6, Aquarellfarben oder Ölfarben.**

### WR2804

Franz Schwarz

mo 13x, 19:00 - 21:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 39 Ustd

Schul- und Kulturzentrum, Schulallee,

**Rumeln-Kaldenhausen**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Bildnerisches Gestalten Für Anfängerinnen und Anfänger

Im Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken und Strategien der bildnerischen Gestaltung. Die Motivwahl, das Thema und die Materialauswahl sind den Teilnehmenden freigestellt. Der Kursleiter berücksichtigt die individuellen Wünsche und berät zum Schaffensprozess.

**Bitte bringen Sie die von Ihnen bevorzugten Materialien zur ersten Kursstunde mit.**

### WR2805

Franz Schwarz

di 13x, 19:00 - 21:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 39 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Malen und Zeichnen

### am Morgen

**Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittenen**

Aufbauend auf den Grundlagen des Malens und Zeichnens werden wir vornehmlich nach Gegenständen aus der Natur arbeiten. Wir werden verschiedene Techniken vertiefen, uns besonders mit Fragen der Komposition beschäftigen und erste Versuche im Bereich der Abstraktion unternehmen. Über Bildbeispiele erhalten Sie Einblicke in die Kunstgeschichte und -gegenwart.

**Bitte bringen Sie das Mal- und Zeichenmaterial Ihrer Wahl mit.**

### WR2806

Sigrid Beuting

mi 10x, 09:30 - 12:30 Uhr

05.02. - 09.04. / 40 Ustd

Atelierhaus Baerl, Schulstraße 64, **Baerl**

112 EUR (erm.: 84/56/23)



« **Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltung SZ4734**

## Intuitives Mal-Event

**Für Einsteigerinnen und Einsteiger**

Zu malen ist etwas Wunderbares. Intuitiv zu malen ist in gleicher Weise inspirierend, befriedigend, entspannend und schön. Gemeinsam intuitiv zu malen kann zu einer einzigartigen Erfahrung werden, in welcher wir einerseits unglaublich kreativ werden können und gleichzeitig die unterschiedlichsten Perspektiven der Anderen auf ein und dasselbe Thema kennenlernen dürfen, was unser eigenes Weltbild unglaublich bereichert.

Bei diesem Schnupper-Workshop lernen Sie in einer entspannten und angenehmen Atmosphäre, worauf es beim intuitiven Malen ankommt. Nach einem kleinen informativen Teil dürfen Sie zu all den unterschiedlichen Materialien greifen, die wir Ihnen zur Verfügung stellen - von Pastell oder Buntstiften bis hin zu Wachsmalkreide. Gemeinsam und dennoch jeder für sich malen wir dann zu 4 verschiedenen Musik-Stücken, welche

uns bei der Entstehung der intuitiven Werke begleiten. Anschließend betrachten wir in der Gruppe die entstandenen Bilder und halten Ausschau danach, welche verbindende Elemente in all den Bildern „auftauchen“ und worin unsere Werke sich dennoch unterscheiden. Lassen Sie sich überraschen! Es ist jedes mal spannend, welch schöner Austausch dabei entsteht!

Rundum bietet dieser Tag nicht nur eine wunderbare Möglichkeit der eigenen Kreativität den freien Lauf zu lassen, es ist vielmehr ein echtes Erlebnis-Event, welches man zum Anlass nehmen kann, mit all den anderen intuitiven Künstlern über die eigenen Bilder ins schöne Gespräch zu kommen.

Die Materialkosten von 5 € sind im Kursentgelt enthalten.

### **SZ2808**

**Elisaweta Shkel**

Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr

15. Februar / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

87,50 EUR (erm.: 70/52/32)



## **Kommunikationsmalen**

Bestimmt erinnern Sie sich noch an Ihre Schulzeit, als Sie im Rahmen einer Schularbeit Gedichte, Romane oder verschiedene Kunstwerke interpretieren durften. „Was wollte uns der Künstler damit sagen?“ - lautete dabei oft die Frage. Doch war uns damals (wie heute) wahrscheinlich noch nicht bewusst, dass die Kunst dabei eigentlich ein Kommunikationsmittel zwischen dem Künstler - dem „Sender“ - und dem Betrachter - dem „Empfänger“ - ist. Natürlich ist es so, dass der Künstler beim Erschaffen ein ganz bestimmtes inneres Bild zum Ausdruck bringen wollte. Doch das, was bei uns als Betrachter dabei „ankommt“, hat oft viel mehr mit uns selbst zu tun, als mit dem ursprünglich als Botschaft gesendeten.

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam in einer kleinen Gruppe ein Mal-Kommunikations-Experiment starten. Nachdem ich Ihnen die Grundlagen der Kommunikation erläutert habe und wir ein paar kurze praktische

Übungen zum Malen und zum gelungenen Kommunizieren absolviert haben, wollen wir gemeinsam, in Paare eingeteilt, zum Ende des Workshops zwei kleine Kommunikations-Kunstwerke erschaffen. Das Spannende dabei - derjenige, der sich das Kunstwerk ausgedacht hat, gestaltet es nicht - er „sendet“ lediglich seine Botschaft an seinen „Kommunikationspartner“. Zu welchen Farben soll das Gegenüber greifen, wie soll man diese vermischen? Wie sollen welche Formen auf dem Blatt platziert werden? Wie groß? Wie klein?

An diesem Tag lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner in Kooperation zu arbeiten, zuzuhören, nachzufragen, sich klar und wertschätzend auszudrücken und etwas zu erschaffen, was man wahrhaftig als ein Kunstwerk der Kommunikation sehen kann.

### **Materialkosten 5 Euro vor Ort**

### **SZ2809**

**Elisaweta Shkel**

Samstag, 11:00 - 16:00 Uhr

03. Mai / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



« **Bitte beachte auch SZ2814 „Werde zu einem echten Künstler“.**



**Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs.cloud



## **Papier farbig gestalten Für Neulinge und Fortgeschrittene**

Papier selbst farbig zu gestalten hat einen ganz besonderen Reiz und ist seit Jahrhunderten eine gängige Praxis in der Gestaltung von unterschiedlichen Papierarten. Es lassen sich einzelne Papierbögen und auch Skizzenhefte farbig grundieren und für vielfältige Einsätze vorbereiten. Die farbige Gestaltung dient als Vorbereitung für weitere Aquarellarbeiten und auch als Basis für Zeichnungen mit Tusche, Bleistift, Kohle und auch für Silberstift.

Die farbigen Bögen und Hefte finden vielfältige Einsatzmöglichkeiten in der Bildgestaltung. Die Seiten / Bögen können von „einfarbig“ über verschiedene Abstufungen bis hin zu mehreren Farben gestaltet werden. So kann auch „älteres“ Papier oder auch einfaches Papier genutzt werden.

Als Farben dienen z.B. selbst angemischte Leimfarben auf der Basis von Champagnerkreide oder Gesso mit verschiedenen Pigmenten. Es kann aber auch mit Aquarellfarben oder ganz individuell mit anderen flüssigen Materialien, wie z.B. Kaffee, gearbeitet werden.

**Zum Kurs können verschiedene Papierbögen und Hefte mitgebracht werden. Champagnerkreide bzw. Gesso und Pigmente werden gemeinsam über den Kursleiter besorgt, die Kosten hierfür werden umgelegt.**

**SZ2810**

**Will Rumi**

mi 13x, 13:30 - 16:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)

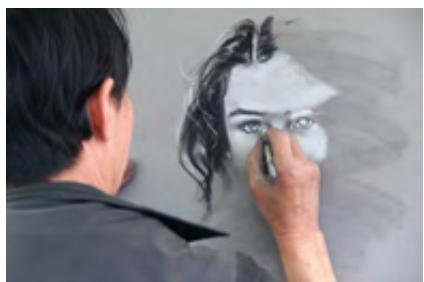


## **Porträts zeichnen**

Dieser Kurs ist für alle genau richtig, die realistische Porträts zeichnen lernen möchten. Beginnend mit den anatomischen Grundlagen analysieren wir das Gesicht eines Referenzfotos und konstruieren Schritt für Schritt ein Porträt. Im Laufe des Kurses werden wir

also über die Grundlagen des Porträtszeichnens sprechen, verschiedene Perspektiven, Licht- und Schattensetzung sowie das Verwenden von unterschiedlichen Zeichenutensilien behandeln.

**Bitte bringen Sie das von Ihnen gewünschte Zeichenmaterial selbst mit.**



**SZ2811**

**Riswane Rowinsky**

do 13x, 16:30 - 18:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## **Akt- und Porträtszeichnen nach Modell Für Neulinge und Fortgeschrittene**

Wenn Sie schon Erfahrungen im Sachzeichnen haben, können Sie hier das Akt- und das Porträtszeichnen erlernen. Sie selbst können bestimmen, in welchem Umfang Sie während des Kursverlaufes Akt oder Porträt zeichnen oder auch malen. Den Fortgeschrittenen werden verschiedene Zeichentechniken und Ausdrucksmöglichkeiten der Darstellung des Menschen vermittelt. Auf Wunsch erfolgt eine Mappenberatung für Studiumsbewerberinnen und -bewerber.

**Bitte Zeichenblock DIN A2, Bleistift 6B, Spitzer und Knetradierer mitbringen. Fortgeschrittene benutzen Zeichenmaterial nach eigener Wahl.**

**SZ2812**

**Bernd Jußenhoven**

sa 13x, 10:00 - 13:00 Uhr

08.02. - 17.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

158 EUR (erm.: 122/86/42)



## Aktzeichnen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die das Aktzeichnen erlernen möchten. Für Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit, mit verschiedenen Techniken zu experimentieren und dadurch die Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. Der Kurs eignet sich auch für Studienbewerberinnen und Bewerber, die für Aufnahmeprüfungen eine Mappe erstellen müssen.

**Zum ersten Abend bitte Skizzenblock DIN A2, Bleistifte, Radiergummi, einen Ansitzer oder Zeichenmaterial Ihrer Wahl mitbringen.**

**SR2813**

**Petra-Sabine Anders**

di 13x, 19:00 - 21:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 39 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer Allee 168 - 174, **Großenbaum**

119,50 EUR (erm.: 90/60/24)



tigt, vielleicht aber auch nur eine spontan „eingefangene“ Stimmung, welche das Licht der Welt in Form eines Bildes erblicken mag! Du hast die Wahl zwischen den verschiedensten Materialien und den gestalterischen Mitteln: Ob Farbe, Bleistift oder Kreide - lasse Dich selbst davon überraschen, was Du an diesem Tag zum Ausdruck bringen wirst!



**SZ2814**

**Elisaweta Shkel**

Samstag, 13:30 - 17:30 Uhr

01. März / 4,67 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
25 EUR



## Werde zu einem echten Künstler Ausdruckszeichnen für Jugendliche

Hey Du!

Was glaubst Du, was der wahre Grund ist, warum es Kunst gibt? Ist die Kunst dazu da, um die Wände der Empfangszimmer in vornehmen Häusern zu schmücken oder auf edlen Podesten in den Museen zu verweilen? Ist die Kunst etwa da, um zu provozieren und die Gesellschaft in Aufruhr zu versetzen? Ist die Kunst da, um schön zu sein oder erfüllt sie vielleicht gar keinen Zweck - es gibt die Kunst einfach? Der wahre Grund, warum es die Kunst gibt, ist die Existenz des Künstlers und sein tiefstes Anliegen, auf eine nur ihm eigene Art und Weise all das, was gerade in ihm vorgeht, zum Vorschein bringen zu können. Die Kunst - ob Malerei oder Zeichnung, Bildhauerei oder Installation - all das dient an erster Stelle dem Ausdruck des Künstlers.

Wie wäre es, für einen ganzen Nachmittag zum richtigen - wahren - Künstler zu werden? Hineinzuspüren, was heute aus Dir zum Ausdruck kommen mag - vielleicht ist es etwas, was Dich schon lange zutiefst beschäf-

## Aquarellmalerei

### Workshop für Anfängerinnen und Anfänger

An drei Abenden werden die Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt: Pinsel, Papier, Farben sowie Farbenlehre. Verschiedene Techniken wie Nass-in-Nass- und Trockenmalerei, Lasuren, Auswaschen, Maskieren und spezielle Effekte werden demonstriert und geübt. Am dritten Abend sollte jede/r mindestens ein Landschaftsbild erschaffen haben.

Also: keine Angst vor dem leeren Blatt!

**Falls Arbeitsmaterial vorhanden ist, bitte zum ersten Veranstaltungsabend mitbringen. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin empfohlen.**

**SR2818**

**Gabriele Petrick**

mi 3x, 17:45 - 20:00 Uhr

12.03. - 26.03. / 9 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
33 EUR (erm.: 25/17/17)



**SR2819**

**Gabriele Petrick**

mi 3x, 17:45 - 20:00 Uhr

30.04. - 14.05. / 9 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
33 EUR (erm.: 25/17/17)



## Aquarellmalerei Workshop Für Neulinge und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Erlernen Sie grundlegende Techniken der Aquarellmalerei und staunen Sie über die vielfältigen Möglichkeiten und Effekte. Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen, können neue Bildthemen ausprobieren und Kenntnisse vertiefen.

**Farben, Papier und Pinsel werden - falls nicht vorhanden - gegen eine Gebühr von 10 Euro zur Verfügung gestellt.**

**SZ2820**  
Edith Dürbaum  
Sa, 22.02., 14:15 - 18:00 Uhr  
So, 23.02., 10:45 - 14:30 Uhr  
10 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
40 EUR (erm.: 30/20/17)



**SZ2821**  
Gabriele Petrick  
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
15. März / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
32 EUR (erm.: 24/17/17)



## Duisburg Aquarellworkshop **SOMMERAKADEMIE** Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Unsere Stadt bietet wunderschöne Motive für die Aquarellmalerei - seien es Landschaften, Gebäude, Brücken und anderes. Wir werden an diesem Tag in diese Schönheiten eintauchen. Vorlagen können eigene Fotos sein, aber es liegen auch eine Vielzahl von malenswerten Aufnahmen von Duisburg bereit. Ganz nebenher wird über Farbauswahl, Papier, Perspektive und diverse Techniken gesprochen. Wichtig ist der Austausch der Teilnehmenden untereinander, weil dieser evtl. den Blickwinkel auf andere kreative Anregungen lenken kann. Teilnahmeveraussetzung: Grundkenntnisse Aquarelltechnik, z.B. SR2819.

**Bitte mitbringen: Materialien für die Aquarellmalerei**

**SZ2822**  
Gabriele Petrick  
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
05. Juli / 8 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
32 EUR (erm.: 24/17/17)



## Aquarellmalerei Für Fortgeschrittene

Eigene Motive auf Aquarellpapier bannen oder nach vorgegebenen Vorlagen arbeiten: Beides ist in diesem Kurs möglich. Kurze Theoriephasen zu Beginn vermitteln Grundlagen der Farbenlehre, des Bildaufbaus, der Perspektive, des Schattenwurfs und gehen auf individuelle Fragen ein. Verschiedene Techniken werden demonstriert und ausprobiert, und der Austausch zwischen den Teilnehmenden öffnet neue Perspektiven.

## Ostern steht vor der Tür Aquarellworkshop Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Das bedeutet nicht nur Eiersuchen, Frühlings-spielßen, Hasen und Feiern mit Freunden und Familie. Selbstgemalte Ostergrüße kommen immer gut an, und Bilder zur Dekoration machen schon beim Malen Spaß.

An diesem Tag können eigene Motive realisiert werden, aber es gibt auch genügend Vorlagen, aus denen man auswählen kann.

Ganz „nebenbei“ erfährt man einiges über Materialien, z. B. Farben, Papier, Pinsel. Auch verschiedene Techniken werden vorgestellt und können ausprobier werden.

Teilnahmeveraussetzung: Grundkenntnisse Aquarelltechnik, z.B. SR2819.

**Bitte mitbringen: Materialien für die Aquarellmalerei**

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Aquarelltechnik, z.B. SR2819.

**Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Bleistifte HB oder weicher, Aquarellstifte, wenn vorhanden.**



### **SZ2825**

**Gabriele Petrick**

mo 13x, 14:00 - 16:15 Uhr

03.02. - 19.05. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
109 EUR (erm.: 82/55/22)



### **WR2827**

**Franz Schwarz**

mi 13x, 09:30 - 12:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 39 Ustd

Wohnen in Rumeln DU e.V.; Gemeinschaftsraum, Kirchfeldstr. 7, **Rumeln**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



### **Aquarellmalen und**

### **Mischtechnik**

**Für Neulinge und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs lernen Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene das Malen mit Aquarellfarben und die Erweiterung mit Pastellkreiden, Farbstiften, Tinte und Wachstiften. Gemalt werden können Motive aus selbst mitgebrachten oder bereitgestellten Vorlagen. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer werden individuell unterstützt.

**Bringen Sie bitte zum ersten Kurstag einen Aquarellmalblock und -farben sowie Pinsel und gerne bereits eine Auswahl von Kreiden und Stiften mit, die Sie vielleicht schon zur Verfügung haben. Weitere Malmedien lernen Sie im Kurs kennen.**

### **Aquarellieren und Zeichnen am Morgen**

**"Vom Motiv zum fertigen Bild"**  
**Für Neulinge und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen des Zeichnens und verschiedene Techniken der Aquarellmalerei. Die Motivwahl, Zeichen- oder Maltechniken sind den Teilnehmenden freigestellt, Bildvorlagen dienen als Inspiration. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen und andere Techniken ausprobieren. Der Kursleiter wird die individuellen Wünsche der Kursteilnehmer berücksichtigen und bei der künstlerischen Umsetzung der Bilder mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Es handelt sich um eine Kooperationsveranstaltung mit dem Verein „Wohnen in Rumeln DU e.V.“.

**Bitte bringen Sie mit: den entsprechenden Malgrund (Aquarellblock bzw. Leinwand), Aquarellfarben, Bleistifte und Pinsel verschiedener Stärken.**



### **SZ2829**

**Ursula Kehnen**

do 13x, 18:30 - 20:45 Uhr

06.02. - 22.05. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
109 EUR (erm.: 82/55/22)



### **Aquarell und Ölmalerei**

Sie erlernen verschiedene Techniken des Aquarellierens und der Ölmalerei in Theorie und Praxis. Komposition, Bildaufbau und

Perspektive sind bereits bei der Erstellung der Skizze relevant. Was auf dem Weg zum fertigen Bild zu beachten ist, wird im Kurs vermittelt. Hierbei stehen insbesondere Techniken der Farbgestaltung im Fokus.

**Bitte bringen Sie mit: den entsprechenden Malgrund (Aquarellblock bzw. Leinwand), Öl-/Aquarellfarben, Bleistifte und Pinsel verschiedener Stärken.**

### WR2830

**Franz Schwarz**

do 13x, 19:00 - 21:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 39 Ustd

Schul- und Kulturzentrum, Schulallee,

**Rumeln-Kaldenhausen**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



### WR2831

**Franz Schwarz**

do 13x, 09:30 - 12:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 39 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Ölmalerei

**Für Neulinge und Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Verschiedene Techniken und Arbeitsweisen der Ölmalerei sind Inhalt des Kurses. Neben Aspekten wie Komposition, Bildaufbau und Perspektive werden Farbgebung und Farbkontraste besprochen - nach dem Motto „über die Skizze zum fertigen Bild“.

Eine Beratung über das für die Ölmalerei erforderliche Material und dessen Beschaffung findet am ersten Kursabend statt.

**Eventuell vorhandenes Material bringen Sie bitte mit.**

### WR2832

**Franz Schwarz**

mo 13x, 16:00 - 18:15 Uhr

03.02. - 19.05. / 39 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Acrylmalerei

**Kurs**

In diesem Kurs können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Technik der Acrylmalerei erlernen oder vertiefen. Zentrale Kursinhalte sind: Motivwahl, Bildkomposition, richtiger Umgang mit dem Material und wichtige Aspekte der Malerei (Klarheit der Farbgebung, Farbauftrag, Farbkontraste, Hell-Dunkel-Kontraste etc.). Dies sind erlernbare Voraussetzungen, um ein gutes Bild zu malen.

**Falls Arbeitsmaterial vorhanden ist, bitte zum ersten Kursabend mitbringen. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin empfohlen.**

### SR2834

**Petra-Sabine Anders**

fr 13x, 17:00 - 19:15 Uhr

21.02. - 16.05. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Acrylmalerei

**Workshop**

In diesem Workshop können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundlagen der Technik der Acrylmalerei erlernen. Zentrale Kursinhalte sind: Maltechnik, Farbgebung, Komposition, Bildaufbau.

**Falls Arbeitsmaterial vorhanden ist, bitte mitbringen.**



### SR2835

**Martin Zapke**

14:00 - 17:00 Uhr

22.03. - 23.03. / 13 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

52 EUR (erm.: 39/26/17)



## Acrylmalerei

In diesem Kurs können die Teilnehmenden, die bereits erste Grundkenntnisse der Acrylmalerei haben, ihre Kenntnisse vertiefen und verschiedene Maltechniken intensiv ausprobieren.

**Falls Arbeitsmaterial vorhanden ist, bitte mitbringen.**

**SZ2836**

Martin Zapke

mi 13x, 10:00 - 12:30 Uhr  
05.02. - 14.05. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Acrylmalerei

### Workshop

#### Für Neulinge und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lernen Sie die Vielseitigkeit von Acrylfarben kennen. Maltechniken, Farbgebung und Bildaufbau sind Schwerpunkte dieses Workshops.

**Bitte bringen Sie Malgründe (Acrylpapier, Pappe oder Leinwände) und einen Malkittel mit. Farben und Pinsel werden - falls nicht vorhanden - gegen eine Gebühr von 10 Euro zur Verfügung gestellt.**

**SZ2837**

Edith Dürbaum

Sa, 15.03., 14:15 - 18:00 Uhr  
So, 16.03., 10:45 - 14:30 Uhr  
10 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
40 EUR (erm.: 30/20/17)



**SZ2838**

Edith Dürbaum

Do - Sa, 15:15 - 18:30 Uhr  
12.06. - 14.06. / 13 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
62 EUR (erm.: 47/31/17)



## Workshop Druckgrafik

### Für Neulinge und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie wollen die Kunst der Radierung erlernen? In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten der Druckgrafik kennenzulernen. Bei Bedarf können Sie gerne auch eine angefangene Druckplatte weiter bearbeiten. Gedruckt wird auf der VHS-eigenen Druckpresse.

**Das Material kann gegen Kostenbeteiligung (5 Euro) vom Kursleiter gestellt werden.**

**Zeichenpapier und Bleistifte oder bereits fertige Zeichnungen, die umgesetzt werden sollen, bitte mitbringen.**

**SR2839**

Wilfried Weiß

Samstag, 13:30 - 18:00 Uhr  
17. Mai / 5 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
21 EUR (erm.: 17/17/17)



## Druckgrafik

### Für Neulinge und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden Sie an die vielfältigen Möglichkeiten künstlerischer Druckverfahren herangeführt. So werden Sie Gelegenheit bekommen Druckplatten selbst herzustellen, sei es für den Hochdruck (z.B. Linoldruck) oder für den Tiefdruck (z.B. die Radierung mit ihren vielfältigen Techniken).

Gedruckt wird auf der VHS-eigenen Druckpresse.

**Das Material kann vom Kursleiter besorgt werden. Die Kosten werden entsprechend auf die Teilnehmenden umgelegt.**

**Zeichenpapier und Bleistifte oder bereits fertige Zeichnungen, die umgesetzt werden sollen, bitte mitbringen.**

**SR2840**

Wilfried Weiß

di 10x, 17:00 - 20:00 Uhr  
04.02. - 13.05. / 52 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
145 EUR (erm.: 109/73/29)



# Urban Sketching

Duisburg  
IN SPANNUNG

Bei Urban Sketching handelt es sich im weiteren Sinne um visuellen Journalismus, denn getreu dem Motto „Wir zeigen die Welt, Zeichnung für Zeichnung!“ erkunden wir ausgestattet mit Skizzenbuch und Zeichen- bzw. Malmaterial unser Umfeld. Im Kern geht es hierbei um die kreative Auseinandersetzung mit urbaner Architektur, ihrem Umfeld und den Menschen darin sowie dem Schaffen von ganz persönlichen Werken.

Die Workshops sind ausdrücklich offen für alle. Sie werden erleben, dass Sie zeichnen können.

In mehreren Einheiten fertigen Sie einzelne selbstgewählte Motive an, wobei Sie individuell begleitet werden. Ihre persönlichen Anliegen wie beispielsweise Bildausschnitt, Perspektive, Komposition, Farbwahl und Fragen zu Zeichen- bzw. Maltechniken stehen hierbei im Mittelpunkt. Nach jeder Einheit besprechen wir in der Gruppe die angefertigten Werke und gehen dabei auf sich ergebende Fragen und übergreifende Themen ein.

Bitte bringen Sie Utensilien wie beispielsweise Hocker, Sitzunterlage, Skizzenbuch und/oder Zeichenblock mit. Bleistifte und Fasermaler sind die Basisausstattung. Wer mag, kann zusätzlich Marker und Aquarellfarben einsetzen.

## Urban Sketching rund um die Synagoge Duisburg

Das Gelände rund um die Synagoge bietet neben der Synagoge selbst und dem Erinnerungsgarten eine Vielzahl von Motiven rund um die alte Stadtmauer und den Innenhafen.

**SZ2841**

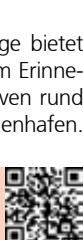
**Sascha Gademann**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

05. April / 8 Ustd

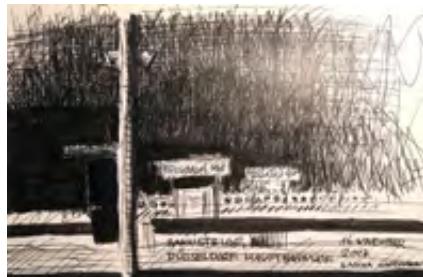
Treffpunkt: Haupteingang Jüdisches Gemeindezentrum, Springwall 16, **Stadtmitte**

37 EUR (erm.: 28/19/17)



## Urban Sketching im Duisburger Containerhafen SOMMERAKADEMIE

Von alten Quartieren über Werften, Kohlebergen bis hin zu neuen Containerstraßen bietet dieses Umfeld viele Möglichkeiten der Motivwahl.



© Sascha\_Gademann

**WZ2842**

**Sascha Gademann**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

24. Mai / 8 Ustd

Treffpunkt: Duisport, Alte Ruhorster Str. 42-52,

**Ruhrort**

37 EUR (erm.: 28/19/17)



Duisburg  
IN SPANNUNG

## Urban Sketching im Landschaftspark Nord SOMMERAKADEMIE

Alte Industrikulissen, Gebäude, die zu Konzerthallen wurden, eine üppige Vegetation, Kletterwände und vieles mehr hat dieser Park zu bieten, der Menschen aus aller Welt anlockt.

**NZ2843**

**Sascha Gademann**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

08. Juni / 8 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang

(vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**

37 EUR (erm.: 28/19/17)



## Urban Sketching rund um den König-Heinrich-Platz SOMMERAKADEMIE

Streetart, geschäftiges Treiben, CityPalais, Forum, Theater und der König-Heinrich-Platz selbst eignen sich hervorragend, um ungewöhnliche Motive zu finden oder zu kombinieren.



© Sascha\_Gademann

### SZ2844

**Sascha Gademann**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr  
09. August / 8 Ustd

Theater Duisburg, Neckarstr. 1, **Stadtmitte**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



## NeuroArt der Herzenswünsche - Kreativ-Workshop auf Leinwand Für Anfängerinnen und Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

In Anlehnung an die Transformationsmethode NeuroGraphik® nutzen wir die Neurolinie als Stilmittel und Ausgangsbasis zur Bildgestaltung. So entsteht, wirklich fast wie von selbst, ein leuchtendes farbenfrohes und höchst persönliches Bild, welches obendrein ein aktuelles inneres Ziel fördern kann.

**Bitte bringen Sie einen größeren Keilrahmen, je nach Vorlieben und Arbeitstempo, 50x70, 60x60, 80x80cm oder ähnlich, sowie einen Lappen oder ein Spültuch mit.**

**Alle weiteren Materialien wie Farben, Pinsel, Papier, diverse Stifte werden am**

**Kurstag für eine Materialumlage von 10 Euro pro Person gestellt. (Bitte passend mitbringen.)**

**Der Kurs wird geleitet von einer vollausgebildeten diplomierten Trainerin der NeuroGraphik.**

**Fragen können gerne vorab per Mail geklärt werden: kontakt@kunstnaschen.de**

**Bildbeispiele finden sie hier: www.kunstnaschen.de/Workshop-Uebersicht/NeuroArt/**

### WZ2845

**Nicole Anna Schneider**

Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr

17. Mai / 7 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

35 EUR (erm.: 27/18/17)



« Bitte beachten Sie auch unsere Workshops „Zeichnen mit der NeuroGraphik®-Methode“ (WZ1727, WZ1728 und WZ1729).



**Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## **Die Vielfalt des plastischen Gestaltens in Ton Für Neulinge und Fortgeschrittene**

Frei und nach individueller Neigung können kreative Ideen in plastische Arbeiten umgesetzt werden. Hierfür stehen uns die experimentierfreudige Suche nach der idealen Form oder der klassische, auf verschiedenen Techniken basierende Weg offen. Haben wir die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten entdeckt und einfache Wege gefunden, anspruchsvolle Ideen umzusetzen, sind der Fantasie fast keine Grenzen gesetzt. Abstraktes und Gegenständliches können parallel entstehen und sich anregend auswirken.

**Ton kann in kleinen Mengen im Kurs erworben werden.**

### **SZ2848**

**Dagmar Schäfer**

mi 12x, 09:30 - 12:30 Uhr  
05.02. - 07.05. / 48 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
134 EUR (erm.: 101/67/27)



### **SZ2849**

**Andrea Fehr**

mi 12x, 18:00 - 21:00 Uhr  
05.02. - 07.05. / 48 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
134 EUR (erm.: 101/67/27)



## **Filzen: Frühjahrsdekoration Für Neulinge und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit und entdecken Sie die Welt des Trocken-Filzens! Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin, kreative Meisterwerke aus Wolle zu gestalten. Sie können einzigartige Filzobjekte für die Frühjahrsdekoration kreieren oder Ihre eigene filzige Fantasiewelt erschaffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Das Material wird gegen eine Kostenbeteiligung von 9,50 Euro von der Kursleiterin gestellt (Bezahlung vor Ort)**

### **SR2851**

**Angelika Baaske**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr  
29. März / 4 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
16 EUR



### **SR2852**

**Angelika Baaske**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr  
08. März / 4 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
16 EUR



### **SR2853**

**Angelika Baaske**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr  
05. April / 4 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
16 EUR



## **Bildhauerei**

### **Für Neulinge und Fortgeschrittene**

Plastiken werden aus Ton und Gips aufgebaut und ausmodelliert, Skulpturen aus Holz, Speckstein, Sandstein und Marmor herausgeschlagen. Es werden Materialkenntnisse und technische Möglichkeiten der Bearbeitung vermittelt und Anregungen für das eigene Arbeiten gegeben.

**Speckstein wird vom Kursleiter besorgt; die Kosten richten sich nach der Größe des Steins und müssen von den Kursteilnehmenden getragen werden.**

### **SZ2854**

**Marco Morosin**

mi 13x, 18:00 - 20:15 Uhr  
05.02. - 14.05. / 39 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
109 EUR (erm.: 82/55/22)



### **SZ2855**

**Marco Morosin**

do 13x, 18:30 - 21:30 Uhr  
06.02. - 22.05. / 52 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
145 EUR (erm.: 109/73/29)



### **SZ2856**

**Marco Morosin**

do 10x, 18:30 - 21:30 Uhr  
05.06. - 14.08. / 40 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
112 EUR (erm.: 84/56/23)



## Sorbische Ostereier

Das künstlerische Gestalten von Eiern als Frühlingsboten hat in vielen Kulturen eine lange Tradition. Zu den bekanntesten Gestaltungstechniken gehören die im sorbischen Siedlungsraum verbreiteten Wachstechniken. Der Kurs führt in die u.a. bei den Sorben beliebte Wachsreserviertechnik, auch Batiktechnik genannt, ein. Das Arbeitsmaterial wird, inklusive der Eier, gegen eine geringe Gebühr gestellt.



**NR2857**

Vera Friederike Lange  
Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr  
30. März / 7 Ustd  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Kunsthandwerkliches Arbeiten

Kunsthandwerk ist von hoher geschichtlicher Bedeutung, vermittelt es doch einen tiefen Einblick in die Wertvorstellungen von Kulturen. Diese Einblicke durch beispielhaftes Besprechen und das Erlernen entsprechender eigener Fähigkeiten zu vertiefen ist Ziel dieser Seminare und Kurse.

## Goldschmieden Für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs gibt eine Einführung in die Grundtechniken des Goldschmiedens: Sägen, Feilen, Nieten und Löten. Danach können nach eigenen Vorstellungen Schmuckstücke aus Kupfer, Messing oder Silber angefertigt werden.

**Die Materialkosten werden individuell umgelegt. Bitte bringen Sie Papier, Bleistifte, eine Schere sowie einen Klebestift mit.**

**SR2859**

Ina Ertle

mo 10x, 19:00 - 21:15 Uhr  
03.02. - 28.04. / 30 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
84 EUR (erm.: 63/42/17)



## Goldschmieden

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Dieser Kurs setzt die Grundtechniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Nieten, Löten) voraus. Die Teilnehmenden können Schmuckobjekte nach eigenen Entwürfen und Materialvorstellungen aus Kupfer, Messing oder Silber anfertigen.

**Die Kosten für die eingesetzten Materialien (ab ca. 5 EUR) werden nach Verbrauch berechnet und auf die einzelnen Teilnehmer/-innen umgelegt.**

**SZ2862**

Ina Ertle

mo 10x, 16:30 - 18:45 Uhr  
03.02. - 28.04. / 30 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
84 EUR (erm.: 63/42/17)



**vhs** Volkshochschule Duisburg

Bildung, die begeistert – bei Ihrer VHS



**Die VHS-Karte gilt für ein Semester, kostet 19 EUR und ist in den Geschäftsstellen der VHS erhältlich.**

## **Goldschmieden - Schmuck und mehr nach Ihren Vorstellungen Für Neulinge und Fortgeschrittene**

In diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, ein Schmuckstück oder ein anderes Werkstück nach Ihren eigenen Vorstellungen herzustellen und die dafür notwendigen Techniken Schritt für Schritt zu erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse zu erweitern.

Sie lernen die verschiedenen Werkzeuge von „A“ wie Ausschlageisen bis „Z“ wie Zieheisen zu handhaben. Verarbeitet werden können die unterschiedlichsten Werkstoffe von Gold bis Kunststoff über Edelsteine bis Perlen und anderes mehr.

Überwiegend wird mit Silber gearbeitet, das als Halbzeug (Blech, Draht, Profile) erworben werden kann und nach Verbrauch berechnet wird. Ein Ring von acht Gramm würde z.B. 10 EUR kosten.

### **Werkzeug steht zur Verfügung.**

#### **SZ2867**

di 10x, 17:30 - 21:15 Uhr

04.02. - 08.04. / 50 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
146 EUR (erm.: 110/73/30)



#### **SR2868**

**N.N.**

fr 10x, 17:30 - 21:15 Uhr

07.02. - 11.04. / 50 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
146 EUR (erm.: 110/73/30)



#### **SZ2869**

**Herbert Ackermann**

sa 10x, 13:30 - 17:15 Uhr

08.02. - 12.04. / 50 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
146 EUR (erm.: 110/73/30)



## **Alte handwerkliche Schmiedekunst Dem Eisen Leben geben**

Schmieden gehört zu den ältesten Handwerkskünsten der Menschen. Das Schmieden zu erlernen erfordert Geduld, Geschick, Kraft und Ausdauer. Lernen Sie die grund-

legenden Techniken und bearbeiten Sie Ihr eigenes Werkstück nach alter Tradition. Mit Hammer, Amboss, Zangen, Feuer und Fantasie bringen Sie Metall in neue Formen. Ihr Werkstück wird langlebig und besonders sein. Nach eigenen Vorstellungen können Sie Gebrauchsgegenstände oder Dekoration für Drinnen und Draußen herstellen. Im Kurs besprechen Sie Ihre Ideen, bekommen Tipps und Tricks an die Hand, damit Ihr Werkstück gelingt. Der Kleingruppenkurs mit maximal 8 Teilnehmenden findet in der Schmiedewerkstatt des Kaldenhauser Urgesteins und erfahrenen Schmiedekünstlers Heinz Billen statt. Er richtet sich an absolute Neulinge sowie an Personen, die schonmal etwas geschmiedet haben. Der Unterricht beginnt mit Sicherheitseinweisungen und schließt traditionell mit dem Aufräumen der großen Werkstatt. Werkzeuge und Lederschürzen stehen zur Verfügung.

**Verbrauchsmaterialien können Sie vor Ort gegen Selbstkostenpreis erwerben. Bitte kommen Sie in robuster Arbeitskleidung - insbesondere festes Schuhwerk.**

#### **WR2872**

**Heinz Billen**

do 13x, 17:00 - 20:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 52 Ustd

Schmiede Giesenfeldstraße, Giesenfeldstr.76,  
**Rumeln-Kaldenhausen**  
340 EUR (erm.: 255/170/68)



## **Tischlern**

Diese Kurse geben Ihnen eine grundlegende Einführung in die klassischen Holzverbindungen und den Umgang mit dem für einen Tischler notwendigen Handwerkszeug. Bei ausreichenden Kenntnissen und Fertigkeiten können Sie kleinere Werkstücke nach eigenem Bedarf und eigenen Entwürfen selbstständig anfertigen. Der Kursleiter steht Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

**Material kann nach Absprache über den Kursleiter zum Selbstkostenpreis erstanden werden.**

**SZ2878****Michael Kobjolke**

mi 13x, 18:30 - 21:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)

**SZ2879****Michael Kobjolke**

sa 13x, 10:00 - 13:00 Uhr

08.02. - 17.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)



## Kerbschnitzen

Die traditionelle Technik der Kerbschnitzerei kann im Ergebnis Alltagsgegenstände oder Zierstücke im hohen Maße schmücken. Bei der Fertigung werden Grundkenntnisse im Umgang mit Holz und seinen Eigenschaften vermittelt. Der sinngemäße Umgang mit Schnitzeisen und Messern gehen damit einher. Das Schleifen und die Pflege des Werkzeugs sind wichtiger Bestandteil des Handwerks.

Carolin Höbing hat den Beruf der Holzbildhauerei in Oberammergau erlernt. „Die Liebe zum Traditionellen Holzhandwerk ist Ursprung jeder künstlerisch gefertigten Arbeit.“

**Material kann nach Absprache über den Kursleiter zum Selbstkostenpreis erstanden werden.**

**SZ2880****Carolin Höbing**

di 13x, 09:00 - 12:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)



# Spiele

Die Wirksamkeit von Spielen zum Training des Gedächtnisses, zur Entwicklung strategischen Denkens und zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit ist heute wissenschaftlich umstritten. Speziell im Management-Training finden verschiedenste Spiele Verwendung.

## Spielend Bridge Lernen - Kreativer Workshop zum Schnuppern

Bridge ist die Königin des Kartenspiels und trägt nachweislich zur Förderung und Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit bei. Im Gegensatz zu anderen Kartenspielen spielt der Glücksfaktor keine Rolle. Gefragt ist die Kreativität und das logische Denken, weswegen Bridge auch als Fitnessstudio für das Gehirn, Logikpuzzle oder Schach mit Karten bezeichnet wird. Bei diesem ersten Einstieg wird nur eine kleine Auswahl verkürzter Grundregeln vorgestellt. Für das vollständige Erlernen sind mehrere Anschlusskurse erforderlich, die auf Wunsch angeboten werden können. Nutzen Sie die Gelegenheit, ein interessantes Spiel und Spielfreunde für das spätere Leben kennenzulernen.

**SZ2890****Joachim Markwald**

Montag, 16:00 - 19:00 Uhr

12. Mai / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

21 EUR (erm.: 17/17/17)



## Die Reizung beim Bridge - Aufbaukurs (Kleingruppe 7-9 Personen)

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse über die Reizung beim Bridge. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossener Einstiegskurs und ein Grundkurs zur Reizung.

**SZ2892**

**Joachim Markwald**

mo 10x, 03.02., 16:00 - 18:15 Uhr

03.02. - 05.05. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

112 EUR (erm.: 84/56/23)



## Foto - Film - Medien

Fotografie und Film gehören nicht nur zu den wichtigen Kulturtechniken, sie finden auch immer mehr Eingang in unseren Alltag. Medien jedweder Art sind nicht mehr nur privates Hobby, sondern auch beruflich von Belang. Die Vorträge, Seminare und Kurse dienen daher der Ermöglichung gesellschaftlicher Teilhabe und der Befähigung, berufliche Erfordernisse (fotografische oder filmische Dokumentation, Umgang mit Smartphones etc.) zu erfüllen und die Fähigkeit zu erlangen, mediale Prozesse zu durchschauen.

Ihre Ergänzung finden diese Kurse in den Angeboten zum technischen Umgang mit PC, Tablet und Smartphone, der Sicherung von Daten, der Videobearbeitung oder praktischen Medienarbeit.

## Vorträge

### Marilyn Monroe

**Ich bin nicht nur ein Abbild  
auf einem Stück Film!**

Norma Jean Mortenson, unehelich geboren und unter schwierigen Verhältnissen aufgewachsen, als Fotomodell entdeckt, wird unter ihrem Künstlernamen Marilyn Monroe zu ei-

nem Weltstar und Sexsymbol. Ihren Weg zum Film erarbeitet sie sich mit Ehrgeiz und Können. Das Studiosystem Hollywoods reduziert sie dann auf Klischeerollen. Selbstbewusst entflieht die Monroe Mitte der 50er Jahre nach New York und wagt einen Neuanfang im Actors Studio. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frau hinter den Schlagzeilen, die dem Ruhm misstraute und sich selbst nicht verlieren wollte.



**SZ2902**

**Isabell Prieth**

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Februar / 1,5 Zstd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch unseren Flyer „Spannende Frauen“.**

### Nan Goldin Absolute Nähe

Die amerikanische Fotografin Nan Goldin ist seit den 1980er Jahren für ihre persönlichen und unverblümten Porträtaufnahmen bekannt. In der New Yorker Subkultur wie auch vier Jahre lang in Berlin taucht sie in die Welt ihrer Freunde und Weggefährten ein und dokumentiert deren Leben mit großer Authentizität. Dazu spielt sie mit Licht und Farben, um eine Atmosphäre zu schaffen, die über das Sichtbare hinausgeht und die Psyche der Porträtierten offenlegt. Der Vortrag bietet einen Überblick über Leben und Schaffen der Künstlerin.

**SZ2903**

**Isabell Prieth**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

30. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Der weibliche Blick?! - Anna Atkins, Gerda Taro und Co Fotografinnen im Fokus der Zeitgeschichte

Lange genug wurden Frauen als Fotografinnen in der Geschichte der Fotografie ignoriert. Dabei war es eine Frau, Anna Atkins, die den ersten Fotoband der Welt herausgab. Bertha Wehnert Beckmann formierte als erste Berufsfotografin in Deutschland und Gerda Taro wagte sich als erste Kriegsfotografin in den Spanischen Bürgerkrieg. Das Seminar ist eine Reise durch die unterschiedlichen Bildwelten von Frauen vom Beginn der Fotografie bis in das 20. Jahrhundert.

### Marlon Brando

#### Eine gute Schauspielerei erfordert Wahrheit, Mut und Offenheit

Seine Rollen in „Endstation Sehnsucht“ und „Die Faust im Nacken“ sind ebenso ikonisch wie seine Darstellung des Don Corleone in „Der Pate“ und die des Colonel Kurtz in „Apocalypse Now“. Brando war aber nicht nur ein brillanter Schauspieler, er nutzte seine Berühmtheit auch, um die Bürgerrechtsbewegung der Afroamerikaner und die Bewegung des American Indian Movement lautstark zu unterstützen. Der Vortrag beschäftigt sich mit Leben und Werk des Weltstars, der unangepasst und berechnend zugleich sein konnte.



**SZ2904**

**Isabell Prieth**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

14. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**SZ2905**

**Isabell Prieth**

di 5x, 14:45 - 16:15 Uhr

18.03. - 29.04. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR



« Bitte beachten Sie auch unseren Flyer „Spannende Frauen“.

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



# Bildungsurlaub

## Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation SOMMERAKADEMIE

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche oder private Zwecke. Aber es ist allein mit dem Drücken des Auslösers nicht getan und oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Anhand der Bereiche Porträt- und Architekturfotografie lernen die Teilnehmer praxisnah vom Fotografen Thomas Bocian die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Die Teilnehmer erstellen qualitativ hochwertige und farbverbindliche Fotografien, wonach die entstandenen Bilder dann in der Gruppe präsentiert und besprochen werden.

Die Aufbereitung der Fotos für Web & Print erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von NRW anerkannt.

Den Teilnehmenden werden ein individuelles Skript sowie Video-Tutorials zur Verfügung gestellt (im Preis inbegriffen).

**Voraussetzung: Windows oder Macintosh Kenntnisse, eigene DSLR-, DSLM-, Bridge-, MFT-Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Bitte bringen Sie diese inkl. des Handbuchs und falls vorhanden ab dem zweiten Tag ein Stativ mit.**



### SZ2907

**Thomas Bocian**

Mo - Fr, 09:00 - 16:00 Uhr

18.08. - 22.08. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

335 EUR (erm.: 262/188/99)



## Einführungsseminare für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

### Digitale Fotografie

Dieses Seminar wird erste Grundlagen der digitalen Fototechnik vermitteln. Folgende Themen werden besprochen und so weit möglich praktisch umgesetzt: Kameragehäuse, manuelle Entfernungsmessung, Autofokus, Belichtungsmessung, Blende-Zeit-Filmempfindlichkeit, Belichtungsautomatik, Farbtemperatur, Weißabgleich, Einsetzen der Wechselobjektive zur Bildgestaltung, Tiefenschärfe, Filter und Zubehör.

Am Ende sollen die Teilnehmenden ihre Kamera kennen und die technischen Möglichkeiten zur Bildgestaltung anwenden können.

**Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit. Für die Außenaufnahmen wird eine wettergerechte Kleidung empfohlen.**

### SR2911

**Ralf Raßloff**

Sa, 15.03., 10:00 - 17:00 Uhr

So, 16.03., 10:00 - 14:00 Uhr

13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

57 EUR (erm.: 43/29/17)



### SR2912

**Ralf Raßloff**

Sa, 17.05., 10:00 - 17:00 Uhr

So, 18.05., 10:00 - 14:00 Uhr

13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

57 EUR (erm.: 43/29/17)



## Fotografie als Kunst des Sehens Bildbetrachtung und Fotografiepraxis

Der Kurs begleitet Sie bei der kreativen Schaffensweise vom Ideenfinden, Planen, Vorbereiten und dem letztendlichen Fotografieren bis zur anschließenden Kritik. Angesprochen sind alle, die ihre eigenen Ideen inhaltlich und gestalterisch weiterentwickeln möchten und gerne in der Gruppe zu bestimmten Themen arbeiten. Der Schwerpunkt liegt auf der gestalterischen und kreativen Ebene, technische Probleme werden auf einem fortgeschrittenen Niveau geklärt.

**Bitte bringen Sie Bilder und Ihre Kamera mit.**

**SR2917**

Ralf Raßloff

do 7x, 19:00 - 21:30 Uhr

13.02.; 27.02.; 13.03.; 27.03.; 10.04.; 08.05.; 22.05.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

67 EUR (erm.: 51/34/17)



die Kamera zu treten. Im Anschluss erfolgen eine Bildbesprechung und ein Austausch untereinander.

**Bitte SLR / Bridgekamera mitbringen, wenn vorhanden auch gerne Adapter für die Blitzsynchro. Im Studio liegen auch einige Adapter bereit. Bitte keine reinen Handyfotografen.**



**SZ2920**

Andrea Fauré

10:00 - 14:00 Uhr

01.02. - 02.02. / 10 Ustd

Fotoatelier Faureality, Weseler Str. 110,

**Voerde (Emmelsum)**

65 EUR (erm.: 49/33/17)



## Seminar für Teilnehmende mit fotografischen Vorkenntnissen Der sichere Umgang mit der eigenen Kamera ist Voraussetzung.

### 20er bis 50er Jahre im Studio

Von Glamour bis Schattenreich, von Close Up-Porträts bis zu kompletten Filmsets - in diesem Seminar geht es ganz um die Klassiker der Studiofotografie der 20er bis 50er Jahre und ihre Aufnahmetechniken. Nach einer kurzen Einführung in die Kamera- und Studiotechnik widmen wir uns den verschiedenen Licht- und Gestaltungsarten und sprechen über alles, was das Fotografenherz begeht. Das Seminar wird mit Modellen in zauberhaften Kleidern im Studio abgehalten, bietet jedoch die Möglichkeit, auch selber vor



Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## ■ Location Scout: Eine Location - verschiedene Stimmung Kleingruppe (7-9)

Jeder, der häufiger mit seiner Kamera unterwegs ist, kennt das Phänomen: Man ist an einem besonderen Ort und kennt viele schöne Fotos davon. Die eigenen wollen aber leider nicht so ganz gelingen und spiegeln es nicht so wieder, wie man das von anderen Fotos kennt. Das Problem ist das Timing. Gemeinsam begeben wir uns auf die Reise in den Landschaftspark und testen an den Terminen die verschiedenen Stimmungen ein, die sich zu der entsprechenden Zeit einfangen lassen. Außerdem halten wir die Augen nach „neuen“ spannenden Motiven vor Ort Ausschau.

**Voraussetzung ist eine Kamera, an der sich die verschiedenen Parameter verstetzen lassen. Außerdem geladene Akku(s) und - wenn möglich - ein Stativ, Grau- und/oder Polfilter.**

**Wer weitere Ideen hat, kann entsprechende Sachen gerne mitbringen**

### SZ2921

Thomas Köller

Sa, 08.02., 16:00 - 19:00 Uhr

Sa, 17.05., 09:00 - 13:00 Uhr

9 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



## ■ Motive finden und in Szene setzen - Straßenfotografie Kleingruppe (7-9)

Ob unterwegs im Urlaub oder einfach beim Bummeln über den Markt vor Ort: Überall gibt es interessante Motive zu entdecken. In diesem Intensivworkshop erfährst du, wie du diese findest und passend mit der Kamera in Szene setzen kannst. Street Photography ist ein weites Feld und umfasst sowohl die Bereiche der Architektur-, Porträt- oder sogar Actionfotografie. Gemeinsam erarbeiten wir die notwendige Theorie, um diese dann direkt in der Praxis umzusetzen. Denn nichts schult das Auge mehr als der Blick durch den Sucher.

**Bitte Kamera mit vollem Akku und mit der Möglichkeit, manuelle Einstellungen vornehmen zu können, mitbringen.**

### SZ2922

Thomas Köller

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

22. Februar / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### SZ2923

Thomas Köller

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. April / 8 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



## ■ Reisefotografie

Alles, was wichtig ist! Die meisten Fotos werden auf Reisen gemacht. Oft kommt man nach Hause und die Bilder geben nicht die Stimmung wieder, die man am Urlaubsort empfunden hat. Das wollen wir ändern. Zunächst wird die Kameratechnik vertieft. Dabei geht der Dozent darauf ein, welche Auswirkungen z. B. Blende, Zeit, Sonnenstand, Brennweite und spezielle Filter auf das Bildergebnis haben und welche Einstellungen an der Kamera für welches Motiv die richtigen sind. Anhand von Bildbeispielen zeigt der Dozent Tipps und Tricks, das Urlaubserlebnis auch im Bild entsprechend darzustellen. Dabei werden auch die Unterschiede der verschiedenen Sujets wie Landschaft, Architektur, Blaue Stunde usw. angesprochen. Informationen zu rechtlichen Fragen bezüglich des Reiselandes runden das Tagesseminar ab.

**Bitte bringen Sie Ihre Kamera und, falls vorhanden, die Bedienungsanleitung zum Seminar mit. Sie erhalten ein umfangreiches Skript zum Thema Reisefotografie.**



## SZ2927

**Steffen Geiling**

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

29. März / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

39 EUR (erm.: 30/20/17)



## NZ2928

**Andrea Fauré**

Samstag, 08:00 - 12:00 Uhr

05. April / 5 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**

29 EUR (erm.: 22/17/17)



« **Kurse/Seminare aus den Bereichen Bildbearbeitung, Videoproduktion, CEWE-Fotobücher etc. finden Sie unter den mit 57 beginnenden Kursnummern.**

## Makrofotografie mit und ohne Figuren

Pure Makrofotos oder Erschaffung kleiner Welten mit Figuren - der Klassiker in aufgepeppt mit Tipps und Tricks aus der Haushaltskiste. Makrofotografie ist ein Abtauchen in eine faszinierende Welt, denn auf einem Quadratmeter lassen sich viele Motive entdecken. Nach einer theoretischen Einführung in die Kamerabedienung und grundsätzliche Fototechnik dreht sich in diesem Seminar alles um Insekten, Blumen, Strukturen und kleine Welten. Wer kein Makroobjektiv hat, kann sich im Kurs Nahlinsen oder Konverter ausleihen. Wir verwenden alles Brauchbare aus dem Haushalt und Baumarkt, um die Bilder noch schöner zu machen, also z.B. aufgesprühte Regentropfen, kleine Figuren, Farbfolien etc. Bringen Sie gerne mit, was Sie für tauglich halten!

**Bitte eine Rettungsdecke zum Kurs mitbringen (gibt es in der Apotheke) und festes Schuhwerk. Spiegelreflex-, Bridge- und Systemkameras sind willkommen, bitte keine reinen Handyfotografen.**

## Nacht der Landmarken

Bergehalde aus der Ära des Steinkohlebergbaus gibt es sehr viele im Ruhrgebiet. Früher stören in der Landschaft sind sie heute beliebtes Ausflugsziel.

Insbesondere am Abend und in der Nacht versprühen sie - meist angestrahlt - einen ganz besonderen Charme. Auch die Aussicht ist meist grandios.

Kommen Sie mit, mehrere Landmarken rund um Duisburg fotografisch zu erkunden. Was man dabei einstellen sollte, vermittelt Ihnen leicht verständlich der langjährige Fotografiedozent.

Im Seminar können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

**Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone, stabiles Stativ, Fernauslöser (als Gerät, App oder es kann auch der Selbstauslöser genutzt werden), Stirnlampe, witterungsangepasste Kleidung**

## SZ2934

**Steffen Geiling**

Samstag, 16:00 - 22:15 Uhr

12. April / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

39 EUR (erm.: 30/20/17)



## Kamera im Griff - Brennweiten, korrekte Belichtung und Fokus

Wir befassen uns am ersten Termin mit Objektiven und Brennweiten: Welche Brennweiten und Einstellungen werden für welche Motive wie z.B. Landschaft, Architektur, Makro, Porträt eingesetzt?

Der zweite Termin ist der Belichtung gewidmet: Alle Belichtungsmessmodi und manuelle Anpassungen werden genau erklärt (korrekt belichtete Bilder bei allen Lichtverhältnissen inkl. Gegenlicht und Blitz z. B. bei Feiern, Outdoor-Gruppenfotos oder Outdoor-Porträts). Am letzten Termin geht es um die Schärfe: Alle Fokusmessmodi werden erklärt und intensiv ausprobiert (immer scharfe Bilder bei allen Motiven inkl. Focus Stacking bei Makros und Unschärfen bei Porträts).

**Bitte mitbringen: Kamera und stabiles Stativ, gerne eine Stirnlampe und - falls vorhanden - einen Fernauslöser sowie dem Wetter angemessene Kleidung**

### SZ2937

**Steffen Geiling**

Di, 29.04., 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 06.05., 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 13.05., 18:00 - 21:15 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

72 EUR (erm.: 54/36/17)



« **Kurse/Seminare aus den Bereichen Bildbearbeitung, Videoproduktion, CEWE-Fotobücher etc. finden Sie unter den mit 57 beginnenden Kursnummern.**

## Outdoor-Workshop

Der Landschaftspark Duisburg Nord bietet viele interessante Motive. Diese gilt es ins rechte Licht zu setzen. Nach einer theoretischen Einführung bezüglich Kamera und Fototechnik geht es direkt in die Praxis. Natürliches Licht, Einsatz von Reflektoren und Lichtwänden sowie entfesselten Blitzen stehen auf dem Programm. Sie werden im Por-

trätbereich sowie in Architektur, Flora und Fauna alles ablichten, was uns vor die Kamera kommt. Für zwei Stunden werden wir ein Modell zur Verfügung haben. Wer einen Reflektor oder Blitz hat, bitte mitbringen, es stehen im Seminar aber auch genügend Materialien zur Verfügung.

**Bitte eine Rettungsdecke (gibt es in der Apotheke) mitbringen und festes Schuhwerk tragen.**

### NZ2938

**Andrea Fauré**

Sonntag, 10:00 - 15:00 Uhr

11. Mai / 6 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang  
(vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**  
39 EUR (erm.: 30/20/17)



## Porträt im natürlichen Licht (Kleingruppe 7-9 Personen)

**SOMMERAKADEMIE**

Kaum ein Genre der Fotografie ist so anspruchsvoll wie das Porträt. Hier gilt es, den Menschen - vor allem das Gesicht mit all seinen Facetten und Emotionen - ins richtige Licht zu setzen. Wir werden uns intensiv mit dem natürlichen Licht als Lichtquelle beschäftigen. Doch neben dem Licht sind noch weitere Faktoren entscheidend für das perfekte Porträt. Erfahren Sie mehr über die Geheimnisse der professionellen Porträtfotografie direkt bei einem Experten. In einer kleinen Gruppe lernen Sie mit anderen Foto-begeisterter Teilnehmern und haben abwechselnd die Möglichkeit, ein routiniertes Fotomodell zu porträtieren und das zuvor Erlernte mit/ ohne Anleitung umzusetzen. Jeder Teilnehmende ist nach diesem Workshop in der Lage, ansprechende Porträtbilder selbstständig zu erstellen.

Materialkosten und Equipment: 40 €/Teilnehmer (im Kursentgelt enthalten)

**Voraussetzungen: Eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten.**

**SZ2939**

Thomas Bocian

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

14. Juni / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

81 EUR (erm.: 71/61/57)



## Filmwerkstatt für Jugendliche - SOMMERAKADEMIE

Bist du filmbegeistert und möchtest lernen, was einen guten Film ausmacht? In unserer spannenden Kurs-Reihe treffen sich Jugendliche mit Filmexperten im „filmforum“. Gemeinsam schauen wir ausgewählte Filme und diskutieren anschließend deren Beurteilungskriterien: von der schauspielerischen Leistung über die Kameraführung bis hin zum Schnitt. Lerne, Filme mit einem kritischen Auge zu betrachten und entdecke die vielfältigen Möglichkeiten, die das Medium Film bietet. Lass uns zusammen die Kunst des Geschichtenerzählens erforschen und deinen Horizont erweitern!

Ob du ein Filmfan bist oder einfach nur neugierig - dieser Kurs ist für alle, die tiefer in die Welt des Films eintauchen wollen! Melde dich jetzt an und werde Teil dieser einzigartigen Erfahrung!

**SZ2940**

Alexander Scholz

Mi, 27.08., 11:00 - 16:00 Uhr

Mi, 03.09., 11:00 - 16:00 Uhr

Mi, 10.09., 11:00 - 16:00 Uhr

20 Ustd

Filmforum, Dellplatz 16, **Stadtmitte**

39 EUR (erm.: 30/20/17)



# Medienkompetenz

## Jugendredaktion

Die Jugendredaktion von Radio Duisburg, die im Rahmen des Projektes „Medienkompetenz an Duisburger Schulen - Schüler machen Radio“ entstanden ist, trifft sich regelmäßig, um eine einstündige Sendung vorzubereiten, die in der Regel einmal im Monat im Programm von Radio Duisburg ausgestrahlt wird, oder einen Podcast zu produzieren, der auf der Plattform [www.nrwvision.de](http://www.nrwvision.de) veröffentlicht wird.

Interessenten melden sich bitte bei:  
Josip Sosic, 0203/283-3725,  
j.sosic@stadt-duisburg.de



**SZ2961**

Josip Sosic

fr 21x, 16:30 - 19:00 Uhr

21.02. - 05.09.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei





## Kommunales Filmkunsttheater und filmhistorische Sammlung der Stadt Duisburg

Das filmforum – 1959 von der VHS eingerichtet – ist das erste Kommunale Kino der Bundesrepublik und bespielt aktuell 2 Kinosäle in seinem Haus am Dellplatz. In seinem Programm verbinden sich Erstaufführungen mit Klassikern der Filmkunst und Titeln in Originalversionen. Filmreihen nach thematischen Aspekten, Seminare und Vorträge bieten darüber hinaus eine vielseitige Mischung für den gehobenen Anspruch, bei der aber auch die Unterhaltung nicht zu kurz kommt. Besondere Spezialität und in dieser Form bundesweit einzigartig sind die Filmreihen aus den eigenen historischen Filmarchivbeständen zur Duisburger Stadtgeschichte, die fachkundig moderiert und liebevoll aufbereitet einen unverzichtbaren Beitrag zum städtischen Kulturleben leisten. Festivals wie die Duisburger Filmwoche und speziell zusammengestellte Reihen für Schulen sind ebenso fester Bestandteil des Programms. Das filmforum bietet somit – im Gegensatz zum gewerblich ausgerichteten Kino – Filme in einem teilweise pädagogischen und vorwiegend anspruchsvollen Konzept an, die ansonsten das Licht der Leinwand nicht erblicken würden.



Das filmische Angebot im Kino wird ergänzt durch spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche, die in der hauseigenen filmwerkstatt, häufig in Zusammenarbeit mit Schulen und kulturellen Initiativen durchgeführt werden.

Weitergehende Informationen zum filmforum sowie das Programm finden sich auf der Homepage unter [www.filmforum.de](http://www.filmforum.de). Auf diesem Wege kann man unkompliziert und ohne zusätzliche Gebühren Karten kaufen oder Reservierungen vornehmen. Die monatliche Filmzeitschrift *filmjournal* mit weitergehenden Informationen zu den einzelnen Titeln und mit dem kompletten Monatsprogramm kann ebenfalls auf diesem Wege bezogen werden. In der Druckversion liegt sie an der Kinokasse sowie an etlichen Verteilstellen im Stadtgebiet aus. Eine weitere Möglichkeit zur aktuellen Information bietet der Newsletter des filmforums, der einmal wöchentlich per E-Mail erscheint. Er ist kostenlos und kann unter **mail@filmforum.de** angefordert werden.

Für Rückfragen steht Ihnen das Büro des filmforums unter der o.g. E-Mail-Adresse oder telefonisch von 9:00 – 17:00 Uhr unter 0203/285473 zur Verfügung.



# Grundbildung



Lesen und Schreiben	138
Handschreiben	138

## Ihr Kontakt:

**Persönliche Beratung und Anmeldung ist nur nach telefonischer Terminvereinbarung möglich!**

Grundbildung Mitte/Süd	Grundbildung West	Grundbildung Nord
Heike Pieper VHS im Stadtfenster Steinsche Gasse 26 Tel. 0203 283-2775	Eva Fastabend VHS West Körnerplatz 1 Tel. 0203 283-8494	Marissa Turaç VHS Nord Parallelstr. 7 Tel. 0203 283-8453

## Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

**VHS West**  
Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

**VHS Nord**  
Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

## Lesen und Schreiben 1 - 2

Buchstaben, Wörter und Sätze lesen und schreiben  
Formulare verstehen und ausfüllen  
Kurze Texte lesen  
Kleine Projekte zu aktuellen Themen

**SR3801**

**N.N.**

mo 13x / mi 13x

15:30 - 18:00 Uhr

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
17 EUR



## Lesen und Schreiben 3

Schwere Wörter richtig schreiben  
Sätze lesen und schreiben  
Formulare verstehen und ausfüllen  
Kurze Texte lesen und schreiben  
Kleine Projekte zu aktuellen Themen

**SR3806**

**Daniel Wöstefeld**

mo 13x / mi 13x

16:30 - 19:00 Uhr

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
17 EUR



## Lesen und Schreiben 1-3

Buchstaben, Wörter und Sätze lesen und schreiben  
Formulare verstehen und ausfüllen  
Kurze Texte lesen  
Kleine Projekte zu aktuellen Themen

**NR3802**

**Filiz Uzun**

mi 12x, 17:00 - 18:30 Uhr

fr 14x, 15:00 - 16:30 Uhr

05.02. - 23.05. / 52 Ustd

VHS , Parallelstraße 7, **Hamborn**  
17 EUR



## Lesen und Schreiben 1 - 3

Buchstaben, Wörter und Sätze lesen und schreiben  
Formulare verstehen und ausfüllen  
Kurze Texte lesen und schreiben  
Kleine Projekte zu aktuellen Themen

**WR3803**

**Barbara Freund**

di 8x / mi 8x, 09:30 - 12:00 Uhr

04.03. - 07.05. / 48 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
17 EUR



## Lesen und Schreiben im Familienalltag

Frauen, die in ihrem Alltag nicht nur Deutsch verstehen und sprechen wollen, sondern auch lesen und schreiben müssen, können in diesem Kurs ihre Schriftsprachkompetenz verbessern. Die Inhalte orientieren sich an den Alltagsthemen und Lernbedarfen der Teilnehmerinnen. Der Kurs richtet sich nur an Frauen mit geringen Deutschkenntnissen.

**WR3815**

**Nuran Kanikurumaz**

mi 13x, 10:00 - 12:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 39 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
17 EUR



## Handschreiben für jedermann - Grundkurs

Eine schöne, geschwungene und gut leserliche Handschrift beglückt nicht nur die Leser, da diese ohne Mühe entziffern können, was der Autor zu sagen beabsichtigte, sondern lässt diesen auch in einem positiven Licht erscheinen. Von der Schrift wird meist auf die Strukturiertheit des Schreibers geschlossen. Dieses Online Seminar richtet sich an alle, die in der Schule eine Handschrift gelernt, diese aber mit den Jahren haben verkümmern las-

sen und jetzt einen neuen Anlauf zur Verbesserung ihres Schriftbildes starten möchten. Gelehrt wird die Lateinische Ausgangsschrift. Das Seminar findet online auf der Lernplattform VHS-Cloud statt. Die Teilnehmer lernen anhand von vorbereiteten Lernbausteinen jeden Buchstaben richtig zu entwickeln, ihn mit anderen Buchstaben zu kombinieren und schließlich ganze Wörter flüssig zu schreiben. Um das Seminarziel zu erreichen, müssen die Teilnehmer bereit sein, eigenständig viele Schreibübungen zu machen. In den zweistündigen wöchentlichen Treffen sollen die Theorie sowie Fortschritte und Probleme besprochen werden.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Es geht bei diesem Angebot nicht um Kalligraphie oder das im Augenblick angesagte „Handlettering“. Wobei man sagen muss, dass das hier Gelernte eine gute Grundlage für beides sein kann. Es geht in diesem Kurs auch nicht um Alphabetisierung, sondern um die Auffrischung einer alten Kulturtechnik. Es geht um das Handschreiben.

**SZ3842**

**Josip Sosic**

di 13x, 17:45 - 19:15 Uhr  
04.02. - 20.05. / 26 Ustd  
online in der vhs.cloud  
56 EUR (erm.: 42/28/17)



## Rechtschreibung und Orthografie - Lernen Sie die Kunst der fehlerfreien Kommunikation!

Sind Sie unsicher in der deutschen Rechtschreibung? Möchten Sie Ihre orthografischen Fähigkeiten verbessern und dadurch Ihre schriftliche Kommunikation auf das nächste Level heben? Dann ist unser neuer VHS-Kurs genau das Richtige für Sie!

Unter der Leitung von David Bieber, Journalist und Kommunikationsexperte, erfahren Sie in diesem Kurs alles Wissenswerte rund um die deutsche Rechtschreibung und Orthografie. Wir beleuchten die wichtigsten Regeln und Stolperfallen der deutschen Sprache und vermitteln Ihnen wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Texte fehlerfrei und professionell zu gestalten.

Kursinhalte:

- Grundlagen der deutschen Rechtschreibung und Orthografie
- Häufige Fehlerquellen und wie man sie vermeidet
- Grammatikalische Besonderheiten und ihre Anwendung
- Praktische Übungen zur Verbesserung der Rechtschreibung
- Individuelles Feedback und Unterstützung durch den Kursleiter

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Schreibkompetenzen verbessern möchten - sei es für den beruflichen Alltag, das Studium oder den privaten Gebrauch. Egal, ob Neulinge oder Fortgeschrittene, hier lernen Sie, wie Sie mit präziser und korrekter Sprache punkten können.

**SR3843**

**David Bieber**

mo 12x, 17:00 - 18:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR (erm.: 17/17/17)



## Tag der Handschrift

Am 23. Januar ist alljährlich der internationale Tag der Handschrift. In einer Welt, in der die Kommunikation immer mehr von Tastaturen, Voicemails und Emojis dominiert wird, scheint diese alte Kulturtechnik nicht mehr gebraucht zu werden. Studien zeigen jedoch, dass das Schreiben mit der Hand für das erfolgreiche Lernen von großer Bedeutung ist. Es trainiert nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern fördert auch das Gedächtnis.

Stadtbibliothek und VHS Duisburg stellen zum dritten Mal ein eigenes Programm am Tag der Handschrift auf. Sie laden am Donnerstag, dem 23. Januar 2025, in der Zeit von 16 bis 18 Uhr ins Stadtfenster, wo an verschiedenen Stationen Handschrift erlebt und erprobt werden kann.

### SZ3844

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr

23. Januar

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Das Lesen alter Handschriften

Wer sich für Geschichte interessiert, vor allem für Heimat- und Familiengeschichte, kann sich bei seinen Recherchen meist nicht allein auf Bücher und gedruckte Quellen stützen. Wichtige und spezielle Informationen lassen sich oft nur aus handschriftlichen Unterlagen ermitteln. Ob es um Privatbriefe, um Tagebücher, um Chroniken, Urkunden oder Akten im Archiv geht - viele dieser Quellen liegen bis weit ins 20. Jahrhundert nur in handschriftlicher Form vor. Um diese Quellen nutzen zu können, muss man in der Lage sein, ältere Handschriften zu lesen. Insbesondere die Lektüre der (alt-)deutschen Handschrift, vielfach irrtümlich und vereinfachend als „Sütterlin“ bezeichnet, verlangt einige Kenntnis und vor allem Erfahrung, zumal sich das Bild der deutschen Handschrift über die Jahrhunderte nicht unwe sentlich verändert hat.

Der Kurs wird anhand ausgewählter Quellenbeispiele aus dem Stadtarchiv Duisburg in die Geschichte der deutschen Handschrift einführen. Gemeinsam werden Texte aus unterschiedlichen Epochen (17. bis 20. Jahrhundert) gelesen und Hilfsmittel zur Transkription vorgestellt. Die Beispiele konzentrieren sich auf die Heimat- und Familienforschung; der Kurs richtet sich aber durchaus auch an Studierende und andere historisch Interessierte, die Quellenarbeit im Archiv betreiben wollen.

### SZ3845

**Dr. Andreas Pilger**

di 4x, 18:00 - 19:30 Uhr

25.03. - 13.05. / 8 Ustd

Stadtarchiv, Karmelplatz 5, **Stadtmitte**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



Entdecken Sie den hilfreichen **vhs-Kursfinder** und die **vhs.cloud**!

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



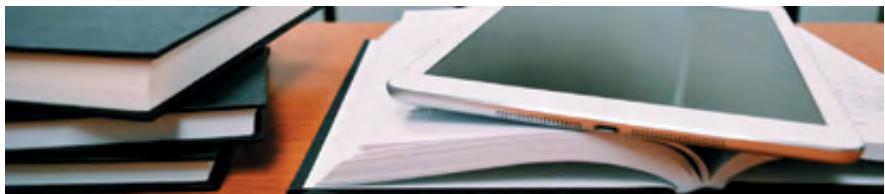
Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)





# Schulabschlüsse



Erster Schulabschluss	142
Erweiterter Erster Schulabschluss	144
Mittlerer Schulabschluss	144

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Persönliche Beratung und Anmeldung ist nur nach telefonischer Terminvereinbarung möglich!**

**Nachträgliche Erlangung von Schulabschlüssen**

Viktoria Bürgel  
VHS im Stadtfenster  
Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3231

**Nachträgliche Erlangung von Schulabschlüssen**

Charlotte Füchtmeyer-Jarhom  
VHS im Stadtfenster  
Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-6208

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

**VHS West**  
Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

**VHS Nord**  
Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Schulabschlüsse

## Das Bildungssystem in Deutschland

Das Bildungssystem in Deutschland ermöglicht Menschen, die eine Regelschule ohne Schulabschluss verlassen haben, das Nachholen von Abschlüssen in Weiterbildungseinrichtungen. Dieser Weg ebnet die Grundlage für einen weiteren beruflichen Werdegang. In Deutschland ist ein Schulabschluss notwendig, um eine Berufsausbildung oder ein Studium zu beginnen und somit in die Berufswelt einzusteigen.

Die Volkshochschule bietet Lehrgänge zum Nachholen von Schulabschlüssen an, welche vom Land NRW gefördert werden. Die inhaltliche Gestaltung richtet sich nach den Rahmencurricula der Bezirksregierung Düsseldorf, die als zuständige Schulaufsichtsbehörde agiert. Neben einem Bearbeitungsentgelt in Höhe von 50 Euro pro Semester sind die Kosten für Lehrmaterialien und Bücher von den Teilnehmenden eigenständig zu tragen. Eine Erstattung des Bearbeitungsentgelts ist grundsätzlich nicht möglich. In zu begründenden Einzelfällen kann der Direktor der VHS eine Erstattung genehmigen, ein Rechtsanspruch besteht nicht. In Duisburg werden die Abschlüsse Erster Schulabschluss, Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9 und 10), sowie der Mittlere Schulabschluss 10B angeboten.

## Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9)

Die Lehrgänge zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses (vormals Hauptschulabschluss nach Klasse 9) starten zweimal jährlich im Februar und im August. Die Dauer beträgt 10-11 Monate und ist in zwei Semester untergliedert. Am Ende des ersten Abschnitts gibt es Zwischenzeugnisse, auf deren Grundlage entschieden wird, ob eine Zulassung zum höheren Semester (Versetzung) erfolgen wird. Der Lehrgang endet mit einer Abschluss-

prüfung in zwei Hauptfächern. Insgesamt umfasst der Kurs die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte und Biologie. Teilnehmende ohne Grundkenntnisse in Englisch können unter bestimmten Voraussetzungen (z.B. Besuch einer Förderschule, Zuwandern) als Ersatzfach Wirtschaft wählen. Die Durchführung der Hauptkurse erfolgt wahlweise in Tages- oder Nachmittagsform.

Des Weiteren besteht die Möglichkeit für Interessentinnen und Interessenten, die eine Förderschule besucht haben, die die Regelschule bereits vor der 9. Klasse verlassen haben oder deren Schulbesuch bereits einige Jahre her ist, einen Vorbereitungskurs zu besuchen. Hierbei wird Grundlagenwissen in allen Hauptfächern vermittelt, um eine Basis für den erfolgreichen Abschluss zu legen. Nach positiver Teilnahme am Vorkurs erfolgt eine Versetzung in den Hauptkurs.

### Teilnahmebedingungen:

- allgemeine Schulpflicht muss erfüllt sein (10 Jahre Schulbesuch)
- gute Deutschkenntnisse (B1-Niveau)

### Quereinstieg:

Ein Einstieg in ein 2. Semester sowohl des Haupt- als auch des Vorkurses ist grundsätzlich möglich.

Für den Hauptkurs muss dafür ein bereits abgeschlossenes erstes Semester einer Volkshoch- oder gleichwertigen Schule mit gleicher Fächerkombination durch ein Zeugnis belegt werden. Im Vorkurs müssen Grundkenntnisse in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch vorhanden sein. Die Erfüllung der Voraussetzungen erfolgt in einem persönlichen Beratungsgespräch.

### Anmeldung:

Interessentinnen und Interessenten wenden sich bitte telefonisch an Frau Füchtmeier-Jarhomi (Fachbereichsleiterin: 0203-283 6208) oder Frau Kugler (Verwaltungsmitarbeiterin: 0203-283 4321). Zur Teilnahme an den Lehrgängen ist eine persönliche Beratung erforderlich.

Die Neuanmeldungen für den Start im Februar finden seit August 2024 statt. Gerne nehmen wir persönliche Kontaktdaten auf und beraten Sie persönlich.

## Erforderliche Unterlagen bei der Anmeldung:

- letztes Schulzeugnis im Original und in Kopie (Abgangszeugnis)
- aktueller Lebenslauf mit Lichtbild

## Kosten:

Es wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 50 Euro pro Semester erhoben. Es ist keine Ermäßigung möglich. Eine Erstattung des Bearbeitungsentgelts ist grundsätzlich nicht möglich. In zu begründenden Einzelfällen kann der Direktor der VHS eine Erstattung genehmigen, ein Rechtsanspruch besteht nicht.

### **SZ3510**

**Vorkurs in Vormittagsform**

**Dozententeam**

03.02.2025 bis 11.07.2025

(2. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



### **SZ3521**

**Hauptkurs in Nachmittagsform**

**Dozententeam**

03.02.2025 bis 30.01.2026

(1. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



### **SZ3541**

**Hauptkurs in Vormittagsform**

**Dozententeam**

03.02.2025 bis 11.07.2025

(2. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!**

## **Sie**

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässig, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/ Regionalleitung auf.  
Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

**vhs**  **Volkshochschule  
Duisburg**

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



# Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10)

Der Lehrgang zum Erwerb des Erweiterten Ersten Schulabschluss (vormals Hauptschulabschlusses nach Klasse 10) startet zweimal jährlich im Februar und im August und ist in 2 Semester unterteilt. Am Ende des ersten Abschnitts gibt es Zwischenzeugnisse, auf deren Grundlage entschieden wird, ob eine Zulassung zum höheren Semester (Versetzung) erfolgen wird. Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung in drei Fächern. Insgesamt umfasst der Kurs die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft und Biologie. Die Lehrgänge finden in Vormittagsform statt.

## Teilnahmebedingungen:

- allgemeine Schulpflicht muss erfüllt sein (10 Jahre Schulbesuch)
- Hauptschulabschlusses nach Klasse 9
- Grundkenntnisse in Englisch müssen vorhanden sein, Ausnahme bei ausländischen Teilnehmenden, die nach Klärung der Voraussetzungen, eine Sprachenprüfung in ihrer Muttersprache ablegen können
- sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens B1-Niveau)

## Quereinstieg:

Ein Einstieg in ein 2. Semester ist grundsätzlich möglich. Dafür müssen bereits abgeschlossene Semester einer Volkshoch- bzw. gleichwertigen Schule mit gleicher Fächerkombination durch Zeugnisse belegt werden.

## Anmeldung:

Interessentinnen und Interessenten wenden sich bitte telefonisch an Frau Bürgel (Fachbereichsleiterin: 0203-283 3231) oder Frau Kugler (Verwaltungsmitarbeiterin: 0203-283 4321). Zur Teilnahme am Lehrgang ist eine persönliche Beratung erforderlich.

Die Neuanmeldungen für den Start im Februar finden seit August 2024 statt. Gerne nehmen wir persönliche Kontaktdaten auf und vereinbaren einen Beratungstermin.

## Erforderliche Unterlagen bei der Anmeldung:

- letztes Schulzeugnis (Hauptschulabschluss) im Original und in Kopie
- aktueller Lebenslauf mit Lichtbild

## Kosten:

Es wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 50 Euro pro Semester erhoben. Es ist keine Ermäßigung möglich. Eine Erstattung des Bearbeitungsentgelts ist grundsätzlich nicht möglich. In zu begründenden Einzelfällen kann der Direktor der VHS eine Erstattung genehmigen, ein Rechtsanspruch besteht nicht.

### SZ3560

Hauptkurs in Vormittagsform

#### Dozenteam

03.02.2025 bis 11.07.2025

(2. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a,

#### Stadtmitte

50 EUR Bearbeitungsentgelt



### SZ3563

Hauptkurs in Vormittagsform

#### Dozenteam

03.02.2025 bis 30.01.2026

(1. Semester)

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

50 EUR Bearbeitungsentgelt



# Mittlerer Schulabschluss

Die Lehrgänge zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses startet zweimal jährlich im Februar und im August und ist in 3 Semester unterteilt. Am Ende der ersten beiden Abschnitte gibt es Zwischenzeugnisse, auf deren Grundlage entschieden wird, ob eine Zulassung zum höheren Semester (Versetzung) erfolgen wird. Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung in drei Fächern. Insgesamt umfasst der Kurs die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft und Biologie.

## Teilnahmebedingungen:

- allgemeine Schulpflicht muss erfüllt sein (10 Jahre Schulbesuch)
- Hauptschulabschluss nach Klasse 10
- Grundkenntnisse in Englisch müssen vorhanden sein, Ausnahme bei ausländischen Teilnehmenden, die nach Klärung der Voraussetzungen, eine Sprachenprüfung in ihrer Muttersprache ablegen können
- sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens B2-Niveau)

## Quereinstieg:

Ein Einstieg in ein 2. oder 3. Semester ist grundsätzlich möglich. Dafür müssen bereits abgeschlossene Semester einer Volkshoch- bzw. gleichwertigen Schule mit gleicher Fächerkombination durch Zeugnisse belegt werden.

## Anmeldung:

Interessentinnen und Interessenten wenden sich bitte telefonisch an Frau Bürgel (Fachbereichsleiterin: 0203-283 3231) oder Frau Kugler (Verwaltungsmitarbeiterin: 0203-283 4321). Zur Teilnahme am Lehrgang ist eine persönliche Beratung erforderlich. Die Neuanmeldungen für den Start im Februar finden seit August 2024 statt. Gerne nehmen wir persönliche Kontaktdaten auf und vereinbaren einen Beratungstermin.

## Erforderliche Unterlagen bei der Anmeldung:

- letztes Schulzeugnis (Hauptschulabschluss) im Original und in Kopie
- aktueller Lebenslauf mit Lichtbild

## Kosten:

Es wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 50 Euro pro Semester erhoben. Es ist keine Ermäßigung möglich. Eine Erstattung des Bearbeitungsentgelts ist grundsätzlich nicht möglich. In zu begründenden Einzelfällen kann der Direktor der VHS eine Erstattung genehmigen, ein Rechtsanspruch besteht nicht.

### SZ3621

**Hauptkurs in Nachmittagsform**

#### Dozenten

03.02.2025 bis 11.07.2025

(3. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a,

#### Stadtmitte

50 EUR Bearbeitungsentgelt



### SZ3624

**Hauptkurs in Nachmittagssform**

#### Dozenten

03.02.2025 bis 17.07.2026

(1. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a,

#### Stadtmitte

50 EUR Bearbeitungsentgelt



### SZ3626

**Hauptkurs in Vormittagsform**

#### Dozenten

03.02.2025 bis 30.01.2026

(2. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a,

#### Stadtmitte

50 EUR Bearbeitungsentgelt



**Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs.cloud



## Die VHS-Karte Bildung, die begeistert

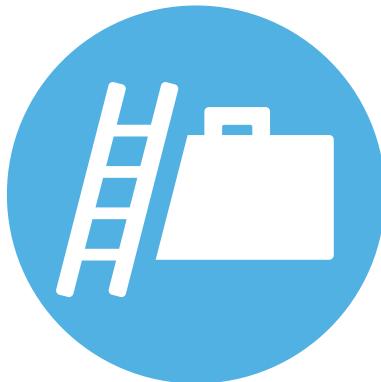


Die VHS-Karte gilt  
für ein Semester,  
kostet 19 EUR und  
ist in den Geschäfts-  
stellen der VHS er-  
hältlich.

### Unsere Leistungen:

- Freier Eintritt für alle Vorträge und Lesungen (mit einem Entgelt von 5 EUR)
- Nachlass von 5 Euro für alle anderen Veranstaltungen und Kurse der VHS Duisburg
- Kostenlose Zusendung des VHS-Programmes auf Wunsch





# Beruf und Wirtschaft



Berufliche Neuorientierung, Existenzgründung	148
Verbraucherbildung	152
BWL - Rechnungs- und Personalwesen, Kaufm. IT-Anwendungen	160
Führungskräftetraing	172
Schlüsselkompetenzen	174
Kommunikation	183
Marketing und Vertrieb, Lern- und Arbeitstechniken	186
Unternehmensservice	192
Qualifizierung und Weiterbildung im pädagogischen Bereich	192
IT - Technik	201

## Ihr Kontakt:

### Berufliche Bildung

Annette Uhr  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2063

### Verbraucherbildung

Marissa Turaç  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3220

### Berufliche Bildung

Ilona Lendermann  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3761

### Päd. Qualifizierungen

Viktoria Bürgel  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3231

## Ihr Kontakt in den Regionen:

### VHS Mitte/Süd

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

### VHS West

Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

### VHS Nord

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Fit für den Beruf

## Weiterkommen mit der VHS

Der Fachbereich Beruf und Wirtschaft ist mit seinen Angeboten von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Weiterbildungsberatung, Lehrgängen zur Neuorientierung einschließlich Existenzgründung sowie der Vermittlung von beruflichen Schlüsselqualifikationen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und pädagogischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen und Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmberäiche: zum Beispiel berufsbezogene Sprachkurse.

## Berufliche Neuorientierung - Existenzgründung

### Wie mache ich mich selbstständig? Von der Idee zur eigenen Firma

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die schon immer mit dem Gedanken der Selbstständigkeit geliebäugelt haben oder kurz vor einer Gründung stehen. U.a. folgende Fragen sind auf dem Weg in die Selbstständigkeit zu beantworten:

Wie formuliere ich meine neue Geschäftsidee eindeutig, umfassend und überzeugend? Welche Rechtsform ist für das Unternehmen sinnvoll? Wie und wo finde ich die notwendigen Informationen zu den Themen Steuern, Versicherungen und Buchhaltung? Welche Fördermittel kann ich in Anspruch nehmen

und wie beantrage ich sie? Wie schreibe ich einen Businessplan? Wer hilft mir beim Bankgespräch?

In Kooperation mit der VHS Moers-Kamp-Lintfort.

**SZ4211**

**Andrea Hermes**

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

13. März/3 Ustd

Dieses Seminar findet in der VHS Moers statt.

Anmeldungen nur unter

Tel: 02841 - 201-569, Telefax: 02841 - 201-537,

E-Mail: [volkshochschule@moers.de](mailto:volkshochschule@moers.de)

20 EUR



### Frauen gründen anders Für Gründerinnen in der Planungsphase

Immer mehr Frauen gründen. Und auch wenn die formalen und organisatorischen Schritte für Frauen und Männer dieselben sind, sehen sich Frauen häufig mit völlig anderen Herausforderungen konfrontiert als Männer. Ganz vorne mit dabei: Die Frage nach der Kinderbetreuung. In diesem Seminar werden explizit frauenspezifische Gründungsherausforderungen beleuchtet und Fragen beantwortet. Sie erhalten einen Einblick in die verschiedenen Formen der Existenzgründung für Frauen, Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie der Bedeutung und Nutzung von Netzwerken.



**SZ4212**

**Andrea Hermes**

Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr

12. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

20 EUR



## Der Businessplan: Das Gesicht meines Unternehmens

Sie haben eine Geschäftsidee aber keinen Plan? Sie beschäftigen sich mit einer Unternehmensgründung oder sind bereits in der konkreten Planung des eigenen Unternehmens? Sie wollen sich selbstständig machen und ihr eigener Chef sein? Sie brauchen einen Businessplan für sich, die Bank oder die Agentur für Arbeit? Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die einen Plan brauchen: einen Businessplan.

Wir werden gemeinsam Schritt für Schritt ihren eigenen Businessplan erarbeiten. Die einzelnen Teile des Businessplans werden ausführlich besprochen und erstellt. Dieser Workshop gibt Ihnen Anregungen, Tipps, praktische Anleitungen zur Konzeption und Aufstellung ihres individuellen Businessplans. Hier werden neben den „Soft Facts“, wie der Beschreibung des Gründungsvorhabens, auch die „Hard Facts“ - also der monetäre Bereich - besprochen.

Die Veranstaltung findet im EDV-Raum der VHS statt, so dass jeder Teilnehmer am Schultafelrechner seinen eigenen Plan erstellen und damit arbeiten kann. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, damit Sie Ihre Daten dort vertraulich speichern und mitnehmen können.

### SZ4213

**Andrea Hermes**

mi 2x, 19:00 - 21:15 Uhr

19.02. - 26.02. / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

45 EUR (erm.: 34/23/17)



ganisation bei der (digitalen) Bewältigung der anfallenden Aufgaben zu unterstützen, damit sie mehr Zeit für ihr originäres Geschäft haben. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmende eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit bearbeitet werden kann. Die Ergebnisse werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmende besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals für die übrigen Gründerinnen und Gründer interessante Aspekte ergeben können.

Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Köln. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### SZ4215

**Constanze Brinkmann**

di 3x, 18:00 - 21:00 Uhr

17.06. - 01.07. / 12 Ustd

Online

90 EUR



Volkshochschule  
Duisburg

### Bildung auf Bestellung

Wir organisieren für Sie und Ihre Beschäftigten gerne Ihre maßgeschneiderte Fortbildung - auch kurzfristig. Schon ab einem Teilnehmenden planen wir mit Ihnen wann, wo und so oft Sie wollen Ihr individuelles Angebot.

Rufen Sie unter 0203 283-3761 an.

Wir beraten Sie gerne!

## Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründer und Gründerinnen Onlineworkshop am Abend

Der Workshop richtet sich in erster Linie an gerade (durch-)gestartete Unternehmerinnen und Unternehmer. Ziel des Workshops ist es, den Aufbau einer Ordnungs-Basis-Struktur zu vermitteln und Unternehmerinnen und Unternehmer durch Tipps zur effektiven Or-

## **Neue berufliche Wege gehen**

### **In Kooperation mit der Agentur für Arbeit**

Die Welt verändert sich und auch der Arbeitsmarkt ist dynamisch. Themen wie Digitalisierung und der demographische Wandel beeinflussen nicht nur unsere Wirtschaft, sondern auch die persönliche Situation jedes einzelnen Menschen. Sie möchten sich deshalb persönlich weiterentwickeln und sehen Ihre berufliche Zukunft in einer anderen Tätigkeit? In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihnen u.a. durch das Programm „Berufsberatung im Erwerbsleben“ haben und welche Unterstützung Sie erhalten können. Die Berufsberaterinnen der Agentur für Arbeit Duisburg werden Ihnen im Seminar praxisnahe Möglichkeiten erläutern. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit mit den Berufsberaterinnen ins Gespräch zu kommen.

chen Tätigkeitsbereichen viele Möglichkeiten. Sie erfahren, welche Kompetenzen Sie mitbringen müssen, welche Qualifizierungen sinnvoll sind und wie Sie den Einstieg in eine kaufmännische Tätigkeit schaffen können. Auch den Öffentlichen Dienst als potenziellen Arbeitgeber werden wir besprechen. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit mit den Beraterinnen ins Gespräch zu kommen.



#### **SZ4221** **Claudia Weske**

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr  
13. Februar / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



#### **SZ4222**

**Claudia Weske**

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr  
22. Mai / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



#### **SZ4221B** **Claudia Weske**

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr  
11. Februar / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



#### **SZ4222B**

**Claudia Weske**

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr  
20. Mai / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei

## **Ab ins Büro - Wege in einen kaufmännischen Beruf**

### **In Kooperation mit der Agentur für Arbeit**

Sie möchten sich beruflich verändern und gerne im Büro arbeiten? In dieser Veranstaltung stellen wir Ihnen die unterschiedlichen Tätigkeitsfelder und Berufe im kaufmännischen Bereich vor. Die kaufmännische Arbeitswelt ist vielfältig und bietet auf unterschiedlichen Qualifikationsstufen und in unterschiedli-

## **Bin ich wirklich glücklich in meinem Job?**

### **In Kooperation mit der Agentur für Arbeit**

Lautet die Antwort für Sie „Nein“ oder „Jain“? Dann lassen Sie uns darüber sprechen. Was sind die Faktoren, die zum Glück führen? Ist Ihnen bewusst, was Sie im Job glücklich macht? Die Veranstaltung macht diese Faktoren sichtbar und gibt Raum für Selbstreflexion. Sie erhalten Impulse, um eigene Handlungsschritte abzuleiten und konkrete Veränderungen anzustoßen, um im Beruf glücklicher zu werden.

**SZ4223****Claudia Weske**

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr

30. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei

**SZ4223B****Claudia Weske**

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

28. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei

**SZ4225B****Claudia Weske**

Di, 11.02., 08.04., 10.06.

oder 12.08. jeweils 10:00 - 11:00 Uhr / 1 Zstd

Online

entgeltfrei



**Beruflich qualifizieren - welche Möglichkeiten habe ich?  
In Kooperation mit der Agentur für Arbeit**

Wir stellen Ihnen die Förderinstrumente der Bundesagentur für Arbeit vor. Hierunter fallen die Themen Umschulung, Teilqualifikation, Externenprüfung und Anpassungsweiterbildung. Weiterhin stellen wir mit dem Aufstiegs-BAföG eine externe Förderoption vor. Wir schaffen einen Überblick über die Instrumente und zeigen Ihnen Wege und Recherchemöglichkeiten zu passenden Angeboten auf.

Für weitere Informationen schreiben Sie an [Duisburg.Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de](mailto:Duisburg.Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de)

**SZ4225****Claudia Weske**

Di, 14.01., 11.03., 13.05.

oder 08.07. jeweils 17:00 - 18:00 Uhr / 1 Zstd

Online

entgeltfrei

**Erfolgreich bewerben****Bewerbungs- und Karriereberatung in der Kleingruppe**

Sie suchen nach einer beruflichen Herausforderung? Sie wissen aber gar nicht, was Sie können und wie Sie sich überhaupt bewerben sollen? In diesem interaktiven Workshop lernen Sie Ihre Stärken in Verbindung mit der Bewerbung zu bringen. Sie erhalten das Rüstzeug für den Aufbau von überzeugenden Bewerbungsunterlagen. Sie lernen, wie Sie eine aktive Stellensuche gestalten. Nach dem Workshop wissen Sie alles darüber, wie Sie Ihre Karrierestrategie ausarbeiten und in die Tat umsetzen. Dieser Workshop ist als lernintensive Kleingruppe für max. 6 Teilnehmende konzipiert.

**SZ4262****Michaela Deckert**

Donnerstag, 16:45 - 20:30 Uhr

27. Februar / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



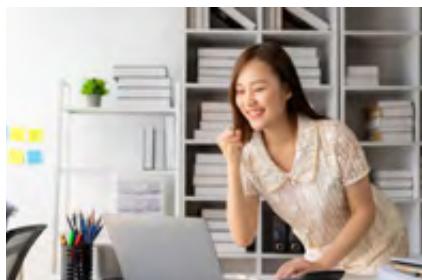
**vhs**  Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Im Vorstellungsgespräch überzeugen Wie Sie souverän das Bewerbungsgespräch meistern

Sie haben bereits erfolgreich Bewerbungen geschrieben und wollen sich jetzt auf den nächsten Schritt vorbereiten. Sie erfahren, wie ein Vorstellungsgespräch abläuft. Sie optimieren Ihre Selbstpräsentation. Sie erarbeiten, wie Sie sich am besten darauf vorbereiten und üben in Kleingruppen Sequenzen aus dem Vorstellungsgespräch. Am Ende des Workshops haben Sie eine sichere Selbstpräsentation und können auf Fragen souverän antworten. Dieser Workshop ist als lernintensive Kleingruppe für max. 6 Teilnehmende konzipiert.



**SZ4263**

**Michaela Deckert**

Donnerstag, 17:00 - 20:15 Uhr

13. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

40 EUR (erm.: 30/20/17)



wichtig, um online wie offline erfolgreich zu netzwerken und neue Kontakte zu knüpfen. In diesem Seminar erarbeiten Sie Ihr Kommunikationskonzept für eine pointierte und überzeugende Selbstpräsentation. Das Seminar eignet sich für alle, die einen guten Türöffner wie einen „Elevator Pitch“ benötigen, um ihr berufliches Netzwerk auszubauen. Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Köln. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**SZ4265**

**Bianca Grüner**

Samstag, 10:00 - 17:30 Uhr

15. Februar / 8 Ustd

Online

79 EUR



## Verbraucherbildung Finanzen - Versicherung - Immobilien - Recht

Geldanlagen, Versicherungsschutz, Immobilienkäufe oder Vorsorge- und Vollmachttreigelungen stellen viele Verbraucherinnen und Verbraucher vor ungeklärte und / oder offene Fragen. Die folgenden Veranstaltungen unterstützen Sie bei Ihrer Entscheidungsfindung in relevanten Verbraucherfragen und bieten Ihnen Orientierung.

### Innovative Kapitalstrategien für Vermögensaufbau/-ausbau

Ob Krisen, Inflationsgefahren, Unvorhergesehene oder auch die unübersichtliche Vielfalt von Kapitalanlageangeboten erschweren vielen Verbrauchern ein gelungenes Vorgehen für Vermögensaufbau, Altersvorsorge oder Geldanlage im Ruhestand. Innovative Angebote aus dem Versicherungs-, Banken- und Kapitalanlagebereich bieten demgegenüber werthaltige Kapitalsicherheiten und Ertrags erwartungen, die größer sind als Kosten, Steuern und Inflation. Man könnte sie auch „Geheimwege legitimer Geldvermehrung“

## Elevator Pitch: Kleine Präsentation - Große Wirkung! Wie Sie sich überzeugend vorstellen und sicher auf den Punkt kommen

Und, was machen Sie so (beruflich)? Viele kommen ins Stottern oder erzählen ihren ganzen Lebenslauf und nicht selten bekommen andere einen falschen Eindruck, von dem, was wir eigentlich tun. Ohne Vorbereitung ist es auch nicht einfach, das Passende zu sagen und ein positives und überzeugendes Bild von sich zu vermitteln. Aber es ist

nennen, denn sie sind einem Großteil der Sparer und Anleger nicht bekannt (gemacht worden).

Im Seminar werden auch Kapitalanlagen besprochen, die sich von den üblichen Angeboten des Massenmarktes unterscheiden und lohnenswerte Alternativen bieten, um Gewinne zu steigern und aufzeigen, wie man sich gegen den größten Feind der Kapitalanlage wehren kann. Sie lassen auch Krisen am Kapitalmarkt besser überstehen. Das Seminar liefert eine Reihe verblüffender Aspekte und AHA-Effekte, die die Teilnehmer und Teilnehmerinnen versierter mit dem Thema Kapitalanlage umgehen - und auch praktische Anhaltspunkte bekommen lassen Vermögen besser zu schützen sowie Kosten zu senken.

### **SZ4310**

**Christian Grams**

Samstag, 13:30 - 17:30 Uhr

08. März / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

27,50 EUR (erm.: 21/17/17)



## **Investmentfonds: Chancen, Risiken und Anlagermöglichkeiten**

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

Was sind die Unterschiede zwischen offenen und geschlossenen Fonds, ETF's und Indexfonds, Fondspolice und Fondssparplan, AIF und ELTIF? Welche Investments bieten Kapitalabsicherungen und Schutz vor Inflationsgefahren? U.a. die Antworten darauf werden im Kurs besprochen. Darüber hinaus erhalten die Kursteilnehmer/-innen insbesondere Informationen wie Geldanlage mit Investmentfonds funktioniert, welche (Un-) Sicherheiten existieren und Wege zur Fondsauswahl.

### **SZ4312**

**Christian Grams**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

08. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



## **Einkommensteuer für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Rentnerinnen und Rentner**

Sie möchten Ihre Einkommensteuererklärung selbst erstellen oder vorbereiten? In diesem Seminar wird Ihnen ein umfassender Überblick über den für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bzw. Rentnerinnen und Rentner wichtigen Teil des Einkommensteuergesetzes gegeben. Das Seminar beinhaltet die Besprechung einkommensteuerlicher Grundbegriffe und aller notwendigen Steuernformulare; ebenfalls wird ein umfangreicher Musterfall erarbeitet. Eine Fragerunde in der letzten Unterrichtseinheit rundet die Veranstaltung ab.

### **SZ4315**

**Michael Nolte**

Freitag, 16.05., 18.15 - 21.30 Uhr

Samstag, 17.05., 10.00 -15.15 Uhr / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Ü60 - Versicherung - Verrentung - Vermögen

Kurz vor der Rente oder schon im Ruhestand? Diese Lebenssituation erfordert altersbedingte Weichenstellungen. Nicht mehr alle Versicherungen sind nötig, manche sollten angepasst werden, andere als eventueller Bedarf geprüft werden. Und wie steht es um das Ruhestandseinkommen? Wie sollten Gelder u.a. sicher, verfügbar und steuerbegünstigt angelegt werden? Wie behält man den Überblick bzw. nutzt Angebote mit möglichst geringem Eigenaufwand, die aber sowohl sicher als auch lukrativ sind? Diese Fragen und viele weitere Aspekte werden im Kurs besprochen, der sich hauptsächlich an die Altersgruppe um die 60 Jahre und älter wendet.



**SZ4318**

**Christian Grams**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

13. Mai / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



Welche Möglichkeiten habe ich, um den regionalen Marktwert einschätzen und vergleichen zu können?

**Vermarktung:** Wie kann ich meine Immobilie bewerben bzw. geeignete Kaufinteressenten finden?

**Verkaufsunterlagen:** Welche relevanten Dokumente muss ich zur Verfügung stellen?

**Notar:** Wie sichere ich mich rechtlich ab, was macht der Notar/die Notarin?

Nutzen Sie die Hilfe von unserem Experten, damit Sie sich an die rechtlichen Vorgaben halten und vor allem Ihre Immobilie sicher und zum Bestpreis verkaufen!



**SZ4321**

**Frank Winkler**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

04. Juni / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

18 EUR



## Erforderliche Bauvorlagen bei An- und Umbauten im Wohnhausbau

Nicht nur bei Neubauten, sondern auch bei An- und Umbaumaßnahmen im Bestand verlangt der Gesetzgeber umfangreiche Bauantrags- und technische Nachweisunterlagen. In diesem Vortrag wird für die vorgenannten Bauvorhaben ein grundsätzlicher Überblick erteilt, was sowohl bei der Bauantragstellung als auch bei den technischen Nachweisen, z. B. Statik, Wärmeschutznachweis, etc., zu beachten ist. Der Vortrag richtet sich an alle Personen, die Hausbau- bzw. Umbauvorhaben planen oder aktuell umsetzen.

Nutzen Sie gern die Fachexpertise eines langjährig erfahrenen Bauingenieurs, um Kosten-

## Der erfolgreiche Verkauf meiner Immobilie!

Beim Verkauf einer Immobilie gibt es ein paar wichtige Dinge zu beachten, um den bestmöglichen Verkaufspreis zu erzielen und Fehler zu vermeiden. Unser erfahrener Immobilienfachwirt Frank Winkler steht Ihnen als unabhängiger Experte zur Verfügung. Dabei geht er insbesondere auf folgende Aspekte ein:

**Verkaufspreis:** Wie bestimme ich einen realistischen Verkaufspreis für meine Immobilie?

fallen zu vermeiden und rechtliche Bauvorgaben in der Planungs- und Umsetzungszeit frühzeitig mitzudenken.

### **SZ4322**

**Frank Fock**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

21. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

25 EUR



## **Betriebskostenabrechnung leicht gemacht - für Vermieter**

Falsche Betriebskostenabrechnungen können nach Anfechtung durch Mieterinnen und Mieter sehr teuer werden und führen zu teils erheblichen Rückerstattungen. Hauptthemen: welche Betriebskosten dürfen umgelegt werden, wie werden sie mietvertraglich vereinbart und welche Verteilerschlüssel sind anzuwenden. Der Kurs zeigt Einsparpotenziale bei den Betriebskosten auf und erläutert die Vorgaben der neuen Heizkostenverordnung. Im Entgelt sind Lehrmaterialien enthalten.

### **Rechte und Pflichten der Wohnungseigentümer und Verwaltungsbeiräte**

Am 1.12.2020 trat das neue Wohnungseigentumsgesetz (WEMoG) in Kraft. Es ist die umfassendste Modifizierung seit Inkrafttreten im Jahr 1951 und bringt zahlreiche Veränderungen mit. Das sind z.B. einfache Mehrheit bei Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen, Vereinfachung baulicher Maßnahmen einzelner Miteigentümerinnen und Mieteigentümer, Freiflächen können Sondereigentum werden, Anspruch auf zertifizierte Verwaltung, stärkere Stellung der Verwaltung, flexiblere Eigentümerversammlungen, Umlaufbeschlüsse mit einfacher Mehrheit möglich, Änderungen zur Betriebskostenabrechnung u.v.m. Erarbeiten Sie sich in diesem Seminar alle wichtigen Neuerungen. Im Entgelt sind Lehrmaterialien enthalten.

### **SZ4323**

**Theo Esser**

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

27. Juni / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

97 EUR (erm.: 79/61/42)



### **SZ4324**

**Theo Esser**

Samstag, 10:00 - 16:30 Uhr

29. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

97 EUR (erm.: 79/61/42)



### **Mietverwaltung - Crashkurs für Vermieter vom Einzug bis zum Auszug**

Sie wollen Ihre Wohnimmobilien selbst verwalten, planen eine Existenzgründung für Mietverwaltung oder übernehmen im Rahmen der Erbfolge den Immobilienbestand der Eltern. Organisation und Aufbau einer Mietverwaltung - Tätigkeitsfelder, Rechtsgrundlagen, Mieterauswahl: vom Einzug bis zum Auszug - Mietvertragsgestaltung, Wohnungsumgabe und -abnahme, Betriebs- und Heizkostenverordnung - eMobilität - energetische Sanierung, Umgang mit schwierigen Mietern und weitere relevante Themenfelder werden in diesem Seminar vermittelt. Im Entgelt sind die Lernmaterialien enthalten.



### **SZ4325**

**Theo Esser**

Freitag, 16.05.2025, 15:00 - 21:45 Uhr

Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

200 EUR (erm.: 159/118/68)



## Erfolgreich vermieten - in Frieden leben mit dem Mieter

Die Vermietung von Haus- und Wohnungseigentum erfordert umfangreiche Kenntnisse im Mietvertragsrecht und den einschlägigen Verordnungen zur Betriebskostenabrechnung und den übrigen Verordnungen der Immobilienwirtschaft. Nur mit einer korrekten Mietvertragsgestaltung kann Einklang und gute Zusammenarbeit zwischen den Vertragsparteien entstehen. Im Entgelt sind die Lernmaterialien enthalten.

**SZ4326**

**Theo Esser**

Samstag, 10:00 - 16:30 Uhr

24. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

97 EUR (erm.: 79/61/42)



## Der perfekte Kauf einer Eigentumswohnung

Der Kauf einer Eigentumswohnung ist für viele Menschen die größte Investition des Lebens. In der Regel bindet sich der Käufer über viele Jahre an seine Entscheidung und die gewählte Finanzierung. Fehlgriffe sind mit schmerzlichen finanziellen Verlusten verbunden. Gerade Gebrauchtmobilien entsprechen oftmals nicht mehr den Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes und der Klimaneutralität, sind nicht altersgerecht geplant bzw. entsprechen nicht den heute gängigen Standardausstattungen und Qualitätsmerkmalen und sind in erheblichem Maße übererteuert. Das Tagesseminar zeigt typische Fallen in der Zusammenarbeit mit dem privaten Verkäufer, dem Makler, dem Kreditinstitut als auch der notariellen Abwicklung auf. Ein „Pflichtseminar“ für jeden Wohnungskäufer. Im Entgelt sind die Lernmaterialien enthalten.

**SZ4329**

**Theo Esser**

Freitag, 15:00 - 21:30 Uhr

09. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

97 EUR (erm.: 79/61/42)



## Finanzen - Versicherungen

Alle Veranstaltungen in Kooperation mit der VHS Essen finden als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

**In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche fachlich vorbereitet werden.**

## Geldanlage in Aktien: Einstieg, Chancen, Strategien In Kooperation mit der VHS Essen

Bei abnehmender Inflation und sinkenden Zinsen steigt wieder das Interesse an Aktien als Anlagentmöglichkeit. Dirk Schrief macht mit den wichtigsten Basics vertraut: Welche Risiken und Chancen es gibt? Was hat sich bei der Anlage in Aktien bewährt? Welche Kriterien sind bei der Auswahl der individuell richtigen Finanzprodukte zu beachten? Wie lassen sich Aktien in eine persönliche Anlagestrategie integrieren? Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Der Dozent ist Diplom-Kaufmann bei der Sparkasse Essen. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt.

**SZ4330**

**Dirk Schrief**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

22. Mai / 2 Ustd



Online

entgeltfrei

## Die Rente ist sicher ... niedriger, als Sie denken! In Kooperation mit der VHS Essen und mit der Deutschen Renten- versicherung Rheinland (DRV)

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

**SZ4331**  
**Marco Langfeldt**  
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
22. Mai / 2 Ustd  
Online  
entgeltfrei



## Geldanlage mit ETFs: Ein einfacher Einstieg in den Aktienmarkt In Kooperation mit der VHS Essen und Beratungsdienst Geld und Haushalt

ETFs gelten als eine der einfachsten Möglichkeiten, breit gestreut in Aktien zu investieren. Doch welche Aktien-Indizes gibt es, und wie bilden ETFs diese nach? Joachim Klein gibt Antworten auf diese Fragen und erläutert, welche Stärken und Schwächen ETFs haben. Sie erfahren zudem, wie ETFs Teil Ihrer individuellen Anlagestrategie werden und welche Informationsquellen für fundierte Entscheidungen zu empfehlen sind.

Der Dozent ist Sparkassen-Betriebswirt. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt.

**SZ4332**  
**Joachim Klein**  
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
05. Juni / 2 Ustd  
Online  
entgeltfrei



## Einführung in die Geldanlage: Systematisch Vermögen aufbauen In Kooperation mit der VHS Essen

Der Traum vom schnellen Reichtum durch risikofreie Börsentipps? Leider ein Mythos. Doch die Grundlagen der planvollen Geldanlage sind erlernbar. Benjamin Lippe zeigt, wie Einsteigerinnen und Einsteiger eine maßgeschneiderte Strategie entwickeln können. Zu Beginn steht die Analyse der persönlichen Risikoneigung, der gewünschten Rendite und der geplanten Anlagedauer. Dann geht es um die Auswahl passender Finanzinstrumente und die Frage, ob Sie Ihre Investitionen selbst managen oder dies von Fachleuten machen lassen wollen?

Der Dozent ist Sparkassen-Fachwirt bei der Sparkassen Essen. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt.

**SZ4333**  
**Benjamin Lippe**  
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
12. Juni / 2 Ustd  
Online  
entgeltfrei



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Die sieben größten Fehler bei der Kapitalanlage

Sie lernen in diesem Vortrag, was Sie bei der Anlage von Geld grundsätzlich vermeiden sollten. Warum ein einzelner Fehler Ihr ganzes Kapital / Lebenswerk zerstören kann und warum die Geschichte von den Eiern im Korb auch bei der Geldanlage wichtig ist. Kennen Sie schon den Unterschied zwischen aktiv und passiv gemangten Fonds oder die große Gefahr von Klumpenrisiken. Im Vortrag erfahren Sie welche Auswirkungen dies hat und wie sie es vermeiden können. Wir werden anhand von Kurzvideos erarbeiten, wie unser Gehirn in Kapitalmärkten arbeitet und welche emotionsgeladenen Handlungen hieraus erfolgen.

Was das alles mit Medien aus TV und Internet zu tun hat, wird Ihnen ebenfalls aufgezeigt, sowie die Gefahr von Interessenkonflikten bei der Anlageberatung. Ein spannender Vortrag für alle, die Fehler bei der Geldanlage vermeiden möchten und zukünftig mehr aus ihrem Ersparnen machen wollen.

### SZ4334

**Udo Nienhuyzen**

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

08. April / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



## Investieren mit Verantwortung: Nachhaltige Geldanlage in der Praxis In Kooperation mit der VHS Essen

Nachhaltige Geldanlagen verbinden Rendite mit sozialem und ökologischem Mehrwert. Aber wie konkret funktioniert das? Das erklärt Stephan Heuser: Welche unterschiedlichen Ansätze der Nachhaltigkeit gibt es und wie werden diese in Anlageprodukten abgebildet? Warum weisen auswirkungsbezogene (Impact)-Fonds oft stärkere Schwankungen auf? Wie haben sich nachhaltige im Vergleich zu klassischen Fonds mittel- bis langfristig entwickelt? Welche Zukunftsperspektive ist

erwartbar? Beispielsweise werden anonymisierte Fälle von Anlegerinnen und Anleger vorgestellt, die auf Nachhaltigkeit setzen.

Der Dozent leitet die Abteilung Kunden- und Produktmanagement der Sparkasse Essen. Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich.

### SZ4335

**Stephan Heuser**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

26. Juni / 2 Ustd

Online  
entgeltfrei



## Finanziell fit durchs Leben! In Kooperation mit der VHS Essen und mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Deutschland befindet sich in einer angespannten Wirtschaftslage. Viele Menschen müssen sparen. Doch oft fehlt der Überblick, wie hoch die laufenden Einnahmen und Ausgaben sind. Der Vortrag gibt Tipps: Wie verschaffe ich mir Übersicht über meine Finanzlage? Wie kann man Engpässe bewältigen und Verpflichtungen einlösen? Welche Abos, Versicherungen und Verträge kann man günstiger bekommen? Wie lässt sich bei Energie Geld sparen? Welche Hilfen gibt es, wenn es doch mal eng wird? Wie kann man für unerwartete Belastungen vorsorgen? Die Referentin ist Bankkauffrau sowie Dipl.-Betriebswirtin.

### SZ4337

**Beate Dünnebacke**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

08. Mai / 2 Ustd

Online  
entgeltfrei



## Die Zinsen steigen, was tun?

Wer hätte das gedacht: nach einer langen Phase extrem niedriger Zinsen, die sogar erstmalig in Deutschland negativ waren, explodierten die Zinsen in sehr kurzer Zeit. Wie soll ich mein Geld jetzt anlegen, eher

kurzfristig, mittelfristig oder sogar langfristig? Welchen Einfluss hat die EZB-Politik? Kann man erkennen ob die Märkte bereits wieder fallende Zinsen zukünftig erwarten? Welche Anlagen sollte man auf jeden Fall vermeiden? Was heißt das alles für meine Baufinanzierung?

In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps zur Geldanlage von einem Finanzexperten.

### **SZ4338**

**Udo NienhuySEN**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

02. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



### **Die Pflege im Alter finanziell planen! In Kooperation mit der VHS Essen und Beratungsdienst Geld und Haushalt**

Gute Betreuung im Alter kann teuer werden. Auch wenn das Thema manchen unangenehm ist: Je früher Sie sich informieren und Vorbereitungen treffen, desto besser. Der Vortrag behandelt folgende Themen: Älter werden vorausschauend planen, alternative Wohnformen, Kosten abhängig von Art und Intensität der Betreuung, Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung, mit privater Vorsorge finanzielle Lücken schließen, Pflegeleistungen beantragen, Hilfe für Pflegebedürftige und Pflegende. Die Referentin ist Bankkauffrau sowie Dipl.-Betriebswirtin.

### **SZ4339**

**Beate Dünnebacke**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

15. Mai / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### **Kryptowährung Ü50**

In dieser Veranstaltung werden Ihnen Bitcoin & Co auf eine einfache und verständliche Art nähergebracht. Es werden insbesondere fol-

gende Fragen und Themen behandelt:

- Historie des Bitcoins
- Wie unterscheidet sich Bitcoin und €?
- Wie kaufe ich Bitcoin und andere Kryptowährungen und wie verwahre ich diese?
- Sind Kryptowährungen als Bestandteil eines Wertpapierportfolios zu empfehlen?
- Gründe für oder gegen ein Investment in Kryptowährungen
- Analytischer Ansatz zur Wertbestimmung von Bitcoin

Eine Veranstaltung für alle, die bisher wenig über Kryptowährungen wissen oder Berührungsängste hatten. Ein Besuch der Veranstaltung bereichert den Investmenthorizont. Vorwissen oder technologische Kenntnisse sind nicht erforderlich.

### **SZ4343**

**Udo NienhuySEN**

mo 2x, 18:00 - 19:30 Uhr

31.03. - 07.04. / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



### **Faszination Gold**

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

### **SZ4360**

**Jörg Metzger**

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr

03. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## **Vergleich und Umgang mit Verbraucherportalen für Gas, Strom, Telekommunikation, IPTV**

Bei neuen Verträgen und Vertragsverlängerungen gibt es Fallein, in die man als Verbraucher leicht hineintappen kann. In diesem Kurs lernen Sie die unterschiedlichen Vergleichsportale und den Umgang damit kennen. Sie erfahren welche Vor- und Nachteile diese haben und werden dafür sensibilisiert, sich vor erhöhten Preisen zu schützen. Der Kurs bezieht sich dabei nicht allein auf die Telekommunikationsbranche, sondern kann genauso auf andere Verträge (IPTV, GAS, Strom) adaptiert werden. Basierend auf den jahrzehntelangen Erfahrungen des Dozenten in der Telekommunikationsbranche wird er Ihnen erläutern, auf welche Aspekte Sie bei Verträgen besonders achten sollten z. B. wie und wo man seriöse Anbieter finden kann. Dabei bedeutet nicht immer „Günstig ist gut“ oder vielleicht doch? Wie tauglich und seriös sind die bekannten Vergleichsportale? Wie erkenne ich un seriöse Angebote? Gerne können Beispiele mitgebracht und diskutiert werden.

**SZ4361**  
**Harald Schellhaas**

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr  
25. Juni / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
20 EUR (erm.: 17/17/17)



## **BWL - Rechnungswesen**

### **Einnahmen -Überschussrechnung (Intensivkurs)**

Auf kaum einem anderen Gebiet ist der Gesetzgeber so aktiv wie im Bereich der Steuergesetzgebung und fordert somit von allen Beteiligten eine hohe Lernbereitschaft. Lerninhalt des Kurses: Grundlagen der EÜR, Zufuhr- und Abflusprinzip, Umsatzsteuerrecht, Erfassung von steuerpflichtigen Betriebsein- und

ausgaben, Waren, Rohstoffe und Hilfsstoffe, beschränkt und unbeschränkt abziehbare Betriebsausgaben, betriebliche und private KFZ-Kosten, Kosten für Miete und Leasing, Miete, AfA, Bildung und Auflösung von Investitionsabzugsbeträgen.

**SZ4405**

**Theo Esser**

Samstag, 10:00 - 16:15 Uhr

14. Juni / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



## **Keine Angst vor BWL - Grund-/Intensivkurs Finanz- und Rechnungswesen**

**Bildungsurlaub**

Dieser Kurs erklärt die Zahlenwelt um das betriebliche Geschehen. Folgende Lerninhalte erwarten Sie: Was steht in der Bilanz und welche Informationen entnehmen wir dem Anlage- und Umlaufvermögen, der Höhe des Eigenkapitals sowie der lang- und kurzfristigen Verbindlichkeiten? Die Aufwands- und Ertragskonten der G+V als Größe zur Gewinnermittlung; die Kostenarten-, Kostenträger- und Kostenstellenrechnung als Grundlage für die Kalkulation und die Ermittlung der Herstellungs - und Selbstkosten, ordentliches und neutrales Betriebsergebnis. Unternehmensplanung und Steuerung mit dem Werkzeugkasten des operativen und strategischen Controllings, Grundlagen der Deckungsbeitragsrechnung, Soll-Ist-Vergleiche etc. Ein Grundlagenseminar für Mitarbeiter aller technischen und buchhaltungsfremden kaufmännischen Bereiche, für Wiedereinsteigende, Inhaberinnen und Inhaber von Kleinbetrieben und mithelfende Familienangehörige sowie für alle kaufmännisch Interessierte ohne Vorkenntnisse - ein Kurs mit vielen Fallbeispielen aus der Praxis für die Praxis.

**SZ4406**

**Theo Esser**

Montag - Freitag, 09:00 - 15:30 Uhr

30.06. - 04.07. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

254 EUR (erm.: 191/127/51)



## Vom Buchungssatz zur Bilanz - Buchführung (Intensivkurs)

In unserem praxisorientierten Seminar mit vielen Fallbeispielen aus der Praxis lernen Sie folgende Inhalte kennen: Grundlagen der Buchführung nach Handels- und Steuerrecht, Aufbau und Gliederung des Kontenrahmens SKR 03, Erstellung des Inventars, Grundlagen der Inventur und Inventurverfahren, Buchen auf Bestandskonten der Bilanz, Buchen auf Erfolgs- und Aufwandskonten der G+V, Einführung in das Umsatzsteuergesetz, Buchen von Geschäftsvorgängen mit Umsatzsteuer, abzugsfähige und nicht abzugsfähige Betriebskosten, Formen der Gewinnermittlung, Abschluss von G+V und Bilanz. Für alle kaufmännisch Interessierte ohne Vorkenntnisse.



**SZ4407**

**Theo Esser**

do 10x, 17:15 - 21:15 Uhr

20.02. - 15.05. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

318 EUR (erm.: 239/159/64)



beiter aller technischen und buchhaltungsfremden kaufmännischen Bereiche, für Wiedereinsteigende, Inhaberinnen und Inhaber von Kleinbetrieben und mithelfende Familienangehörige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**SZ4408**

**Theo Esser**

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr

08. März / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

64 EUR (erm.: 48/32/17)



# XPERT Business

**Xpert Business**  
Finanzbuchführung  
Beratung, Information

Mit dem Weiterbildungssystem Xpert Business (XB) bietet die VHS bereits seit vielen Jahren die Möglichkeit, bundesweit anerkannte Abschlüsse im Bereich der Lohn- und Finanzbuchhaltung zu erwerben. Sie können alle XB-Kurse einzeln belegen. Der modulare Aufbau ermöglicht es Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Wir helfen Ihnen, die für Sie richtige Kursauswahl zu treffen und informieren Sie ausführlich über die Abschlüsse und weitergehende Fortbildungsmöglichkeiten.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Xpert Business Webseite unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu).

## Alptrraum Kennzahlen - Analyse und Auswertung der Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung

Bilanzkenntnisse sind eine unabdingbare Voraussetzung für eine erfolgreiche Kommunikation mit Banken, Wirtschaftsprüfern und Steuerberatern. Es wird immer wichtiger Aufbau und Inhalt der Jahresabschlussunterlagen zu verstehen und entsprechende Kennzahlen zur Unternehmenssteuerung abzuleiten. Ein Grundlagenseminar für Mitar-

**SZ4409**

**Ilona Lendermann**

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

27. Januar / 2 Ustd

Online  
entgeltfrei



# XPERT

Business

## Xpert Business Abschlüsse / Betriebswirtschaft

[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

XB Kurse	in der VHS	Online
Finanzbuchführung (1)	•	•
Finanzbuchführung (2)	•	•
Finanzbuchführung (3) DATEV	•	•
Bilanzierung		•
Finanzwirtschaft		•
Kosten- und Leistungsrechnung	•	•
Controlling		•
Betriebliche Steuerpraxis		•
Lohn und Gehalt (1)		•
Lohn und Gehalt (2)		
Lohn und Gehalt (3) DATEV		
Personalwirtschaft		•

Geprüfte Fachkraft (XB)			
Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt
•	•		
●		●	
●			
		●	
	●		
	●		
		●	
		●	
		●	
			●
			●
			●

Das Lehrgangs- und Zertifikatssystem Xpert-Business ist ein bundesweit einheitliches Gesamtkonzept der Volkshochschulen für den kaufmännischen Bereich. Es ist modular aufgebaut. D. h. jedes Modul, jeder Baustein kann einzeln belegt und optional mit einer Prüfung abgeschlossen werden.



- Die bestandene Prüfung ist Voraussetzung für das Erreichen des jeweiligen Abschlusses.
  - Wenn Sie die entsprechenden Fachkenntnisse belegen können, ist die Teilnahme an diesem Kurs nicht notwendig.

Weitere Kursangebote finden Sie bei unseren DOME-Kooperationspartnern – der VHS in Oberhausen, Mülheim und Essen sowie unter [www.volkschule.de](http://www.volkschule.de)

- \* Zulassungsvoraussetzungen für Kammerabschlüsse:  
Fachkaufmann/-frau (HWK), Betriebswirt/in (HWK) bei  
der HWK Dortmund.  
Anrechenbar für FOM-Studiengänge. Weitere Abschlüsse  
und Anerkennungen unter: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Ihr Ansprechpartner  
bei der VHS in Duisburg:  
Ilona Lendermann, Tel.: 0203 283 3761  
E-Mail: [i.lendermann@stadt-duisburg.de](mailto:i.lendermann@stadt-duisburg.de)

## Fachkraft Finanzbuchführung

### Xpert Business

Als „Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“ besitzen Sie theoretische und praktische Kompetenzen für die eigenständige Abwicklung der betrieblichen Finanzbuchführung. Sie können alle drei erforderlichen Module einzeln oder mit diesem Gesamtpaket alle Lehrgänge und erforderlichen Prüfungen einschließlich der Lernmittel buchen.

Im Einzelnen:

- Finanzbuchführung (1) SZ4411 inkl. Lehrbuch
- Finanzbuchführung (2) SZ4413 inkl. Lehrbuch
- Finanzbuchführung (2) Prüfung SZ4429
- Finanzbuchführung mit DATEV (3) SZ4416 inkl. Lehrbuch
- Finanzbuchführung (3) Prüfung SZ4418

Nach Bestehen der beiden Prüfungen erhalten Sie automatisch das bundesweit anerkannte Zertifikat „Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“.

Die einzelnen Module können Sie in diesem oder im Folgesemester belegen.

#### SZ4410

Alexander Bister

19.02. - 28.06.

1003 EUR (erm.: 810/617/386)



## Finanzbuchführung (1)

Grundlagen - Hybridveranstaltung

Xpert Business-Zertifikatskurs

**Der Kurs wendet sich an Berufstätige im kaufmännischen Bereich, an Wiedereinsteigende, Inhaberinnen und Inhaber von Kleinbetrieben und an mithelfende Familienangehörige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Nach diesem Kurs verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unter-

schiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Der Preis für das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten.

Der Kurs wird als lernintensive Kleingruppe von 6 bis Hybridkurs maximal 9 Teilnehmenden angeboten.

Hybridkurs = Präsenz- und Online-Teilnehmende in einem Kurs: Sie können vor Ort in der VHS oder von zuhause aus am Kurs teilnehmen. Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich damit einverstanden, dass der Unterricht an den geschlossenen Kreis der Teilnehmenden online übertragen wird. Eine Videoaufzeichnung des Unterrichts ist ausdrücklich untersagt.



© Lucia Grzeskiewicz

#### SZ4411

Alexander Bister

mo 4x/ mi 6x/ fr 5x,

18:00 - 20:30 Uhr

19.02. - 26.03. / 45 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

277 EUR (erm.: 214/150/74)



## Finanzbuchführung (2)

Hybridveranstaltung

Xpert Business-Zertifikatskurs

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04

verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Der Preis für das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten.

Der Kurs wird als lernintensive Kleingruppe von 6 bis Hybridkurs maximal 9 Teilnehmenden angeboten.

Hybridkurs = Präsenz- und Online-Teilnehmende in einem Kurs: Sie können vor Ort in der VHS oder von zuhause aus am Kurs teilnehmen. Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich damit einverstanden, dass der Unterricht an den geschlossenen Kreis der Teilnehmenden online übertragen wird. Eine Videoaufzeichnung des Unterrichts ist ausdrücklich untersagt.

### **SZ4413**

**Alexander Bister**

mo 6x / mi 5x / fr 6x/

18:00 - 20:30 Uhr

28.03. - 16.05. / 48 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

305 EUR (erm.: 235/164/80)



« **Prüfungstermine finden Sie ab Kursnummer SZ4428.**

### **Finanzbuchführung (3)**

**mit DATEV**

**Xpert Business-Zertifikatskurs**

Hier sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer richtig, die über Kenntnisse der doppelten Buchführung verfügen, wie sie in Xpert Business Finanzbuchführung 1 und 2 vermittelt wurden und EDV-Kenntnisse besitzen. Es werden die besonderen Anforderungen der Buchführung mit Hilfe der EDV besprochen. Neben theoretischen Erläuterungen werden praktische Beispiele behandelt. So erhalten die Teilnehmenden im praktischen Teil eine Einführung in das weit verbreitete Finanzbuchhaltungsprogramm DATEV und setzen anschließend das Gelernte am PC um. Der Preis für das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten. Der Kurs wird als lernintensive Klein-

gruppe von 6 bis maximal 9 Teilnehmenden angeboten.



### **SZ4416**

**Alexander Bister**

sa 3x / so 1x, 10:00 - 17:00 Uhr

so 1x, 10:00 - 15:00 Uhr

25.01. - 08.02. / 38 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

261 EUR (erm.: 202/143/73)



### **Finanzbuchführung (3) mit DATEV Prüfung für Interne**

Sie legen einen Teil der Prüfungen für das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ ab. Die Kosten für die Prüfungsgebühr sind im Teilnahmeentgelt enthalten. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystem Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: <http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung>

### **SZ4418**

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

28. Juni / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

80 EUR

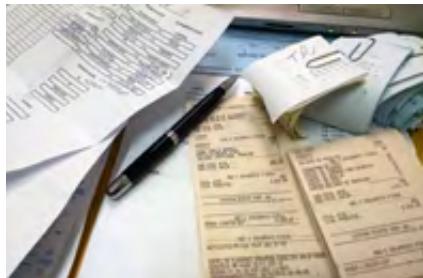


**Abonnieren Sie den Newsletter der VHS Duisburg**



## Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business-Zertifikatskurs

Die Kosten- und Leistungsrechnung gehört zusammen mit den anderen Teilbereichen des Finanz- und Rechnungswesens zu den zentralen Kernkompetenzen der Betriebswirtschaftslehre. Der Preis für das Lehrbuch ist im Teilnahmeentgelt enthalten. Der Kurs vermittelt als lernintensive Kleingruppe von 5 bis maximal 8 Teilnehmenden: Zusammenhänge der Kostenrechnung - Erfassung und Bewertung der einzelnen Kostenarten - Kostenstellenrechnung - Kalkulationen in Handel und Industrie - Innerbetriebliche Leistungsverrechnung und Betriebsabrechnungsbogen - Kostenträger- und Kostenträgerzeitrechnung - Voll- und Teilkostenrechnung, ein- und mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung - Auswahl von Eigenfertigung oder Fremdbezug - Ermittlung des Break-Even-Points u.v.m.



### SZ4421

Alexander Bister

sa 7x, 10:00 - 17:00 Uhr

22.03. - 17.05. / 56 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

348 EUR (erm.: 261/174/70)



« **Bitte beachten Sie den Prüfungs-termin unter SZ4429.**

## Xpert Business Lohn und Gehalt 1 Unterstützung beim Selbststudium

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen

Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Übergangsregelungen zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Mit unserer Dozentin erarbeiten Sie einen Lehrplan für den Zeitraum von 90 Tagen und werden so auf eine mögliche Prüfung optimal vorbereitet. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag (nicht im Entgelt enthalten) bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück. Diese Art des Lernens erfordert eine hohe Selbstdisziplin, Sie sind aber frei in Ihrer Zeiteinteilung und haben keine Fahrzeiten.

### SZ4424

Marita Schwarzbach

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Online

187 EUR



## Xpert Business Lohn und Gehalt 2 Unterstützung beim Selbststudium

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnabrechnung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Mit unserer Dozentin erarbeiten Sie einen Lehrplan für den Zeitraum von 90 Tagen und werden so auf eine mögliche Prüfung optimal vorbereitet. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag (nicht im Entgelt enthalten) bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.

Diese Art des Lernens erfordert eine hohe Selbstdisziplin, Sie sind aber frei in Ihrer Zeiteinteilung und haben keine Fahrzeiten.

**SZ4425**

**Marita Schwarzbach**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Online

187 EUR



## **Xpert Business**

### **Betriebliche Steuerpraxis**

#### **Unterstützung beim Selbststudium**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen, für die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Lohnsteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer den Steuertatbestand festzustellen, die Bemessungsgrundlagen korrekt zu ermitteln und mit den richtigen Fristen und Meldeverfahren die Steuern gegenüber dem Finanzamt abwickeln zu können. Mit unserer Dozentin erarbeiten Sie einen Lehrplan für einen Zeitraum von 90 Tagen und werden so auf eine mögliche Prüfung optimal vorbereitet. Mit den Kursbegleitmaterialien vom EduMedia Verlag (nicht im Entgelt enthalten) bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück.

Diese Art des Lernens erfordert eine hohe Selbstdisziplin, Sie sind aber frei in Ihrer Zeiteinteilung und haben keine Fahrzeiten.



**SZ4427**

**Marita Schwarzbach**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Online

140 EUR



## **Xpert Business-Prüfungen für Externe (auch DATEV-Prüfung)**

An diesem Termin können Externe, die keinen Kurs bei der VHS Duisburg besucht haben, Ihre Prüfung für verschiedene Zertifikatkurse abgelegen, wie z. B. Lohn- und

Gehaltsbuchhaltung, Finanzbuchführung 3 mit DATEV oder Bilanzierung. Bei der Anmeldung muss angegeben werden, welche Xpert Business Prüfung abgelegt werden soll, damit die richtigen Prüfungsaufgaben zur Verfügung gestellt werden können.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystem Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben:

<http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung>

**SZ4428**

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

28. Juni / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

100 EUR



## **Xpert Business-Prüfungen für Interne**

An diesem Termin können die Prüfungen für verschiedene Zertifikatkurse abgelegt werden, wie z. B. Lohn- und Gehaltsbuchhaltung, Finanzbuchführung oder Bilanzierung. Bei der Anmeldung muss angegeben werden, welche Xpert Business Prüfung abgelegt werden soll, damit die richtigen Prüfungsaufgaben zur Verfügung gestellt werden können.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystem Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben:

<http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung>

**SZ4429**

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

14. Juni / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

80 EUR



## Xpert Business Online-Angebote

Mit dem Xpert Business LernNetz bietet die VHS Duisburg alle Xpert Business-Kurse zusätzlich als Online-Kurse mit Durchführungsgarantie an! Das Xpert Business LernNetz garantiert die Durchführung der Kurse als im virtuellen Seminarraum. So ist sichergestellt, dass Sie jeden Xpert-Abschluss erreichen können.

Wie funktioniert das?

Im virtuellen Seminarraum sind Sie über das Internet live mit einem Dozenten verbunden, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Seminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

**In den von der VHS Duisburg angebotenen Online-Kursen ist eine individuelle online Betreuung, auch zur Prüfungsvorbereitung, bis zu 2 Unterrichtseinheiten enthalten. Außerdem sind die Lehrbücher im Entgelt enthalten. Bitte beachten Sie die Prüfungstermine unter SZ4418 bzw. SZ4428 ff.**

Rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne.  
Telefon: 0203-283 3761

**Abweichende Rücktrittsbedingungen:**  
**Für Teilnehmende, die bis 14 Tage nach Beginn der Webinar-Reihe von ihrer Kursbuchung zurücktreten und die bis dahin maximal 1 Webinar live besucht haben, fallen keine Teilnehmerentgelte an.**

## Finanzbuchführung (1) Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs SZ4411  
Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

**SZ4431**  
**Xpert Business LernNetz**  
di 13x / do 11x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 12.06. / 64 Ustd  
Online  
394 EUR



## Finanzbuchführung (2) Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs SZ4413  
Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

**SZ4432**  
**Xpert Business LernNetz**  
di 12x / do 10x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 05.06. / 58,67 Ustd  
Online  
370 EUR



## Finanzbuchführung (3) mit DATEV Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs SZ4416  
Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

**SZ4433**  
**Xpert Business LernNetz**  
di 12x / do 4x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 03.06. / 42,67 Ustd  
Online  
311 EUR



« **Bitte beachten Sie den Prüfungstermin unter SZ4418**

## Lohn und Gehalt (1) Xpert Business - Zertifikatskurs

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem

Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

### **SZ4434**

**Xpert Business LernNetz**

di 13x / do 11x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 12.06. / 64 Ustd  
Online  
394 EUR



### **Lohn und Gehalt (2)**

**Xpert Business - Zertifikatskurs**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Der Preis für das Lehrbuch ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

### **SZ4435**

**Xpert Business LernNetz**

di 12x / do 10x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 05.06. / 58,67 Ustd  
Online  
370 EUR (erm.: 352/334/314)



### **Lohn und Gehalt (3) mit DATEV**

**Xpert Business - Zertifikatskurs**

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und

Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln. Mit Hilfe der bewährten Softwarelösung DATEV werden Gehaltsabrechnungen erstellt. Wichtige Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmen- und Personalstammdaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen werden anhand von praxisnahen Beispielen erläutert. Dieses Seminar setzt Kenntnisse voraus, die im Modul „Xpert Business Lohn und Gehalt I“ vermittelt werden. Der Preis für das Lehrbuch ist im Teilnahmeentgelt enthalten. Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

### **SZ4436**

**Xpert Business LernNetz**

di 9x / do 7x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 13.05. / 42,67 Ustd  
Online  
311 EUR



### **Einnahmen-Überschuss-**

**Rechnung**

**Xpert Business - Zertifikatskurs**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und richtet sich an Einsteiger, Existenzgründer, Freiberufler, kleine Unternehmungen und deren Buchhaltungsmitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Inhalte: Die EÜR und wichtige Voraussetzungen, Schritt für Schritt zur EÜR, das Erfassen von Einnahmen und Ausgaben, die Umsatzsteuer, Abschreibungen, die private PKW-Nutzung, der Investitionsabzugsbetrag. Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

### **SZ4437**

**Xpert Business LernNetz**

di 6x / do 5x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 08.04. / 29,33 Ustd  
Online  
188 EUR



## Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs SZ4421  
Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

### SZ4438

Xpert Business LernNetz  
di 11x / do 9x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 27.05. / 53,33 Ustd  
Online  
346 EUR



und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

### SZ4441

Xpert Business LernNetz  
di 11x / do 9x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 27.05. / 53,33 Ustd  
Online  
346 EUR



« Bitte beachten Sie den Prüfungs-termin unter SZ4418

## Bilanzierung

### Xpert Business - Zertifikatskurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

### SZ4440

Xpert Business LernNetz  
di 11x / do 9x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 27.05. / 53,33 Ustd  
Online  
346 EUR (erm.: 326/305/281)



Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

### SZ4442

Xpert Business LernNetz  
di 12x / do 10x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 05.06. / 58,67 Ustd  
Online  
335 EUR



## Controlling

### Xpert Business - Zertifikatskurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren

## Personalwirtschaft

### Xpert Business - Zertifikatskurs

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen, aber auch immer mehr kleine und mittlere Unterneh-

men die Vorteile, ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer berücksichtigt werden.

Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

#### **SZ4443**

**Xpert Business LernNetz**

di 11x / do 9x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
04.03. - 27.05. / 53,33 Ustd  
Online  
346 EUR



« Bitte beachten Sie den Prüfungs-termin unter SZ4428

## **Kaufmännische IT-Anwendungen**

Die Volkshochschule Duisburg und das alfatraining Bildungszentrum bietet praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Bildungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt. Die Teilnahme am Unterricht erfolgt per alfaview® von zu Hause aus. Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie unter <https://www.vhs-duisburg.de/sap-kurse>



## **SAP Grundlagen: Navigation**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegende Navigation im SAP® S/4HANA System. Der Kurs richtet sich an Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten. Erforderlich: PC-Kenntnisse

#### **SZ4451A**

**alfatraining GmbH**

Fr, 14.02., 13:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 15.02., 09:00 - 16:15 Uhr  
14 Ustd  
Online  
315 EUR



#### **SZ4451B**

**alfatraining GmbH**

Fr, 21.03., 13:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 22.03., 09:00 - 16:15 Uhr  
14 Ustd  
Online  
315 EUR



#### **SZ4451C**

**alfatraining GmbH**

Fr, 09.05., 13:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 10.05., 09:00 - 16:15 Uhr  
14 Ustd  
Online  
315 EUR



## **SAP Finanzbuchhaltung**

Diese Schulung ist speziell für Anwenderinnen und Anwender im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Finanzbuchhaltung routiniert erledigt werden. Erforderliches Wissen: Buchführungskenntnisse; Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

#### **SZ4452A**

**alfatraining GmbH**

Fr, 21.02., 13:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 22.02., 09:00 - 16:15 Uhr  
14 Ustd  
Online  
315 EUR



« Bitte beachten Sie auch unsere Kurse mit der Kursnummer SZ4411, SZ4431, 4436.

## SAP Einkauf

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen die Anwenderinnen und Anwender in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten. Sie lernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP® S/4HANA kennen. Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen; Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems.

**SZ4453A**  
alfatraining GmbH

Fr, 11.04., 13:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 12.04., 09:00 - 16:15 Uhr  
14 Ustd  
Online  
315 EUR



## SAP Personaladministration

Der Bereich Personaladministration in SAP unterstützt mit seinen Funktionen die Strukturen im HCM und dem Organisationsmanagement. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden. Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen; Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems.

**SZ4454A**  
alfatraining GmbH

Fr, 28.03., 13:00 - 18:00 Uhr  
Sa, 29.03., 09:00 - 16:15 Uhr  
14 Ustd  
Online  
315 EUR



## Führungskräfte-training

### Sei du Selbst - Selbstentwicklungscoaching für Führungskräfte

Ich bin ich - Ich bin wirksam - Ich bin genug. Holen Sie Luft, atmen Sie durch. Durchbrechen Sie für einen Moment den Kreislauf von Fühlen, Denken, Handeln. Hören Sie auf sich. Lassen Sie uns gemeinsam innehalten und in den Moment hineingehen.

Der Kurs richtet sich an Führungskräfte aus allen Berufswelten, die bereits Erfahrung als Führungskraft mitbringen und sich persönlich weiterentwickeln möchten sowie alle Interessierten, die sich auf Führung und beruflichen Wiedereinstieg vorbereiten wollen. Eine ausführliche Beschreibung der Lerninhalte finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Homepage [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**SZ4456**

Ingo Ludwig

Dienstag - Donnerstag,  
18:00 - 20:15 Uhr  
25.02. - 27.02. / 9 Ustd  
VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
68 EUR



### FührungsNachwuchs im Dialog - sich in der neuen Rolle kennenlernen und hineinwachsen

Führung braucht bestimmte Eigenschaften und Verhaltensweisen. Führung braucht auch Vorbereitung, Übung, Überwindung und Mut. Führung braucht auch Begleitung und Austausch.

In diesem Seminar erhalten Sie im Sinne eines Mentorings und Coachings konkrete Impulse, Übungen und Erinnerungen, wie Sie trotz möglicher eigener Unsicherheiten und ggf. Unerfahrenheit durch Ihren souveränen Auftritt und bestimmter Skills gut in Ihre Rolle(n) hineinfinden und sich als Person dabei weiterentwickeln.

**SZ4457****Ingo Ludwig**Dienstag - Donnerstag,  
18:00 - 20:15 Uhr

11.02. - 13.02. / 9 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
68 EUR

## Sich selbst im Wandel führen - ein werte- und sinnorientiertes Microseminar

Willkommen zu einer Reise. Eine Reise zu Ihren eigenen Werten, Stärken und Ressourcen. Im Microseminar kommen wir Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Zielen auf die Spur. Eine Spur, die es aufzunehmen gilt. Wandel angehen, dabei Wege einschlagen und Ziele erreichen. Sich selbst im persönlichen und beruflichen Wandel führen. Im Seminar nutzen wir Kartenübungen und Reflexionsfragen aus dem Coaching sowie meine geführte Moderation, um sich selbst und die eigene berufliche Entwicklung aus sich heraus zu gestalten; lassen Sie sich herausfordern und gehen Sie mit mir und sich auf die Reise. Ein kurzweiliges und doch intensives Seminar für die (neu)Orientierung, das eigene emotionale und soziale Wohlbeinden sowie zur beruflichen Entwicklung.

**SZ4458****Ingo Ludwig**Dienstag - Donnerstag,  
18:00 - 20:15 Uhr

04.02. - 06.02. / 9 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
68 EUR

## Vom Kollegen zur Führungschaft Souverän kommunizieren, nachhaltig motivieren & effizient delegieren

Jede Führungskraft wünscht sich ein engagiertes Team und selbstständige Mitarbeiter. Was aber ist die beste Mischung aus Eigenverantwortung und klaren Vorgaben? Ganz gleich, ob Sie gerade von der Kollegin bzw. vom Kollegen zur bzw. zum Vorgesetzten geworden oder schon lange eine erfahrene

Führungskraft sind: Dieses Seminar vermittelt grundlegende Instrumentarien für mehr Führungskompetenz. Erwerben Sie in einer lernintensiven Kleingruppe fundiertes Führungswissen und setzen Sie erprobte Werkzeuge und unzählige wertvolle Praxistipps sofort in Ihrer beruflichen Praxis um.

**SZ4460****Pia Winkelkotte**

Donnerstag, 09:00 - 16:30 Uhr

06. März / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

102 EUR (erm.: 77/51/21)



## Grundlagen der Personalführung

Dieses Seminar richtet sich nicht nur an erfahrene Führungskräfte, sondern auch alle mit kürzlich übertragener Führungsverantwortung. Der Führungskraft ist zur Erledigung von Sachaufgaben ein besonderes „Werkzeug“ anvertraut: Ein Team unterschiedlicher Charaktere mit ganz individuellen Kompetenzen und Stärken. Diese „Werkzeuge“ wirkungsvoll einzusetzen, zeichnet die erfolgreiche Führungskraft aus. Der Kurs zielt ab auf die Vermittlung von theoretischen Grundlagen, kombiniert mit praktischen Übungen an Fallbeispielen und einem Erfahrungsaustausch aus der Praxis. Eine ausführliche Beschreibung der Lerninhalte finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Homepage [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**SZ4464****Michael Gawlik**

di 3x, 17:30 - 19:45 Uhr

25.02. - 11.03. / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



## Einführung eines Qualitätsmanagements

Jedes wettbewerbsorientierte Unternehmen am Markt hat ein Qualitätsmanagementsystem, kurz QMS. Die Kursteilnehmer lernen die Historie, die Ziele, die entscheidenden Schlüsselbegriffe und die handelnden Personen des Qualitätsmanagements im Unternehmen kennen und können die Normen der DIN EN ISO 9000 anwenden. Die schrittweise Implementierung eines modernen Qualitätssystems mit allen Strukturen, einem handlungsorientierten Qualitätshandbuch, der Vorbereitung und Durchführung der notwendigen Audits bis zur erfolgreichen Zertifizierung durch einen akkreditierten Sachverständigen wird vorgestellt.

Allein, die Einführung eines QMS dient der Erhaltung und führt noch nicht zur Steigerung der Qualität im Unternehmen. Egal ob Produktions- oder Dienstleistungsunternehmen, Gesundheits- oder Bildungseinrichtung im Mittelstand oder Konzernumfeld - Sie erfahren praxisorientiert, welche Maßnahmen und Methoden zur Vermeidung von Fehlern und signifikanten Erhöhung von Qualität führen und wie die Umsetzung eines QMS die Verbesserung der Prozesse im Betrieb ermöglicht.



### SZ4468

Dipl.- Ing. Steffen Hering

Fr, 07.03., 18:00 - 21:15 Uhr  
Sa, 08.03., 10:00 - 15:00 Uhr

10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

90 EUR (erm.: 68/45/18)



## Schlüsselkompetenzen

### Weiterbildung im Bereich Project und Construction Management Bildungsurlaub

In der heutigen Zeit sind die Optimierungs-Methoden im Projekt Management in aller Munde. Um den erfolgreichen Ablauf eines Projektes zu ermöglichen, ist es wichtig, den gesamten Zyklus und die Zusammenhänge eines Projektes zu kennen und zu verstehen, um somit die Kenntnis zu erlangen, an den entsprechenden Stellen optimierend eingreifen zu können. Die Zusammenarbeit des Projektteams ist dabei ein entscheidender Erfolgsfaktor. In diesem Bildungsurlaub wird ein vollumfänglicher Überblick zu den Zusammenhängen im gesamten Lebenszyklus eines Projektes gegeben und Sie lernen Methoden kennen, ein Projekt erfolgreich abzuwickeln, und dabei die entsprechende Haltung einzunehmen. Ziel ist es, dass Sie erlernen, Ihre Projekte effizient und unter Minimierung etwaiger Risiken durchzuführen. Die Fortbildung vermittelt theoretisches und praktisches Wissen und methodisches Können zum Treffen kluger Entscheidungen.

**Die Voraussetzung für die Teilnahme:** Sie arbeiten in Projektteams, sind als Projektleitung aktiv oder wollen in diese Rolle, um Ihre berufliche Expertise zu erweitern.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.



## SZ4500

Gerhard W. GÜLZ

Dienstag - Freitag,

09:00 - 15:30 Uhr

22.04. - 26.04. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

254 EUR (erm.: 191/127/51)



## Teamentwicklung

Teams erfolgreich entwickeln  
und leiten (Xpert pbs)

Unterstützung beim Selbststudium Xpert PBS (Personal Business Skills/Sozial- und Schlüsselkompetenzen)

Der Kurs vermittelt anwendungsbereites Wissen für alle relevanten Bereiche der Teamarbeit. Er richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Unternehmen, in der Verwaltung und in Non-Profit-Institutionen, die an der Teamentwicklung beteiligt sind.

Mit unserer Dozentin erarbeiten Sie einen Lehrplan für einen Zeitraum von 60 Tagen und werden so auf eine mögliche Prüfung optimal vorbereitet. Mit den Kursbegleitmaterialien des EduMedia Verlags bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück. Im Bedarfsfall steht Ihnen die Dozentin zur Beantwortung von Einzelfragen auch telefonisch, oder per Videokonferenz zur Verfügung.

Diese Art des Lernens erfordert eine hohe Selbstdisziplin, Sie sind aber frei in Ihrer Zeiteinteilung und haben keine Fahrzeiten. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

## Projektmanagement

Projekte realisieren (Xpert pbs)

Unterstützung beim Selbststudium Xpert PBS (Personal Business Skills/Sozial- und Schlüsselkompetenzen)

Der Kurs vermittelt anwendungsbereites Wissen für alle relevanten Bereiche der Projektarbeit und des Projektmanagements. Er richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Unternehmen, in der Verwaltung und in Non-Profit-Institutionen, die Projekte leiten oder an Projekten beteiligt sind. Im Mittelpunkt stehen die Vermittlung strukturierter Arbeitsmethoden bei der Konzeption, Planung und Durchführung von Projekten und die Führung von Projektteams.

Mit unserer Dozentin erarbeiten Sie einen Lehrplan für einen Zeitraum von 60 Tagen und werden so auf eine mögliche Prüfung optimal vorbereitet. Mit den Kursbegleitmaterialien des EduMedia Verlags bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück. Im Bedarfsfall steht Ihnen die Dozentin zur Beantwortung von Einzelfragen auch telefonisch oder per Videokonferenz zur Verfügung. Diese Art des Lernens erfordert eine hohe Selbstdisziplin, Sie sind aber frei in Ihrer Zeiteinteilung und haben keine Fahrzeiten.

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

## SZ4501

Marita Schwarzbach

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Online

65 EUR



## SZ4502

Marita Schwarzbach

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Online

65 EUR



## Bildung auf Bestellung

Wir organisieren für Sie und Ihre Beschäftigten gerne Ihre maßgeschneiderte Fortbildung - auch kurzfristig. Schon ab einem Teilnehmenden planen wir mit Ihnen wann, wo und so oft Sie wollen Ihr individuelles Angebot. Rufen Sie unter 0203 283-3761 an. Wir beraten Sie gerne!

## Zeitmanagement

### Zeit optimal nutzen (Xpert pbs)

Unterstützung beim Selbststudium Xpert PBS (Personal Business Skills/ Sozial- und Schlüsselkompetenzen)

Zeit haben heute die wenigsten. Das Problem, sich am Ende des Tages zu fragen, wie die Zeit so schnell vorbei gehen konnte und warum bestimmte Aufgaben nicht mehr erledigt worden sind, kennen die meisten. In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, seine Zeit effektiv und sinnvoll einzuteilen, Prioritäten zu setzen und Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen. Dazu werden in diesem Seminar verschiedene Instrumente, Techniken und Analysen vorgestellt und praktisch erprobt.

Mit unserer Dozentin erarbeiten Sie einen Lehrplan für einen Zeitraum von 60 Tagen und werden so auf eine mögliche Prüfung optimal vorbereitet. Mit den Kursbegleitmaterialien des EduMedia Verlags bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück. Im Bedarfsfall steht Ihnen die Dozentin zur Beantwortung von Einzelfragen auch telefonisch, oder per Videokonferenz zur Verfügung.

Diese Art des Lernens erfordert eine hohe Selbstdisziplin, Sie sind aber frei in Ihrer Zeiteinteilung und haben keine Fahrzeiten.

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### SZ4503

**Marita Schwarzbach**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Online

65 EUR



Themen: Verständnis von Konflikten, Konflikte in Gruppen, Formen der Konfliktbearbeitung, Konfliktbearbeitung in Gruppen.

Mit unserer Dozentin erarbeiten Sie einen Lehrplan für einen Zeitraum von 60 Tagen und werden so auf eine mögliche Prüfung optimal vorbereitet. Mit den Kursbegleitmaterialien des EduMedia Verlags bearbeiten Sie Fragen zum Thema, mailen diese der Dozentin zu und bekommen diese innerhalb von 48 Stunden korrigiert zurück. Im Bedarfsfall steht Ihnen die Dozentin zur Beantwortung von Einzelfragen auch telefonisch, oder per Videokonferenz zur Verfügung.

Diese Art des Lernens erfordert eine hohe Selbstdisziplin, Sie sind aber frei in Ihrer Zeiteinteilung und haben keine Fahrzeiten.

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### SZ4504

**Marita Schwarzbach**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Online

65 EUR

## Agiles Projektmanagement

### mit SCRUM

**Das Framework - Rollen, Ereignisse und Artefakte**

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Insbesondere Scrum basiert auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Formen der Zusammenarbeit. Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung des 'Bearbeitungsstatus' von Aufgaben an. Ziel dieses Webinars ist es, interessierten Teilnehmenden einen zuverlässigen Einblick in die Struktur eines agilen Projektmanagements zu vermitteln. Ein Exkurs zum klassischen und hybriden Ansatz sowie detaillierte Aspekte zur Teambildung und -entwicklung runden das Kurskonzept ab.

Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

## Konfliktmanagement

### (Xpert pbs)

Unterstützung beim Selbststudium Xpert PBS (Personal Business Skills/ Sozial- und Schlüsselkompetenzen)

Der Kurs vermittelt anwendungsbereites Wissen für alle relevanten Bereiche im Konfliktmanagement. Er richtet sich an Mitarbeiter/-innen in Unternehmen, in der Verwaltung und in Non-Profit-Institutionen.



## SZ4506 Thorsten Bradt

Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr  
17. Mai / 9 Ustd  
Online  
90 EUR



Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die in Ihrem Privatleben vor größeren Herausforderungen stehen, sei es ein Hausbau, eine Renovierung, berufliche Veränderung, größere und umfangreichere Anschaffungen oder weitere Herausforderungen.



« Bitte beachten Sie auch SZ4581  
„Digitales und kollaboratives  
Mindmapping“.

## Project Management - Der ganzheitliche Lebenszyklus im privaten Kontext

Um den erfolgreichen Ablauf Ihres privaten Projektes zu ermöglichen, ist es wichtig, den gesamten Zyklus und die Zusammenhänge eines Projektes zu kennen und zu verstehen, um somit die Kenntnis zu erlangen, an den entsprechenden Stellen optimierend eingreifen zu können. Die Zusammenarbeit des Projektteams ist dabei ein entscheidender Erfolgsfaktor. In dieser Weiterbildung wird ein vollumfänglicher Überblick zu den Zusammenhängen im gesamten Lebenszyklus eines Projektes gegeben und Sie lernen Methoden kennen, ein Projekt erfolgreich abzuwickeln, und dabei die entsprechende Haltung einzunehmen. Ziel ist es, dass Sie erlernen, Ihre privaten Projekte effizient und unter Minimierung etwaiger Risiken durchzuführen. Dadurch bekommen Sie die Möglichkeit, auf zeitliche, kostenmäßige und qualitative Größen Einfluss zu nehmen, um Ihr Projekt effizient umzusetzen. Die Fortbildung vermittelt theoretisches und praktisches Wissen und methodisches Können zum Treffen kluger Entscheidungen.

## SZ4507

Gerhard W. Gülz

Freitag, 21.03., 15:00 - 18:00 Uhr  
Samstag, 22.03., 09:00 - 15:45 Uhr  
Sonntag, 23.03., 09:00 - 15:45 Uhr  
20 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
254 EUR (erm.: 191/127/51)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



## MS Teams in der Projektorganisation Strukturen und Anwendungsszenarien

Kaum eine andere Anwendung innerhalb der sogenannten Produktivitätscloud (MS 365) wies in den vergangenen Jahren eine derart kontinuierliche Erweiterung ihrer Funktionalität auf wie Teams. Es ermöglicht zunächst ein effizientes Management von Arbeitsgruppen und deren zuverlässige Kommunikation.

Über die Einbindung geeigneter MS 365- oder auch Apps alternativer Unternehmen lassen sich individuelle Arbeitsumgebungen schaffen, unter denen jeweils eine professionelle Projektorganisation, bedeutend gerade im Projektmanagement Office (PMO), verwirklicht werden kann. Je nach zugrunde liegendem Ansatz im Projektmanagement - klassisch, agil oder hybrid bzw. dual - eröffnen sich zahlreiche „mobile“ Anwendungsoptionen.

Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### SZ4508 Thorsten Bradt

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
08.04. - 09.04. / 4 Ustd  
Online  
60 EUR



« Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen zum Büromanagement ab SZ4591f.

## Wofür Grenzen wichtig sind Bildungsurlaub

Grenzen sind wie unsichtbare Markierungen, die uns schützen und uns dabei helfen, unseren eigenen persönlichen Raum zu definieren. Sie sind nicht nur von physischer Natur, sondern weiten sich auch auf unsere emotionalen, mentalen und sozialen Bereiche aus. Grenzen sind nicht nur wichtig, sondern unerlässlich für unsere persönliche Entwicklung und unser Wohlbefinden. Sie ermöglichen es uns, unsere eigenen Bedürfnisse, Prioritäten und Werte zu erkennen und zu respektieren.

Sie zeigen uns, dass wir uns hier und jetzt mit unseren Bedürfnissen ernst nehmen. Oftmals nehmen wir sie erst dann wahr, wenn sie nicht geachtet haben. Wer eigene Grenzen nicht kennt, kann sie auch nicht wahren. Das Bewusstsein für die eigenen Grenzen ist entscheidend, um eine gesunde Beziehung zu sich und anderen zu pflegen und ein ausgewogenes Leben zu führen. Dies schafft die Grundlage für gesunde zwischenmenschliche Beziehungen. Indem wir Grenzen setzen, schaffen wir Raum für Selbstachtung, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung. Grenzen definieren kann in sozialer Interaktion und Verbundenheit geschehen. Wenn wir Grenzen in Verbundenheit setzen, bedeutet das, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen respektieren, während wir gleichzeitig die Bedürfnisse und Grenzen anderer berücksichtigen. Es geht darum, eine Balance zwischen Selbstachtung und Empathie zu finden, um sowohl unsere eigenen Interessen als auch die unserer Mitmenschen zu berücksichtigen.

Mit vielen praktischen Übungen und theoretischem Input nehmen wir uns Zeit für unsere physischen, mentalen, emotionalen und sozialen Grenzen und sensibilisieren unser Bewusstsein dafür.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.



### SZ4509

Zelal Kisin

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr  
23.06. - 27.06. / 40 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
Stadtmitte  
210 EUR (erm.: 158/105/42)



## **Beruflichen und privaten Stress reduzieren - Balance finden**

### **Bildungsurlaub**

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in einfacher Sprache, mit leicht erlernbaren Methoden die Achtsamkeit nach dem „Kölner Modell“, Meditationen für Situationen im beruflichen und privaten Kontext, die Notwendigkeit von Bewegung, aktiver und passiver Entspannung, den Zusammenhang von Stress und Ernährung. Digitale und andere aktuelle Stressoren werden identifiziert und deren negative Auswirkungen minimiert, um energievoller, gelassener, gesünder und nachhaltiger den beruflichen und privaten Alltag zu gestalten. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de).

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**SZ4510**

**Sabine Sauerborn**

Montag - Donnerstag,

09:00 - 16:30 Uhr

14.07. - 17.07. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

150 EUR (erm.: 113/75/30)



Lernen Sie in diesem Seminar durch Achtsamkeit Ihre Konzentration zu verbessern und mehr Fokus im Berufsalltag zu erlangen. Nach einer Einführung zur Funktionsweise unseres Gehirns, lernen Sie praktische, kurze Achtsamkeitsübungen nach Mark R. Waldfman, die Ihnen helfen, Ihre Wahrnehmung von Stress zu verändern und wie Sie sie in Ihren Alltag integrieren. Alle Übungen finden im Sitzen statt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.



**SZ4512**

**Stephanie Paola Knoll**

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

05. April / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

35 EUR (erm.: 27/18/17)



**Entdecken Sie den hilfreichen  
vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs.cloud



- « Bitte beachten Sie auch die Angebote zum Thema „Achtsamkeit“ ab SZ1701ff. und zur Entspannung SR6311ff.

## **Vom Stress zur Herausforderung Einfaches Achtsamkeitstraining für Berufstätige**

Achtsamkeit ist die Bewusstheit im Moment. Sie bedeutet präsent zu sein und im Jetzt zu leben, gepaart mit Offenheit, Freundlichkeit und Neugier. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass erfolgreiche Führungskräfte, Musiker und Athleten in der Lage sind, ihr Gehirn dann einzusetzen, wenn es gebraucht wird und es zu entspannen, wenn es nicht gebraucht wird. Wohingegen durchschnittliche Menschen genau das Gegenteil tun.

## **Ich bin mein eigener Coach - Methodenkoffer für Ihre Entwicklung**

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben nicht richtig voranzukommen? Nehmen Sie sich immer wieder etwas vor, aber nach einiger Zeit lässt die Motivation nach? Wer seine Ziele erreichen und sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte, unterstützt dieses Vorhaben heutzutage häufig durch einen Coach. Viele Coaching-Übungen können unabhängig von einem externen Coach in Eigenregie durchgeführt werden. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit Ihre Persönlichkeit besser kennen zu lernen. Sie ermitteln Ihre Wünsche und Ziele in unterschiedlichen Lebensbereichen und erhalten aufbauend darauf einen praxisorientierten Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching. Dabei lernen Sie sich selbst zu motivieren, ihre Ziele und Wünsche besser zu erreichen und sich emotional in einen guten und ressourcenreichen Zustand zu bringen. Sie stärken dabei ihre innere Balance und Resilienz und können in Zukunft Ihre Vorhaben leicht und zielsicher umsetzen.

### **SZ4513**

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

08. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



In diesem Seminar entdecken Sie, wie die Fähigkeiten der Selbstregulation und Koregulation Ihr Leben und Ihre Beziehungen transformieren können. Eine ausführliche Beschreibung der Lerninhalte finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Homepage [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### **SZ4514**

**Zelal Kisin**

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

30.06. - 04.07. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

210 EUR (erm.: 158/105/42)



## **Starkes Selbstvertrauen - Der Weg zur mehr Erfolg Ein Vortragserlebnis, das Ihr Selbstvertrauen stärkt!**

Zweifeln Sie manchmal an sich selbst und trauen sich wenig zu? Bewundern Sie Menschen, die selbstbewusst Ihren Weg gehen? Möchten Sie auch ein glückliches und erfolgreiches Leben? Das Fundament dafür ist ein starkes Selbstvertrauen!

Der Vortrag zeigt auf, wie und warum ein starkes Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild nachhaltig zum Erfolg führen. Er ist eine wertvolle Unterstützung bei der zielorientierten Selbstmotivation. Er liefert knackige Impulse, um negative Gedanken und Selbstzweifel in den Griff zu bekommen. Außerdem werden einfache hilfreiche anwendbare Methoden für den Alltag präsentiert, mit denen Sie nachhaltig in Zukunft ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen können. Es werden Erkenntnisse geliefert, die unter die Haut gehen und Veränderungsprozesse in Gang setzen. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkimpulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen.

## **Selbstregulation und Koregulation Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance - Bildungsurlaub**

Emotionale Regulation ist entscheidend für unsere seelische Gesundheit und unser zwi-schenmenschliches Wohlbefinden. Dieses Seminar widmet sich der Erforschung und Entwicklung dieser lebenswichtigen Fähigkeiten. Es richtet sich an alle, die daran interessiert sind, ihre Selbstregulation zu verbessern und Koregulationskompetenzen zu erlernen, um eine tiefer emotionale Verbindung zu sich und anderen aufzubauen.

**SZ4515****Jürgen Strauß**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

30. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



« Bitte beachten Sie auch SZ1719 „Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie“.

### **Selbst- und Fremdbild - Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein**

Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Was finden andere an Ihnen gut? Sehen die anderen das Gleiche, was Sie bei sich selbst wahrnehmen? In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit durch Feedback ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Sie werden zum einen Ihre Körpersprache, Sprechweise und Ihr Verhalten bewusster wahrnehmen, zum anderen die Reaktionen der anderen feinfühliger deuten, einschätzen und zum eigenen Vorteil nutzen können. Sie erhalten anhand vieler unterschiedlicher Übungen individuelles Feedback zu Ihrem Verhalten, zu Ihrer Ausstrahlung und zu dem, was Sie über sich sonst noch wissen möchten. Ziel des Seminars ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern. Mit den erworbenen Erkenntnissen können Sie anschließend selbstbewusster und somit erfolgreicher im Leben durchstarten!

**SZ4516****Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

10. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



### **Der Wunsch nach Veränderung als natürlicher Wachstumsprozess Bildungsurlaub**

Der Wunsch nach Veränderung...wer kennt ihn nicht? Unser Wunsch nach Veränderung ist ein universelles, unausweichliches Bedürfnis, sei es im beruflichen, persönlichen oder gesellschaftlichen Kontext ... ob es darum geht, neue Fähigkeiten zu erlernen, berufliche Ziele zu verfolgen oder persönliche Hindernisse zu überwinden.

Veränderungen auf unterschiedlichen Ebenen können unser Leben bestimmen und sind oft entscheidend für unser persönliches Wachstum. Sie können auch die Quelle unserer Lebendigkeit, Kreativität und Entfaltung sein.

Dieses Seminar basiert auf der Idee, dass Veränderung ein natürlicher Bestandteil des Lebens ist und oft der Schlüssel zu neuen Möglichkeiten und Erfahrungen darstellt. Obwohl Veränderungsprozesse manchmal als mentale und emotionale Herausforderungen oder sogar Bedrohungen empfunden werden, möchten wir sie als Chance zur Entfaltung und Weiterentwicklung begreifen. Auch hier geht der Weg über die Anerkennung der Ängste, Sorgen und Widerstände. Denn diese Einstellung ist entscheidend, wie wir unser Leben betrachten, was wir zulassen und wo wir unser Potential zur Entfaltung bringen möchten.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**SZ4517****Zelal Kisin**

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

07.07. - 11.07. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

210 EUR (erm.: 158/105/42)



## **Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen**

Kennen Sie das: Sie stehen vor einer Entscheidung und wissen nicht, was im entscheidenden Moment gut für Sie ist, und so schieben Sie Entscheidungen immer wieder auf. Denn wer garantiert mir, ob die getroffene Entscheidung zum gewünschten Erfolg führt? Wäre eine andere Entscheidung vielleicht viel besser? Verpassen ich etwas, wenn ich mich für das eine und nicht für das andere entscheide?

Jeder Mensch hat ein natürliches Interesse daran seine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern, um mehr Gelingen im Leben zu verwirklichen. In diesem Vortrag werden Impulse und Methoden vorgestellt, wie Sie Ihnen bei den Entscheidungssysteme Kopf und Herz auf die Sprünge helfen können. Wenden Sie in Zukunft den ein oder anderen Kniff an, indem Sie die Fähigkeit des Verstandes als auch des Herzens für die Entscheidungsfindung nutzen, um glückliche Entscheidungen zu treffen. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkimpulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen.

### **SZ4518**

**Jürgen Strauß**

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

12. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Soll ich, oder soll ich nicht? Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben Bildungsurlaub**

Im Beruf, aber auch im Alltag stehen wir täglich vor Entscheidungen. Gerade wenn es um Weichenstellungen im beruflichen oder privaten Leben geht, bei denen nicht feststeht, wie sich die Entscheidung auf die Zukunft auswirken wird, ist der Bedarf an

passenden Strategien zur Entscheidungsfindung groß.

In dieser Fortbildung erlernen Sie, Entscheidungen so zu treffen, dass Herz und Verstand dabei in Einklang sind. Sie lernen das Handwerkszeug, um den Prozess der Entscheidungsfindung mit Ruhe schrittweise zu gestalten. Dabei werden Sie ermutigt, Ihre Ambivalenzen bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren und die eigenen Motive, die zur Entscheidung gehören, zu erforschen und neu zu bewerten. Die Fortbildung vermittelt theoretisches Wissen und methodisches Können zum Treffen guter Entscheidungen. Bringen Sie einen eigenen Entscheidungsfall mit, den Sie im Training bearbeiten wollen. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### **SZ4519**

**Stephanie Herding**

Mittwoch, 21.05., 09:00 - 16:30 Uhr

Donnerstag, 22.05., 09:00 - 16:30 Uhr

Freitag, 23.05., 09:00 - 15:00 Uhr

24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

204 EUR (erm.: 153/102/41)



## **Authentisch auftreten - Vorträge halten, die positiv in Erinnerung bleiben**

Sie möchten vor Publikum sprechen, sich dabei wohl fühlen und Ihr Thema sympathisch und überzeugend an die Zuhörenden vermitteln? Ob beruflich oder privat: Immer wieder gibt es Anlässe für Reden oder Präsentationen. Nervosität gehört dazu und ist ein wichtiger Motor. In guter Erinnerung bleibt ein Vortrag meist dann, wenn er kurzweilig, anschaulich und authentisch ist. Doch was genau meint authentisch in diesem Zusammenhang? Und wie lässt sich das trainieren? Darum geht es in diesem praxisorientierten Kurs. Nach dem Kennenlernen probieren sich die Teilnehmenden in mehreren Übungen aus. In einer vertrauensvollen Atmosphäre und im geschützten Raum erhalten sie ein

wertschätzendes Feedback und gewinnen dadurch Sicherheit im Auftreten vor Publikum. Scheitern ausgeschlossen!

In diesem dreitägigen Kurs geht es nur am Rande um die Inhalte und den Aufbau des Vortrages. Im Vordergrund steht die authentische Art der Präsentation, die allen Freude machen soll: dem/der Vortragenden und dem Publikum.

### **SZ4522**

**Anja Schmid**

Freitag, 21.02., 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 22.02., 10:00 - 15:00 Uhr  
Sonntag, 23.02., 10:00 - 15:00 Uhr  
16 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
75 EUR (erm.: 57/38/17)



### **SZ4530**

**Sandra Hartwig-Staudt**

Freitag, 21.02., 18:30 - 21:30 Uhr  
Samstag, 22.02., 10:00 - 17:00 Uhr  
12 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72 EUR (erm.: 54/36/17)



## **Besser und freier reden**

Arbeitsergebnisse zu präsentieren und Reden zu halten gehört heute zum beruflichen wie zum privaten Alltag. Vor dem Kunden, im Sportverein oder bei den Taubenzüchtern wollen Sie überzeugen. Sie präsentieren Ihr Projekt und damit immer auch sich selbst. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Vorbereitung von Reden und Vorträgen. Wer noch stark mit seiner Redeangst zu kämpfen hat, sollte zunächst die Veranstaltung SZ4560 besuchen.

Das Seminar umfasst viele praktische Übungen, die per Videokamera analysiert werden und Möglichkeiten zur Selbstreflexion bieten. Die Veranstaltung ist als Rhetorik-Aufbauminar konzipiert.

Dieses Seminar ist nicht konzipiert für Personen in politischen Ämtern bzw. die solche anstreben.

# **Kommunikation**

### **Die nächste Rede halte ich! Redehemmungen überwinden**

Im Job, bei der Vereinssitzung oder sogar auf einer Party - in vielen Lebensbereichen müssen Sie mit oder vor anderen Menschen sprechen bzw. etwas vortragen. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Redeangst zu verringern und souveräner aufzutreten. Schwerpunktmaßig geht es um Vorträge und Reden, aber auch um Smalltalk mit dem Nachbarn. Durch Übungen und Hilfen werden Sie an Sicherheit gewinnen und im beruflichen und privaten Alltag künftig häufiger und leichter Ihre Meinung vertreten.

Dieses Seminar ist nicht konzipiert für Personen in politischen Ämtern bzw. die solche anstreben.



### **SZ4531**

**Sandra Hartwig-Staudt**

Freitag, 21.03., 18:30 - 21:30 Uhr  
Samstag, 22.03., 10:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 23.03., 10:00 - 15:00 Uhr  
18 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
108 EUR (erm.: 81/54/22)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Newsletter

**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Referate-Training für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahre

„Wie steh' ich bloß da?“, „wohin bloß mit meinen Händen?“ und „jetzt gucken mich auch noch alle an, was denken die bloß von mir?“. Wenn Du Dich inhaltlich schon gut in Deinem Thema auskennst, aber das Sprechen vor der Gruppe Deine größere Sorge ist, kannst Du in diesem Seminar trainieren, einen coolen Eindruck zu machen und mit deinem Wissen bei Deinem Auftritt zu glänzen. In dieser Veranstaltung kannst Du ausprobieren, wie Du sicher dastehst und einen souveränen Eindruck machst. Gemeinsam erarbeiten wir gute Tipps, wie Du Deine Nervosität reduzierst und Dich in der Vortrags situation bald besser fühlst. In mehreren Episoden haben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kurze Auftritte vor der Gruppe und bekommen die Gelegenheit, aktuelle Referate auszugsweise vorzutragen. Zur Optimierung der Vorbereitungszeit ist es wichtig, dass Du bereits vorbereitete oder gehaltene Vorträge mitbringst. Präsentationen auf USB-Stick sind ebenfalls willkommen.



**SZ4532**

**Sandra Hartwig-Staudt**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

08. Februar / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

36 EUR



## Nie mehr sprachlos - Schlagfertigkeit kann man lernen

Haben Sie die passende Antwort manchmal zu spät parat? Erleben Sie immer wieder Situationen, in denen Sie innerhalb weniger Sekunden reagieren müssten, stattdessen aber lautlos verstummen? Schlagfertigkeit ist lern- und trainierbar! In diesem Vortrag lernen Sie Techniken kennen, um auf Vorwürfe, persönliche Angriffe und Provokationen clever und schnell zu reagieren. Dadurch wirken Sie souveräner und strahlen mehr Kompetenz sowie Selbstbewusstsein aus. Es werden einfache hilfreiche anwendbare Methoden für den Alltag präsentiert, mit denen Sie anschließend eigenständig Ihre Kompetenz in Schlagfertigkeit aufbauen können. Dazu erhalten Sie ein kleines Handout. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkimpulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag der Spaß macht!

**SZ4534**

**Jürgen Strauß**

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

21. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## Gesprächs- und Verhandlungstraining

Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Taktiken und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden Sie Ihre Ziele leichter auch gegen Widerstand durchsetzen können.

Sie können für 14 Euro bei dem Kursleiter begleitende und ergänzende Seminarunterlagen erhalten.



## **SZ4535 Dahms Privatinstitut**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
24. Mai / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
68 EUR (erm.: 51/34/17)



## **Gag sells - Geheimwaffe Humor im Business und Alltag**

Sie möchten mehr Spaß an Ihrer Arbeit und ein gutes Betriebsklima erzeugen? Sie möchten spontaner reagieren und bei Konflikten gelassener bleiben? Sie wollen Ihre Kundinnen und Kunden, Ihr Team oder Ihre Führungskraft für sich gewinnen und begeistern? Sie wissen, ein gemeinsames Lächeln ist der kürzeste Weg zum Herzen. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für den unschätzbareren Wert von Humor in Ihrem Leben. Lernen Sie mit welchen einfachen Tricks Sie Ihre ganz individuelle Humorfähigkeit gewinnbringend und seriös im Beruf und Alltag anwenden. Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Köln. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## **SZ4536 Torsten Fraundorf**

mo 4x, 18:00 - 21:00 Uhr  
31.03. - 05.05. / 16 Ustd  
Online  
126 EUR



## **Umgang mit Beschwerden Professionelles Beschwerde- management**

Der Umgang mit Beschwerden und aufgebrachten Kunden kommt immer wieder vor und ist eine große Herausforderung für die Mitarbeiter. Ein Kunde, der sich beschwert, setzt sich mit dem Unternehmen auseinander. Er wandert nicht wortlos zur Konkurrenz ab. Wer Beschwerden so betrachtet, der kann den sonst sehr provokant wirkenden Satz „Jede Beschwerde ist ein Geschenk“ vielleicht etwas besser nachvollziehen. Und damit beginnt die Entwicklung zur Beschwerde-Zufriedenheit! Ziel des Seminars ist es, Sie auf den Ernstfall vorzubereiten und Ihnen professionelles Beschwerdemanagement mitzugeben.

## **SZ4538 Pia Winkelkotte**

Donnerstag, 09:00 - 16:00 Uhr  
27. Februar / 9 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72 EUR (erm.: 54/36/17)



## NLP im Beruf

### Bildungsurlaub

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet wirkungsvolle Methoden, die bei der Entfaltung der persönlichen Potenziale, der Lösung von Kommunikationsstörungen und der optimalen Anpassung Ihres Verhaltens gegenüber anderen Menschen in schwierigen Situationen helfen.

Das Seminar vermittelt alle Grundtechniken, wie sie in normalen Gesprächssituationen und in der einfachen Einzelberatung z. B. gegenüber Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kunden usw. erforderlich sind. Denn beruflicher Erfolg braucht neben Fachwissen besondere Kommunikationskompetenz, die Fähigkeit Ziele zu erreichen und das Meistern kritischer Situationen. Unser Ziel ist die Verwertbarkeit der Inhalte im beruflichen Alltag, daher werden praktische Übungen den größten Teil des Seminars ausmachen.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.



#### SZ4541

**Dr. Michael Gille**

Dienstag - Freitag, 09:30 - 16:00 Uhr

28.01. - 31.01. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

160 EUR (erm.: 120/80/32)



## Marketing und Vertrieb

### Serviceorientierte Kommunikation Online-Seminar

Überlegen Sie kurz ... bei wem gehen Sie am liebsten einkaufen? Warum ist das so? Wenn

wir uns mit unseren Bedürfnissen und Wünschen ernstgenommen fühlen und individuell auf uns eingegangen wird (wenn wir dies denn wünschen), so ist das Einkaufserlebnis um ein Vielfaches größer.

In diesem Seminar lernen Sie, Gespräche serviceorientiert zu führen - authentisch, professionell und zuvorkommend. Sie trainieren und schärfen Ihr Kommunikationsverhalten im Kundenkontakt und lernen weitere Einflussfaktoren der zwischenmenschlichen Kommunikation kennen. Gerade die aufgebrachten und schwierigen Kunden sind eine Herausforderung, hier finden Sie Lösungen, wie Sie einfacher auf diese Kunden eingehen können.

Das Seminar findet online über Zoom statt. Die Dozentin hat dies bereits mehrfach erfolgreich erprobt.

#### SZ4560

**Pia Winkelkotte**

Donnerstag, 09:00 - 16:00 Uhr

27. März / 8 Ustd

Online

72 EUR (erm.: 54/36/17)



## Verkaufstraining

Möchten Sie erfolgreicher verkaufen? Wollen Sie von sich und Ihren Produkten leichter überzeugen? Dann nutzen Sie dieses Seminar. Wir fangen dort an, wo es in der Verkaufspraxis Schwierigkeiten gibt: Wenn der Kunde kein Vertrauen hat, wenn er Einwände formuliert, wenn es um den Abschluss geht. Wir werden Verkaufsverhandlungen aus der täglichen Praxis des Teilnehmerkreises trainieren. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps und können so ihr eigenes Verhalten im Verkauf reflektieren und verbessern. Unsere große Erfahrung mit der Optimierung von Verhandlungs- und Verkaufsprozessen unterstützt den Praxistransfer.

#### SZ4561

**Dahms Privatinstitut**

Freitag, 10:00 - 17:00 Uhr

04. April / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



## Grafikdesign für Nichtgrafiker und Quereinsteiger

### Grundlagen der Gestaltung

#### Bildungsurkund

Was ist der Unterschied zwischen Design & Kunst? Design muss einen Zweck haben, nämlich eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe übermitteln: mit der passenden Bildsprache, den passenden Farben, der passenden Typografie und der passenden Komposition. Grafikdesign beruht auf Grundlagen wie jede andere Disziplin auch. Es unterliegt strengen Regeln, die meist unter der Oberfläche wirken, damit ein beständiges und ausgewogenes Werk entsteht. In diesem 3-Tages-Workshop bekommen Sie diese Grundlagen an die Hand. Sie lernen verschiedene Design-Prinzipien kennen und bekommen Einblicke in Gestaltungsregeln, die Sie dabei unterstützen, zielgruppenspezifische Designprodukte zu realisieren. Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de) Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Für die Teilnahme werden Laptop oder PC mit Webcam und Micro benötigt. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurkund nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**SZ4562**  
**Andrea Michalowski**  
Mittwoch - Freitag,  
09:00 - 16:30 Uhr  
26.03. - 28.03. / 24 Ustd  
Online  
138 EUR (erm.: 104/69/28)



## Social Media für kleine Unternehmen

Die Unternehmensseite ist online, und somit die erste Hürde genommen. Nun gilt es, wertvolle Inhalte für die Kundschaft zu erstellen - und das langfristig. Das ist für kleine Unternehmen eine Herausforderung, denn es muss neben dem Alltagsgeschäft passieren. Gemeinsam mit der

Dozentin entwickeln Sie in diesem Workshop 10 bis 15 Kategorien mit Beispielen für gehalt- und sinnvollen Content, der Ihren Wiedererkennungswert steigert. Damit Ihnen die guten Ideen auf Dauer zufliegen.

**SZ4567**  
**Monika Dropuljic**  
mo 4x, 10:00 - 11:30 Uhr  
05.05. - 26.05. / 8 Ustd  
Online  
55 EUR (erm.: 42/28/17)



## Endlich verständlich: So funktionieren die Algorithmen von Google & Co. SEO für Anfänger

An diesem Abend erfahren Sie einfach und verständlich anhand zahlreicher Praxisbeispiele, wie die Algorithmen von Google, Facebook und Co. das Internet durchsuchen und Inhalte aufbereiten. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmern lernen Sie, wie Sie diesen Prozess aktiv beeinflussen und Ihre eigenen Inhalte so bestmöglich platzieren können. Denn nur wer versteht, wie die gesteuerten Programme das Internet sehen, kann sein eigenes Marketing erfolgreicher umsetzen. Bringen Sie in diesen Workshop von Noel Weinberg gerne Ihre eigenen Fragen und Projekte ein.



**SZ4568**  
**Noel Weinberg**  
Dienstag, 18:15 - 20:45 Uhr  
11. März / 3 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
17 EUR



## Social Media für Soloselbstständige

Die Unternehmensseite ist online, und somit die erste Hürde genommen. Nun gilt es, wertvolle Inhalte für die Kundschaft zu erstellen - und das langfristig.

Das ist für Soloselbstständige eine Herausforderung, denn es muss neben dem Alltagsgeschäft passieren. Gemeinsam mit der Dozentin entwickeln Sie in diesem Workshop 10 bis 15 Kategorien mit Beispielen für gehalt- und sinnvollen Content, der Ihren Wiedererkennungswert steigert. Damit Ihnen die guten Ideen auf Dauer zufliegen.



**SZ4569**

**Monika Dropulic**

mo 4x, 18:00 - 19:30 Uhr

10.03. - 31.03. / 8 Ustd

Online

55 EUR (erm.: 42/28/17)



## Lern- und Arbeitstechniken

### Mindmapping - individuell und kollaborativ Ideen finden, „formen“ und teilen

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenketten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Die ihnen zugrunde liegende Technik ist darauf ausgerichtet, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, und durch das Spiel mit Flächen, Farben, Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedanken zu sammeln, auszubilden und bei Bedarf mit Dritten zu teilen.

Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden (Innovation).

Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

**SZ4581**

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

25. März / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

**SZ4582**

**Helmut Lange**

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

29. März / 9 Ustd

Online

65 EUR

## Superhirn - Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

### SZ4583

**Helmut Lange**

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr  
11. März / 2 Ustd

Online  
25 EUR



## Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.



### SZ4584

**Helmut Lange**

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr  
13. März / 2 Ustd  
Online  
25 EUR



## Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während der Veranstaltung. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt in diesem Workshop die besten Vokabellern-Tricks.



### SZ4585

**Für Schülerinnen und Schüler  
Helmut Lange**

Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr  
18. März / 2 Ustd  
Online  
20 EUR



### SZ4586

**Helmut Lange**

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr  
27. März / 2 Ustd  
Online  
25 EUR



## **Spielerisch eigene Denkmuster erkennen und aufbrechen Problemlösestrategien optimieren**

Sie stellen gemeinsam Experimente aus den Bereichen Aufmerksamkeit, Gedächtnis und logischem Denken nach und fordern so die eigene kognitive Leistungsfähigkeit heraus. Dies ermöglicht Ihnen aber auch, Aufgaben danach zu bewerten, wie leicht oder schwer sie von Ihnen bearbeitet wurden und Sie entdecken vielleicht neue, eigene Stärken. Ziel ist es dadurch festzustellen, welche Aufgaben, Arbeitsmethoden, „Organisation des Arbeitsplatzes“ und „Denkmuster“ günstiger und welche weniger günstig für jeden sind.

Im zweiten Teil werden anhand von Gesellschaftsspielen unterschiedliche Arbeitsweisen erprobt. Aufgeteilt in Gruppen erarbeiten Sie verschiedene Taktiken zu einem Spiel, bevor Sie gegeneinander antreten. Die erarbeiteten Taktiken werden so getestet, aber auch die Herangehensweise, um diese Strategien zu erarbeiten. So entdecken Sie auf spielerische Art Ihre Denkmuster und Alternativen, um diese aufzubrechen.

### **SZ4590**

**Manuel Denegri Willms**

fr 2x, 18:15 - 20:30 Uhr

07.03. - 21.03. / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

42 EUR (erm.: 32/21/17)



## **Moderne Geschäfts-korrespondenz Kundenzentrierte Briefe und E-Mails**

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008:2020 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden.

Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Professionell eingesetzt lassen sich mit ihnen Texte personalisieren oder - etwa durch einen Einsatz von Schnellbausteinen bzw. einfacher Makros - in ihrer Grundstruktur „mit System“ erstellen. Kompaktkurs - eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### **SZ4591**

**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

15. Mai / 4 Ustd

Online

30 EUR



## **MS Outlook in Organisation und Kommunikation Essentials zum Zeit- und Aufgabenmanagement**

Outlook präsentiert sich als „die“ Schaltzentrale zur Organisation und Kommunikation von Arbeitsabläufen und -prozessen im Büromanagement. Als entscheidend für deren effektive Ausgestaltung ist ein transparentes und konsistentes Aufgabenmanagement, das immer auch ein Zeitmanagement ist - und umgekehrt: Vorhaben sind zumeist an Termine gebunden, Arbeitszeiten gewinnen erst durch die Erfüllung geplanter Aufgaben an Relevanz.

In der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) bedeutet Transparenz eine durchgängige Sichtbarkeit von Anforderungen und Konsistenz bedeutet das proaktive Eliminieren zukünftig möglicher Störfaktoren. MS Outlook eröffnet ein umfassend professionelles Arbeiten, das sich nicht allein auf seine Kalender- und Aufgaben-Module reduziert. Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### **SZ4592**

**Thorsten Bradt**

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

09. Mai / 4 Ustd

Online

30 EUR





- « Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen zum Projektmanagement ab SZ4500ff.

## MS Outlook - „Full Power“-Workflows Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität

Für Organisationen bzw. Unternehmen sind eine effektive Verwaltung sowie entsprechende interne und externe Kommunikationsabläufe essenziell. Einem agilen Arbeitsansatz kommt nicht zuletzt angesichts volatiler Wirtschaftsverhältnisse eine immer größere Bedeutung zu: Anforderungen müssen strukturiert und dennoch flexibel bewältigt werden. So sind gerade Termine und Aufgaben in der Teamarbeit klar zu kommunizieren (Transparenz). MS Outlook bietet über diverse Module zahlreiche, sehr mächtige Möglichkeiten zur zielgerichteten Steigerung sowohl der kollaborativen als auch der individuellen Arbeitsproduktivität. In der professionellen Praxis zählen dazu besonders das Feintuning der Outlook-Optionen (Backstage), Automatisierungen sowie das Aufstellen von Regeln. Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

## MS OneNote in der Teamarbeit Agile Workflows im Büromanagement

Das kostenlose nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit und integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft sowie derjenigen von MS 365 (Produktivitätscloud). Gerade in der Kollaboration eröffnet es strukturierte und dennoch flexible Arbeitsabläufe. Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen stellt es eine ideale Grundlage für ein effektives Wissensmanagement dar. MS OneNote ermöglicht eine Informations- und Datenverarbeitung auf drei zentralen Ebenen: Notizbücher, Abschnitte und Seiten. Deren vielfältigen Verknüpfungsmöglichkeiten schaffen insoweit die Grundlage für eine gezielte Steuerung von Innovationsprozessen. Parallel dient es im individuellen Einsatz einer zuverlässigen Organisation von Inhalten.

Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### SZ4594

Thorsten Bradt

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

10. April / 4 Ustd

Online

30 EUR



Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



### SZ4593

Thorsten Bradt

Montag - Dienstag,  
18:30 - 21:30 Uhr  
26.05. - 27.05. / 8 Ustd

Online  
60 EUR



# Unternehmensservice

## Maßgeschneiderte Angebote

### Unternehmensservice Maßgeschneiderte Angebote

Die Volkshochschule Duisburg ist seit vielen Jahren ein verlässlicher Partner für Unternehmen der Region. Wir bieten Ihnen Seminare, Firmenschulungen und Einzeltrainings unter anderem in den Bereichen:

- Betriebswirtschaft
- Finanzen & Büro
- Soziale Kompetenz im Beruf
- Verkaufstraining und Kommunikation
- IT & Neue Medien
- Fremdsprachen / Interkulturelle Kommunikation

Unser maßgeschneidertes Bildungsangebot hat Vorteile für Unternehmer und Arbeitnehmer: Qualifizierte Mitarbeiter stärken die Wettbewerbssituation Ihres Unternehmens durch höhere soziale und fachliche Kompetenz sowie durch eine größere Motivation. Dadurch wird ein wichtiger Teil zur Zukunftssicherung des Unternehmens und zur Erhaltung der Arbeitsplätze geleistet.

Gerne stellen wir Ihnen unverbindlich unser Leistungsspektrum in einem persönlichen Gespräch vor. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Ihre Ansprechpartnerin:  
Ilona Lendermann, Tel.: 0203 283-3761,  
E-Mail: [i.lendermann@stadt-duisburg.de](mailto:i.lendermann@stadt-duisburg.de)



### Bildung auf Bestellung

Wir organisieren für Sie und Ihre Beschäftigten gerne Ihre maßgeschneiderte Fortbildung - auch kurzfristig. Schon ab einem Teilnehmenden planen wir mit Ihnen wann, wo und so oft Sie wollen Ihr individuelles Angebot.

Rufen Sie unter 0203 283-3761 an.

Wir beraten Sie gerne!

# Qualifizierung und Weiterbildung im pädagogischen und psychologischen Bereich

### Vorbereitung auf die Ausbildungsbereignungsprüfung (AEVO) Info-Veranstaltung

An diesem Abend stellen wir Ihnen den Ablauf und die Inhalte der Kurse SZ4705 ff „Vorbereitung auf die Ausbildungsbereignungsprüfung (AEVO) - Ausbildung der Ausbilderinnen und Ausbilder (Ada)“ zur Vorbereitung auf die IHK-Prüfung „Ausbildereignung“ vor und beantworten gerne Ihre Fragen.

#### SZ4701

**Ilona Lendermann**

Dienstag, 18:15 - 19:00 Uhr  
08. April / 1 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### Vorbereitung auf die Ausbildungsbereignungsprüfung (AEVO) Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub

Dieser Kompaktkurs vermittelt die Aufgaben und rechtlichen Grundlagen sowie die Handlungsfelder der betrieblichen Ausbildung. Die Teilnehmenden lernen Ausbildungsinhalte zu strukturieren und unterschiedliche Methoden zur Vermittlung zielgerichtet einzusetzen. Der Nachweis der berufs- und arbeitspädagogischen Eignung durch diese Prüfung ist Voraussetzung, um als verantwortliche Ausbilderin/verantwortlicher Ausbilder im Sinne des Berufsbildungsgesetzes tätig zu werden. Der Kurs richtet sich aber nicht nur an zukünftige Ausbilderinnen und Ausbilder in Betrieben, sondern auch Dozenten in Schulungseinrichtungen oder in der Erwachsenenbildung sowie alle anderen Beschäftigten, die eine pädagogische Befähigung benötigen.

Auf Grundlage des DIHK-Rahmenlehrplans werden Sie durch unser bewährtes Kurskonzept praxisorientiert auf Ihre Tätigkeit als Ausbilderin und Ausbilder vorbereitet. Dazu gehört auch die Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsanteil.

Die IHK-Prüfungsgebühren in Höhe von zurzeit 204,00 Euro sind nicht enthalten.

Der Vollzeit-Intensivkurs findet ausschließlich in Präsenz statt und ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsge- setz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### **NZ4705**

**N.N.**

Dienstag - Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr

22.04. -26.04. und

Samstag, 03.05., 09:00 - 17:00 Uhr / 54 Ustd

Prüfungsvorbereitung

Campus Marxloh, An der Pauluskirche 6,

**Marxloh**

410 EUR (erm.: 308/205/82)



### **SZ4706**

**N.N.**

Montag - Freitag,

09:00 - 17:00 Uhr, 14.07. - 18.07. und

Samstag, 26.07, 09:00 - 17:00 Uhr / 54 Ustd

Prüfungsvorbereitung

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

410 EUR (erm.: 308/205/82)



## **Ausbildung zur zertifizierten Mediatorin/zum zertifizierten Mediator gemäß Mediationsgesetz**

Mediation ist ein Verfahren zur konstruktiven, freiwilligen Beilegung von Konflikten und seit 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung auch in Deutschland gesetzlich geregelt. Dabei unterstützt eine neutrale allparteiliche dritte Person, die Mediatorin bzw. der Mediator, die Konfliktparteien dabei, wieder konstruktiv miteinander ins Gespräch zu kommen und sogenannte „win-win-Lösungen“ zu finden, d. h. Lösungen, die den Interessen aller Beteiligten gerecht werden und nicht auf ein Sieger-Verlierer-Modell hinauslaufen. Viele Konflikte lassen sich so durch Mediationsverfahren schneller, einvernehmlicher und günstiger lösen als vor Gericht.

Die Mediationsausbildung richtet sich an jeden, der seine Konfliktkompetenz verbessern und diese Kompetenz in seinen privaten und/oder beruflichen Alltag einbetten möchte. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter der Kursnummer auf [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de) oder an den Informationsabenden SZ4722 und SZ4722B. Monique Ridder, erfahrene Mediatorin und Ausbilderin, leitet die Ausbildung. Sie führt diese Ausbildung bereits seit 2010 an den Volkshochschulen im DOME-Verbund (Duisburg, Oberhausen, Mülheim und Essen) mit weit über 400 erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen durch.

Die Ausbildung umfasst 218 Zeitstunden (inkl. mindestens 40 Stunden für Intervisionsgruppen, Falldurchführung und Dokumentation) und ist abgestimmt auf die in § 5 des Mediationsgesetzes definierten Anforderungen an die Aus- und Fortbildung „zertifizierter Mediatoren“ sowie der weiter spezifizierenden Rechtsverordnung und vom Zentralverband für Mediation anerkannt.

Im Entgelt sind Lernmaterialien, Prüfungsgebühren und ein Zertifikat enthalten. Eine Ratenzahlung ist möglich.

### **SZ4720A**

**Monique Ridder und Team**

26.09.2025 - 14.06.2026

freitags 15:30 - 21:00 Uhr,

sonntags 09:30 - 18:00 Uhr,

sonntags 10:00 - 16:30 Uhr

Bildungswochen:

Montag bis Freitag, 09:00 - 18:00 Uhr

08.12.-12.12.2025 und 13.04.-17.04.2026

178 Std. (plus mind. 40 Std. in lehrgangsbe- gleitenden Intervisionsgruppen und für die Durchführung bzw. Dokumentation eines Mediationsfalls)

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

2100 EUR



## Info-Veranstaltung zur Mediationsausbildung

Monique Ridder stellt Ihnen Ablauf und Inhalt der Mediationsausbildung (SZ4720) vor und beantwortet gerne Ihre Fragen.

### SZ4722

**Monique Ridder**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

26. Februar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### SZ4722B

**Monique Ridder**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

25. März / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### SZ4722C

**Monique Ridder**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

29. April / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### SZ4722D

**Monique Ridder**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

20. Mai / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### SZ4722E

**Monique Ridder**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

25. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### SZ4722F

**Monique Ridder**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

19. August /

Online

entgeltfrei



## OMT - der Offene MediatorenTreff“

An diesem Termin treffen sich Mediatorinnen und Mediatoren aus Duisburg und ganz NRW, um sich über Konfliktfälle auszutauschen, einem fachlichen Inhalt aus diesen Kreisen zuzuhören sowie sich zu vernetzen und kennenzulernen.



### SZ4723

**Monique Ridder**

mi 2x, 18:00 - 21:00 Uhr

15.03. und 02.07. / 8 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a,

Stadtmitte

Entgeltfrei



## Trainerweiterbildung - Train the Trainer (Zertifikats- kurs) Bildungsurlaub

Sie arbeiten als Mitarbeiter oder selbständiger Trainer - egal ob als Einsteiger oder als erfahrener Trainer - im hochdynamischen Bereich der Weiterbildung und stehen ständig vor neuen Anforderungen? Dieser Zertifikatskurs vermittelt Ihnen das nötige Rüst- und Handwerkszeug, durch das Sie sich in Ihrer Trainerpersönlichkeit professionalisieren und weiterentwickeln können. Lernen Sie in einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie, Praxis und eigener (Übungs-)Erfahrung einen neuen Pool an Methoden und Techniken kennen.

Bedingung für die Erteilung eines Zertifikates ist die Erstellung eines Seminar-Konzeptes, das am letzten Tag des Seminars einzureichen ist. Der Arbeitsumfang für die Erstellung des Konzeptes in einer Word-Datei beträgt dabei

ca. 6 Stunden und fällt zusätzlich zur Seminarteilnahme an.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**SZ4730**

**Pia Winkelkotte,  
Tanja Halbsguth**

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

30.06. - 04.07. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

368 EUR



**SZ4802**

**Dozententeam**

Termin wird Online bekannt gegeben

300 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**



## **Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen auf Basis des Qualifizierungshandbuch (QHB)**

Möchten Sie die Förderung und Betreuung von Kindern zwischen 1 und 3 Jahren zu Ihrem Beruf machen? Zögern Sie nicht, sich beraten zu lassen, wie Sie sich mit diesem Lehrgang zur Kindertagespflegeperson nach dem Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) qualifizieren lassen können.

Der erste Teil, die tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung, beinhaltet Module zu Themen der frühkindlichen Bildung, zum Aufbau einer Kindertagespflegestelle sowie zu Rechtsfragen und zum Businessplan. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat „Qualifizierte Kindertagespflegeperson, Stufe I“. Dies ist Voraussetzung, die Pflegeerlaubnis zu erhalten. Der zweite Teil, die tätigkeitsbegleitende Qualifizierung, dient der Vertiefung und Reflexion, der in Teil 1 erworbenen Fachkenntnisse. Nach 300 Ustd. und erfolgreich abgelegtem Prüfungskolloquium erhalten Sie das bundesweit anerkannte Zertifikat „Qualifizierte Kindertagespflegeperson, Stufe II“. Über die Zugangsvoraussetzungen, Kosten und deren mögliche Übernahme durch das Jugendamt beraten wir Sie gerne.

## **Offene Sprechstunde - Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen**

Sie können sich vorstellen, als Kindertagespflegeperson zu arbeiten?

Wenn Sie die Förderung von Kindern zwischen 1 und 3 Jahren zu Ihrem Beruf machen möchten, bietet Ihnen die Volkshochschule (VHS) Duisburg in Kooperation mit dem Jugendamt Duisburg ab September 2025 wieder eine Grundqualifizierung für Kindertagespflegepersonen auf Basis des Qualifizierungshandbuchs (QHB) mit einer Laufzeit von 17 Monaten an.

Nutzen Sie die Chance, sich unverbindlich und ausführlich direkt von Jugendamt, erfahrenen Kindertagespflegepersonen sowie der zuständigen Fachbereichsleitung, Viktoria Bürgel, beraten zu lassen.

Die Voraussetzungen für die Grundqualifizierung sind:

- Volljährigkeit
- großes Interesse an der Förderung von Kindern unter 3 Jahren
- mindestens Hauptschulabschluss
- Deutschsprachkenntnis (B2)
- vorherige Eignungsprüfung durch das Jugendamt Duisburg

**SZ4802A**

**Viktoria Bürgel**

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

24. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Qualifizierung für Betreuungs-kräfte an Offenen Ganztags-schulen

Nach dem qualitativen Ausbau der Schulen mit offenen Ganztagsangeboten im Primarbereich setzt die Landesregierung NRW auf die Qualitätsentwicklung in der OGS. Die Betreuung im Bereich des Offenen Ganztags an Schulen ist eine verantwortungsvolle und anspruchsvolle Aufgabe. In der Qualifizierung werden Ihnen pädagogische und entwicklungspsychologische Grundlagen vermittelt, die Ihre Handlungskompetenz im Alltag stärken. Sie befähigt Sie, den Anforderungen der pädagogischen Arbeit mit den Kindern gerecht zu werden sowie die Zusammenarbeit mit Schule, Eltern und Maßnahmeträgern positiv zu gestalten. Die Qualifizierung ist praxisorientiert und bietet Ihnen die Möglichkeit, die erworbenen Kenntnisse zeitnah in Ihrem Arbeitsfeld umzusetzen. Der Kurs beinhaltet laut Weiterbildungsnachweis NRW die Module: B1 - B6, A1 - A5 sowie E1, E5 und E7.

### SZ4804

#### Dozententeam

fr 9x, 17:00 - 20:15 Uhr  
sa 12x, 10:00 - 17:00 Uhr  
31.01. - 05.07. / 132 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
420 EUR



die Verlängerung der Pflegeerlaubnis benötigen. Eine entsprechende Teilnahmebescheinigung kann ausgestellt werden.

### SZ4807

#### Ingo Ludwig

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
15. März / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
54 EUR (erm.: 41/27/17)



### SZ4808

#### Ingo Ludwig

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
17. Mai / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Kindliche Entwicklung besser verstehen

Dieses Seminar richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die in beruflichem Kontext Kinder täglich in ihrer Entwicklung begleiten. Am ersten Samstag werfen wir einen Blick in die aktuelle Entwicklungs- und Neuropsychologie. Ziel ist es, dass Ihr Wissensstand aufgefrischt wird. Am zweiten Termin verbinden wir die Inhalte mit den eigenen Erfahrungen aus dem pädagogischen Alltag, denn je mehr Entwicklung wir begreifen, desto besser können wir Kinder in dieser begleiten und unterstützen. Wir erarbeiten auch die Fragen, was Kinder brauchen, um sich gesund zu entwickeln, und was sich schädlich auswirken kann.

## Kindeswohlgefährdung - Schutzauftrag nach § 8a SGB VIII

Gemeinsam mit unserem Dozenten beschäftigen Sie sich mit den Inhalten des Schutzauftrages nach § 8a, reflektieren Ihre eigenen Erfahrungen anhand von Praxisbeispielen, erarbeiten unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten und lernen Vorgehensweisen bei einem möglichen Verdachtsfall einer Kindeswohlgefährdung sowie Präventivmaßnahmen zum Kinderschutz kennen. Dieses Seminar entspricht den Vorgaben des Jugendamtes Duisburg für die notwendige Fortbildung zum Thema Kindeswohlgefährdung, die die Kindertagespflegepersonen für



**SZ4809****Lisa Brandt**

sa 2x, 10:00 - 15:30 Uhr

08.02. - 15.02. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

95 EUR (erm.: 72/48/19)

**Steuer-Tipps für Kindertagespflege und andere soziale Einrichtungen****Kompakt-Seminar für Kindertagespflegepersonen und welche die es werden wollen**

Betriebskostenpauschale, Kranken- und Unfallversicherung, jährliche Steuererklärung, Einnahmen-Überschussrechnung, Rente - sind nur die wenigen Aspekte, die bei der Auseinandersetzung mit den Themen Existenzgründung und Selbstständigkeit in der Kindertagespflege unabdingbar sind. Dabei sehen Sie sich als angehende Kindertagespflegeperson möglicherweise mit folgenden Fragen konfrontiert: Was mache ich mit Essengeld und Zuschüssen? Bekomme ich Elterngeld oder wie erhalte ich einen Kredit? Darf ich einen Geschäfts-Wagen haben? In diesem Seminar lernen Sie nicht nur die Grundlagen für die finanziellen, versicherungs- und steuerrechtlichen Rahmenbedingungen in der Kindertagespflege kennen, sondern erhalten auch Hilfestellungen und Tipps anhand prägnanter Beispiele aus der Praxis. Alle Fragen werden beantwortet an einem Tag.

**SZ4810****Dirk Fimpeler**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

22. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)

**Wertschätzende Kommunikation mit Kindern, Eltern und dem Team**

Streit und Auseinandersetzungen gehören zum Alltag. Egal ob mit Kindern, Jugendlichen, im Beruf oder in der Familie - manchmal fühlen wir uns missverstanden oder es fällt uns schwer, bestimmte Themen anzusprechen. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg hilft, sich ehrlich und klar auszudrücken und empathisch zuzuhören. Sie ist auf die Gefühle und Bedürfnisse gerichtet, die hinter Handlungen und Konflikten stehen. Es steht nicht im Vordergrund, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation im Zusammenleben ermöglicht. Dieser eintägige Workshop bietet den Teilnehmenden Übungsmöglichkeiten zur intensiven Selbsterfahrung sowie der Selbstreflexion in einer vertrauensvollen Atmosphäre.

**SZ4813****Sebastian Hein**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

22. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg entspannt kommunizieren im Arbeitsleben - Bildungsurkunft**

Die gewaltfreie Kommunikation bietet die Möglichkeit, zu verstehen und verstanden zu werden. Während dieser Woche werden Sie mit den grundlegenden Komponenten der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg vertraut gemacht. Sie lernen anhand von Übungen und Beispielen, Ihre eigenen Kommunikationsmuster zu erkennen und diese Schritt für Schritt zu verändern. In Rollenspielen üben Sie mit schwierigen Situationen umzugehen, eigene Fallbeispiele können bearbeitet werden.

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de).

Der Intensivkurs ist als Bildungsurkunft nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### **SZ4823 Sabine Sauerborn**

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr  
23.06. - 27.06. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

189 EUR (erm.: 142/95/38)



## **Wirtschafts- und Betriebsmediation Bildungsurkunft**

In diesem Bildungsurkunft haben die Teilnehmenden, Mediatorinnen und Mediatoren in Ausbildung die Möglichkeit, Konflikte im unternehmerischen Umfeld zu klären. Es werden Unterschiede herausgearbeitet, die zwischen den verschiedenen Mediationsbereichen bestehen. Wie Mediationen gestaltet werden, denen zusätzliche Teilnehmer wie Vertreter, Betriebsräte oder Anwälte beitreten und ggf. eine größere Gruppe in den Mediationsprozess einbezogen werden kann, das wird in verschiedenen Kontexten erprobt. Die TeilnehmerInnen werden außerdem Gelegenheit haben, Mediation im Rahmen der Auflösung eines Arbeitsvertrages auszupro-

bieren. Die Umweltmediation wird ebenfalls thematisch einbezogen, in der mit Vertretern von Interessengruppen gearbeitet wird. Zu guter Letzt werden Mediationen in Teams und im Rahmen einer Bürgerbeteiligung, Mediation im öffentlichen Bereich, konzeptionell vorbereitet und im Rollenspiel durchgeführt.

Die Teilnahmevoraussetzungen und eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Homepage [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

Der Intensivkurs ist als Bildungsurkunft nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### **SZ4828**

#### **Monique Ridder**

Montag bis Freitag, 09:00 - 18:00 Uhr

13.04.-17.04.2026 / 50 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### **Stadtmitte**

445 EUR (erm.: 334/223/89)



## **Netzwerk VHS Duisburg „Kinder forschen“**



Die gemeinnützige Stiftung „Kinder forschen“ fördert frühkindliche Bildung in den Bereichen Naturwissenschaften und Technik. Ihr Ziel ist es, bereits bei Drei- bis Zehnjährigen die Neugier auf alltägliche naturwissenschaftliche Phänomene zu fördern und ihnen die Möglichkeit zu geben, beim Experimentieren selbst Antworten zu finden. Für Duisburg übernimmt die VHS die Netzwerk-Koordination und organisiert als lokaler Netzwerkpartner Schulungen für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Einrichtungen des offenen Ganztages sowie für Grundschul Lehrkräfte.

Informationen zu den Teilnahmevoraussetzungen und zum Zertifizierungsverfahren als Netzwerkpartner „Kinder forschen“ erhalten Sie bei Viktoria Bürgel, Tel.: 0203 283-3231. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage.

## Praxisworkshop

### Experimentieren Als Lernbegleitung Bildungspartner einbinden

Auf vielfachen Wunsch soll an diesem Tag vorrangig experimentiert werden. Lernen Sie viele neue Experimente aus den unterschiedlichsten Bereichen kennen, die Sie mit einfachen Mitteln direkt umsetzen können. Erweitern Sie Ihren Fundus und nehmen Sie neue praktische Anregungen mit.

Der Workshop findet auf dem Recyclinghof der Wirtschaftsbetriebe Duisburg statt. Deshalb wird der Tag mit einer Besichtigung des Abfalllernpfads abgerundet, der als außerschulischer Lernort im Umkreis von Duisburg ein einzigartiges Bildungsangebot ist, das Sie unbedingt kennen sollten.

**NZ4832**

**Monika Handke**

fr 2x, 14:00 - 17:00 Uhr

14.02. - 21.02.

Abfallpfad auf dem Recyclinghof Nord,

Im Holtkamp 84, **Röttgersbach**

39 EUR



**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!**

**Sie**

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässig, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/ Regionalleitung auf.  
Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

**Bildung auf Bestellung**

Wir organisieren für Sie und Ihre Beschäftigten gerne Ihre maßgeschneiderte Fortbildung - auch kurzfristig. Schon ab einem Teilnehmenden planen wir mit Ihnen wann, wo und so oft Sie wollen Ihr individuelles Angebot.

Rufen Sie unter 0203 283-3761 an.

Wir beraten Sie gerne!



## VHS Gutscheine

Die Volkshochschule bietet auch Geschenkgutscheine an. Weiterbildung wird so zum attraktiven und nachhaltigen Geschenk für die ganze Familie und die guten Freunde. Die Handhabung ist denkbar einfach und funktioniert nach dem Vorbild aller Geschenkgutscheine.

Ab 20 EUR gibt es nach oben keine Grenze und der glückliche Empfänger kann den Gutschein gleich zum aktuellen Semester einlösen. In allen Geschäftsstellen der VHS Duisburg (Stadtmitte, Hamborn und Rheinhausen) können die Gutscheine erworben werden.

Eine genaue Beschreibung für den Kauf findet sich auf der Homepage der VHS: [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de). Der verschenkte Betrag kann bei der Anmeldung zu einer VHS-Veranstaltung (außer zu Vorträgen) eingelöst werden und auch eine Stückelung für mehrere Angebote ist möglich.

**Zwei Motive stehen zur Wahl:** ein „Klassiker“ im eleganten Duisburg-Blau und dem Schriftzug „GESCHENK-GUTSCHEIN“ und die ‚hippe‘ Version mit einem Froschkönig, der nur auf seine Erweckung durch die Einlösung des Gutscheines wartet.

Informationen zu den Gutscheinen und zum aktuellen Programm gibt es in der VHS: 0203-283 2616 oder [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de) und unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



# IT Technik



IT-Wissensbissen	202
IT-Basiswissen	206
Office-Anwendungen	209
Software	215
Apple - Grundlagen	216
Smartphones	217
Programmierung	219
DTP, Bildbearbeitung	221
Technik	222
Naturwissenschaft	228

## Ihr Kontakt:

### **IT, Technik**

Eva Fastabend  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-4326

### **Mathematik**

Axel Voss  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2064

## Ihr Kontakt in den Regionen:

### **VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

### **VHS West**

Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

### **VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Digitale Welt

Information und Kommunikation auf elektronischem Weg sind aus dem beruflichen Alltag nicht wegzudenken. Die Angebote der Volkshochschule in diesem Bereich ermöglichen einen kompetenten Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien.

## Information und Beratung zu den IT-Kursen

VHS-Kurse des Fachbereichs IT richten sich an junge Menschen und ältere Menschen, an Personen, die ohne Vorkenntnisse sind, sowie an Interessierte, die sich für kompliziertere Themen der digitalen Welt interessieren. In einigen Kursen lernen Sie mit Muße, in anderen Kursen werden Sie intensiv gefordert. Es gibt Kurse, in denen Sie ihr eigenes Endgerät mitbringen, in anderen Kursen nutzen Sie die Computer in unseren IT-Räumen. Damit Sie den richtigen Kurs für sich finden, beraten wir Sie gerne! Auch im laufenden Semester!

Sie können eine Beratung zu den IT-Kursen nach Terminvereinbarung persönlich in Anspruch nehmen oder sich telefonisch unter 0203 283 - 4326 beraten lassen. Auf Anfrage stehen auch Kolleginnen und Kollegen in Rheinhausen und Hamborn für eine Beratung zur Verfügung. Wir freuen uns über Ihren Anruf!

### SZ5003

**Eva Fastabend**

Fr, 31.01., 10:00 - 13:00 Uhr

Di, 04.02., 14:00 - 17:00 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



# IT-Wissensbissen

## Künstliche Intelligenz (KI) kennenlernen

Erleben Sie eine faszinierende Reise in die Welt der Künstlichen Intelligenz! Der Workshop bietet eine kurzweilige Einführung in ChatGPT, Midjourney und die Grundlagen der KI. Entdecken Sie, wie KI Ihren Alltag, Ihre Arbeitswelt und Ihre Hobbys bereichern kann. Lernen Sie gängige Programme kennen, generieren Sie erste Inhalte und stellen Sie Ihre Fragen. Tauchen Sie ein und erfahren Sie, wie KI Ihren Lebensalltag positiv beeinflussen kann!

### SZ5104

**Noel Weinberg**

Dienstag, 18:15 - 20:45 Uhr

08. April / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Wissensbissen: Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen: Potenziale für Unternehmen

Dieser praxisorientierte Vortrag des Zukunftszentrum KI NRW bietet eine Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und zeigt auf, wie Unternehmen von ihren Möglichkeiten profitieren können. Im ersten Teil der Veranstaltung vermittelt Herr Dr. Oliver Fix die Grundprinzipien von KI, erklärt den Unterschied zur klassischen Software und beleuchtet die Herausforderungen, die durch Datenmengen und -qualität entstehen. Anhand von praxisnahen Beispielen wird verdeutlicht, welche Folgen eine unzureichende Datenqualität haben kann und wie KI-Systeme erfolgreich trainiert und eingesetzt werden.

Nach dem theoretischen Teil widmen sich die Teilnehmenden der Frage, wo und wie KI in ihren eigenen Unternehmensbereichen eingesetzt werden kann. Gemeinsam werden

erste Ideen gesammelt und diskutiert, um potenzielle KI-Lösungen zu identifizieren. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ein grundlegendes Verständnis für KI erlangen und die Potenziale dieser Technologie für Unternehmen entdecken möchten.

## **SZ5106**

**Dr. Oliver Fix**

Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

29. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

17 EUR



## **Wissensbissen - Projektorientierte Teamarbeit mit MS Loop**

**Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation der VHS Bocholt und der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg angeboten.**

MS Loop ist eine projektorientierte, smarte Desktop- und Web-Anwendung, welche auf eine Effektivitätssteigerung in der Zusammenarbeit von Teams und Arbeitsgruppen ausgerichtet ist. Loop bietet sich insbesondere als funktionale Ergänzung zu MS Teams und Planner in der Projektorganisation bzw. im Aufgabenmanagement an.

In unserem Kurs lernen Sie die Funktionen von MS Loop, wie beispielweise Aufgabenlisten, Kanban Boards und F&A-Sitzungen kennen und nutzen Abstimmungen, Checks und Statusnachverfolgungen.

## **SZ5111**

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

25. März / 2 Ustd

Online

17 EUR



## **Wissensbissen - Dynamische**

## **Präsentationen mit Prezi**

**Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation der VHS Bocholt und der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg angeboten.**

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visuelles Storytelling). Prezi bietet dazu zahlreiche, auch KI-gestützte, Möglichkeiten. In unserem Kurs erlernen Sie Strategien zum visuellen Storytelling sowie die Prinzipien der „Gestaltgesetze“ und Typografie und erstellen mit Prezi interessante und dynamische Präsentationen.

## **WR5108**

**Jörg Platzén**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

22. Mai / 4 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

17 EUR



## **SZ5113**

**Thorsten Bradt**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

26. März / 2 Ustd

Online

17 EUR



## Wissensbissen - Content

### Marketing mit Canva

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation der VHS Bocholt und der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg angeboten.

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellem visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. In unserem Kurs lernen Sie die App und ihre Funktionen kennen, produzieren Inhalte für Social-Media-Kampagnen und nutzen die KI-gestützte Erstellung von Videosequenzen.

## SZ5115

**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

27. März / 2 Ustd

Online

17 EUR



## SZ5117

**Thorsten Bradt**

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

05. Mai / 4 Ustd

Online

30 EUR



## KI-Café: Smarte Urlaubsplanung

In unserem KI-Café im Februar planen wir gemeinsam mithilfe künstlicher Intelligenz Ihre Traumreise - ganz individuell, kreativ und effizient.

Egal, ob Sie ein exotisches Abenteuer, eine entspannte Auszeit am Strand oder eine aufregende Städtetour suchen, die KI hilft Ihnen, Ihr Reiseziel, Aktivitäten und sogar Unterkunfts vorschläge nach Ihren persönlichen Vorlieben zu finden. Von der Wahl der besten Reiseroute bis hin zu Geheimtipps für Restaurants und Sehenswürdigkeiten - die KI berücksichtigt all Ihre Wünsche. Eingeladen sind alle, die erst ganz selten oder noch nie eine künstliche Intelligenz ausprobiert haben. Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Technologie ein, die uns hilft, den Urlaub der Zukunft schon heute zu erleben.

Sie sollten ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop sowie das dazugehörige Ladekabel), gute Laune und ein bisschen Neugierde mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Sie sollten ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop sowie das dazugehörige Ladekabel) mitbringen.**

## Wissensbissen -

### Dokumentenmanagement

#### mit MS Sharepoint

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation der VHS Bocholt und der VHS Bocholt-Rhede-Isselburg angeboten.

SharePoint dient einem kollaborativen Dokumentenmanagement (DMS) in Organisationen bzw. Unternehmen, welches verbindliche Standards in der gemeinsamen Anwendung, gerade auch im Hinblick auf den Datenschutz, erfordert. In unserem Kurs erlernen Sie unter anderem die Grundlagen zur Einrichtung von Teamwebsites und Zugriffsrechten, die Administration großer Datenbestände und welche Besonderheiten bei der Nutzung unter MS Teams zu beachten sind. Außerdem lernen Sie MS Power Automate zur Automatisierung von Workflows kennen.

## SZ5132

**Anna Romstadt**

Dienstag, 17:00 - 19:00 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## KI-Café: Bewerbungen optimieren

In der heutigen digitalen Welt sind Bewerbungen mehr als nur ein Lebenslauf und ein

Anschreiben. Um sich von der Masse abzuheben, ist es entscheidend, die richtigen Worte zu finden und die eigene Persönlichkeit optimal zu präsentieren.

In Kooperation mit der Berufsberatung für Erwachsene der Agentur für Arbeit Duisburg bieten wir Ihnen in unserem KI-Café im März die Gelegenheit auszuprobieren, wie Sie Künstliche Intelligenz (KI) nutzen können, um Ihre Bewerbungsunterlagen zu erstellen und zu optimieren. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie Ihre individuellen Stärken und Erfahrungen in ansprechende Bewerbungen umsetzen können.

### **SZ5133**

**N.N.**

Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

19. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### **KI-Café: Deutsch lernen mit KI**

In unserem KI-Café im April zeigen wir, wie KI helfen kann, Deutsch zu lernen. Die Teilnehmenden probieren gemeinsam verschiedene KIs aus und bekommen Anregungen, wie sie KI sinnvoll als Lernmentor nutzen können, um ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Das KI-Café richtet sich an alle, die Deutsch lernen oder ihr Deutsch verbessern wollen und schon einige Grundkenntnisse haben (ab A2). Es sind keine Vorkenntnisse in der Nutzung von KI notwendig.

Bitte bringen Sie ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop) sowie das dazugehörige Ladekabel mit.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop) sowie das dazugehörige Ladekabel mit.**

### **KI-Café: POE, der Alleskönner**

In einer interaktiven und einladenden Atmosphäre stellen wir Ihnen die Internetseite POE (Platform for Open Exploration) vor. POE ist eine benutzerfreundliche Plattform, die es Ihnen ermöglicht, mit verschiedenen KI-Modellen zu interagieren und deren Möglichkeiten selbst auszuprobieren. Egal, ob Sie Fragen zu alltäglichen Themen haben, kreative Texte generieren möchten oder einfach nur neugierig sind - POE bietet Ihnen die Gelegenheit, die Leistungsfähigkeit von KI hautnah zu erleben.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die bisher noch keine Berührung mit Künstlicher Intelligenz hatten und mehr darüber erfahren möchten. Ob Schüler, Studierende, Berufstätige oder einfach Interessierte - alle sind willkommen!

### **SZ5135**

**Josip Sosic**

Dienstag, 17:00 - 19:00 Uhr

06. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### **SZ5134**

**Eva Fastabend**

Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr

10. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# IT-Basiswissen

## Grundkurs Datenverarbeitung

Dieser Kurs vermittelt einen praxisnahen Einstieg in die Arbeit mit dem Computer. Er macht mit den wichtigsten Fachbegriffen bekannt und gibt einen Überblick über die wichtigsten Nutzungsmöglichkeiten des PC. Die Themen sind: Bestandteile des Computers (Hardware) und ihr Zusammenwirken mit dem Betriebssystem Windows (Software), das Verwalten von Dateien, das Arbeiten mit einfachen Texten und Tabellen und die Nutzung des Internets einschließlich der Sicherheitsaspekte. Darüber hinaus können Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Zur Vertiefung des Wissens sind geeignet: Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Internet-Kurzseminar u. a.

### SR5201

Monika Rehm

mo 7x, 09:15 - 11:30 Uhr

31.03. - 26.05. / 21 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

81,50 EUR (erm.: 62/41/17)



### SR5204

Monika Rehm

mo 5x, 15:00 - 17:15 Uhr

28.04. - 26.05. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

57 EUR (erm.: 43/29/17)



## Computer - Anfängerkurs

Diese Kurse bieten Interessierten, die bisher wenig oder keine Berührung mit der EDV hatten, einen Einstieg in die Arbeit mit dem Computer.

Es werden anhand praktischer Übungen grundlegende Kenntnisse für die Arbeit mit dem PC vermittelt.

Themen sind u. a.:

- Grundlagen im Umgang mit dem Betriebssystem Windows
- Einführung in die Textverarbeitung (Texteingabe und -korrektur, Textgestaltung)
- kurzer Einblick in das Programm Excel und ins Internet
- Gestaltung von Textseiten
- Umgang mit Dateien (Speichern, Umbenennen, Löschen)

### SR5220

Monika Rehm

mo 5x, 15:00 - 17:15 Uhr

17.02. - 24.03. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

57 EUR (erm.: 43/29/17)



### NR5221

Yaman Lahdo

mo 12x, 10:00 - 11:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 24 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

92 EUR (erm.: 69/46/19)



## Computer-Basics

Erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem Computer, wiederholen und festigen Sie Ihre Kenntnisse und erschließen Sie in der Gruppe gemeinsam neue Themen, wie zum Beispiel Office-Programme, Internet und Themen allgemeiner Bedienung.

## PC-Grundlagen am eigenen Notebook - Kursstufe I

Sie wollen am eigenen Notebook arbeiten und lernen, wie es funktioniert? In einer lernintensiven Kleingruppe von maximal 10 Teilnehmenden vermittelt dieser Kurs einen Überblick über das Betriebssystem Ihres Notebooks. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Bildschirm einrichten, Ihre Dateiablage organisieren, Dateien löschen und kopieren sowie einen Text erstellen, formatieren und drucken. Dieser Kurs richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Notebooks mit Windows 10/11. Für Nutzerinnen und Nutzer von Apple-Notebooks ist er nicht geeignet.

Die Kosten für Lehrmaterial in Höhe von 15 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte bringen Sie Ihr Notebook inkl. Netzgerät mit.**

## WR5226

**Harry Sorge**

fr 12x, 15:00 - 16:30 Uhr  
07.02. - 09.05. / 24 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
94 EUR (erm.: 71/47/19)



## Computer-Treff

Der wöchentliche Computer-Treff in Hamborn ist offen für alle, die den allgemeinen Umgang mit dem Computer erlernen möchten, ihre Kenntnisse wiederholen und festigen oder sich in der Gruppe gemeinsam neue Themen erschließen wollen.

## NR5227

**Maximilian Ruef**

mi 12x, 17:45 - 19:15 Uhr  
05.02. - 07.05. / 24 Ustd  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
92 EUR (erm.: 69/46/19)



## Schritt für Schritt digital

Mit dem Angebot „Schritt für Schritt digital“ möchten Stadtbibliothek und VHS Duisburg der Generation plus die Möglichkeit eröffnen, begleitet unbeschwerter Erfahrungen in der digitalen Welt zu machen. Wöchentlich sind Interessierte eingeladen, unterschiedliche digitale Angebote kennen und nutzen zu lernen.

## Schritt für Schritt digital - Bibliothek heute - Alles Technik oder was?

Die Benutzung einer Bibliothek ist heutzutage von einem starken Einsatz an Technik geprägt und es fällt Nutzern am Anfang nicht leicht, diese Technik zu beherrschen. So findet man den Nachweis Medien im Bestand nicht mehr auf Zetteln in Karteikästen, sondern sucht sie über einen elektronischen Medienkatalog. Die ausgewählten Medien lehrt man eigenständig an einem Selbstverbuchungsterminal aus und gibt sie am Ende der Leihfrist an einem Rückgabeautomaten

wieder ab. In unserer Einführung werden die wichtigsten Funktionen und notwendigen Bedienungsschritte der Geräte erklärt und viel Zeit zum selber ausprobieren gegeben.

## SZ5251

Di, 25.02., 14:00 - 15:00 Uhr  
Di, 25.03., 14:00 - 15:00 Uhr  
Di, 22.04., 14:00 - 15:00 Uhr  
Di, 27.05., 14:00 - 15:00 Uhr  
Di, 24.06., 14:00 - 15:00 Uhr  
Di, 22.07., 14:00 - 15:00 Uhr  
Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
entgeltfrei (Max 6 Teilnehmende),  
Anmeldung unter: [https://stadtbibliothek-duisburg.easy2book.de/?filter\\_category=9](https://stadtbibliothek-duisburg.easy2book.de/?filter_category=9)



Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!

vhs-Kursfinder



vhs.cloud



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Schritt für Schritt digital - KI-Treff

Künstliche Intelligenz oder kurz KI ist heute in aller Munde. Der Künstlichen Intelligenz einen Verarbeitungsauftrag zu erteilen, heißt „prompten“. In dieser Veranstaltung geht es um die unterschiedlichen KI-Anwendungen und erfolgreiches „Prompten“. Gemeinsam werden Themen wie Urlaubsplanung oder Bildgestaltung erarbeitet und so die Möglichkeiten von KI ganz praktisch am alltäglichen Leben orientiert erfahrbar gemacht

### SZ5252

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr  
05. Februar / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### SZ5252B

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr  
05. März / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### SZ5252C

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr  
02. April / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### SZ5252D

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr  
14. Mai / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### SZ5252E

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr  
11. Juni / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### SZ5252F

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr  
02. Juli / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



## Schritt für Schritt digital - Digitaler Spielespaß

Die gesellige Veranstaltung richtet sich an spielfreudige Interessierte der Generation Plus und bietet Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, gemeinsam Freude zu haben und den Alltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen. Im Mittelpunkt steht ein digitaler Aktivitätstisch, der sogenannte Caretable. Wie bei einem überdimensionierten Tablet lassen sich darauf unterschiedliche Anwendungen mit Fingerberührungen steuern. Lassen Sie sich spielerisch mitreißen.

### SZ5253

Do, 13.02., 14:00 - 15:30 Uhr  
Do, 13.03., 14:00 - 15:30 Uhr  
Do, 10.04., 14:00 - 15:30 Uhr  
Do, 08.05., 14:00 - 15:30 Uhr  
Do, 12.06., 14:00 - 15:30 Uhr  
Do, 10.07., 14:00 - 15:30 Uhr  
Stadtbibliothek - MachBar 3. Etage,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
entgeltfrei (Max 10 Teilnehmende,  
Anmeldung unter: [https://stadtbibliothek-duisburg.easy2book.de/?filter\\_category=9](https://stadtbibliothek-duisburg.easy2book.de/?filter_category=9))



## Schritt für Schritt digital - „It's e-Time“ - Stadtbibliothek Online

In Anlehnung an die britische Lebensart heißt es heute „It's e-Time“. „e“ steht für „electronic“ und meint digitale Medien, die die Stadtbibliothek ihren Kunden zur Verfügung stellt. Hier erfährt man, wie leicht es ist von zu Hause aus, digitale Bücher, Zeitungen oder Zeitschriften auf sein elektronisches Lesegerät zu laden oder auf ein umfangreiches Hörbuch und Filmangebot zuzugreifen. Anhand von eBook-Readern, Tablets und Notebooks zeigen wir den praktischen Umgang mit den verschiedenen Gerätetypen, wobei auch eigene Geräte mitgebracht werden können, und bieten Hilfestellungen bei der Nutzung.



## SZ5254

Fr, 21.02., 15:00 - 16:00 Uhr  
 Fr, 21.03., 15:00 - 16:00 Uhr  
 Fr, 04.04., 15:00 - 16:00 Uhr  
 Fr, 16.05., 15:00 - 16:00 Uhr  
 Fr, 20.06., 15:00 - 16:00 Uhr  
 Fr, 18.07., 15:00 - 16:00 Uhr  
 Stadtbibliothek - MachBar 3. Etage,  
 Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
 entgeltfrei (Max 10 Teilnehmende,  
 Anmeldung unter: [https://stadtbibliothek-duisburg.easy2book.de/?filter\\_category=9](https://stadtbibliothek-duisburg.easy2book.de/?filter_category=9))



## Tastschreiben - fix gelernt

Arbeiten ohne PC - das ist heute gar nicht mehr vorstellbar. Hier geben wir Ihnen das richtige „Handwerkzeug“ mit auf den Weg. Erlernen Sie das sichere Tastschreiben in einem Kurs, bei dem Sie sich auf neues Lernen - mit viel Spaß - einlassen sollten. Sie werden in kürzester Zeit in der Lage sein, die Tastatur zu bedienen, ohne auf die Tasten zu schauen, ohne langweilige Wiederholungen, dafür aber mit viel Spaß. Schon nach 15 - 16 Unterrichtsstunden werden Sie die gesamte Tastatur sicher beherrschen. Die Geschwindigkeit und Routine erlangen Sie durch spezielle Übungen sowie die spätere Anwendung des Erlernten im Alltag.

## WR5260

**Monika Rehm**

Fr, 14.03., 18:00 - 20:15 Uhr  
 Sa, 15.03., 09:30 - 15:15 Uhr  
 So, 16.03., 09:30 - 14:30 Uhr  
 16 Ustd  
 VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
 70 EUR (erm.: 53/35/17)



## NR5262

**Monika Rehm**

Fr, 13.06., 18:00 - 20:15 Uhr  
 Sa, 14.06., 09:30 - 15:15 Uhr  
 So, 15.06., 09:30 - 14:30 Uhr  
 16 Ustd  
 VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
 70 EUR (erm.: 53/35/17)



## SR5263

**Monika Rehm**

mi, 4x, 17:00 - 20:00 Uhr  
 05.03. - 26.03., 16 Ustd  
 Kinder- und Jugendzentrum Süd: Mehrzweckraum, Mündelheimer Str. 117, **Duisburg Süd**  
 70 EUR (erm.: 53/35/17)  
**Bitte bringen Sie Ihr Notebook inkl. Netzgerät mit.**



## SR5264

**Monika Rehm**

Fr, 21.02., 18:00 - 20:15 Uhr  
 Sa, 22.02., 09:30 - 15:15 Uhr  
 So, 23.02., 09:30 - 14:30 Uhr  
 16 Ustd  
 VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
 70 EUR (erm.: 53/35/17)



# Office-Anwendungen

## Fit für den Job: Word/Excel

Sie verfügen über Grundkenntnisse in Word, Excel ist für Sie jedoch weitgehend Neuland? Oder Sie haben vor einiger Zeit einen Word- und Excel-Kurs besucht und benötigen eine Wiederholung? Hier lernen Sie den effizienten Umgang mit beiden Programmen.

Inhalte: Geschäftsbriefe mit Word erstellen und gestalten; Listen, Tabellen, Bilder einfügen, verwenden und gestalten (Flyererstellung); Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen und -umbrüche; Einstieg in Excel; Daten in eine Excel-Tabelle eingeben und formatieren; Berechnungen mit Excel durchführen; Tabellen bearbeiten, gestalten und drucken.



## SZ5302

**Heike London**

Samstag und Sonntag

10:00 - 17:00 Uhr

05.04. - 06.04. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

94 EUR (erm.: 75/56/35)



## SZ5304

**Helga Albrecht-Faßbender**

Montag bis Donnerstag

09:00 - 16:00 Uhr

14.04. - 17.04. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

184 EUR (erm.: 138/92/37)



Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:

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



## Word und Excel Grund- und Aufbauwissen - Bildungsurlaub

Sie haben einfache Grundkenntnisse in Word und Excel und möchten Ihre Kenntnisse festigen und erweitern? In diesem Kurs lernen Sie einen effektiven und routinierten Umgang mit Word und Excel im Büroalltag kennen. Beispiele und praktische Übungen vermitteln Ihnen die wichtigsten Funktionen und Möglichkeiten beider MS Office-Programme, die für typische Arbeitsaufgaben im Büro notwendig sind. So können Sie das neu erworbene Wissen direkt anwenden und für Ihre berufliche Praxis einsetzen.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

## Word, Excel und Outlook - Bildungsurlaub

Einen Kurs in Microsoft Office zu belegen, der Word, Excel und Outlook abdeckt, bietet zahlreiche Vorteile. Lernen Sie, Ihren Kalender zu verwalten, Aufgaben zu organisieren und E-Mails effizient zu handhaben. Erwerben Sie Fähigkeiten, um Dokumente zu erstellen, Tabellen zu bearbeiten und Berichte zu verfassen. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie Aufgaben schneller erledigen und Ihre Produktivität steigern.

Arbeitgeber schätzen Mitarbeiter, die sich mit Office-Programmen auskennen.

Wenn Sie nach einer Auszeit (z. B. Elternzeit) wieder in den Beruf einsteigen wollen, hilft Ihnen dieser Kurs, Ihre Fähigkeiten aufzufrischen und auf den neuesten Stand zu bringen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Personen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

## SZ5305

**Helga Albrecht-Faßbender**

fr 4x, 09:00 - 16:00 Uhr

07.03. - 28.03. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

184 EUR (erm.: 138/92/37)



## Grundlagenseminar Textverarbeitung mit Word

Wer nur geringe Computererfahrung hat (Nutzung der Windowsoberfläche, Bedienung von Tastatur und Maus) und deshalb die Textverarbeitung kaum nutzt, lernt in die-

sem Seminar die Grundlagen anwendungsorientiert an Beispielen kennen: z. B. Erstellen einer Briefvorlage, Seitennummerierung, Texte erstellen und korrigieren, löschen, kopieren, verschieben, Textgestaltung, Textdateien in einen bestimmten Ordner speichern und drucken.

### **WR5311**

**Monika Rehm**

Fr, 04.04., 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 05.04., 09:30 - 16:00 Uhr

11 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## **Aufbauseminar Textverarbeitung mit Word**

Diejenigen, die bereits Windows-Kenntnisse und grundlegende praktische Kenntnisse im Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word haben (Texte schreiben, unterschiedlich formatieren, speichern, drucken) sind hier genau richtig. Nach kurzer Wiederholung der Grundfunktionen der Textverarbeitung werden folgende Themen behandelt: Anpassung der Arbeitsoberfläche, rationelle Korrekturmöglichkeiten, Arbeiten mit Steuerungskennzeichen (Absatzmarken, Tabstopps), Tabellen, Bildern, Smartarts, Kopf- und Fußzeilen, Formatvorlagen, Möglichkeiten der Vereinfachung der täglichen Arbeit mit Word.

### **WR5312**

**Monika Rehm**

Fr, 11.04., 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 12.04., 09:30 - 16:00 Uhr

11 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## **Serienbriefe, Serien E-Mails, Etiketten und Listen in Word**

Intensivtraining mit maximal 4 Teilnehmenden!

Beim Versenden von Texten an möglichst viele Personen, gleich ob per Ausdruck oder E-Mail, für diese Aufgaben sind die Serien-

brieffunktionen von Word unerlässlich. Ebenso, wenn Sie Bescheinigungen, Adressketten oder Listenausdrucke benötigen und Daten aus anderen Datenquellen mit Ihrem Dokument verknüpfen müssen. In diesem Kompaktkurs erlernen Sie, wie Sie geschickt Daten aus anderen Programmen mit Word zusammenfügen, die zahlreichen Selektions- und Sortiermöglichkeiten einsetzen können, mit Feldfunktionen arbeiten und weiteres mehr. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Word

### **SZ5315**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr

20. Mai / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

132 EUR



## **Excel - Bildungsurlaub**

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen bis hin zu Diagrammen. Wir üben intensiv mit verschiedenen praktischen Anwendungen. Neue Tools wie Schnellanalyse und intelligente Tabellen runden das Thema ab.

Themen: Grundlegende Techniken wie Text-, Wert- und Formeingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische Zeit- und Verweis-Funktionen.

Windows-Kenntnisse sind erforderlich. Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### **SZ5321**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Montag bis Freitag

09:00 - 16:00 Uhr

02.06. - 06.06. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

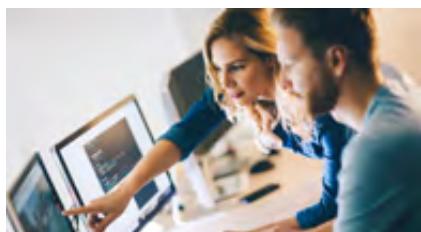
**Stadtmitte**

210 EUR (erm.: 158/105/42)



## Grundlagenseminar Excel

Sie haben noch nie mit Excel gearbeitet und benötigen jetzt Excel-Grundlagen für den beruflichen oder privaten Gebrauch. Anhand von praxisnahen Anwendungsbeispielen erarbeiten wir im Kurs den Aufbau und die Funktionsweisen von Excel, navigieren im System, erstellen Tabellen und erfassen Daten, formatieren Zellen, gestalten und drucken Tabellen und nutzen einfache Formeln und Funktionen. In der Kleingruppe können auch individuelle Fragestellungen berücksichtigt werden.



### SZ5323

N.N.

Samstag und Sonntag

10:00 - 17:00 Uhr

15.03. - 16.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

120 EUR (erm.: 90/60/24)



## Aufbauseminar Excel

Sie haben ein Excel Einführungsseminar besucht oder anderweitige Grundkenntnisse in Excel. Im Kurs erschließen Sie erweiterte Excel-Funktionen, die Auswertung größerer Tabellen und Mappen. In der Kleingruppe können auch individuelle Fragestellungen berücksichtigt werden.

### SZ5324

N.N.

Samstag und Sonntag

10:00 - 17:00 Uhr

22.03. - 23.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

120 EUR (erm.: 90/60/24)



## Auffrischen und Vertiefen von Basiswissen in Excel

Intensivtraining mit maximal 4 Teilnehmenden! Wenn Sie mit bereits vorhandenen Excel-Tabellen arbeiten, aber noch nie eine Grundlagenschulung gemacht haben, ist es sehr schwer die Logik von Excel zu verstehen. In diesem Kurs werden grundlegende Funktionen von Excel so erklärt, dass Sie mit Fehlern und Fehlermeldungen gut umgehen können. Sie werden die Tücken und Fallstricke von Excel kennenlernen, die Zahlenformate verstehen, das leidige Thema Ausdrucken von Excel-Tabellen gekonnt handhaben und vieles mehr.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der PC-Bedienung, Nutzung von Microsoft Excel (für Anfänger nicht geeignet)

### SZ5325

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr

11. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

176 EUR



## Effizientes Arbeiten mit Excel

Intensivtraining mit maximal 4 Teilnehmenden! Machen Sie mehr aus Ihrem Basiswissen! Ausgehend von der Wenn-Funktion wird der Einsatz und das Potenzial der Verweisfunktionen Sverweis, Wverweis, Index, Vergleich, Indirekt an vielen Beispielen erklärt. Mit den Verweisfunktionen lassen sich Tabellen gezielt nach Daten durchsuchen. Ein weiteres Thema ist, wie Sie clever Zellen und Bereichsnamen und Layout-Tabellen einsetzen können.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Excel

### SZ5334

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr

08. April / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

132 EUR



## Excel: Einsatz von Pivot Tabellen

Intensivtraining mit maximal 4 Teilnehmenden!  
Mit Pivot-Tabellen in Microsoft Excel lassen sich große Datenmengen analysieren, um sie zielorientiert und überschaubar darzustellen. Ohne Programmierkenntnisse können Sie Ihre Excel-Tabelle filtern und übersichtlich präsentieren. Lernen Sie in diesem Intensivkurs große Datenmengen auf überschaubare Größen zu reduzieren und die Zusammenhänge von Daten transparent darzustellen. Auch die Darstellung mit Diagrammen, den Pivot Charts werden behandelt.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Excel

**SZ5335**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr  
10. Juni / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
176 EUR



## Excel: Datenbank und Filterfunktionen zur Abfrage großer Tabellen

Intensivtraining mit maximal 4 Teilnehmenden!  
Filtern Sie Ihren Datenbestand mit den Filter- und Spezialfilter-Funktionen von Excel. Lernen Sie die Datenbankfunktionen von Excel kennen, die Ihnen eine schnelle, flexible und einfache Auswertung von Daten ermöglicht. Arbeiten Sie mit der Funktion Teilergebnis, gruppieren Sie Tabellenbereiche zur besseren Übersicht. Führen Sie Daten, die sich über mehrere Tabellen verteilen in einer neuen Tabelle zusammen.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Excel

**SZ5337**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr  
13. Mai / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
132 EUR



## Programmieren mit Excel Einführung in Visual Basic for Applications Bildungsurlaub

Sie lernen, wie Visual Basic for Applications funktioniert. Am Ende des Seminars können Sie eigene VBA-Programme entwerfen, um komplexe Excel-Aufgaben zu lösen. Inhalte des Bildungsurlaubs sind: Aufzeichnen und Anpassen von Makros, Testhilfen, Arbeiten mit der VBA-Entwicklungsumgebung, Unterprogramme und Funktionen, auch Funktionen mit Parameterübergabe, Arbeiten mit dem Excel Objektmodell, Dateiverwaltung und Fehlerbehandlung. Voraussetzung für die Teilnahme sind sehr sichere Excel-Kenntnisse.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**SZ5339**

**Heinz-Dieter Koester**

Montag bis Freitag  
09:00 - 16:00 Uhr  
23.06. - 27.06. / 40 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
210 EUR (erm.: 158/105/42)



Volkshochschule  
Duisburg

### IT-Kurse: Beratung empfohlen!

Vor allem für Veranstaltungen im Bereich IT-Basiswissen empfiehlt die Volkshochschule:

Nutzen Sie die Beratungsangebote zu Semesterbeginn!

## Datenmanagement mit Access

### Grundlagen für Anwender

Intensivtraining mit maximal 4 Teilnehmenden! Anhand anschaulicher Beispiele mit Übungen lernen Sie hier schnell und effizient den Einsatz von Access im Alltag: Grundlagen von Datenbanken, Datenbankobjekte öffnen und verwalten, Tabellen, Formulare, Abfragen und Berichte erstellen und einsetzen, Daten suchen, sortieren und filtern. Office-Grundkenntnisse (Word/Excel) werden für die Teilnahme an diesem Kurs vorausgesetzt. Ein Lehrbuch ist im Entgelt enthalten.

#### SZ5340

Gerhard Uhr

mi 1x, 10:00 - 15:00 Uhr

do 1x, 10:00 - 15:00 Uhr

07.05. - 08.05. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

284 EUR



#### NZ5342

Gerhard Uhr

fr 3x, 19:00 - 22:00 Uhr

21.03. - 18.07. / 12 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

entgeltfrei



## Grundlagenseminar PowerPoint

Wenn Sie bisher nur wenige Kenntnisse von PowerPoint haben, lernen Sie in diesem Seminar die grundlegenden Funktionen kennen: Die Oberfläche und Arbeitsweise von PowerPoint, das Erstellen von Folien sowie das Einfügen von Überschriften, Texten und Bildern. Auch animierte Folieninhalte werden erläutert und geübt. Teilnahmevoraussetzungen sind Sicherheit im Umgang mit dem PC und Windowskenntnisse.

#### WR5353

Monika Rehm

Samstag, 09:00 - 15:30 Uhr

24. Mai / 8 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Access-Entwickler-Stammtisch

Der Stammtisch lädt erfahrene Access-Entwicklerinnen und -Entwickler zum Erfahrungsaustausch ein. In einer offenen Frage runde werden Fragen oder Vorgehensweisen bei Umsetzungsproblemen mit Access-, VBA- und SQL-Projekten bzw. dem Datenaustausch mit anderen MS Office-Programmen besprochen und alle profitieren vom Erfahrungsschatz der anderen Anwesenden. Es wird möglichst ein Thema für das nächste Treffen von den Teilnehmenden vorschlagen, gemeinsam festgelegt und von Einer oder Einem in einem kurzen Vortrag oder durch Demonstration der eigenen Entwicklungen präsentiert. Dabei gibt es immer wieder „Ausflüge“ zu den Themen MS-SQL, Dot-Net oder die Integration von ActiveX-Komponenten. Aber auch die Entwicklung von Anwendungen ausschließlich mit den Bordmitteln von Access wird betrachtet. Zielgruppe sind (fortgeschritten) Datenbankentwicklerinnen und -Entwickler oder Office-Userinnen und -User, die mit VBA und MS Office Anwendungsmodule entwickeln oder entwickeln wollen. Ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

## Aufbauseminar PowerPoint

Für alle, die bereits erste Erfahrung mit PowerPoint gemacht haben, aber tiefer in die Möglichkeiten des Programms eindringen möchten, ist dieses Seminar gedacht. Sie werden Texte, Diagramme, Zeichnungen und Illustrationen anfertigen und auf Folien, Papiere und Rechnervorlagen ausgeben. Auch die unterstützende Integration multimedialer Elemente einer Bildschirmpräsentation wird erlernt. Das Ergebnis ist eine professionelle Präsentation.

Teilnahmevoraussetzungen sind Sicherheit im Umgang mit dem PC und Windowskenntnisse sowie Kenntnisse, wie sie z. B. im Kurs WR5353 vermittelt werden.

#### WR5354

Monika Rehm

Sonntag, 09:00 - 15:30 Uhr

25. Mai / 8 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Das Büromanagementsystem Outlook

Intensivtraining mit maximal 4 Teilnehmenden! In Outlook gibt es einige besonders nützliche Funktionen, die Ihnen dabei helfen, Ihre E-Mail-Kommunikation und Zeitplanung effizient zu organisieren. Im Kurs behandeln wir die E-Mail-Verwaltung mit Regeln, Schnellsuche und Archivierung ebenso wie die Möglichkeiten von Kalender, Aufgaben und Kontakten. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der Zeitplanung mit Outlook, um Ihre Arbeitszeit und Arbeitstage optimal zu organisieren. So können Sie Ihre Arbeitszeit effizienter gestalten und Stress reduzieren.

**SZ5370**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Donnerstag, 09:00 - 14:00 Uhr

15. Mai / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

132 EUR



**SZ5380**

**Thorsten Bradt**

Montag bis Freitag

09:00 - 16:30 Uhr

07.07. - 11.07. / 40 Ustd

Online

350 EUR (erm.: 263/175/70)



## Software

### Linux - Ist das was für mich? Vortrag und Fragerunde

Linux ist was für Nerds und IT-Experten? Nein! Linux ist für alle PC- oder Laptop-Nutzer interessant. Die Linux Betriebssysteme sind nämlich frei und kostenlos, außerdem schlanker und weniger störungsanfälliger als manch andere Betriebssysteme. Allerdings gibt es auch Anwendungen, die mit Linux nicht laufen. Im Vortrag erfahren Sie, wer Linux entwickelt, für welche Personen und welche Hardware ein Umstieg auf Linux sinnvoll ist und was Sie vor einem Umstieg wissen sollten. In einer Fragerunde bekommen Sie Antworten auf Ihre individuellen Fragen vor der Installation von Linux auf Ihrem Gerät.

## Produktive Kollaboration mit MS 365 - Bildungsurlauf Die Veranstaltung wird in Zusam- menarbeit mit der vhs DigitalKoope- ration der VHS Bocholt und der VHS Bocholt-Rhede-Isseburg angeboten.

MS365 eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-) Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen. Die Plattform ermöglicht einen erfolgreichen Wissenstransfer, die Digitalisierung analoger Prozesse und eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. In unserem Intensivkurs erlernen Sie den Umgang mit den Microsoft-Produkten Teams, Planner, SharePoint, OneDrive, CoPilot (KI) sowie diversen Tools zur Prozessoptimierung. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlauf nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**SZ5418**

**Thomas Wagner**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

21. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Linux auf dem eigenen Laptop installieren

Sie erfahren, wie Linux funktioniert und welche Distribution möglich ist. Schließlich installieren Sie mit Unterstützung eines Linux-Experten ein neues Linux Betriebssystem auf Ihrem Laptop. Sie nehmen Einstellungen Ihrer Benutzeroberfläche vor und machen sich mit ersten Anwendungen vertraut. Der Workshop richtet sich an Personen mit soliden PC-Anwenderkenntnissen. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Softwareadministration, Installation von Betriebssystemen oder Programmierung notwendig. Wir empfehlen aber den Besuch des Vortrags SZ5418 vor der Anmeldung zu diesem Kleingruppenworkshop.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes lauffähiges Laptop, auf dem Linux installiert werden soll, und ein passendes Netzwerkteil mit. Hinweise, welche Hardwarevoraussetzungen erfüllt sein sollten, erhalten Sie im Vortrag SZ5418.**

### SZ5420

**Thomas Wagner**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

21. Juni / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



Sie das Programm für sich persönlich nutzen können. Kursinhalte sind die Installation des Programms auf dem eigenen Notebook, die Erstellung von Dokumenten, einfache mathematische Formeln in LaTeX, das Einfügen von Bildern, Tabellen, Quellenarbeiten und Literaturverzeichnissen. Voraussetzung für den Kurs ist der sichere Umgang mit dem eigenen Notebook.

In der Kleingruppe mit bis zu 9 Teilnehmenden.

**Bitte bringen Sie Ihr Notebook mit zum Kurs.**

### SZ5428

**Paul Baaske**

Samstag und Sonntag

10:00 - 16:00 Uhr

15.03. - 16.03. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

92 EUR (erm.: 69/46/19)



## Apple-Grundlagen

### Apple-iPhone: Grundlagen

Sie wollen Ihr iPhone bedienen und dessen Eigenschaften benutzen können? Sie bekommen in einer lernintensiven Kleingruppe einen Einblick in die Welt des iPhones. Anhand von praktischen Beispielen werden grundlegende Kenntnisse für die Arbeit mit dem iPhone vermittelt. Sie lernen die Eigenschaften des Betriebssystems IOS kennen. Zudem werden allgemeine Informationen über das iPhone, Erläuterungen zur Systemeinstellung, Informationen zu Eigenschaften des iPhones sowie zur Dateiorganisation vermittelt. Sie erlernen die Nutzung der zuvor installierten Apps auf Ihrem iPhone. Ebenfalls wird das Thema Apple ID besprochen. Fragen zu Ihrem eigenen iPhone werden präzise beantwortet sowie hilfreiche Tipps zur privaten und beruflichen Nutzung mitgegeben.

**Eigene Geräte sind erwünscht.**

## LaTeX kennenlernen am eigenen Laptop Software für Dokumentenerstellung

LaTeX wird aufgrund seiner Stabilität, der freien Verfügbarkeit für viele Betriebssysteme sowie seiner Features gerne für wissenschaftliche Arbeiten in den Naturwissenschaften genutzt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Textverarbeitungen, die nach dem WYSIWYG Prinzip (What-you-see-is-what-you-get) arbeiten, arbeitet man im LaTeX System in einfachen Textdateien, in denen innerhalb eines Textes bestimmte Bereiche oder Überschriften mit (LaTeX-) Befehlen textuell ausgezeichnet werden. In diesem Intensivworkshop lernen Sie LaTeX kennen und erfahren, wie

**SR5432****Monika Rehm**

do 3x, 17:00 - 19:15 Uhr

13.03. - 27.03. / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

40 EUR (erm.: 30/20/17)



## Apple-iPad: Grundlagen

Sie wollen am eigenen iPad arbeiten können und lernen, wie es funktioniert? Der Kurs vermittelt Ihnen in einer lernintensiven Kleingruppe einen Einblick in die Welt des iPads. Anhand von praktischen Beispielen werden grundlegende Kenntnisse für die Arbeit mit dem iPad vermittelt. Sie lernen die Eigenschaften des Betriebssystems iPadOs kennen. Zudem werden allgemeine Informationen über das iPad, Erläuterungen zur Systemeinstellung, Arten von Wischgesten, Informationen zu Eigenschaften des iPads sowie zu Dateiorganisation vermittelt. Sie erlernen die Nutzung der zuvor installierten Apps auf Ihrem iPad. Ebenfalls wird das Thema Apple ID besprochen. Fragen zu Ihrem eigenen iPad werden präzise beantwortet sowie hilfreiche Tipps zur privaten und beruflichen Nutzung mitgegeben.

**Eigene Geräte sind erwünscht.****SR5434****Monika Rehm**

do, 3x, 17:00 - 19:15 Uhr

08.05. - 22.05., 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

40 EUR (erm.: 30/20/17)



## Smartphones

### Wissensbissen Android: Bedienung und WLAN

An diesem Vormittag wiederholen wir noch einmal die Grundfunktionen der Bedienung (Aufbau der Menüs, wichtige Einstellungen). Anschließend widmen wir uns der Frage: Wie geht das mit dem WLAN und was ist das überhaupt? Was ist ein Hotspot oder Tether-

ring? Wer solche oder ähnliche Fragen hat, der ist hier genau richtig. Natürlich unterhalten wir uns auch über die Gefahren der Nutzung von WLAN und wie Sie die Passwörter für WLAN sinnvoll verwalten.

**SZ5440****Suat Koc**

Mittwoch, 10:00 - 12:15 Uhr

11. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



### Wissensbissen Android: Apps

Zunächst werden wir Apps installieren und anschließend auch wieder deinstallieren, damit Sie zukünftig selbst entscheiden können, welche Apps Sie auf Ihrem Gerät haben möchten und welche nicht. Aber: Welche Apps sind überhaupt sinnvoll bzw. hilfreich? Wer solche oder ähnliche Fragen hat, der ist hier genau richtig.

**SZ5441****Suat Koc**

Mittwoch, 10:00 - 12:15 Uhr

18. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



### Wissensbissen Android: Kommunikation

An diesem Vormittag werden zuerst noch einmal die Kommunikation via E-Mail und Chat-Programm vorgestellt oder wiederholt. Was ist das? Wie geht das? Anschließend widmen wir uns der Frage: Welche Apps kann bzw. sollte man nutzen? Wer solche oder ähnliche Fragen hat, der ist hier genau richtig.

**SZ5442****Suat Koc**

Mittwoch, 10:00 - 12:15 Uhr

25. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Android-Smartphones für Neulinge

Sie haben ein neues Android Smartphone und möchten sich mit der Bedienung und Nutzung vertraut machen? Sie möchten persönliche Einstellungen vornehmen, Apps installieren und nutzen lernen, Ihre Fotos speichern, sortieren und versenden? Sie wollen erfahren, wie Sie mobile Daten, WLAN und Bluetooth nutzen und was ein Hotspot ist? Für diesen Android-Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit aufgeladenem Akku und mit SIM-Karte sowie ein Netzwerkteil und alle notwendigen Zugangsdaten mit.**

### SR5443

**Suat Koc**

mi 5x, 09:00 - 11:15 Uhr

05.02. - 05.03. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

60 EUR (erm.: 45/30/17)



### SR5444

**Suat Koc**

mi 5x, 09:00 - 11:15 Uhr

12.03. - 09.04. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

60 EUR (erm.: 45/30/17)



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## Android-Smartphones für fortgeschrittene Einsteigerinnen und Einsteiger

Sie haben bereits einen Androidkurs besucht oder Sie sind schon einigermaßen vertraut mit den grundlegenden Bedienung Ihres Geräts. Sie möchten nun das Gelernte wiederholen und festigen oder sich auch mit neuen Themen wie Speicherplatz, Backups, Datensicherung oder Updates beschäftigen. Im Kurs können auch individuelle Themenwünsche berücksichtigt werden.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit aufgeladenem Akku und mit SIM-Karte sowie ein Netzwerkteil und alle notwendigen Zugangsdaten mit.**

### SR5446

**Suat Koc**

mi 3x, 09:00 - 11:15 Uhr

30.04. - 14.05. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

40 EUR (erm.: 30/20/17)



## Sicherer Umgang mit dem Smartphone Einführung für Seniorinnen und Senioren

Sie haben ein Smartphone und möchten die grundlegenden und vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen, die Ihnen das Gerät bietet? In diesem Kurs lernen Sie den sicheren und vielfältigen Umgang mit Ihrem Smartphone. Sie lernen u.a. die Sicherheitseinstellungen an Ihrem Gerät vorzunehmen, um Ihre Daten vor Missbrauch durch Fremde zu schützen. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie Bilder und weitere Dokumente einfach versenden können, wie Sie Kontakte anlegen oder Telefonnummern weiterleiten - und die verschiedenen Kommunikationsmöglichkeiten, wie Signal oder WhatsApp nutzen können. Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die absolute Anfänger sind oder erste Funktionen eines Gerätes bereits beherrschen und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Besitzer von Android Smartphones als auch iPhone

Besitzer (Apple-System) können an diesem Kurs teilnehmen.

# Programmierung

## NR5448

Utku Kahraman

mo 12x, 13:30 - 14:15 Uhr

03.02. - 12.05. / 12 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## WordPress Fotoblog

Die eigene Webseite einrichten  
gestalten und bedienen -  
Bildungsurwahl

Die eigene Webseite mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen, wird in diesem Kurs den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung. WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos) einer Webseite.

WordPress eignet sich für verschiedenste Online-Projekte. Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z.B. Maler, Musiker, Künstler, Autoren oder Fotografen. Aber auch motivierte Freiberufler und engagierte Arbeitnehmer, die sich gezielt fortbilden möchten, sind herzlich willkommen bei dieser spannenden Bildungsveranstaltung dabei zu sein. Voraussetzungen zur Teilnahme sind Computer- und Internet Kenntnisse. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter dieser Kursnummer unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

Der Kurs ist als Bildungsurwahl nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt. Dadurch haben die meisten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer einen gesetzlichen Anspruch auf bezahlten Sonderurlaub.

## Sicherer Umgang mit dem Smartphone - Aufbaukurs

Im Grundkurs haben Sie die Grundlegenden Sicherheitseinstellungen an Ihrem Smartphone kennengelernt. Im Aufbaukurs verstetigen und vertiefen Sie Ihre bisherigen Kenntnisse im Umgang und den vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten Ihres Smartphones. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie Bilder, Texte, Sprachnachrichten, E-Mails und andere Dokumente versenden können. Wie Sie die Foto- und Videofunktion Ihres Gerätes im Alltag, bei Familienfeiern oder im Urlaub einsetzen und andere daran teilhaben lassen können. Das Anlegen und Weiterleiten von Kontakten über die verschiedenen Apps wie Signal oder WhatsApp werden zum Wieder-einstieg wiederholt. Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die erste Erfahrungen im Umgang mit dem Smartphone haben und diese weiter ausbauen möchten. Besitzer von Android Smartphones als auch iPhone Besitzer (Apple-System) können an diesem Kurs teilnehmen.

## NR5449

Utku Kahraman

mo 12x, 12:30 - 13:15 Uhr

03.02. - 12.05. / 12 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## NZ5651

Uwe Schmid

Montag bis Donnerstag

09:00 - 14:30 Uhr

28.07. - 31.07. / 24 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

150 EUR (erm.: 113/75/30)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Java für Einsteiger

Was ist eine Programmiersprache und was soll sie können? Was macht Java so besonders, dass sie als Standardsprache unter den Programmiersprachen gilt? In diesem Einführungskurs erwerben Sie Schritt für Schritt theoretische und praktische Grundkenntnisse der objektorientierten Programmierung, um erste kleine Anwendungen auszuprobieren. Es werden keine Programmierkenntnisse vorausgesetzt. Der sichere Umgang mit dem PC und Windows-Kenntnisse sind aber erforderlich.

**Bitte bringen Sie einen Collegeblock für Ihre Notizen und einen USB-Stick mit.**

### WZ5671

Daniel Jablonski

mo 6x, 17:30 - 19:45 Uhr  
10.02. - 24.03. / 18 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
94 EUR (erm.: 71/47/19)



## Java II

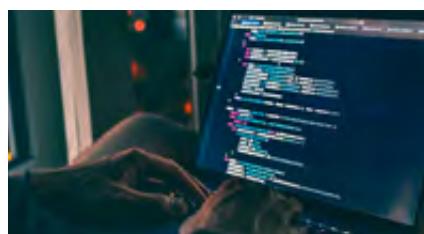
Grundlagen der Programmiersprache Java haben Sie im Einsteigerkurs oder anderweitig kennengelernt, jetzt möchten Sie tiefer einsteigen. In diesem Kurs bauen Sie ein solides Java-Basiswissen auf, um selbst Java Programme schreiben zu können.

**Bitte bringen Sie einen Collegeblock für Ihre Notizen und einen USB-Stick mit.**

### WZ5675

Daniel Jablonski

mo 6x, 17:30 - 19:45 Uhr  
10.02. - 24.03. / 18 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
94 EUR (erm.: 71/47/19)



## JavaScript

JavaScript (kurz JS) ist eine Skriptsprache, die ursprünglich entwickelt wurde, um Webseiten interaktionsfähig zu machen. Zunächst wurde JavaScript in HTML eingebettet. Heute bietet JavaScript deutlich mehr Möglichkeiten. Steigen Sie von Grund auf in JavaScript ein, es wird Ihnen viel Spaß machen. Gerade auch weil JavaScript deutlich weniger streng ist als andere Programmiersprachen. Sicherer Umgang mit dem PC ist Teilnahmevoraussetzung. Vorkenntnisse im Programmieren sind nicht notwendig.

**Bitte bringen Sie einen Collegeblock für Ihre Notizen und einen USB-Stick mit.**

### WZ5677

Daniel Jablonski

Fr, 21.03., 18:00 - 20:15 Uhr  
Sa, 22.03., 11:00 - 15:15 Uhr  
So, 23.03., 11:00 - 15:15 Uhr  
13 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
84 EUR (erm.: 63/42/17)



## HTML für Einsteiger

HTML ist eine Abkürzung und steht für „HyperText Markup Language“. Mit HTML werden Webseiten layoutet, die Bilder, Texte, Videos und auch andere Elemente enthalten. HTML strukturiert diese Inhalte. Kenntnisse über die Grundprinzipien von HTML sind sehr nützlich, um von Grund auf eigene Inhalte zu schreiben. An einem Wochenende lernen Sie die Funktionsweise von HTML kennen und erstellen erste Inhalte.

Sicherer Umgang mit dem PC ist Teilnahmevoraussetzung. Vorkenntnisse im Programmieren sind nicht notwendig.

**Bitte bringen Sie einen Collegeblock für Ihre Notizen und einen USB-Stick mit.**

### WZ5678

Daniel Jablonski

Fr, 09.05., 18:00 - 20:15 Uhr  
Sa, 10.05., 11:00 - 15:15 Uhr  
So, 11.05., 11:00 - 15:15 Uhr  
13 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
84 EUR (erm.: 63/42/17)



## Python für Einsteiger

Python gehört zu den beliebtesten Programmiersprachen, die dank ihrer klaren Syntax und einfachen Lesbarkeit leicht zu erlernen ist und sich sehr vielseitig einsetzen lässt. Sie ist eine der verbreitetsten Einsteigersprachen an Schulen und Universitäten, da sie insbesondere für Programmieranfänger geeignet ist. Für die gängigen Betriebssysteme ist Python frei verfügbar, zu Beginn des Kurses installieren Sie gemeinsam Python auf Ihrem eigenen Laptop.

Sicherer Umgang mit dem PC ist Teilnahmevoraussetzung. Vorkenntnisse im Programmieren sind nicht notwendig.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes lauffähiges Laptop, auf dem Python installiert werden soll, und ein passendes Netzwerkteil mit.**

### NZ5681

**Yaman Lahdo**

Fr, 23.05., 18:00 - 20:15 Uhr  
Sa, 24.05., 11:00 - 15:15 Uhr  
So, 25.05., 11:00 - 15:15 Uhr  
13 Ustd  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
84 EUR (erm.: 63/42/17)



### WZ5685

**Daniel Jablonski**

Fr, 16.05., 18:00 - 20:15 Uhr  
Sa, 17.05., 11:00 - 15:15 Uhr  
So, 18.05., 11:00 - 15:15 Uhr  
13 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
84 EUR (erm.: 63/42/17)



## DTP und Bildbearbeitung

### Professionelles Layout mit Adobe InDesign - Bildungsurlaub

Wer sich mit der professionellen Erstellung von Broschüren, Prospekten, Flyern, Plakaten oder Anzeigen befasst, wird von den vielfältigen typografischen und gestalterischen Möglichkeiten von Adobe InDesign begeistert sein. In diesem Kurs lernen Sie die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck oder das E-Publishing. Erforderliche Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

## SQL-Datenabfrage

SQL (Structured Query Language) ist die Standardsprache für die Erstellung und Bearbeitung von Datenbanken. Mit SQL können Sie Tabellen in Datenbanken anlegen und durch Abfragen gezielt zusammenhängende Informationen abrufen. Im Gegensatz zu reiner Tabellenkalkulation ermöglicht SQL das logische Gruppieren und gezielte Suchen nach Ergebnismengen. Im Kurs arbeiten wir mit freier Software, die Sie auch zu Hause nutzen können.

Der Kurs richtet sich an Personen mit sehr sicheren Computerkenntnissen, die verstehen wollen, wie SQL funktioniert.

**Bitte bringen Sie einen Collegeblock für Ihre Notizen und einen USB-Stick mit.**

### NZ5700

**Thomas Kleutghen**

Montag bis Donnerstag  
09:00 - 16:00 Uhr  
02.06. - 05.06. / 32 Ustd  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
184 EUR (erm.: 138/92/37)



## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

In diesem Seminar werden die wichtigsten Techniken und Möglichkeiten der Bildbearbeitung gezeigt. Sie lernen das Arbeiten mit Ebenen und Alpha-Kanälen, erstellen Bildausschnitte, fertigen Fotomontagen und Fotocollagen, nehmen Objektivkorrekturen vor, schärfen, retuschieren und kolorieren Ihre Bilder, richten Helligkeit und Kontrast ein, korrigieren rote Augen und lernen den Zusammenhang zwischen Auflösung und Bildgröße. Sie stellen Bildelemente frei, integrieren effektvolle Texte, korrigieren Farben und Tonwerte und nehmen druckrelevante Farbeinstellungen vor. Voraussetzung für diesen Kursus sind Computer-Grundkenntnisse.

### NZ5710

Thomas Kleutghen

Samstag und Sonntag

10:00 - 17:00 Uhr

05.04. - 06.04. / 16 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

84 EUR (erm.: 63/42/17)



## Bundesweiter Digitaltag 2025: Nachhaltig digital

Stadtbibliothek und VHS Duisburg laden zu einer spannenden Veranstaltung rund um Nachhaltigkeit und Digitalität ein. Auf der einen Seite wird unsere Welt immer digitaler, auf der anderen Seite versuchen wir, immer nachhaltiger zu leben, die Umwelt und die Ressourcen so gut wie möglich zu schonen. Doch diese beiden Trends beßen sich zuweilen. Die Innovationszyklen der IT-Industrie schreiten immer schneller voran. Ein Computer der gestern noch auf der Höhe der Zeit war, ist heute schon veraltet und genügt den Anforderungen des Nutzers nicht mehr. So produzieren wir Unmengen von vermeintlichem Elektronikschrott. Wie kann man Umweltschutz und Digitalität in Einklang bringen? Diese Frage steht im Mittelpunkt des Digitaltags 2025 im Duisburger Stadtfenster.



### SZ5800

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr

28. Juni

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Technik

### 3D-Zeichnen und 3D-Drucken - erste Schritte in der Praxis

Im Kurs lernen Sie das 3-D-Druckprogramm Tinkercad kennen, entwerfen ein kleines Objekt, verstehen die Funktionsweise eines 3-D-Druckers und produzieren Ihren ersten kleinen 3-D-Druck, den Sie mit nach Hause nehmen können. Voraussetzung sind Computer-Grundkenntnisse. Es sind keine Programmierkenntnisse oder 3-D-Druck-Erfahrungen notwendig.



### SZ5801

Paul Baaske

fr 3x, 18:00 - 21:15 Uhr

14.03. - 28.03. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

90 EUR (erm.: 68/45/18)



## 3D-Druck mit Fusion

Wer nach ersten Experimenten mit einfachen 3-D-Druck-Programmen wie Tinkercad weiter in das 3D-Design einsteigen möchte, dem sei Fusion 360 empfohlen. Im Kurs beschäftigen Sie sich mit allen wichtigen Funktionen zur Konstruktion von Volumen-, Flächen- und Freiformobjekten. Sie konstruieren Einzelteile und größere Baugruppen. Mit Fusion 360 können Sie größere eigene 3D-Druck-Projekte realisieren. In der letzten Kurssitzung haben Sie die Möglichkeit, ein kleines selbstentworfenes Objekt im 3D-Drucker zu drucken. Für den Kurs benötigen Sie einen eigenen Autodesk-Account mit Fusion 360 Test- oder Privatanwenderlizenz auf dem eigenen Notebook. Wir empfehlen den Autodesk Fusion 360-Kurs als Folgekurs nach dem Kurs SZ5801.

Teilnahmevoraussetzung sind sehr sichere Computer-Anwenderkenntnisse sowie erste CAD-Erfahrungen.

**Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit.**

### SZ5802

Paul Baaske

fr 3x, 18:00 - 21:15 Uhr

09.05. - 23.05. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

90 EUR (erm.: 68/45/18)



## Der Duisentrieb-Makerspace und Repaircafé - Die digitale Kreativwerkstatt

In Kooperation mit dem Verein Duisentrieb e.V. möchte die Volkshochschule Duisburg mit dem Makerspace ein ständiges offenes Technologielabor etablieren. Hauptziel des Makerspace ist die Vermittlung von Schlüsselkompetenzen für die digitale Welt durch die Realisierung individueller Projekte. Teilnehmende können ihre eigenen Projekte, egal ob als Idee oder als bereits begonnenes Projekt, vorstellen und dann gemeinsam mit den Anderen realisieren. Die Kursleiter vom Verein Duisentrieb e.V. bieten dazu Hilfen an

und vermitteln das notwendige Know-How. Die Projekte sollten sinnvoller Weise aus dem Bereich „Digitales“ kommen. Elektronik, Software, Hardware, Steuerungen, Mikrocontroller und Internet sind Beispielthemen. Der Fantasie werden dabei keine Grenzen gesetzt.

Zu vielen Projekten sind Gehäuse oder andere Kunststoffteile sehr hilfreich. Daher steht der 3D-Druck häufig im Fokus. Dem Kurs stehen mehrere betriebsbereite 3D-Drucker zur Verfügung. Die Teilnehmer lernen auch Möglichkeiten kennen, recht einfach eigene 3D-Modelle zu zeichnen.

Hier wird auch Hilfestellung bei der Reparatur von Kleingeräten gegeben, sofern diese überhaupt möglich ist.

Um bei diesem Kursangebot mitmachen zu können, muss man entweder eine VHS-Karte erwerben oder Mitglied im Verein Duisentrieb e.V. sein. Die VHS-Karte gibt es in allen VHS-Geschäftsstellen. Sie kostet 19 Euro, gilt ein Semester lang und reduziert obendrein alle weiteren VHS-Angebote um fünf Euro. Damit kann man fast alle Vorträge der VHS kostenfrei besuchen.



### SZ5811

Günter Knöpfel

do 30x, 18:00 - 21:00 Uhr

06.02. - 28.08.

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

Teilnahmevoraussetzung: Besitz einer VHS-Karte oder Mitgliedschaft im Verein Duisentrieb e.V.



## Was ist Amateurfunk? Was machen Funkamateure?

Die Rheinhausener Funkamateure zeigen, dass das Funken zu Zeiten von Internet und Co. heute mehr denn je „in“ ist. Sprache, digitale Übertragungsverfahren, Betrieb über Satelliten, ja sogar das gute alte Morsen verbindet Menschen weltweit. Wie breiten sich Funkwellen aus? Sind sie gefährlich? Warum kann ich im Radio einen Sender aus den USA hören, den aus Frankreich aber nicht? Darf ich Funkgeräte selbst bauen? Wie können sich Menschen verschiedener Sprache trotzdem problemlos verständigen? Kann ich Kenntnisse aus dem Amateurfunk auch beruflich verwenden? Auf alle diese Fragen und mehr geben wir eine Antwort. Sie dürfen auch gerne selbst das Mikrofon in die Hand nehmen. Wir stellen den Funkbetrieb auf Kurzwelle und UKW vor.

### WR5816

Horst Indek

Samstag, 10:00 - 13:45 Uhr

05. April / 5 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
entgeltfrei



**zubringen und zwingend erforderlich:**

- **schwer entflammbare Arbeitshose und Arbeitsjacke (aus Baumwolle z.B. Jeans)**
- **langärmliges Oberteil (keine Synthetik!)**
- **Arbeitsschuh (S3)**

**Unter Tel. 0203 4109390 bekommen Sie Hinweise zu Arbeitsschuhen. Es stehen bei der GSI auch einige Leihexemplare zur Verfügung. Gamaschen, Schweißer-Handschuhe sowie ein Schweißer-Helm werden Ihnen gestellt.**

### NZ5821

**GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International mbH**

sa 2x, 10:00 - 14:15 Uhr

22.03. - 29.03. / 10 Ustd

**GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik international - SLV Bildungszentren Rhein-Ruhr, Laaker Str. 10a, Meiderich**  
219 EUR



## Fahrrad-Reparatur - Bildungsurlaub

In einer Woche lernen Sie alle wichtigen technischen Bestandteile Ihres Fahrrads kennen. Anhand einer Inspektionsliste nehmen Sie Einstellungen an Bremsen und Schaltsystemen vor, reparieren, schrauben, pflegen Ihr Rad. Sie lernen, wie Sie dafür sorgen können, dass alle Bauteile Ihres Fahrrads lange halten, worauf Sie beim Schrauben achten müssen und wie Sie einzelne Bauteile Ihres Fahrrads austauschen. Denn nicht nur das Radfahren selbst, sondern auch eine langjährige Nutzung und der Werterhalt eines Fahrrads sind ein bedeutsamer Beitrag zu nachhaltiger Mobilität.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die ein eigenes fahrtüchtiges Fahrrad (Kein E-Bike!) mitbringen. Wir bitten darum, zusätzlich zur Anmeldung per Email ein Foto des Fahrrads mit Angabe des Baujahrs, des Fahrradtyps und ggf. technischer Besonderheiten an e.fastabend@stadt-duisburg.de zu senden.

Im Kurs können keine Reparaturen an hydraulischen Systemen durchgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Reparaturen notwendig.

## Schweißen für Einsteiger

Der Grundkurs richtet sich an alle Interessierten, die die Grundlagen des E- und MAG-Schweißens erlernen möchten. Erfahrene Fachausbilder der schweißtechnischen Lehr- und Versuchsanstalt (SLV) leiten den Kurs an. Neben der Vermittlung von theoretischem Grundwissen und Arbeitssicherheit, geht es hier vornehmlich um das Erlernen von praktischen Fertigkeiten in der Schweißtechnik. Ziel ist es, ein kleines Werkstück entstehen zu lassen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Ihr kreatives Ergebnis nehmen Sie mit nach Hause.

Parkplätze sind in ausreichender Zahl vorhanden.

**Materialkosten von 30 EUR entrichten Sie bitte zu Kursbeginn an den Kursleiter. Zur Teilnahme am Kurs ist die folgende persönliche Schutzausstattung (PSA) mit-**

**Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handwaschpaste, einfaches Werkzeug (falls vorhanden), Schreibzeug und ein Fahrrad pro Teilnehmer (kein E-Bike).**

### WZ5831

Jürgen Loerzer

mo 2x, 09:00 - 14:30 Uhr  
di 2x, 09:00 - 14:30 Uhr  
mi 2x, 09:00 - 14:30 Uhr  
do 2x, 09:00 - 14:30 Uhr  
fr 2x, 09:00 - 14:30 Uhr  
04.08. - 08.08. / 30 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
290 EUR (erm.: 218/145/58)



## Fahrrad-Reparatur - Workshop für Frauen

In diesem Workshop lernen Sie zunächst das Fahrrad mit seinen technischen Merkmalen und Funktionen kennen. Gemeinsam gehen wir an einem präparierten Fahrrad auf Fehler-suche. An Ihrem eigenen Fahrrad führen Sie unter fachkundiger Anleitung anhand einer Inspektionsliste eine Funktionsprüfung und eine Verschleißkontrolle aller wichtigen Bau-teile durch. Diese hilft Ihnen auch zukünftig, rechtzeitig Mängel zu erkennen und kleinere Wartungsarbeiten selber zu erledigen. Weitere Inhalte des Workshops sind der Umgang mit Werkzeugen, Tipps zur Fahrradpflege, Flicken eines Platten sowie Wechsel eines Schlauches. Wir bitten darum, zusätzlich zur Anmeldung per Email ein Foto des Fahrrads mit Angabe des Baujahrs, des Fahrradtyps und ggf. technischer Besonderheiten an [e.fastabend@stadt-duisburg.de](mailto:e.fastabend@stadt-duisburg.de) zu senden.

In der Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmerinnen.

**Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handwaschpaste, einfaches Werkzeug (falls vorhanden), Schreibzeug und ein Fahrrad pro Teilnehmer (kein E-Bike).**

### WR5833

Jürgen Loerzer

Samstag und Sonntag,  
10:00 - 14:00 Uhr  
22.02. - 23.02. / 10 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
60 EUR (erm.: 45/30/17)



## Fahrrad-Reparatur - Workshop für Frauen II

Im Fokus dieses Workshops steht die praktische Pannenhilfe. Dazu zählt die De-Montage des Rades, das Auswechseln des Schlauches, sowie das Einstellen von Bremse und Schalt-ung. Sie schauen sich die wichtigsten Hand-griffe an und üben diese unter Anleitung am eigenen Fahrrad ein. Ausserdem wenden wir uns der fachkundigen Reinigung und Pflege des Fahrrades zu, denn ein gut gepflegtes Fahrrad hält länger. Woran erkenne ich aber, dass ein Bauteil verschlissen ist, und wie sollte es gewechselt werden?

Das alles erfahren Sie in diesem Kurs.

Wir bitten darum, zusätzlich zur Anmeldung per Email ein Foto des Fahrrads mit Angabe des Baujahrs, des Fahrradtyps und ggf. technischer Besonderheiten an [e.fastabend@stadt-duisburg.de](mailto:e.fastabend@stadt-duisburg.de) zu senden.

In der Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmerinnen.

**Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handwaschpaste, einfaches Werkzeug (falls vorhanden), Schreibzeug und ein Fahrrad pro Teilnehmer (kein E-Bike).**

### WR5834

Jürgen Loerzer

Samstag und Sonntag,  
10:00 - 14:00 Uhr  
08.03. - 09.03. / 10 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
60 EUR (erm.: 45/30/17)



Volkshochschule  
Duisburg

Bildung, die begeistert – bei Ihrer VHS

DUISBURG

**Die VHS-Karte gilt  
für ein Semester,  
kostet 19 EUR und  
ist in den Geschäftsstellen  
der VHS erhältlich.**

## Fahrrad-Reparatur-Kurs

Sein Fahrrad selber reparieren zu können, ist auf Dauer nicht nur preiswert, sondern macht auch unabhängig - ganz nebenbei verschwindet auch der Schrecken vor der „Defekthexe“ unterwegs.

Dieser in 4 Modulen aufgebaute Kurs richtet sich insbesondere an technisch unerfahrene Fahrradfans, die die wesentlichen Grundzüge der Fahrradtechnik in Theorie und Praxis kennen- und verstehen lernen möchten. Unter fachlicher Anleitung steht dabei das selbständige „Schrauben“ am eigenen Fahrrad im Mittelpunkt. Im Kurs können keine Reparaturen an hydraulischen Systemen durchgeführt werden.

Ziele des Kurses sind:

- Fahrradmängel wie Verschleiß erkennen und verstehen
- Eigenständige Sicht- und Funktionsprüfung vornehmen
- Wartungs-, Pflege- und Reparaturarbeiten sicher durchführen
- Sicheres Arbeiten mit Spezialwerkzeugen

Modul 1: Bremssysteme - Felgen- und Scheibenbremsen

Modul 2: Schaltsysteme - in Verbindung mit Kette und Ritzel

Modul 3: Lagerkunde - Naben, Tretlager, Steuersatz, Pedalen

Modul 4: Laufräder - Schläuche und Reifen, Speichen, Felgen, Zentrieren

Wir bitten darum, zusätzlich zur Anmeldung per Email ein Foto des Fahrrads mit Angabe des Baujahrs, des Fahrradtyps und ggf. technischer Besonderheiten an [e.fastabend@stadt-duisburg.de](mailto:e.fastabend@stadt-duisburg.de) zu senden.

**Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handwaschpaste, einfaches Werkzeug (falls vorhanden), Schreibzeug und ein Fahrrad pro Teilnehmer (kein E-Bike).**

## WR5835

Jürgen Loerzer

sa 4x, 09:00 - 13:00 Uhr

15.03. - 12.04. / 20 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

120 EUR (erm.: 90/60/24)



## Fahrrad-Reparatur für Fortgeschrittene - Intensivkurs

Sie haben Erfahrung mit der Reparatur von Rädern, aber manche Themen empfinden Sie als besonders herausfordernd. Das sind zum Beispiel die Einstellung der Kettenhaltung, das Zentrieren der Laufräder, die präzise Einstellung von Felgenbremsen und mechanischen Scheibenbremsen. Lassen Sie sich zeigen, was bei anspruchsvolleren Reparaturarbeiten am Fahrrad zu berücksichtigen ist. Unter fachkundiger Anleitung üben Sie die Handgriffe an einem Übungsrad, bekommen Tipps zu hochwertigem Werkzeug, wenden Geübtes an Ihrem eigenen Fahrrad an und gewinnen Routine in besonders schwierigen Schrauber-Fragen. Themenwünsche der Teilnehmenden werden im Kurs, soweit möglich, berücksichtigt. Bitte teilen Sie diese vor Kursbeginn mit (per Mail an [e.fastabend@stadt-duisburg.de](mailto:e.fastabend@stadt-duisburg.de)).

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, funktionstüchtiges Fahrrad (kein E-Bike!), vorhandene Werkzeuge, sowie Schreibutensilien mit.

In der Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmern.

**Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handwaschpaste, einfaches Werkzeug (falls vorhanden), Schreibzeug und ein Fahrrad pro Teilnehmer (kein E-Bike).**

## WR5837

Jürgen Loerzer

Samstag und Sonntag,

09:00 - 15:00 Uhr

26.04. - 27.04. / 14 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

120 EUR (erm.: 90/60/24)



## Einführung in die Motorrad-Technik

In diesem lernintensiven Kleingruppenseminar, das sich besonders an Neulinge und technisch unerfahrene Motorradfans richtet, werden die Grundlagen der Motorradtechnik erläutert und viele Tipps für Wartung, Pannenhilfe, Fehlersuche sowie für technische Verbesserungen gegeben. Die Teilnehmenden sollten daher möglichst ihre eigenen Maschinen und Betriebsanleitungen mitbringen. Themenschwerpunkte sind: Aufbau des Motorrads, sicherheitsrelevante Überprüfung von Schwachstellen, Gebrauchtkauf, einfache Wartungsarbeiten (Kette, Ölwechsel, Zündung, Vergaser, Ventile), Reifenwahl und Reifenpanne, Ersatzteilbeschaffung, Pflege, vorübergehende Stilllegung, sinnvolles Zubehör.

**Teilnehmenden sollten unbedingt mit dem eigenen Motorrad kommen.**

### WR5850

Ralf Petersen

Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr

17. Mai / 5 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

35 EUR (erm.: 27/18/17)



### WR5857

Ralf Petersen

Sonntag, 13:00 - 17:00 Uhr

18. Mai / 5 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## Motorrad-Technik in Theorie und Praxis

Für Motorräder müssen regelmäßig Wartungs- und Überholungsarbeiten eingeplant werden. In diesem lernintensiven zweitägigen Kleingruppenseminar, das sich besonders an Neulinge und technisch unerfahrene Motorradfans richtet, werden die Grundlagen der Motorradtechnik erläutert und viele Tipps für die Wartung, Pannenhilfe, Fehlersuche sowie für technische Verbesserungen gegeben. Im Mittelpunkt steht das „Schrauben“.

## Motorrad-Inspektion

In diesem lernintensiven Kleingruppen-Workshop werden wir am konkreten Beispiel einer Honda NTV 650 systematisch alle Arbeitsschritte durchführen, die zu einer Inspektion (sowohl kleiner als auch großer Inspektion) gehören. Die einzelnen Maßnahmen werden dabei besprochen, ihre Bedeutung erklärt und geübt. Auf dem Programm stehen u.a. Vergasersynchronisation, Ventilspielskontrolle und -einstellung, Öl- und Ölfilterwechsel, Luftfilter- und Kerzenkontrolle.

**Die Teilnehmenden sollten möglichst ihre eigenen Maschinen mitbringen, damit Vergleiche bezüglich der Bauart etc. gezogen werden können.**

Schwerpunkte des Seminars sind: Herrichten der Maschine im Frühjahr, theoretische Grundlagen der Motorradtechnik, Wartungsarbeiten (Zündung, Vergaser, Ventile, Steuerkette, Kolbenringe, Kupplung etc.), Motoraufbau und Demontage, Fahrwerkskontrolle und sinnvolles Zubehör.

### WR5860

Ralf Petersen

Sa, 22.02., 14:00 - 18:45 Uhr

So, 23.02., 10:00 - 14:45 Uhr

12 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



# Naturwissenschaften

## Mikrometeorite - Sternenstaub für jeden

Täglich rieseln ca. 100 Tonnen außerirdischen Staubes auf die Erde. Die allermeisten Teilchen sind weniger als einen halben Millimeter groß und von natürlichen oder menschgemachten Partikeln kaum zu unterscheiden. Jahrzehntelang gingen Wissenschaftler daher davon aus, Mikrometeorite ausschließlich fernab jeder Zivilisation zu finden. Seit 2015 steht fest: Es gibt einen Weg, den Sternenstaub auch im städtischen Umfeld aufzuspüren. Der Referent stellt ein Verfahren vor, wie jeder Mikrometeorite vor der eigenen Haustür finden kann. Die Besucher erhalten vor Ort die Möglichkeit, mit Magnet, Sieb und Mikroskop erste praktische Erfahrungen zu sammeln.



**SZ5880**

Dipl.-Ing. Peter Gärtner

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

25. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Jahrhunderte hinweg Visionäre, Künstler und Wissenschaftler in ihrer Fantasie von einer Reise zum Mond gegenseitig beflügelt haben. Er beschreibt die Hürden, die es Mitte des 20. Jahrhunderts zu meistern galt und gibt einen Überblick über anstehende und zukünftige Mondmissionen. Informationen zur Entstehung des Mondes und seines Einflusses auf die Erde runden den Vortrag ab.

**SZ5882**

Dipl.-Ing. Peter Gärtner

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

28. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!**

**Sie**

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässig, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/ Regionalleitung auf.  
Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

## Reisen zum Mond

Am 20. Juli 1969 ging ein uralter Traum in Erfüllung: Der Amerikaner Neil Armstrong setzte als erster Mensch seinen Fuß in den feinen Mondstaub. Bis 1972 folgten ihm elf weitere Astronauten. Seitdem gab es keine bemannten Flüge mehr zu unserem kosmischen Nachbarn. Aktuell schicken sich viele Nationen an, zum Mond zurückzukehren. Der Vortrag zeichnet nach, wie sich über



# Gesundheit Sport Ernährung Hauswirtschaft



Gesundheit	230
Körpererfahrung, Meditation	234
Gesundheitsorientierte Bewegungsverfahren	242
Moderne rhythmische Gymnastikformen	245
Fitness	249
Sonstiges	256
Ernährung, Hauswirtschaft	263

## Ihr Kontakt:

**Gesundheit, Körpererfahrung, Meditation  
Sport, Gymnastik, Fitness**  
Heike Pieper  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2775

**Ernährung,  
Hauswirtschaft, Nähen**  
Marissa Turac  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3220

## Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

**VHS West**  
Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

**VHS Nord**  
Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Gesundheit

## VHS macht gesünder

### Gesundheitsbildung praktisch

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist 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 Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Unsere Kurse fördern und stärken das eigenverantwortliche gesundheitsprophylaktische Verhalten. Sie richten sich an gesunde Personen und ersetzen keine Therapiemaßnahmen.

Eine Beratung über Kursinhalte, Übungspraxis oder Teilnahmevoraussetzungen erhalten Sie telefonisch unter: 0203 / 283 2775

### Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode Bildungsurlaub

Die Feldenkraismethode: Präventionsprinzip, Ressourcenstärkung und Stressverarbeitung. Stress ist ein psychophysisches Geschehen, bei dem aufgrund einer körperlich oder psychisch belastenden Situation eine physische und/oder psychische Stressreaktion ausgelöst wird. Dabei beeinflussen individuelle Bewertungen, Motive und Einstellungen sowie frühere Erfahrungen die Auslösung und Intensität der Stressreaktion. Länger anhaltender Stress kann einerseits körperliche und psychische Krankheiten auslösen, andererseits Förderer vermehrter Stresstoleranz und persönlicher Entwicklung sein.

Der Kurs bezieht sich auf das Präventionsprinzip „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“. Es werden in Theorie und Praxis Erkenntnisse der Feldenkraisarbeit nutzbar gemacht, um durch Stärkung der Selbstregulationskräfte Stress vorzubeugen und bei bereits vorliegender Chronifizierung die Regeneration zu fördern.

Als Hintergrundwissen wird vermittelt:

- Was ist Stress?
- Welche Auswirkungen hat Stress auf die Gesundheit?
- Wie kann Stress bewältigt werden?
- Was kann die Feldenkraismethode im Rahmen der Stressbewältigung leisten?

Die Teilnehmenden lernen,

- wie Stress entsteht und bewältigt werden kann
- die theoretischen Grundlagen der Feldenkraismethode in ihrer Bedeutung für die Stressbewältigung zu verstehen
- sich im alltäglichen Handeln bewusster wahrzunehmen
- überflüssige Spannungen zu lösen und damit Stress vorzubeugen
- durch die leichtere Bewegung mehr Freude an körperlicher Aktivität zu erleben

- stressbedingten körperlichen und psychischen Erkrankungen vorzubeugen
- durch eine Verbesserung von Achtsamkeit, Haltung, Bewegung, Selbstbild und der Erfahrung von Selbstwirksamkeit das Potential für den Umgang mit Stress zu erweitern

**Bitte mitbringen: eine eigene Matte, ein größeres und ein kleineres Handtuch.**

### **SZ6201**

**Sabine Engelhardt**

Montag bis Donnerstag

09:30 - 17:00 Uhr

07.07. - 10.07. / 36 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

226 EUR (erm.: 170/113/46)



**Bitte mitbringen: eine eigene Matte, dicke Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen sowie einen Stift und wetterangepasste Kleidung für achtsame Spaziergänge.**

### **SZ6203**

**Beate Ströter**

Montag bis Freitag

09:30 - 15:00 Uhr

30.06. - 04.07. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

253 EUR (erm.: 203/152/91)



## **Hospiz- und Palliativ-versorgung**

Die Versorgungsangebote für schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen sind in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich erweitert worden.

Der Vortrag gibt einen Überblick über bestehende Einrichtungen und Dienste, über Hilfs- und Unterstützungsangebote und die Möglichkeiten ihrer Inanspruchnahme. Auch die in Duisburg vorhandenen Angebote werden vorgestellt. Es sollen Wege aufgezeigt werden, wie die letzte Lebensphase selbstbestimmt, würdevoll und mit größtmöglicher Lebensqualität gestaltet werden kann.

### **SZ6204**

**Ingrid Rehwinkel**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

25. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**vhs** Volkshochschule Duisburg

Newsletter

**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## **Achtsamkeitstraining MBSR -**

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

#### **Bildungsurlaub**

MBSR ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Es vermittelt achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion. Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR auf der körperlichen, kognitiven und emotionalen Ebene an. Angeleitete Übungen und Meditationen wechseln mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe ab. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster zu erkennen, besser zu verstehen und wirksame Verhaltensweisen in Stressphasen sowohl im privaten als auch beruflichem Umfeld zu entwickeln. Die Achtsamkeitsübungen werden so vertieft, dass sie nach dem Kurs selbstständig zu Hause weitergeführt werden können. Hierfür erhalten die Teilnehmenden als Unterstützung eine Kursmappe und 3 Audioaufnahmen. Im Kursentgelt sind 50 Euro für Lernmittel enthalten.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

## Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga: Bildungsurwahl

Im Alltag nehmen wir uns oft wenig Zeit für Bewegung und Entspannung. Das Resultat können Rückenschmerzen und Stress sein, die besonders durch einen herausfordernden Berufsalltag noch verstärkt werden können. Dieser Bildungsurwahl möchte Ihnen Resilienz und Bewegungsimpulse vermitteln, so dass sie danach gestärkt zurück in den Berufsalltag können. Sie erlernen verschiedene Yogastile, Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditationen, mit einem Mix aus theoretischen und praktischen Anteilen. Sie erfahren, wie Stress entsteht und wie wir ihm präventiv, aber auch akut entgegnen können. Als Bonus erhalten Sie ein ausführliches Handout, so dass die Übungen auch Zuhause ausführbar sind. Der Bildungsurwahl kann unabhängig von der körperlichen Fitness oder der Yogaerfahrung wahrgenommen werden.

### SZ6206

Lara Kelling

Dienstag bis Freitag

09:30 - 17:00 Uhr

22.04. - 25.04. / 36 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

226 EUR (erm.: 170/113/46)

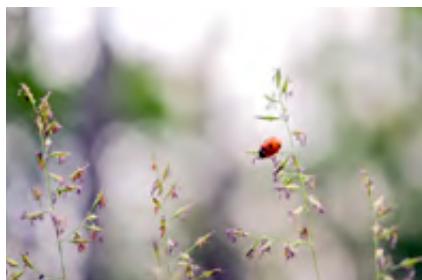


Was macht wirklich glücklich?

(Wie die Welt ist, können wir nicht ändern, wie wir sie betrachten, jedoch sehr wohl!)

Wie kann ich mich von einem selbst geschaffenen Trugbild befreien? (Ein Fluss ist kein Fluss, sondern nur eine Illusion)

Glücklich sein ist also nicht ganz einfach. Aber alles, was nötig ist, haben wir selbst in der Hand.



### SR6210

Michael Gawlik

Samstag, 09:30 - 14:00 Uhr

05. April / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



## Glücks-Seminar

Eigentlich ist doch alles in Ordnung und trotzdem sind wir nicht immer glücklich.

Wir planen, setzen uns Ziele, erreichen sie, kommen weiter, aber doch nicht an.

Möglicherweise sind wir nur selten glücklich, manches Mal auch unglücklich?

Woran liegt das und was kann ich tun, um einfach glücklich zu sein?

Was ist Glück?

(Schon die Abwesenheit von Unglück? Was hingegen ist Wohlbefinden, Freude und Vergnügen?)

Was hindert uns daran, glücklich zu sein? (Gedanken, unser bestes Werkzeug, können aber auch zu unserem schlimmsten Feind werden)

## Feldenkrais® - Workshop

Flexibilität für Nacken, Schultergürtel und Becken

Die Rotation ist eine der elementaren Funktionen unseres Körpers, die wir sowohl im Alltag, z. B. beim Autofahren, Gehen, als auch bei spezifischen Tätigkeiten einsetzen. Die hier ausgewählten Feldenkrais®-Lektionen möchten die Beweglichkeit von Halswirbelsäule (Nacken), Brustwirbelsäule (Schultergürtel) und Lendenwirbelsäule (Becken) leichter werden lassen und ihre wechselseitige Beziehung beim Drehen verdeutlichen. Der Prozess verfeinert das Körpererfühl und nutzt die Lernbereitschaft des Nervensystems. Entdecken Sie neue Fähigkeiten und Handlungsmuster in alltäglichen Bewegungen.

**Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, eine Matte und eine Decke mitbringen.**

**SZ6216****Sabine Engelhardt**

Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

23. März / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

35 EUR (erm.: 27/18/17)

**Feldenkrais® - Workshop  
Flexibilität für Nacken,  
Schultergürtel und Becken**

Die Rotation ist eine der elementaren Funktionen unseres Körpers, die wir sowohl im Alltag, z. B. beim Autofahren, Gehen, als auch bei spezifischen Tätigkeiten einsetzen. Die hier ausgewählten Feldenkrais®-Lektionen möchten die Beweglichkeit von Halswirbelsäule (Nacken), Brustwirbelsäule (Schultergürtel) und Lendenwirbelsäule (Becken) leichter werden lassen und ihre wechselseitige Beziehung beim Drehen verdeutlichen. Der Prozess verfeinert das Körpergefühl und nutzt die Lernbereitschaft des Nervensystems. Entdecken Sie neue Fähigkeiten und Handlungsmuster in alltäglichen Bewegungen.

**Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch,  
eine Matte und eine Decke mitbringen.**

**SZ6217****Sabine Engelhardt**

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

10. Mai / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

35 EUR (erm.: 27/18/17)



« **Bitte beachten Sie auch SZ6201  
„Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode“**

**Feldenkrais®  
Entspannt und beweglich  
mit Feldenkrais®**

Die Feldenkrais®-Methode ist eine körperbezogene Lernmethode, die es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden. Durch das gezielte Lenken der Aufmerksamkeit lernen Sie, Gewohntes und Ungewohntes klarer zu unterscheiden, indem

die Lernbereitschaft des Nervensystems genutzt wird. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Ihre Bewegungsmöglichkeiten sind. Wissenschaftliche Studien zeigen die Wirksamkeit der Feldenkrais® -Methode insbesondere bei Beschwerden im unteren Rückenbereich.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte, ein Handtuch und eine Decke mitbringen.**

**SZ6218****Ute Fischer**

mi 4x, 12:00 - 13:30 Uhr

05.03. - 26.03. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)

**SR6219****Ute Fischer**

mo 13x, 19:30 - 21:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

56 EUR (erm.: 42/28/17)

**SZ6224****Ute Fischer**

mi 5x, 12:00 - 13:30 Uhr

02.04. - 14.05. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

28 EUR (erm.: 21/17/17)



**Entdecken Sie den hilfreichen  
vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## Nacken-Schulter-Kiefer: Loslassen und entspannen

Der Nacken ist leistungsfähig, hoch spezialisiert und störanfällig. Als Schlüsselverbindung zwischen dem Kopf und unserem Körper unterstützt er die Aufrichtung aus der Tiefe. Die Halswirbelsäule ist geschaffen zum Drehen und Wenden in alle Richtungen. Das Gewusst-wie ist entscheidend, um Nackenproblemen effektiv vorzubeugen.

Unser Kiefer, ein sensibler Schwerarbeiter, hat neben Sprechen und Kauen auch Stress zu bewältigen. Umso größere Bedeutung kommt dem wohldosierten Krafteinsatz und der gezielten Entspannung zu. Wussten Sie, dass sich die Zähne nur beim Schlucken berühren?

Das Seminar wird Sie begleiten mit Wahrnehmung, Loslassen, Lockern, Mobilisieren, Nutzung der Kraft aus der Mitte, Erkennen muskulärer Dysbalancen und natürlich Einblicken in die Anatomie, denn das Verständnis steht am Anfang der Entspannung. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Tipps und Tricks für den Alltag.

Frei nach dem Motto „Umsichtig durch das Seminar“ freue ich mich auf Ihre Teilnahme. In der Kursgebühr sind 2 Euro Materialkosten enthalten.

**Bitte mitbringen: leichte, bequeme sportliche Kleidung, Sportschuhe, eine Matte, ein Kissen und ein normales Handtuch.**

### SZ6229

Heike Marzinek

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

22. März / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

37 EUR (erm.: 29/20/19)



## Körpererfahrung - Meditation

### Ganzheitliche Stressbewältigung und Entspannung Harmonie für Körper, Geist und Seele

Ziel des Kurses ist es, mit stressigen Einflüssen aus dem beruflichen oder privaten Alltag besser umgehen zu können. Unterschiedliche Entspannungsmethoden werden praktiziert, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Dabei werden schwerpunktmaßig Elemente aus der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) mit spezifischen Atemtechniken, Körper- und Phantasiereisen, Klangreisen mit Klangschalen sowie Aspekten aus dem Yoga und dem Qigong behutsam gekoppelt.

**Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.**

### SR6311

Petra Kastner

mo 10x, 18:15 - 19:45 Uhr

03.02. - 28.04. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

40 EUR (erm.: 30/20/17)



« **Bitte beachten Sie auch SZ6201 bis SZ6203**

## ZEN - Meditation

“Zazen”, die klassische japanische Sitzmeditation, ist ein Weg zur Erfahrung des wahren Selbst. In diesem Workshop wird die Zen-Meditation nach der Soto-Tradition im Sitzen und Gehen praktiziert. Die Schwerpunkte liegen auf Körperhaltung, Atmung und Erfahrung der Stille. Bei körperlichen Einschränkungen ist auch das Sitzen auf einem Stuhl möglich.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ein Sitzkissen mit.**



**SZ6314**

**Kolja Mendl**

Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr

06. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

25 EUR (erm.: 19/17/17)



« Bitte beachten Sie auch SZ1712  
„Achtsamkeit und Selbstfürsorge“

**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!**

**Sie**

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässig, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/ Regionalleitung auf.  
Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Hatha Yoga - Yoga für Neulinge und Fortgeschrittene

Durch die Kombination von Körperübungen, Atemführung und Entspannungs- und Konzentrationselementen wirkt Yoga auf Körper und Psyche gleichermaßen: Der Körper wird durch die Übungen beweglicher und kräftiger, die Gesundheit gefördert und ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens erzielt. In den Kursen steht die Vermittlung von leicht ausführbaren Körperübungen in Verbindung mit Entspannungs- und Meditationselementen im Vordergrund. Theoretische Hintergrundinformationen und ein allgemeiner Erfahrungsaustausch runden das Programm ab.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.**



### NR6320

**Elke Jarius-Beem**

do 13x, 19:00 - 20:30 Uhr

06.02. - 05.06. / 26 Ustd

Gymnastikhalle des MSV Duisburg,  
Bahnhofstr. 102-104, **Meiderich**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SR6321

**Verena Singer**

mo 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,  
Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SR6322

**Lara Kelling**

mo 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,  
Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SR6323

**Sabine Holla**

mo 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SR6324

**Gabriele Lindner**

do 12x, 17:30 - 19:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



### SR6325

**Lara Kelling**

mo 13x, 16:30 - 18:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SR6326

**Lara Kelling**

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ6327

**Lara Kelling**

do 13x, 14:15 - 15:45 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### WR6328

**Sabine Holla**

mi 13x, 18:45 - 20:15 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

Leif Bosch Rehasport & Gesundheitszentrum,

Halener Str. 78, **Homberg**

97,50 EUR (erm.: 80/62/42)



### WR6329

**Ronja Haag**

fr 13x, 16:15 - 17:45 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## **Yoga 50+ für Einsteigerinnen und Einsteiger**

Gesund älter werden und fit bleiben! In diesem speziellen Kurs für die ältere Generation werden Sie an das Yoga herangeführt. Die Körperübungen und Atemtechniken werden sanft praktiziert, im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten.

Mit achtsamer Yogapraxis werden die Beweglichkeit gefördert, das Herz- und Kreislaufsystem angeregt, die Muskelkraft entwickelt sowie Verspannungen abgebaut. Eine verbesserte Körperwahrnehmung soll helfen, die eigenen Grenzen liebevoll zu respektieren. Das behutsame Üben mit Gleichaltrigen steigert auch die Lebensfreude im Alltag.

### **SZ6331**

**Schnupperworkshop**

**Ronja Haag**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

15. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



### **SZ6332**

**Schnupperworkshop**

**Ronja Haag**

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

16. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



## **Yoga 50+**

Gesund älter werden und fit bleiben! In diesem speziellen Kurs für die ältere Generation werden die Körperübungen und Atemtechniken sanft ausgeführt, sodass die Teilnehmenden ihren Möglichkeiten entsprechend praktizieren können.

Mit achtsamer Yogapraxis werden die Beweglichkeit gefördert, das Herz- und Kreislaufsystem angeregt, die Muskelkraft entwickelt sowie Verspannungen abgebaut. Eine verbesserte Körperwahrnehmung soll helfen, die eigenen Grenzen liebevoll zu respektieren. Das behutsame Üben mit Gleichaltrigen steigert auch die Lebensfreude im Alltag.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.**

### **NR6334**

**Melanie Pecht**

di 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

04.02. - 03.06. / 26 Ustd

Sporthalle Beckersloh, Gymnastikraum,

Beckersloh 13, **Walsum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### **SZ6337**

**Kerstin Werth**

di 8x, 14:45 - 16:15 Uhr

01.04. - 03.06. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

45 EUR (erm.: 34/23/17)



### **WR6339**

**Ronja Haag**

fr 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS , Arndtstraße, **Rheinhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**Bildung, die begeistert – bei Ihrer VHS**



**Die VHS-Karte gilt  
für ein Semester,  
kostet 19 EUR und  
ist in den Geschäftsstellen  
der VHS erhältlich.**

## Rücken Yoga

Ihr Rücken ist verspannt, Sie leiden unter Rückenbeschwerden und möchten Ihrem Körper etwas Gutes tun? Mit Rücken Yoga können belastete Strukturen entspannt und gelöst und zugleich stabilisierende Muskeln aktiviert werden. Wir werden dabei sehr sanft und achtsam praktizieren, so dass der Fokus hier auf dem Lösen von Verspannungen liegt. Zudem werden wir die Asanas so abwandeln, dass sie rückengerecht durchgeführt werden können.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.**

**NR6344**

**Claudia Knippert**

mo 13x

18:30 - 20:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,  
Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SR6345**

**Gundula Jung**

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,  
Münchener Str. 40 a, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SZ6347**

**Lara Kelling**

do 13x, 19:15 - 20:45 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SZ6348**

**Oksana Pisapia**

mo 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,  
Gymnastikraum, Geibelstr.41, **Neudorf**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## After-Work-Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge und Fortgeschrittene, die nach der Arbeit noch etwas Gutes für ihren Körper und den Geist tun möchten.

Der „moderne Mensch“ verbringt viel Zeit sitzend. Dadurch schleichen sich Fehlhaltungen ein und Muskeln verkürzen. Rückenschmerzen und Fehlhaltungen sind die Folge.

Wir mobilisieren in diesem Kurs ganz sanft die Wirbelsäule, aktivieren den gesamten Körper, richten aber ein besonderes Augenmerk auf den Rücken sowie den Schulter- und Nackenbereich.

Mit gezielten Übungen lockern wir die verspannte Muskulatur und gelangen so allmählich wieder zu mehr Beweglichkeit.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.**

**SR6349**

**Verena Singer**

mo 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde, Münchener Str. 40 a, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Fitness Yoga

Wem das 'normale' Yoga zu langsam oder nicht anstrengend genug ist, kann sich hier auspowern.

Fitness Yoga wird im Stil des dynamischen Vinyasa Yoga unterrichtet. Durch das intensive Training wird neben der Muskulatur auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die Körperspannung wird verbessert und die gesamte Figur gestrafft.

**Bitte zwei Stunden vorher nichts essen und Sportkleidung, Handtuch, Yogamatte, Decke sowie ausreichend Mineralwasser mitbringen.**

**SR6350**

**Sylvia Voigt**

mo 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik, Turnhalle, Geibelstr. 41, **Neudorf**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SR6351****Lara Kelling**

do 13x, 12:00 - 13:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129, **Mündelheim**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SR6360****Gundula Jung**

fr 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde, Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ6352****Ronja Haag**

mo 5x, 20:00 - 21:30 Uhr

10.03. - 07.04. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

28 EUR (erm.: 21/17/17)

**WR6353****Julia Haas**

do 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31,

**Rumeln-Kaldenhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**WR6354****Mingyue Wang**

di 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31,

**Rumeln-Kaldenhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**NR6355****Claudia Knippert**

Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr

18. Januar / 2 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

17 EUR

**Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

„Yoga ist, wenn die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen“ (Yoga Sutra 1.2)

Wir üben kleine Bewegungsabläufe, welche unter anderem die gesamte Wirbelsäule mobilisieren und richten dabei unsere

Aufmerksamkeit vor allem auf die Atmung.

Ziel ist es, einen bewussten Übergang zwischen dem Alltag mit seinen Anforderungen und dem Wochenende zu schaffen.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.**

**Kundalini-Yoga-Workshop**

Wir beginnen mit Aufwärmübungen und einer Einstimmung. Darauf folgt eine Übungsreihe, bei der die Übungen in der energetisierenden Wirkung aufeinander aufbauen.

Die körperlichen Übungen sind Kombinationen von bewusster Atmung mit geistiger Ausrichtung (auf ein Mantra), Bewegung oder Haltung (Asana) und Fingerhaltungen (Mudra). Diese Yogaform hat neben den positiven körperlichen Auswirkungen einen starken mentalen Effekt und wird deshalb auch „Yoga des Bewusstseins“ genannt.

Ziel ist, den Geist in einen neutralen Zustand zu bringen, ihn von Befürchtungen und Bewertungen jeglicher Art zu befreien und so neue Überlegungen entstehen lassen zu können.

Wenn Übungen bei körperlichen Einschränkungen nicht auf der Matte sitzend gemacht werden können, ist die Durchführung alternativ auch auf einem Stuhl oder Sitzkissen möglich.

Kundalini Yoga wirkt in erster Linie auf das Bewusstsein. Deshalb geht es in diesem Workshop nicht darum, eine perfekte körperliche Ausführung zu erreichen.

Nach einer intensiven Übungsreihe folgt am Ende eine geführte Tiefenentspannung mit Musik.

**SZ6370****Anja Kosboth**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

29. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



## Workshop für Frauen: Yoga, Meditation, Entspannung

Mit sanften Übungen aus dem Yoga, verschiedenen Entspannungstechniken und Meditation können Sie in diesem Workshop zu innerer Ruhe und Klarheit finden. Lernen Sie, Ihrem Gefühl zu vertrauen und entdecken Sie Ihre Weiblichkeit. Spüren Sie sich selbstbewusst und erwecken Sie Ihre Stärken. Unterstützend wirken Gespräche und Austausch, sofern Sie das möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte bequeme Kleidung tragen, eine eigene Yoga- oder Isomatte, warme Socken, Decke, Kissen und Getränke mitbringen.**

**SR6371**

**Gabriele Lindner**

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

15. Februar / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

34 EUR (erm.: 26/17/17)



## Workshop mit Musik: Yoga, Meditation, Entspannung

Die Yogalehrerin Gabriele Lindner und der Musiker Birdy Steppuhn verbinden in diesem Workshop Meditation und sanfte Bewegungen mit den schwebenden Klängen der RAV Drum.

Genießen Sie zwei Stunden Entspannung und finden Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte bequeme Kleidung tragen, eine eigene Yoga- oder Isomatte, warme Socken, Decke, Kissen und Getränke mitbringen.**

**SR6372**

**Gabriele Lindner,**

**Frank Bird Steppuhn**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

5. April / 2 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

26 EUR (erm.: 20/17/17)



## Qigong

### Bildungsurlaub

Qigong ist ein altes chinesisches Übungsgut zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit. Qi kann man übersetzen mit Lebensenergie und Gong mit Arbeit oder Methode. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Qigong, neben Akupunktur, Kräuterlehre und Ernährung, ein wichtiger gesundheitsfördernder Bestandteil. Dieses vielfältige Übungssystem ist unterteilt in Stilles und Bewegtes Qigong. Im Stillen Qigong richtet man seine Aufmerksamkeit im Stehen, Sitzen oder Liegen auf bestimmte Körperfertbereiche oder Energiebahnen (Meridiane) ohne sich zu bewegen. Das Bewegte Qigong besteht je nach Ausrichtung aus Einzelbewegungen, die mehrfach wiederholt werden oder aus einigen Bewegungssequenzen. Bei beiden Qigong-Richtungen wird auf eine bewusste Atmung geachtet.

In diesem Intensiv-Seminar widmen wir uns speziell ausgewählten Übungen aus beiden Richtungen, die uns helfen können, besser mit den Belastungen in Beruf und Alltag umzugehen.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und leichte Hallenschuhe oder warme Socken mitbringen.**

**SZ6373**

**Thomas Blume**

Mittwoch bis Freitag

10:00 - 17:00 Uhr

04.06. - 06.06. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

170 EUR (erm.: 128/85/34)



## Erste Schritte in die Welt des Qigong

Bildung für Körper und Geist: Dieser Kurs stellt Ihnen einfache, leicht erlernbare Qigong-Übungen vor. Die Kombination von langsamem, fließenden Bewegungen und

stillen Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu sammeln. Die Übungssysteme fördern einen sanften, achtsamen Umgang mit uns selbst und bilden einen gesunden Geigenpol zum hektischen Alltag. Es gibt keine Altersbegrenzung oder besondere Anforderungen an die Beweglichkeit.

**Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe mitbringen.**



#### **SZ6374**

**Thomas Blume**

mi 13x, 09:30 - 11:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### **SR6375**

**Thomas Blume**

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### **SZ6376**

**Thomas Blume**

mi 13x, 19:15 - 20:45 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## **Einführung in das Taiji Quan**

Ziel der Kurse ist es, eine Methode zur Kräftigung und Entspannung vorzustellen und erfahrbar zu machen, die durch die Einheit von Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen Körper und Geist gleichermaßen anspricht und damit zu gesteigertem Wohlbefinden führt. Die langsam Bewegungen verlangen keinerlei körperliche Konditionsvoraussetzungen, sodass auch Bewegungsungewohnte teilnehmen können.

**Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mit dünner Sohle tragen sowie eine Decke und ein Sitzkissen mitbringen!**

#### **WR6377**

**Bettina Gärtner**

di 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

GGS Borgschenhof, Turnhalle,

Am Borgschenhof 7, **Rheinhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### **SR6378**

**Thomas Blume**

di 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## **Wind und Donner - Einführung in das Fächer-Taiji**

Eine der schönsten Übungsmethoden des Taiji ist wohl das Spiel mit dem Fächer. Der anmutige Tanz mit dem Wind und die plötzliche innere Energieentfaltung, die sich durch den Donner zeigt (das Fächeröffnen), beeindrucken Zuschauer und Übende. In den fließenden Bewegungen lernen wir zu unserer inneren Harmonie zurückzufinden. Die Energieentladung lässt uns unsere erdverbundene Kraft spüren. Grundübungen mit und ohne Fächer unterstützen die Formarbeit. Fächer werden gestellt.



#### **SZ6380**

**Thomas Blume**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

11. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



## Waldbaden: Regeneration in der Natur

Shinrin-Yoku, das Waldbaden, ist eine besondere Form der Präventivmedizin, die zu Erholung und Entspannung führt. Im Wald können wir zur Ruhe kommen, unsere innere Balance finden, Kräfte erwecken und Körper, Geist und Seele vereinen. In Japan ist das Waldbaden schon lange im Gesundheitswesen als Therapie verankert. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Waldbaden den Blutdruck senkt, das Stresslevel reguliert und das Immunsystem und somit die körperliche Widerstandskraft stärkt.

Hinweis: Wir behalten uns vor, die Veranstaltung bei Starkregen kurzfristig abzusagen.

**Bitte Regenkleidung, Sitzunterlage, zusätzliches warmes Kleidungsstück und Verpflegung mitbringen. Normal festes Schuhwerk ist ausreichend. Smartphones inkl. Kameras haben Pause.**



### SZ6381

**Martina Dude**

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

22. März / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

20 EUR



### SZ6382

**Martina Dude**

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

26. April / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

20 EUR



### SZ6383

**Martina Dude**

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

17. Mai / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

20 EUR



## Meditatives Singen

Entspannung über die Stimme: Die Stimme ist unser ureigenes 'Musikinstrument' und wirkt durch die Schwingung der Töne beruhigend und harmonisierend. Durch die vertiefte Atmung wird zudem das Immunsystem gestärkt. Um diese positiven Wirkungen zu nutzen, steht das gemeinsame Singen meditativer Lieder aus verschiedenen Kulturen im Zentrum dieses Seminars. Einfache afrikanische, indianische, hebräische und deutsche Lieder, wie auch indische Mantren werden gesungen. Ebenfalls fließen kleine Passagen mit freiem Tönen ein. Vorbereitende Atem- und Körperübungen sowie einfache Kreistänze ergänzen das Programm. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Legere, lockere Kleidung ist hilfreichn sowie dicke Socken oder Hausschuhe.**



### SZ6388

**Annette Buermann**

Sonntag, 10:00 - 13:15 Uhr

23. Februar / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



### SZ6389

**Annette Buermann**

mi 6x, 18:00 - 19:30 Uhr

26.02. - 02.04. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

35 EUR (erm.: 27/18/17)

## Gesundheitsorientierte Bewegungsverfahren

### Wichtige Information:

Die nachfolgenden Kurse richten sich an gesunde Personen und ersetzen keine Therapie oder individuelle Physiotherapie. Wir bitten Sie daher, im Zweifelsfall Ihren Arzt / Ihre Ärztin zu befragen.

## Pilates

Mit Pilates erlernen Sie ein höchst effektives Übungsprogramm, das im Einklang von Körper und Geist mit Hilfe von sechs Grundprinzipien (Atmung, Bewegungsfluss, Kontrolle, Konzentration, Präzision und dem Körperzentrum-Powerhouse) zu einer besseren Körperhaltung, straffen und schlanken Muskeln, verbessertem Körperbewusstsein und zu Ausgeglichenheit und Entspannung führt.

Bei regelmäßIGem Training werden auch Muskelverspannungen reduziert und es fördert ebenso die Leistungsfähigkeit in anderen Fitness- bzw. Sportarten.

**Bitte eine Iso-Gymnastikmatte mitbringen.**

### SR6401

**Natascha Höh**

mi 13x, 16:15 - 17:45 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SR6402

**Natascha Höh**

fr 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Pilates 50+

Die Zeit ist „reif“, um mit einem sanften, aber sehr wirkungsvollen Training den Körper neu zu entdecken und zu stärken. Gemeinsam, jedoch jeder in seinem individuellen Leistungsbereich, soll dieses Ziel durch die mit viel Aufmerksamkeit durchzuführenden Übungen erreicht werden. Der Kurs richtet sich an alle „Junggebliebenen“ ab 50, die mit Spaß wieder etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit tun wollen.

**Bitte eine Iso-Gymnastikmatte mitbringen.**

### SZ6404

**Natascha Höh**

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Einführung in die Wirbelsäulenschongymnastik

Ziel des Kurses ist es, durch gezielte Übungen die rumpfstabilisierende Muskulatur zu kräftigen, um effizient größeren Beschwerden vorzubeugen. Die Übungen werden langsam und bewusst durchgeführt. Außerdem soll die verkrampfte und zur Verkürzung neigende Muskulatur durch dehnende Übungen entlastet werden. Am Ende der Stunde steht eine Entspannungsphase. Hinweise auf ein rückengerechtes Alltagsverhalten runden das Programm ab.

### SR6407

**Helga Schwittei**

di 13x, 17:15 - 18:15 Uhr

14.01. - 08.04. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



« **Bitte beachten Sie auch SZ6216-6224 „Feldenkrais“**

**vhs** Volkshochschule Duisburg

Bildung, die begeistert – bei Ihrer VHS



**Die VHS-Karte gilt  
für ein Semester,  
kostet 19 EUR und  
ist in den Geschäftsstellen  
der VHS erhältlich.**

## Einführung in die Wirbelsäulengymnastik

Das Kursangebot richtet sich an Personen, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten oder bei bestehenden Beschwerden Linderung suchen. Es werden Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Mobilisierung der Gelenke und zur Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen erarbeitet. Die Übungen sind so aufeinander abgestimmt, dass jeder Teilnehmende nach individuellen Bedürfnissen gefördert wird. Elemente aus verschiedenen Entspannungsverfahren ergänzen das Training. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden theoretisch-praktische Anleitungen zu wirbelsäulengerechtem Verhalten im beruflichen und häuslichen Alltag.

**Bitte Decke oder Matte sowie Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen.**

### SR6410

**Helga Schwittei**

do. 13x, 17:15 - 18:15 Uhr  
16.01. - 10.04.. / 13 Zstd

Bismarckstraße, Turnhalle, Bismarckstraße 69,  
**Neudorf**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Rückenfitness

Unsere Wirbelsäule lebt von Bewegung. Doch welche Bewegungen sind es genau? Die effektivsten Übungen für eine starke, bewegliche Wirbelsäule möchten wir praktizieren und benötigen dafür unser eigenes Körpergewicht.

**Bitte eine Matte und ggf. ein Getränk mitbringen.**

### NR6411

**Claudia Knippert**

Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr

15. Februar / 2 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,  
Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

17 EUR



## Rücken Fit 50+

Im Stehen, im Sitzen, beim Gehen und sogar noch im Liegen: Unser Rücken muss einiges aushalten. Geschwächte Muskulatur, mangelnde Bewegung und nicht angepasstes Bewegungsverhalten können zu Beschwerden führen. Dazu muss es nicht kommen! Die Kräftigung der Rückenmuskulatur, die Erhaltung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, Dehnungen und rückenfreundliche, alltägliche Bewegungsabläufe können Beschwerden vorbeugen und stehen deshalb im Fokus dieses Kurses.

**Bitte eine Matte und ggf. ein Getränk mitbringen.**

### NR6412

**Claudia Knippert**

mo 10x, 10:45 - 11:45 Uhr  
20.01. - 31.03. / 10 Zstd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,  
Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

37 EUR (erm.: 28/19/17)



## Bodypower - Ganzkörpertraining

Der Kurs bietet zur Verbesserung von Kondition und Koordination eine ausgewogene Mischung aus Herz - Kreislauftraining - mit Step-Aerobic-Choreografien (ohne Stufenerhöhung) - an. Effektives Ganzkörpertraining, Dehnungs- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

**Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.**

### WR6444

**Andrea Krämer**

do 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
06.02. - 22.05. / 26 Ustd

Kultur- und Freizeitzentrum Rheinhausen,  
Turnhalle, Schwarzenberger Straße 147,  
**Rheinhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
**Volkshochschule Duisburg!**

## Abnehmen und Sport treiben

Es gibt ein Rezept zum Abnehmen, und das ist ganz simpel: Der Kalorienverbrauch muss höher sein als die Kalorienaufnahme.

In diesem Kurs mischen wir viel Bewegung, Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination mit modernen Trainingsformen (mit und ohne Kleingeräte/n) und Aerobic zu einem Erfolgsrezept.

**SR6463**

Anke Heisel

mi. 13x 18:30 - 20:00

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle, Eingang

Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Moderne rhythmische Gymnastikformen

### "B.O.P." - Gymnastik

Dieser Kurs beinhaltet unter Berücksichtigung von rückengerechten und funktionalen Trainingsaspekten ein gezieltes Übungsprogramm zur Stärkung der Muskulatur und Straffung des Gewebes in den Problemzonen am Bauch, an den Oberschenkeln und am Po (B.O.P.). Aufwärmübungen, Stretching, leichte, konditionelle Elemente aus dem Aerobic und eine Entspannungsphase ergänzen das Programm. Diese ganzheitlich ausgerichtete Gymnastikform hilft zu einer allgemeinen Verbesserung der Fitness und unterstützt Fettabbau und Gewebestraffung.

**Bitte eine Iso-Matte mitbringen.**

**WR6504**

In Kooperation mit dem OSC Rheinhausen

**Astrid Meier**

di 13x

20:00 - 21:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

OSC Sportwelt, Gartenstr. 9, **Rheinhausen**

50 EUR (erm.: 40/30/27)



## Bodyshaping

Der Kurs beinhaltet die Kräftigung und Straffung der Muskulatur, speziell in den Problemzonen. Die ausgewählten funktionsgymnastischen Kraftübungen sollen Muskel- und Gewebebeschwächen sowie Haltungsfehler be seitigen und den Abbau der körpereigenen Fettreserven unterstützen. Der Aufwärmteil erfolgt über einfache Schrittfolgen, wobei immer ein Fuß den Boden berührt. Daher ist dieser Kurs auch für Personen mit leichteren Wirbelsäulen- oder Knieproblemen im Rahmen allgemeiner Sporttauglichkeit geeignet.

**Bitte hallengeeignete Sportschuhe und eine Iso-Gymnastikmatte mitbringen.**

**WR6515**

**Elke Saborowski**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

14.01. - 29.04. / 26 Ustd

Alte Turnhalle des Krupp-Gymnasiums,

In den Peschen, neben der Hausnummer 77,

In den Peschen, **Rheinhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**vhs** Volkshochschule Duisburg



**Junge vhs** ...wo Freundschaften entstehen

[jungevhs\\_duisburg](http://jungevhs_duisburg)



## Bewegung, Rhythmus und Tanz

Erleben Sie eine „Aus-Zeit“ mit Freude an Bewegung, Rhythmus und Tanz, die Sie beschwingt und gut gelaunt verlassen werden. Sie tanzen Kreistänze aus aller Welt und fitness-steigernde Choreographien (Linedance nach verschiedenen Rhythmen wie z.B. Tango, Flamenco, Reggaeton und Samba).

Tanzen ist extrem gesund, da es den Stoffwechsel anregt, den Herzmuskel trainiert und langfristig die Muskelkraft und das Immunsystem stärkt.

Durch das Erlernen neuer Bewegungen wird das Gedächtnis gefördert, die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken verbessert.

Alle Übungen sind geeignet, Lebensfreude zu wecken und das psychische Wohlbefinden zu erhalten.

So schaffen wir gemeinsam einen Ort, an dem sich Menschen unterschiedlichster Art begegnen können.

### Bitte Sportbekleidung mitbringen.



#### SZ6555

Jürgen Ambros

di 13x, 10:30 - 12:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### SZ6556

Jürgen Ambros

di 6x, 10:30 - 12:00 Uhr

20.05. - 24.06. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

33,50 EUR (erm.: 26/17/17)



- « Bitte beachten Sie auch die Angebote zu den Tanzkursen unter den mit 27 beginnenden Nummern.

## Latin Dance Fitness

Dance Fitness ist ein Tanzworkout mit Spaßfaktor zu lateinamerikanischer Musik. Man muss nicht tanzen können, um hier mitzumachen, denn die Schritte sind einfach nachvollziehbar und erfolgen zu mitreißender Musik. Tanzstile wie Reggaeton, Salsa, Merengue und Bachata werden miteinander kombiniert. Das Ziel des Kurses ist es, dem Alltag zu entfliehen, sei es durch das Auspowern oder durch das Mitreißen der Musik und der Tänze, Kalorien zu verbrennen, gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit zu machen und an oberster Stelle natürlich Spaß zu haben.

Die Kursteilnehmer entscheiden selbst, wie anstrengend sie den Kurs haben wollen. Aus diesem Grund können sowohl Anfänger wie auch Fortgeschrittene, egal welchen Alters, wunderbar mitmachen.

#### WR6569

Simone Cirkel

do 13x

18:30 - 19:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 13 ZStd

Turnhalle Ottoschule, Ottostraße 123, **Homberg**

40 EUR (erm.: 30/20/17)



## Zumba®-Fitness

Zumba®-Fitness ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Fitness tun wollen, aber nicht auf den Spaß verzichten möchten. Es handelt sich um ein Kardio-Training mit Fitnessanteil zu lateinamerikanischen und anderen Rhythmen. Zumba®-Fitness bietet ein ganzheitliches Training des Körpers. Wer Spaß an der Bewegung hat und lernen möchte, wie er seinem Körper etwas Gutes tun kann, der ist in diesem Kurs genau richtig. Eine tänzerische Vorerfahrung ist nicht nötig. Mit dem Erklingen der rhythmischen Musik bewegen sich die Beine wie von selbst. Das Workout basiert auf dem Prinzip 'Join the Party' - Stärken Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Ressourcen für Alltag und Beruf!

**Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.**

### **NR6570**

**Mona Lisa Madeja**

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

10. Februar / 1 Ustd

Campus Marxloh, An der Pauluskirche 6,

**Marxloh**

10 EUR



### **NR6571**

**Mona Lisa Madeja**

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

24. Februar / 1,33 Ustd

Campus Marxloh, An der Pauluskirche 6,

**Marxloh**

10 EUR



### **NR6572**

**Mona Lisa Madeja**

Dienstag, 11:00 - 12:00 Uhr

18. Februar / 1 Ustd

Campus Marxloh, An der Pauluskirche 6,

**Marxloh**

10 EUR



### **NR6573**

**Mona Lisa Madeja**

mi 13x, 19:00 - 20:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 13 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### **NR6574**

**Mona Lisa Madeja**

so 13x, 11:00 - 12:00 Uhr

09.02. - 25.05. / 13 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### **SR6575**

**Anja Okoniewski,**

**Victor Börgers**

mo 17x, 18:00 - 19:00 Uhr

03.02. - 30.06. / 17 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

64 EUR (erm.: 48/32/17)



### **SR6576**

**Tanja Schmidt**

di 20x, 17:45 - 18:45 Uhr

04.02. - 01.07. / 20 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

75,50 EUR (erm.: 57/38/17)



### **SR6577**

**N.N.**

di 13x, 20:00- 21:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### **SZ6578**

**Ebru Öztürk**

do 13x

16:00 - 17:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### **SZ6579**

**Ebru Öztürk**

fr 13x

16:00 - 17:00 Uhr

07.02. - 16.05. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### **SR6580**

**Ebru Öztürk**

Sonntag, 14:30 - 17:45 Uhr

06. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23,50 EUR (erm.: 18/17/17)



## Step-Aerobic

Step-Aerobic ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet, denn es werden in jeder Stunde verschiedene Intensitätsstufen angeboten. Sie erlernen Grundschritte, die zu Schrittfolgen zusammengefügt werden und am Ende jeder Stunde in eine leichte Choreographie münden. Mitbringen sollten Sie: Spaß an rhythmischer Bewegung zu Musik und neben bequemer Sportkleidung auch feste Schuhe für ein sicheres Auftreten auf dem Stepbrett.

**Bitte Sportkleidung und feste Sportschuhe (keine Gymnastikschuhe) mitbringen.**

**SZ6581**

**Rene Seidel**

mi 10x

18:00 - 19:00 Uhr

05.02. - 09.04. / 10 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## Workshop: „El Leyla“ von Madonna - Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Der orientalische Bauchtanz gehört zu den ältesten Kulturtänzen der Welt. Der Bewegungsschwerpunkt konzentriert sich auf die Mitte des Körpers, wobei die einzelnen Körperteile isoliert voneinander bewegt werden. In diesem Workshop erlernen wir zu „El Leyla“ von (der orientalischen) Madonna eine 5-minütige, klassische und zügige, mitreißende Schlagerchoreografie mit einem 2-minütigen Ende, welches vor allem zum freien Tanzen einlädt. Der Workshop eignet sich für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen.

**Ein großes (Hüft-)Tuch und, wenn vorhanden, einen Schleier.**

**SZ6582**

**Petra Hollstein ("Saya")**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

01. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



## Workshop: „Tabla Tabla“ vom Orient Express - Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

„Tabla Tabla“ vom Orient Express: Ein kurzes und nicht zu flettes Trommelsolo, zu dem wir eine tolle Bauchtanz-Choreografie erlernen werden. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Der Workshop eignet sich für fortgeschrittene Anfängerinnen.

**Ein großes (Hüft-)Tuch und, wenn vorhanden, einen Schleier.**

**SZ6583**

**Petra Hollstein ("Saya")**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

08. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



## Workshop: „Bongo Song“ vom Safri Duo - Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Der „Bongo Song“ vom Safri Duo: Zu diesem rasanten Stück erlernen wir eine zügige und schwungvolle Bauchtanz-Choreografie. Es geht dabei vor allem um den Spaß an der Bewegung und um die Freude am Bauchtanz. Der Workshop eignet sich für fortgeschritten Anfängerinnen.

**Ein großes (Hüft-)Tuch und, wenn vorhanden, einen Schleier.**

**SZ6584**

**Petra Hollstein ("Saya")**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

18. Mai / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



## Fitness Spezial

Leichte Aerobic Übungen zum Aufwärmen mit anschließenden Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers. Zum Ausklang der Fitness Einheit Dehnen und Entspannen mit Yoga Elementen.

**Bitte eine Matte und ggf. ein Getränk mitbringen.**

### **NR6601**

**Claudia Knippert**

Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr

08. Februar / 2 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

17 EUR



### **NR6602**

**Claudia Knippert**

Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr

08. März / 2 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

17 EUR



### **NR6603**

**Claudia Knippert**

Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr

15. März / 2 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

17 EUR



## **Fitness**

### **Schwitzbox: Bodyweight Training**

Das effektivste Workout-Tool ist unser Körper. Bodyweight Training besteht aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kommt ohne Geräte aus. Es verbessert die Fitness, fördert Kraft und Definition, aber auch Ausdauer, Koordination und die Balance. Lernen Sie, wie Sie Ihren Körper mit Bodyweight Training ideal auf alltägliche Belastungen vorbereiten können.

Angesprochen werden Neulinge und Fortgeschrittene, die abnehmen und/oder ihre Kraft und Ausdauer steigern wollen.

### **SR6604**

**Anke Heisel**

fr 13x, 18:45 - 20:15 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik, Gymnastikraum, Geibelstr.41, **Neudorf**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### **Fitter, stärker, schlanker**

Sie erwartet eine kraftvolle Kombination aus topaktuellen Workouts, mit der Sie unabhängig von Ihrem Alter oder Fitnessniveau maximale Ergebnisse erzielen können. Hohe Intensitäten und vielseitige Variationen versprechen einen raschen Trainingserfolg. Zu jeder Übung gibt es drei Schwierigkeitsstufen, so dass sowohl Wiedereinsteigende als auch ambitionierte Sportlerinnen und Sportler gemäß ihrem Lern- und Trainingsniveau gefordert werden.

Ihr Ziel erreichen Sie mit Full Body Workout für mehr Kraft, Ausdauer und Stabilität, mit Functional-Trainingselementen, die maximal fordern und mit HIIT (High Intensity Interval Training). Der gesamte Körper wird gestärkt, die Fettverbrennung wird gesteigert und die Schnellkraft verbessert.

### **SR6609**

**Anke Heisel**

mi 13x, 20:15 - 21:45 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle, Eingang Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Hula-Hoop

Das Hula-Hoop-Training kräftigt Bauch-, Rücken-, Bein-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur, verbessert Ausdauer und Koordination. Es eignet sich als Ausgleichssport für Menschen, die im Alltag lange Zeit sitzen müssen, ist dabei gelenkschonend, kurbelt die Kalorienverbrennung an und trägt zum Stressabbau und einer positiven Körperwahrnehmung bei. Die Reife werden zur Verfügung gestellt.

### WZ6610

**N.N.**

di 13x, 16:00 - 17:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

GGS Borgschenhof, Turnhalle,  
Am Borgschenhof 7, **Rheinhausen**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



### NZ6616

**Frauke Reichow**

di 10x, 17:00 - 18:00 Uhr

28.01. - 08.04. / 10 Zstd

Tennisclub Mattlerbusch, Parkplatz,

Mattlerstr. 30, **Fahrn**

37 EUR (erm.: 28/19/17)



### SR6617

**Birgit Otten**

do 13x, 15:30 - 16:30 Uhr

06.02. - 23.05. / 12 Zstd

Treffpunkt: Angerbrücke an der Albert-Schweitzer-Str. (gegenüber Hausnummer 43), Albert-Schweitzer-Str. 43, **Hückingen**

45 EUR (erm.: 34/23/17)



## Sport für Adipöse

Übergewicht? BMI zu hoch? Der Bauch soll schlanker werden? In diesem Kurs geht es vor allem um Herz-Kreislauf-Training und Muskelaufbau unter Gleichgesinnten, aber auch um Ernährung und um gegenseitige Motivation. Gemeinsam fällt das Abnehmen leichter! Je mehr Sie sich Ihrem Normalgewicht annähern, umso höher wird Ihre Lebensqualität werden. Das Selbstbewusstsein steigt mit jedem verlorenen Kilogramm!

### WZ6611

**Linda Schmitz**

mi 13x, 19:30 - 21:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

GGS Borgschenhof, Turnhalle,  
Am Borgschenhof 7, **Rheinhausen**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Walking „light“ - Sommerkurs

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine behutsame Einführung in den o. g. Ausdauersport. Die Veranstaltung ist besonders für bewegungsungegewohnte und übergewichtige Personen ausgerichtet. Für die Kursteilnahme ist Sportgesundheit Voraussetzung. Als Ausrüstung genügen bequeme Kleidung und Laufschuhe. Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen!

Es wird bei jedem Wetter gelaufen; bitte entsprechende Bekleidung vorsehen. Es bestehen keine Umkleidemöglichkeiten.

### NZ6618

**Frauke Reichow**

di 5x, 17:00 - 18:00 Uhr

06.05. - 24.06. / 5 Zstd

Tennisclub Mattlerbusch, Parkplatz,

Mattlerstr. 30, **Fahrn**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



## Walking „light“

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine behutsame Einführung in den o. g. Ausdauersport. Die Veranstaltung ist besonders für bewegungsungegewohnte und übergewichtige Personen ausgerichtet. Für die Kursteilnahme ist Sportgesundheit Voraussetzung.

## Workshop: Breathwalk intensiv

Breathwalk ist sanftes, entspannendes und vitalisierendes Bewegungstraining im Freien aus der Tradition des Kundalini Yoga. Es

verbindet einfaches Gehen, rhythmische Atemmuster und meditative Aufmerksamkeit. Breathwalk kann in jedem Alter erlernt werden, stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, gleicht Stress aus und wirkt stimmungsaufhellend. Das Training findet im Stadtwald Duisburg statt.

### **SZ6619**

**Anja Kosboth**

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

15. März / 3 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

15 EUR (erm.: 17/17/17)



### **SZ6620**

**Anja Kosboth**

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

10. Mai / 3 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

15 EUR (erm.: 17/17/17)



## **Walking**

### **Mit flotten Schritten zur Fitness**

Walking ist ein bewegungskonzentriertes relativ schnelles Gehen, bei dem man bewusst, aber psychisch entspannt den Körper fit macht. Walking ist für alle Altersgruppen geeignet. Mit flotten Schritten wird auf schonende Weise ein positiver Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, das Gefäßsystem der unteren Extremitäten (Venentraining) und die gesamte Muskulatur und die Atmung genommen. Gleichzeitig besteht durch die geringe Belastung der Gelenke, Bänder, Sehnen und der Wirbelsäule ein niedriges Verletzungs- und Überlastungsrisiko. Das Fitnessprogramm wird durch zusätzliche funktionelle Gymnastikübungen abgerundet. Trainiert wird bei jedem Wetter. Als Ausrüstung genügen bequeme Kleidung und Laufschuhe. Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen!

### **NR6625**

**Frauke Reichow**

di 10x, 18:00 - 19:00 Uhr

28.01. - 08.04. / 10 Zstd

Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz, Mattlerstr.

30, **Fahrn**

37 EUR (erm.: 28/19/17)



## **Walking - Sommerkurs**

### **Mit flotten Schritten zur Fitness**

Walking ist ein bewegungskonzentriertes relativ schnelles Gehen, bei dem man bewusst, aber psychisch entspannt den Körper fit macht. Walking ist für alle Altersgruppen geeignet. Mit flotten Schritten wird auf schonende Weise ein positiver Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, das Gefäßsystem der unteren Extremitäten (Venentraining) und die gesamte Muskulatur und die Atmung genommen. Gleichzeitig besteht durch die geringe Belastung der Gelenke, Bänder, Sehnen und der Wirbelsäule ein niedriges Verletzungs- und Überlastungsrisiko. Das Fitnessprogramm wird durch zusätzliche funktionelle Gymnastikübungen abgerundet.

Trainiert wird bei jedem Wetter. Als Ausrüstung genügen bequeme Kleidung und Laufschuhe. Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen!



### **NR6626**

**Frauke Reichow**

di 5x, 18:00 - 19:00 Uhr

06.05. - 24.06. / 5 Zstd

Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz, Mattlerstr.

30, **Fahrn**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



## Schwimmen lernen

Im flachen Wasser eines Lehrschwimmbeckens werden über den Weg der Wassergewöhnung die schwimmerischen Grundfertigkeiten erlernt. Zunächst stehen die Beherrschung der Brust- und Rückenschwimmtechnik im Vordergrund. Die Kurse wenden sich auch an Schwimmunsichere, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten vertiefen oder auffrischen wollen. Die Teilnehmenden müssen sportgesund sein.

Das Lehrschwimmbecken ist leider noch bis ca. Ende 2025 gesperrt. Interessierte können sich unverbindlich auf die Warteliste eintragen und werden informiert, sobald der Kurs stattfinden kann.

**Neben der üblichen Badekleidung werden rutschfeste Badeschuhe empfohlen.**

### SR6644

Für Frauen

**N.N.**

di 13x, 18:00 - 19:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 17,33 Ustd

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken,  
Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### SR6645

Für Frauen

**N.N.**

do 13x, 15:30 - 16:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 17,33 Ustd

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken,  
Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### SR6646

Für Frauen

**N.N.**

do 13x, 16:30 - 17:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 17,33 Ustd

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken,  
Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### SR6647

Für Frauen und Männer

**N.N.**

do 13x, 19:30 - 20:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 17,33 Ustd

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken,  
Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



## Wassergymnastik

Die Wassergymnastik bietet ein funktionelles Training, das den gesamten Körper einbezieht und für jedes Alter geeignet ist. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken Haltungs- und Wirbelsäulenschäden entgegen, sind hilfreich bei rheumatischen Erkrankungen und bewirken eine umfassende Kräftigung und Lockerung der Muskulatur. Außerdem wirken sie fördernd im Bereich der Atmung und der Abhärtung. Durch die Bewegung im standtiefen Wasser wird die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems herabgesetzt, was neben einer körperlichen auch zu einer psychischen Entspannung beiträgt. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

**Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

### SR6652

Renate Mast

mi 10x, 18:00 - 19:00 Uhr

05.02. - 09.04. / 10 Zstd

Waldschule, Lehrschwimmbecken,  
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**

37,50 EUR (erm.: 29/19/17)



### SR6654

Angelika Föhrding

di 10x, 18:15 - 19:00 Uhr

04.02. - 08.04. / 10 Ustd

Waldschule, Lehrschwimmbecken, Sittardsberger  
Allee 263, **Buchholz**

28,50 EUR (erm.: 22/17/17)



### SR6655

Angelika Föhrding

di 10x, 19:00 - 19:45 Uhr

04.02. - 08.04. / 10 Ustd

Waldschule, Lehrschwimmbecken, Sittardsberger  
Allee 263, **Buchholz**

28,50 EUR (erm.: 22/17/17)



### NR6657

Für Seniorinnen

**N.N.**

mo 13x, 17:15 - 18:15 Uhr

03.02. - 19.05. / 13 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



**NR6658****Für Frauen****N.N.**

mo 13x, 18:15 - 19:15 Uhr

03.02. - 19.05. / 13 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**NR6666****Für Frauen und Männer****N.N.**

mi 13x, 19:15 - 20:15 Uhr

05.02. - 14.05. / 13 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**NR6659****Für Frauen****N.N.**

mo 13x, 19:15 - 20:15 Uhr

03.02. - 19.05. / 13 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**NR6667****Für Frauen****Beate Eismann**

do 13x, 18:15 - 19:15 Uhr

06.02. - 22.05. / 13 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**NR6661****Für Frauen****N.N.**

mo 13x, 17:30 - 18:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 13 Zstd

KGS Don Bosco Schule, Lehrschwimmbecken -  
Zugang über Herzogstr. Höhe Haus NR 101 und  
links liegender Turnhalle, Karlstr. 35, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**NR6662****Für Frauen****N.N.**

mo 13x, 18:30 - 19:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 13 Zstd

KGS Don Bosco Schule, Lehrschwimmbecken -  
Zugang über Herzogstr. Höhe Haus NR 101 und  
links liegender Turnhalle, Karlstr. 35, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**vhs** Volkshochschule  
DuisburgBesuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)**NR6663****Für Frauen****N.N.**

di 13x, 19:15 - 20:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**NR6665****Für Frauen****N.N.**

mi 13x, 18:15 - 19:15 Uhr

05.02. - 14.05. / 13 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Aquafitness

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Wasser-Fitness-Programm für den gesamten Körper. Bei fetziger Musik wird der gesamte Körper optimal, aber gleichzeitig gelenkschonender als „zu Lande“ belastet.

An erster Stelle steht die körperliche Fitness. Balance, Kraft und Koordination werden geschult, Rumpf, Beine und Arme gleichermaßen trainiert. Hier kommt alles zusammen: Bewegung - Stimmung - Spaß - Gesundheit.

**Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

### SR6679

**Renate Mast**

mi 10x, 19:00 - 20:00 Uhr

06.02. - 09.04. / 10 Zstd

Waldschule, Lehrschwimmbecken,  
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**  
37,50 EUR (erm.: 29/19/17)



### NR6680

**Für Frauen und Männer**

**Jessica Oelinger**

mo 13x, 19:00 - 19:45 Uhr

27.01. - 19.05. / 13 Ustd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6681

**Für Frauen und Männer**

**Simone Fröhlich**

mo 13x, 19:45 - 20:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 13 Ustd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6682

**Für Frauen und Männer**

**Simone Fröhlich**

mo 13x, 20:30 - 21:15 Uhr

03.02. - 19.05. / 13 Ustd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6683

**Für Frauen**

**Jessica Oelinger**

do 13x, 16:00 - 16:45 Uhr

30.01. - 22.05. / 13 Ustd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6684

**Für Frauen**

**Simone Fröhlich**

mi 13x, 19:15 - 20:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 13 Ustd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6685

**Für Frauen**

**Simone Fröhlich**

mi 13x, 20:00 - 20:45 Uhr

05.02. - 14.05. / 13 Ustd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6686

**Für Frauen**

**Jessica Oelinger**

do 13x, 16:45 - 17:30 Uhr

30.01. - 22.05. / 13 Ustd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6687

**Für Frauen**

**Jessica Oelinger**

do 13x, 17:30 - 18:15 Uhr

30.01. - 22.05. / 13 Ustd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6688

**Für Frauen**

**Carmen Schneider**

fr 10x, 16:15 - 17:15 Uhr

31.01. - 09.05. / 10 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



**NR6689****Für Frauen****Carmen Schneider**

fr 10x, 17:15 - 18:15 Uhr

31.01. - 09.05. / 10 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

37 EUR (erm.: 28/19/17)

**NR6690****Für Frauen****Carmen Schneider**

fr 10x, 18:15 - 19:15 Uhr

31.01. - 09.05. / 10 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

37 EUR (erm.: 28/19/17)

**NR6691****Für Frauen****N.N.**

di 13x, 19:00 - 20:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**NR6692****Für Frauen****N.N.**

di 13x, 20:00 - 21:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**NR6693****Für Frauen****N.N.**

di 13x, 21:00 - 22:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

48 EUR (erm.: 36/24/17)

**Kajak-Einführungsworkshop****in Zusammenarbeit mit dem Kanusportverein Duisburg-Wedau e.V.**

Der Einstieg in den Kanusport ist in jedem Alter möglich. In diesem Wochenendkurs erlernen Sie das Fahren im Einer-Kajak mit Doppelpaddel. Begonnen wird mit Bootsgewöhnungsübungen und Paddelgrundschlägen. Die praktischen Übungen am ersten Tag finden auf dem Wambachsee statt. Theoretische Informationen zu Material, Ausrüstung und Sicherheitsaspekten ergänzen das Programm. Zum Abschluss des Workshops wird die Sechs-Seen-Platte mit dem Kajak umrundet und erkundet. Die einzige Voraussetzung für diesen Kurs: Sie müssen schwimmen können.

**Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränke - Sportbekleidung und -schuhe (die nass werden dürfen) - Wechselwäsche - Kopfbedeckung - Badesachen - Sonnenbrille mit Halteband.**

**SZ6712****Uwe Hoffmann**

Fr, 13.06., 18:00 - 20:00 Uhr

Sa, 14.06., 10:00 - 15:00 Uhr

So, 15.06., 10:00 - 15:00 Uhr

14 Ustd

KanuSportverein Duisburg , Kalkweg 242,

**Wedau**

63 EUR (erm.: 53/42/37)

**SZ6713****Uwe Hoffmann**

Fr, 18.07., 18:00 - 20:00 Uhr

Sa, 19.07., 10:00 - 15:00 Uhr

So, 20.07., 10:00 - 15:00 Uhr

14 Ustd

KanuSportverein Duisburg , Kalkweg 242,

**Wedau**

63 EUR (erm.: 53/42/37)

**vhs** Volkshochschule Duisburg

**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



# Sonstiges

## Stand-up-Paddling

In diesem Workshop erlernen Sie die elementaren Stand-up-Paddling-Techniken, bekommen Infos rund um Boards und erhalten Tipps fürs Training sowie zu Paddel-Revieren in der Umgebung. Voraussetzungen sind sehr gute Schwimmfähigkeit sowie die Fähigkeit aus dem Knesitz problemlos in den Stand zu kommen. Ausrüstung wird gestellt. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtücher, trockene Kleidung zum Umziehen, Sonnenschutz, Getränke und Snack. Auf Grund der hohen Sachkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Bei ungünstiger Witterung kann der Termin kurzfristig verschoben werden, daher bei Anmeldung bitte private Telefon- und Mobilfunknummer sowie Email-Adresse angeben.

**Bitte mitbringen: Getränke- Snack - Sportbekleidung und -schuhe (die nass werden dürfen) - Wechselwäsche- Handtücher - Kopfbedeckung -Sonnenschutz- Badesachen - Sonnenbrille mit Halteband.**

### WR6713

**Kim Joel Nabel**

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

22. Juni / 2 Ustd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen, Borgschenweg 43, 47239 Duisburg, **Rheinhausen**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



### WR6714

**Kim Joel Nabel**

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

20. Juli / 2 Ustd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen, Borgschenweg 43, 47239 Duisburg, **Rheinhausen**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



## Kajak-Einführungsworkshop in Zusammenarbeit mit dem Kanu- sportverein Duisburg-Wedau e.V.

Der Einstieg in den Kanusport ist in jedem Alter möglich. In diesem Wochenendkurs erlernen Sie das Fahren im Einer-Kajak mit

Doppelpaddel. Begonnen wird mit Bootsgewöhnungsübungen und Paddelgrundschlägen. Die praktischen Übungen am ersten Tag finden auf dem Wambachsee statt. Theoretische Informationen zu Material, Ausrüstung und Sicherheitsaspekten ergänzen das Programm. Zum Abschluss des Workshops wird die Sechs-Seen-Platte mit dem Kajak umrundet und erkundet. Die einzige Voraussetzung für diesen Kurs: Sie müssen schwimmen können.

**Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränke - Sportbekleidung und -schuhe (die nass werden dürfen) - Wechselwäsche - Kopfbedeckung - Badesachen - Sonnenbrille mit Halteband.**

### SZ6714

**Uwe Hoffmann**

Fr, 22.08., 18:00 - 20:00 Uhr

Sa, 23.08., 10:00 - 15:00 Uhr

So, 24.08., 10:00 - 15:00 Uhr

14 Ustd

Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242, **Wedau**  
63 EUR (erm.: 53/42/37)



### SZ6715

**Uwe Hoffmann**

Fr, 12.09., 18:00 - 20:00 Uhr

Sa, 13.09., 10:00 - 15:00 Uhr

So, 14.09., 10:00 - 15:00 Uhr

14 Ustd

Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242, **Wedau**  
63 EUR (erm.: 53/42/37)



## Kajak-Kurs für Fortgeschrittene in Zusammenarbeit mit dem Ka- nusportverein Duisburg-Wedau e.V.

Sie haben bereits an dem Kajak-Einführungsworkshop teilgenommen? Sie vertiefen Ihre erlernten Kenntnisse und fahren im Einer-Kajak mit Doppelpaddel auf dem Wambachsee. Vielfältige Informationen zu Material, Ausrüstung und Sicherheitsaspekten ergänzen auch hier das Programm. Die einzige Voraussetzung für diesen Kurs: Sie müssen schwimmen können.

**Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränke - Sportbekleidung und -schuhe (die nass werden dürfen) - Wechselwäsche - Kopfbedeckung - Badesachen - Sonnenbrille mit Halteband.**

**SZ6716****Uwe Hoffmann**

Fr, 26.09., 18:00 - 20:00 Uhr

Sa, 27.09., 10:00 - 15:00 Uhr

So, 28.09., 10:00 - 15:00 Uhr

14 Ustd

Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242, **Wedau**  
63 EUR (erm.: 53/42/37)**Mit dem Rad durch Marxloh und Bruckhausen**

Die beiden Tourenleiter zeigen Ihnen den Duisburger Norden. Per Fahrrad erkunden Sie (un)bekannte Quartiere, Industrielandschaften und grüne Pfade, Orte des Alltags, der Bildung und Spiritualität. Von der Alten Emscher und dem Oberhof in Beck vorbei an Thyssenkrupp-Hochöfen in Bruckhausen über die Brautmodenmeile in Marxloh und die Jupplkolonie in Hamborn, von Moscheen über den Campus Marxloh bis hin zur Abtei Hamborn schauen Sie in und hinter Kulissen: Kann der grüne Umbau bei ThyssenKrupp mitten in der Krise der Stahlindustrie gelingen?

Warum ist die Integration von Migranten oft schwierig - ist sie dennoch möglich?

Gibt es Lebensqualität, Zukunftspotentiale und Orte der Identität im Duisburger Norden - trotz alledem?

Durch kurze Stopps an 14 Stationen macht die 18 km lange Tour neugierig auf die spannende Region. Die etwa viereinhalbstündige Tour ist interessant für alle, die ihre Stadt besser oder von einer anderen Seite kennenlernen möchten. Eine Pause mit Selbstverpflegung ist vorgesehen.

Tourenleitung: Judith Chrichton, Rolf Winkler, Mobil: 0157 541 72 173, Mail: r.d.winkler@web.de

**Bitte ein verkehrssicheres Fahrrad mitbringen.**

**SR6718****Martin Berning**

Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr

01. März / 2 Ustd

VHS im Stadfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

16 EUR

**SR6719****Martin Berning**

Samstag, 11:45 - 13:15 Uhr

01. März / 2 Ustd

VHS im Stadfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

16 EUR

**NR6721****Judith Crichton,****Rolf Winkler**

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

28. Juni / 6 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**  
10 EUR**NR6722****Judith Crichton,****Rolf Winkler**

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

10. Mai / 6 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**  
10 EUR

## Radtour durch den Duisburger Süden: RheinuferTour

Die beiden Tourenleiter, Rolf Winkler und Judith Crichton, zeigen Ihnen interessante Stadt-Quartiere, ehemalige Industriegelände und grüne Zonen.

Das sind Orte dieser Stadt, die auch für manche Duisburger noch unbekannt, aber interessant und zukunftsweisend sind: von Hochfeld nach Hüttenheim, dazwischen der Rheinpark, der Waldfriedhof und die Rheinpromenade. Zurück führt die Tour durch wunderschöne Grünzüge in Großbaum und Wedau. Wir hören etwas über die - ehemaligen - Industriegiganten auf der Strecke, sprechen über die Zuwanderung von Südost-Europäern nach Duisburg und sehen Aktivitäten zur Internationalen Gartenschau (IGA) 2027.

Kurze Inputs an 12 Stationen machen auf den ersten 18 Kilometern neugierig. Der Rückweg (ca. 12 km) ist geprägt durch entspanntes Radeln im Grünen. Die gesamte Strecke dauert ca. 5 1/2 Stunden und beträgt insgesamt ca. 30 km.

Ein „Mittags-Picknick“ (Selbstverpflegung) ist vorgesehen.

Informationen zur Tour gibt es bei  
Rolf Winkler: Tel.: 0157 541 72 173,  
E-Mail: r.d.winkler@web.de

**Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und unter Einhaltung der Straßenverkehrsordnung mit dem eigenen verkehrssicheren Fahrrad. Das Tragen eines Schutzhelmes wird empfohlen. Bitte bringen Sie für die Imbisspause Selbstverpflegung mit.**

### SR6724

Rolf Winkler,  
Judith Crichton

Sonntag, 11:00 - 16:30 Uhr  
04. Mai / 7 Ustd

Treffpunkt: Theater am Marientor, Plessingstr. 20,  
Stadtmitte

10 EUR



### SR6725

Rolf Winkler,  
Judith Crichton

Sonntag, 11:00 - 16:30 Uhr  
06. Juli / 7 Ustd

Treffpunkt: Theater am Marientor, Plessingstr. 20,  
Stadtmitte

10 EUR



## Selbstverteidigung

**Für Neulinge und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Der Kurs richtet sich an Personen, die nicht nur Spaß an Bewegung haben, sondern diese auch gerne mit sinnvollen Elementen kombinieren und Neues erlernen möchten. Nach einer angemessenen Aufwärmphase erlernen Sie Techniken und üben diese ein. Zum Abschluss einer Einheit wird noch ein kleines Fitnesstraining absolviert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es geht in diesem Kurs darum, Bewegungsabläufe zu lernen, durch die man sich gegen eine Vielzahl von Schlägen und Tritten in verschiedenen Situationen verteidigen und sich aus Griffen befreien kann. Dabei werden Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht trainiert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Damit Angriffe nicht nur abgewehrt, sondern ein Gegner auch zum Aufgeben bewegt werden kann, werden auch grundlegende Schlag- und Tritttechniken in Gruppen- oder Partnersettings eingeübt.

Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen und kann unabhängig vom Fitnessniveau besucht werden.

**Zur vollumfänglichen Teilnahme und zur Vermeidung von Verletzungen wird ab dem zweiten Kurstermin das Tragen von Schutzausrüstung (Faustschoner, Schienbeinschoner, evtl. Zahnschutz) empfohlen. Der Trainer gibt dazu am ersten Kurstag Tipps**

**SR6750****Michael Dislich**

do 6x, 15:00 - 16:30 Uhr

13.02. - 27.03. / 12 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129,

**Mündelheim**

33,50 EUR (erm.: 26/17/17)

**SR6751****Michael Dislich**

do 7x, 15:00 - 16:30 Uhr

08.05. - 10.07. / 14 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129,

**Mündelheim**

39 EUR (erm.: 30/20/17)

**Karate zum Kennenlernen  
(alle Altersgruppen)**

Karate ist eine Kampfkunst, mit der sich Fitness, Körperwahrnehmung, Selbstbeherrschung und Gesundheit steigern lassen. Ein abschließendes Ziel wird nicht angestrebt; der Weg ist hier das Ziel. Im Training steht die Achtung vor der Trainingspartnerin bzw. dem Trainingspartner im Vordergrund. Es wird miteinander gelernt und geübt, nicht gegeneinander. Ob mit oder ohne Trainingspartnerin/ Trainingspartner: In diesem Schnupper-Workshop geht es um Grundprinzipien und -techniken des Karate.

**SZ6752****Eric Röhrig**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

01. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)

**Karate zum Kennenlernen****(für Jugendliche)**

Karate ist eine Kampfkunst, mit der sich Fitness, Körperwahrnehmung, Selbstbeherrschung und Gesundheit steigern lassen. Ein abschließendes Ziel wird nicht angestrebt; der Weg ist hier das Ziel. Im Training steht die Achtung vor der Trainingspartnerin bzw. dem Trainingspartner im Vordergrund. Es wird miteinander gelernt und geübt, nicht gegeneinander. Ob mit oder ohne Trainingspartnerin/ Trainingspartner: In diesem Schnupper-Workshop geht es um Grundprinzipien und -techniken des Karate.

**SZ6753****Eric Röhrig**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

08. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

16 EUR (erm.: 17/17/17)



**Entdecken Sie den hilfreichen  
vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs.cloud



## Krav Maga für Frauen

Krav Maga ist ein israelisches Selbstverteidigungssystem, welches sich durch hohe Effektivität auszeichnet. Dieser Kurs ist speziell für Frauen konzipiert. Es braucht weder große Kraft noch Körpermasse, um einen Angriff abzuwehren. Krav Maga ist leicht erlernbar - unabhängig vom Alter, von Vorkenntnissen oder dem Fitnesslevel. Spezielle Techniken sollen den Frauen helfen, sich gegen Angriffe zu wehren. Auch die Verteidigung mit Alltagsgegenständen, wie z.B. Regenschirmen oder Taschen, wird in diesem Kurs gelehrt. Dieses Kursangebot für Anfängerinnen soll darauf vorbereiten, mögliche Eskalationssituationen frühzeitig zu erkennen und entsprechend reagieren zu können. Es wird sowohl theoretisches Wissen vermittelt als auch praktische Übungseinheiten durchgeführt, in denen es darum geht sich mit speziellen Techniken aus simulierten Angriffen zu befreien.

### SZ6754

**Freya Geßner**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

29. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

25 EUR (erm.: 19/17/17)



### SZ6755

**Freya Geßner**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

29. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

25 EUR (erm.: 19/17/17)



### SZ6756

**Freya Geßner**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

01. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

25 EUR (erm.: 19/17/17)



**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!**

## Polizei-Plausch - Verkehrssicherheit für Seniorinnen und Senioren

Der Wunsch nach Mobilität begleitet die Menschen ein Leben lang. Insbesondere für die ältere Generation gilt hierbei, diesen Wunsch mit dem Wunsch nach Sicherheit und Unfallvermeidung trotz altersbedingter Veränderungen in Einklang zu bringen.

Ute Preißler und Markus Merten von der Polizei Duisburg informieren Interessierte im Rahmen des „Polizei-Plausch“ in der Cafeteria der VHS, wie sich Seniorinnen und Senioren dennoch sicher im Straßenverkehr bewegen können. Dabei geht es um jegliche Fragen hinsichtlich der Teilnahme im Straßenverkehr - ob als Rad- oder E-Bike-Fahrer, als Autofahrer, Fußgänger, mit dem ÖPNV oder mit dem Rollator. Sie werden beraten und erhalten Empfehlungen, die Ihrer Sicherheit dienen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

### SR6761

**Ute Preißler,**

**Markus Merten**

Mittwoch, 10:00 - 12:00 Uhr

19. Februar / 2 Zstd

VHS im Stadtfenster, Multifunktionsfläche 1.0G,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**



## Fit im Alter mit dem E-Bike -

### Praxis

**In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Duisburg**

Situationen im Straßenverkehr sind in der Regel sehr komplex und von vielerlei Faktoren abhängig. Ist man dann noch auf zwei Rädern unterwegs, ist der Wunsch nach Sicherheit noch präsenter. Das Fahren mit dem E-Bike wird immer beliebter, stellt jedoch selbst erprobte Radfahrende vor neue Herausforderungen. Das Unfallrisiko steigt nicht allein durch die mit Leichtigkeit erreichbaren höheren Geschwindigkeiten. Auch auf abweichende Fahreigenschaften muss der E-Bike-Fahrende angepasst reagieren können.

Die Risiken im Straßenverkehr können jedoch durch eigenes Verhalten und ein sicheres Fahrrad oder Pedelec deutlich verringert werden. Und genau das wollen wir mit Ihnen in unserem Praxisseminar üben.



### Bleiben Sie bitte sicher mobil!

#### NR6764

**Ute Preißler,**

**Markus Merten**

Montag, 10:00 - 12:00 Uhr

28. April / 2,67 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

entgeltfrei



#### SR6765

**Ute Preißler,**

**Markus Merten**

Montag, 10:00 - 12:00 Uhr

24. März / 2 Zstd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

entgeltfrei



#### SR6766

**Ute Preißler,**

**Markus Merten**

Mittwoch, 14:30 - 16:30 Uhr

7. Mai / 2 Zstd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

entgeltfrei



## Alte Hasen, neue Regeln

Sicher mobil bleiben, auch im Alter! Die Veranstaltung richtet sich an mobile Menschen, die selbstständig am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen, egal ob zu Fuß, mit dem Rad, Pedelec oder mit dem Auto und an alle Verkehrsteilnehmenden, die ihre Regelkenntnis auffrischen oder überprüfen wollen. Der Besitz eines Führerscheins ist folglich nicht von Bedeutung. Sie erhalten wichtige Informationen über Änderungen in der Straßenverkehrsordnung, „neue“ Regeln und

Verkehrszeichen im Straßenverkehr als auch Präventionstipps für Ihre möglichst sichere Verkehrsteilnahme. Außerdem sollen einige Mythen berichtigt und Irrtümer ausgeräumt werden. Eine Kombination von PowerPoint-Vortrag und Dialog soll Bewusstsein für aktuelle Probleme im Verkehrsalltag schaffen, Ansätze für die Bewältigung komplexer Verkehrssituationen geben sowie für gegenseitige Rücksichtnahme werben. Im Anschluss wollen wir uns möglichst noch über die Inhalte austauschen. Klaus Hauschild ist Moderator für „sicher mobil“ bei der Verkehrswacht Duisburg e.V..

#### SZ6769

**Klaus Hauschild**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

11. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Intuitives Bogenschießen - Einführungsworkshop -

Das intuitive Schießen mit einem einfachen Bogen kann einen wirkungsvollen Ausgleich zu unserem hektischen Alltag bilden. Der bewusste Verzicht auf komplizierte und technische Ausrüstung bietet dem Übenden die Möglichkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Im Workshop erhalten die Teilnehmenden eine Einweisung in den Umgang mit dem traditionellen Langbogen. Inhalt: Langbögen und deren Unterschiede - Auszugslänge und Bogen-Schützentyp - räumliches Sehen - Abschusssequenz meditativ erarbeiten - Sicherheitshinweise für das Outdoor-Bogenschießen - Schießen auf Bogenbahn mit Zielen auf verschiedenen Entfernen.

#### SZ6770

**Edgar Hilgendorf**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

30. März / 4 Ustd

Bogenbauwerkstatt, Brüggerstr. 41,

**Krefeld-Vennikel**

40 EUR



## Der Hundeführerschein

Der Hundeführerschein ist ein heiß diskutiertes Thema in fast allen Bundesländern. Mit dem Hundeführerschein sollte jeder Hundebesitzer gewisse Regeln im Umgang mit anderen Hundehaltern, Nicht-Hundehaltern und nicht zuletzt mit dem eigenen Hund beachten. In diesem Seminar werden Grundlagen zu Hundeerziehung, Körpersprache, Verhalten, Kommunikation und Rechtsgrundlagen im Team Mensch-Hund, Hund-Hund aber auch Hund-Umwelt erklärt und vermittelt. Dieser Workshop richtet sich nicht nur an zukünftige oder „frische“ Hundebesitzer, sondern auch an die Hundehalter, die ihren Hund besser „lesen“ und verstehen möchten.



### SZ6790

**Daniel Patiño**

Mo, 26.05., 18:00 - 21:15 Uhr

Mi, 28.05., 18:00 - 21:15 Uhr

8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



## Fitness in der zweiten Lebenshälfte

Sie haben endlich Zeit und wollen etwas für sich und Ihre Gesundheit tun? Nach längerer Bewegungsabstinenz wollen Sie wieder aktiv werden? Sie wollen fit und leistungsfähig bis ins hohe Alter bleiben? Dieses Kursangebot ist das Richtige für Sie.

Ein ausgesuchtes Programm mit den Schwerpunkten in Koordination, Beweglichkeitsübungen sowie angemessenem Kraft-Ausdauertraining wird Ihnen hier spielerisch, leicht, mit und ohne Musik angeboten. Es

geht nicht um die Aufstellung neuer Rekorde, sondern um den Spaß an der Bewegung in geselliger Runde.

### WZ6802

**Rita Becker**

di 13x, 14:00 - 15:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Kultur- und Freizeitzentrum Rheinhausen,  
Turnhalle, Schwarzenberger Straße 147,

**Rheinhausen**

59 EUR (erm.: 45/30/17)



### WZ6803

**Ruhsar Buzkan**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

GGS Van Gogh Straße, Turnhalle,  
van-Gogh-Straße 60, **Rheinhausen**

59 EUR (erm.: 45/30/17)



### NZ6806

**Astrid Meier**

mo 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Campus Marxloh, An der Pauluskirche 6,  
**Marxloh**

59 EUR (erm.: 45/30/17)



### SZ6831

**Ruhsar Buzkan**

di 13x

09:00 - 10:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### SZ6832

**Ruhsar Buzkan**

mo 13x

14:30 - 15:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,  
**Großenbaum**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### SZ6833

**Ruhsar Buzkan**

mo 13x

15:45 - 16:45 Uhr

03.02. - 19.05. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,  
**Großenbaum**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



**SZ6834****Ruhsar Buzkan**

do 13x

16:15 - 17:15 Uhr

06.02. - 22.05. / 13 Zstd

GHS Gneisenaustraße, Turnhalle,

Gneisenaustr. 251, **Neudorf**

49 EUR (erm.: 37/25/17)

**SZ6835****Astrid Meier**

mo 13x, 13:00 - 14:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

59 EUR (erm.: 45/30/17)

**SZ6836****Astrid Meier**

di 13x

14:30 - 15:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

49 EUR (erm.: 37/25/17)

**SZ6837****Astrid Meier**

di 13x

15:45 - 16:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

49 EUR (erm.: 37/25/17)

**SZ6838****Renate Mast**

do 13x

10:30 - 11:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 13 Zstd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



- « **Bitte beachten Sie auch die Angebote „Walking light“ im Norden (NZ6616) und in Huckingen (SR6617)**

**Sitzgymnastik****Für ältere Menschen**

So, wie man im Alter darauf achtet, die geistige und soziale Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten, braucht auch die körperliche Verfassung Aufmerksamkeit - dann bleiben

Körper und Geist aktiv. Die Gymnastik im Sitzen fördert die Fertigkeiten der Alltagsmotorik. Die Vielseitigkeit der Übungsangebote soll die Freude der Teilnehmenden wecken und erhalten, außerdem macht gemeinsame sportliche Betätigung doppelt Spaß.

**WR6854****Birgit Otten**

mi 13x, 10:30 - 11:15 Uhr

05.02. - 14.05. / 13 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



## **Gesunde Ernährung**

### **Ernährung und Lifestyle als Trend**

Ernährung ist weit mehr als satt werden! Wer sich ein bisschen Zeit nimmt, sein Essen frisch zubereitet und dabei häufiger auf regional und saisonal verfügbare Zutaten zugreift, und dann in Ruhe und vielleicht in geselliger Runde isst, ist mit Sicherheit auf dem richtigen Weg.

Es sind viele Menschen auf der Suche nach alternativen Ernährungsformen. Sie wollen sich bewusst, gesund und ausgewogen ernähren. Dabei entwickeln sich ständig neue Ernährungstrends, die den Verzicht auf das ein oder andere Lebensmittel propagieren, die bestimmte Zubereitungsweisen im Fokus haben.

Die vegetarische Ernährung zeichnet sich vor allem durch den Verzicht auf Fleisch aus. Die Vegetarier folgen diesem Trend vorwiegend aus ethischen Gründen. Sie grenzen sich bewusst gegen den hohen Fleischkonsum ab. Die vegane Ernährung geht noch einen Schritt weiter; dabei wird komplett auf tierische Produkte verzichtet. Die Anderen, die Flexitarier, wollen sich hin und wieder ein „Gutes Stück Fleisch“ gönnen.

## Grundkochkurs

Der Kurs wendet sich an alle, die die Notwendigkeit erkennen, sich selbst gesund und schmackhaft zu versorgen - beispielsweise in veränderten Lebenssituationen. Die Teilnehmenden erlernen die wichtigsten Grundlagen des Kochens. Hinweise zu Einkauf, Vorratshaltung, Gartechniken und der Abwandlung von Grundrezepten runden die Kochpraxis ab. Das Spektrum der angebotenen Gerichte reicht von Suppen- und Gemüsevariationen über Fleisch- und Nudelgerichte bis zu Desserts. Es wird mindestens ein vegetarisches Hauptgericht gekocht.

**Bitte Schürze, Frischhalteboxen, ein Küchentuch und ein Getränk mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel von 10 Euro je Abend sind im Teilnahmeentgelt enthalten.**

**SR6901**

**Yasemin Witte**

mi, 4x 18:30 - 21:30 Uhr

07.05.; 28.05.; 04.06.; 25.06., / 16 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

88 EUR (erm.: 76/64/57)



## Grundkochkurs vegetarisch

Immer mehr Menschen ernähren sich teilweise oder ausschließlich vegetarisch. In diesem Kochkurs können Sie die wichtigsten Grundlagen des vegetarischen Kochens erlernen. Mit regionalen und saisonalen Zutaten werden schmack- und nahrhafte Suppen-, Gemüse-, Getreide- und Nudelgerichte als auch Desserts zubereitet. Hinweise zu Einkauf, Vorratshaltung und der Abwandlung von Grundrezepten runden die Kochpraxis ab.

**Bitte Schürze, Frischhalteboxen, ein Küchentuch und ein Getränk mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel von 10 EUR je Abend sind im Teilnahmeentgelt enthalten.**

**SR6902**

**Yasemin Witte**

mi, 4x 18:30 - 21:30 Uhr

05.02.; 12.02.; 19.03.; 26.03. / 16 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

88 EUR (erm.: 76/64/57)



## Westafrikanische Küche - Besondere Spezialitäten aus Gambia

Sie kochen wieder nach Familienrezepten bekannte landestypische Gerichte Gambias, dem kleinsten Land auf dem afrikanischen Festland. Dabei verwenden Sie authentische Utensilien und werden die Speisen im Anschluss an die Zubereitung auf traditionelle Weise anrichten und gemeinsam essen. Nebenbei gibt es auch viel über die Kultur und Traditionen des Landes zu erfahren. Zubereitet werden wieder verschiedene Hauptspeisen, Nachspeisen und traditionelle alkoholfreie Säfte. An diesem Tag steht Yassa im Mittelpunkt (Huhn/Fisch in einer Senf-Zitronen-Sauce). Für die Zubereitung verwenden Sie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten. **Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**



© Modou Lamin Darboe

**SZ6903**

**Modou Lamin Darboe**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

03. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

24 EUR



## Westafrikanische Küche - Fingerfood-Spezialitäten aus Gambia

Nach Familienrezepten von der Smiling-Coast bereiten Sie verschiedene „Pies“, also Teigtaschen zu, gefüllt mit Fleisch, Fisch und Gemüse sowie Nachspeisen und traditionelle alkoholfreie Säfte. Dabei verwenden Sie authentische Utensilien und richten die Speisen im Anschluss an die Zubereitung auf traditionelle Weise an und essen gemeinsam. Nebenbei gibt es auch viel über die Kultur des kleinsten Landes auf dem afrikanischen Festland zu erfahren.

Für die Zubereitung verwenden wir Fleisch, Fisch, Mehl, Eier und Milchprodukte.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6904**

**Modou Lamin Darboe**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

15. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

24 EUR



ten. Der Kurs ist für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer leider nicht geeignet.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und kleine Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden (hier habe ich die Mehrzahl für die Vorratsbehälter genommen).**

**SZ6906**

**Franco Kratzenstein**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

02. Juli / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

26 EUR



## Alltagsküche leicht gemacht - Schnelle und gesunde Feier- abendgerichte

Keine Zeit zum Kochen nach einem langen Arbeitstag? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in weniger als 30 Minuten gesunde und leckere Gerichte zaubern können. Ob Ofengerichte, Onepot-Mahlzeiten oder schnelle Kombinationen aus Supermarktprodukten - hier finden Sie clevere Lösungen für den Feierabend. Zusätzlich gibt es praktische Tipps, wie man Fertiggerichte aufwertet und Mahlzeiten für den nächsten Tag vorbereitet. Der Kurs kombiniert theoretische Grundlagen mit praxisnahen Grundlagen und gibt Einblick in Lebensmittelkennzeichnungen und Marketingfallen.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 7 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## Inklusiver Kochkurs – Marmelade und Dips selbst gemacht

In diesem inklusiven Kochkurs bereiten Sie selbstgemachte Marmelade aus frischen Früchten zu, Buttercreme Dips mit Avocado und Kräutern sowie frische Salate. Einfache Techniken, die Sie im Nachgang für die Zubereitung mit Ihren Lieblingsfrüchten, Gemüsesorten und Kräutern anwenden können. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und wird von einem Dozenten geleitet, der eine Beeinträchtigung hat.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € Euro sind im Teilnahmeentgelt enthal-

**SZ6910**

**Sabrina Sander**

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

24. Februar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

19 EUR



## Schnelle Gerichte im Büro - Lecker kochen mit wenigen Mitteln

Kein Herd? Keine Pfannen? Kein Problem! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich im Büro mit nur einem Wasserkocher, einer Mikrowelle und den begrenzten Möglichkeiten eine leckere und ausgewogene Mahlzeit zubereiten können. Durch clevere Kombinationen und die richtige Auswahl von Lebensmitteln im Supermarkt zeigen wir Ihnen, wie Sie auch unterwegs auf nichts verzichten müssen. Entdecken Sie Tipps, wie Sie mit einfachen Mitteln schnell und lecker im Büro essen können, ohne auf Fast Food zurückgreifen zu müssen. Im Entgelt ist die Lebensmittelpauschale von 7 € enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6911**

**Sabrina Sander**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

02. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

19 EUR



## Vegan kochen und backen

Vegane Küche ist leicht umzusetzen, und obwohl sie gesund ist...sogar sehr schmackhaft! Heute werden wir ein paar einfache, aber kreative vegane ausgewogene Gerichte aus frischen und vielfältigen Zutaten kochen und vorab einen schönen einfachen Kuchen in den Ofen schieben... Im Kurs werden Sie durch die Kursleitung einige Basics über eine gesunde, vollwertige vegane Ernährung erfahren, die Ihnen für erste Schritte in der veganen Ernährung Orientierung bieten, wenn Sie möchten.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 15 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch**

**und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6915**

**Melanie Skomrock**

Donnerstag, 18:00 - 21:45 Uhr

06. März / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

30 EUR



## Vegane Bowls

In diesem Kurs lernen sie die Basics zur Zubereitung einer Bowl. Eine Bowl besteht immer aus einer vollwertigen klassischen Basis getoppt mit warmen und kalten Elementen. Hier ist der Phantasie keine Grenze gesetzt und die Vielfalt an gesunden und natürlichen Lebensmitteln, die hier in Szene gesetzt werden können, machen das Experimentieren zu Hause zum Genuss.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 15 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6916**

**Melanie Skomrock**

Donnerstag, 18:00 - 21:45 Uhr

22. Mai / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

30 EUR



## Mediterrane und türkische Küche mit Fleisch

In diesem Kochkurs lernen Sie die vielfältige, abwechslungsreiche, bekömmliche und gesunde Küche des Mittelmeerraumes kennen. Sie begeben sich an diesem Abend auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Länder am Mittelmeer, um die verschiedenen Rezepte kennenzulernen. Auf dem Speiseplan stehen bunter Salat, frisches Obst und Gemüse wie Auberginen, Zucchini, frische Kräuter

wie Rosmarin, Salbei, Dill, Knoblauch. Nüsse, Fisch- und Fleischgerichte stehen ebenfalls auf dem Speiseplan. Gemeinsam erfahren Sie, wie Sie die unterschiedlichen Lebensmittel mit Olivenöl und Kräutern zubereiten und köstliche Gerichte auf den Tisch zaubern.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

### **SZ6917**

**Figen Kabasakal**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

27. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

24 EUR



### **SZ6918**

**Figen Kabasakal**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

13. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

24 EUR



## **Quer durch den Garten : Den Sommer auf dem Teller**

Der Frühsommer bringt eine Vielfalt an frischem Obst, Gemüsen und Kräutern hervor. Diese Vielfalt lädt ein, zu kombinieren und zu experimentieren. Wir werden gemeinsam aus frischen Zutaten mit Leichtigkeit ein, zwei oder auch drei gesunde und vor allem überaus schmackhafte Essen zubereiten. Vielleicht gibt es sogar einen leckeren Nachtisch?

Im Kurs werden Sie durch die Kursleitung einige Basics über eine gesunde, vollwertige vegane Ernährung erfahren, wenn Sie dies möchten.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 15 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## **Vegetarische türkische Küche mit regionalen und frischen Produkten**

In diesem Kochkurs lernen Sie die traditionelle türkische Küche kennen mit ihrer Vielfalt an vegetarischen Speisen, die sehr gesund, leicht, bekömmlich und vitaminreich sind. Joghurt und Olivenöl als gesunde Begleiter bereichern fast jedes Speisegericht. Frische, saisonale Zutaten, wie Obst und Gemüse, werden aus den Regionen und vom Wochenmarkt bezogen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit frischen Lebensmitteln genussvolle vegetarische Köstlichkeiten zubereiten und Ihrem Gaumen und Ihrer Gesundheit Gutes tun können.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

### **SZ6919**

**Melanie Skomrock**

Donnerstag, 18:00 - 21:45 Uhr

12. Juni / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

30 EUR



**vhs**  Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Tamilische Küche

Die Tamilische Küche zeichnet sich durch eine außergewöhnliche Vielfalt an Gerichten aus. Sowohl Fleischspeisen als auch vegetarische Gerichte sind in einer Vielzahl anzutreffen. Als Grundnahrungsmittel dient Reis, auch als Reisnudeln oder Fladen aus Reismehl. An diesem Kochabend werden Sie z.B. Dosa (tamilisches Fladenbrot) mit Sambur, Chutney und Aloo Biryani mit Hühnchen Chettinad zubereiten. Lassen Sie sich in die exotische Küche Ostasiens entführen.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## SZ6922

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

29. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## Karibische Küche

15 Staaten bilden die Karibische Gemeinschaft Antigua und Barbuda, Bahamas, Barbados, Belize, Dominica, Grenada, Guyana, Haiti, Jamaika, Montserrat, Saint Lucia, Saint Kitts und Nevis, Saint Vince und die Grenadinen, Suriname sowie Trinidad und Tobago. Die heutige karibische Küche vereint daher ganz multikulturelle Zutaten und Gerichte aus Indien, Afrika, Europa und der lokalen indianischen Küche. An diesem Abend werden Sie die bekannteste karibische Tomaten-Soka, eine Art fruchtiger Eintopf mit Chili, sowie Kokos-Gugelhupf zubereiten und verzehren. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## SZ6923

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

11. März / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche ist geprägt vor allem von präkolumbianischen und spanischen, aber auch französischen, arabischen, und karibischen Traditionen und Einflüssen. Mais, Bohnen, scharfe und milde Chilis, Früchte und bestimmte Gemüsesorten dominieren die karibische Küche. An diesem Kochabend bereiten Sie gebackene Tortillas, Tacosfüllungen, Enchiladas sowie Burritos vor und verkosten diese gemeinsam.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## SZ6926

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

18. Februar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## Koreanische und vietnamesische Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie die Besonderheiten der koreanischen und vietnamesischen Küche kennen. Wie in vielen asiatischen Ländern, ist Reis der wichtigste Bestandteil der koreanischen und vietnamesischen Küche. Im Allgemeinen ist die koreanische Küche jedoch wesentlich würziger und schärfer als z.B. die chinesische Küche. Zudem spielen Suppen in der koreanischen Küche eine deutlich größere Rolle als anderswo in Asien. Die vietnamesische Küche ist stark von der chinesischen Küche beeinflusst. Eine historische

Besonderheit ist die Vielzahl der möglichen Fleischgerichte, jedoch weniger scharf als in der angrenzenden thailändischen oder indischen Küche. An diesem Abend möchten wir aus den Spezialitäten beider Länder einige Gerichte zusammen kochen und genießen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6932**

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

11. Februar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



**SZ6936**

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

25. Februar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## Universell und einfach - der Wok

Der Wok ist ein Allroundtalent. An diesem Abend lernen Sie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und Garmethoden mit dem Wok, wie braten, schmoren, frittieren und dämpfen. Von kleingeschnittenem Gemüse, Fleisch, Fisch bis hin zu Obst kann im Wok fast alles gegart werden. Obwohl das in der chinesischen und südostasiatischen Küche sehr wichtige Gerät zunehmend auch in Europa genutzt wird, will der effektive Umgang mit dieser Spezialpfanne und dem richtigen Zubehör gelernt sein. Unter Verwendung klassischer und wenig bekannter asiatischer Zutaten bereiten wir gemeinsam eine Anzahl verschiedenartiger Gerichte zu. So lernen und erproben Sie im praktischen Einsatz die besonders schnelle und gesunde Zubereitungs-methode mit diesem Allroundtalent.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## Indonesien - das Land der tausend Inseln

Die indonesische Küche spiegelt mit ihren unterschiedlichen Einflüssen die Geschichte des Landes wider. Zur indonesischen Küche gehören traditionell Gerichte, wie Reis kombiniert mit Fisch oder Fleisch und Gemüse. Sie sind einerseits würzig scharf wie Sambal, der aus frischen roten Chilis und Garnelenpaste gemacht wird, andererseits haben sie die milde Süße von frischer Kokosnuss, Palmzucker und Erdnüssen sowie die fruchtige Säure von Limetten, Zitronengras und Tamarinde. In diesem Kochkurs erlernen und genießen Sie die Vielfalt der schmackhaften indonesischen Küche.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**



**SZ6938**

**Sumiati Lalo**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

19. Februar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## **Das Beste aus der asiatischen Küche**

In diesem Kochkurs lernen Sie die asiatische Küche mit ihrer Vielfalt an Aromen und wunderbar exotischen Gemüse- und Obstsorten kennen. Sie bereiten gemeinsam Leckerbissen von süß bis pikant vor und eignen sich anhand praktischer Umsetzung grundlegende Kenntnisse der asiatischen Küche an. Fingerfood wie z. B. Dim-Sum (gedämpfte Teigtaschen), Frühlingsrollen oder Empanadas, die je nach Wunsch Meeresfrüchte, Fleisch und Gemüse enthalten, werden an diesem Abend zubereitet.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten. **Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6939**

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

25. März / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten. **Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6941**

Sumiati Lalo

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

05. März / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## **Indische und pakistanische Küche**

Unvergessliche Erinnerungen an Indien und Pakistan wecken nicht nur die Düfte von Jasmin und Rosen, sondern auch der Duft von Curry! Curry ist eine Komposition u.a. aus Curcuma, Kardamom, Ingwer, Koriander. In Europa kennen wir meist nur wenige Currysorben. Indien und Pakistan hingegen verfügen über eine große Vielfalt an Currysorben. „Masala“ zum Beispiel besteht aus 25 verschiedenen Gewürzen. Diese beiden genannten Gewürzmischungen bilden das Herzstück der indischen und pakistanischen Küche. In diesem Kochkurs erfahren und erleben Sie die Curryvielfalt. Gemeinsam lernen Sie den Einsatz spezieller Currysorben, wie Masala, bei der Zubereitung von Fleischgerichten, scharfen Suppen oder Tandoori. Hähnchen, Fleisch oder Fisch werden zudem in Kräutern mariniert und im Ofen gebacken oder gegrillt. Der Duft von Curry wird Ihren Gaumen verzücken.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten. **Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## **Vegetarische asiatische Küche - leicht und lecker**

Die vegetarische Ernährung liefert unserem Körper wichtige Vitamine und Nährstoffe zu, die einen wichtigen Beitrag leisten für mehr Vitalität und Energie, egal in welchem Alter. In diesem Kochkurs lernen Sie die pflanzenbasierte Küche kennen und schätzen. Der Verzicht auf Fleisch und Fisch bedeutet nicht Verzicht auf Genuss. Hier erfahren und erleben Sie, wie Sie mit Gemüse, Eiern, Milch- und Milchprodukten, Nudeln, Reis, Erdnüssen, Honig und exotischen Gewürzen schmackhafte, genussvolle und gesunde Gerichte zubereiten können. Die vielseitigen Rezepte aus China, Thailand, Indonesien, Indien, Vietnam oder Japan begeistern Menschen jeden Alters aufgrund ihres Geschmacks und ihrer Bekömmlichkeit.



## SZ6942

Sumiati Lalo

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

14. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## Die Küche von Singapur und Malaysia

Es gibt viele kulinarische Gemeinsamkeiten zwischen Singapur und Malaysia, da die Halbinsel Malaysia nur durch einen schmalen Wasserstreifen von der Inselrepublik Singapur getrennt ist. Scharfe indische Currygerichte, Saté aus Indonesien, chinesische Nudeln und gebratenes Fleisch sind Zeugen des indischen, muslimischen und chinesischen Erbes beider Länder. Diese Einflüsse vereinigen sich Gerichten wie Laksa, einem sahnigen Currygericht mit in Kokosmilch geköcheltem Hähnchen oder Meeresfrüchten.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## SZ6943

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

24. Juni / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## Sushi und mehr

In diesem Kochkurs lernen Sie die bekanntesten japanischen Spezialitäten kennen, insbesondere die Zubereitung von Sushi. Sushi ist ein Gericht aus erkaltetem, gesäuertem Reis,

ergänzt um Zutaten wie rohem oder geräuchertem Fisch, mit frischem Gemüse oder exotischen Früchten gefüllt. Die Zusammenstellung variiert nach Art und Rezept. Sushi wird in mundgerechten Stücken optisch ansprechend zubereitet und serviert.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## SZ6944

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

04. März / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## Asiatische Fingerfood-Spezialitäten

Speisen, die mit den Fingern statt mit Besteck gegessen werden, werden auch bei uns immer beliebter. Als Appetithäppchen zwischendurch, zu Hause, bei der Arbeit oder um Gäste zu verwöhnen, begeistert Fingerfood viele Menschen. In asiatischen Ländern gehört diese Esskultur zur Tradition. Sogar auf Nachtmärkten trifft man die kleinen Leckereien in Thailand, Indonesien, Vietnam oder Japan in den verschiedensten Variationen an. In diesem Kochkurs stellen wir Ihnen typische Beispiele aus Asiens Fingerfood-Küche vor, die Sie dann gemeinsam zubereiten und verspeisen.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## SZ6945

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

06. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## Afrikanische Küche - Quer durch Afrika

So vielseitig die afrikanischen Länder sind, so mannigfaltig und vielfältig ist auch die afrikanische Küche. Sie lernen in diesem Kochkurs die vier bedeutendsten kulinarischen Regionen des Kontinents kennen und schätzen. Diesmal erkunden und bereiten Sie gemeinsam Spezialitäten aus Südafrika (Babotie, Maissuppe mit Kochbanane), dem Kongo (Kuku Tandoori), Tansania (Fisch mit Spinat) und dem Senegal (Mafé-Gulasch) vor. Abgerundet wird das Menü durch eine gebratene Kochbanane mit frischem Obst und Eis. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten. **Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6946**

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

20. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.

**SZ6947**

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

03. Juni / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## Portugiesische Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie die traditionelle portugiesische Küche kennen, die auf einer großen Fisch- und Meeresfrüchtevielfalt, Fleisch, Gemüse, Reis und Kartoffeln basiert. Auch der Feijão (die Bohne), ist ein wichtiger Bestandteil der portugiesischen Küche und wird zum Teil auch für Süßspeisen verwendet. Eintöpfe und Suppen spielen von jeher eine große Rolle. Erkunden und erschmecken Sie durch eigene Zubereitung mit reichlich Olivenöl, was ebenfalls typisch ist, die Vielfalt der portugiesischen Gerichte. Zudem werden kalte und warme Vorspeisen und Snacks, die sogenannten Petiscos (kleine Versionen normaler Gerichte), serviert.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## Thailändische Küche

Die thailändische Küche zählt zu einer der interessantesten der Welt. Sie ist eigenständig, wunderbar leicht und herrlich würzig. Lernen Sie die vielfältigen Geschmacksnuancen kennen, die in raffiniertem Wechselspiel kombiniert werden: Die Schärfe von Currysäften und Chilischoten treffen auf die Säure von Limetten, die salzige Note von Fischsauce trifft auf die Frische und Cremigkeit von Kokosmilch. Erkunden und erfahren Sie in diesem Kochkurs die Kombinationsvielfalt der thailändischen Küche und lassen Sie sich verführen!

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch**



**SZ6948**

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

01. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



**WR6950**

Dien Hoang Dong

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

18. Februar / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,  
**Homberg**

21 EUR



## Thailändische und philippinische Küche

Als Grundnahrungsmittel essen die Leute in beiden Ländern Reis. Dazu kommen dann Beilagen wie z. B. frischer Fisch, Empanadas, scharfe oder saure Suppe. Eine geniale Mischung an Gewürzen ist z. B. Zitronengras, Galgant, Kaffir-Limonadenblätter, Ingwer und und und ... Lassen Sie sich in diesem Kochkurs entführen in die Vielfalt dieser überaus schmackhaften Küche!

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 11 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten. **Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6949**

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

08. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

23 EUR



## Pasta, Pasta, Pasta

Spaghetti, Fusilli, Farfalle, Maccheroni, Band- und Fadennudeln - allein die Form von Nudeln ist unglaublich variantenreich, ebenso der Nudelteig - Hartweizengrieß, Vollkorn, Frischei und vieles mehr können Zutaten sein. In diesem Kochkurs erleben Sie Nudeln mal anders. Die vielseitige Welt der Nudeln wird Ihnen spannend nahegebracht und das Ergebnis ist ein Genuss.

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**



**WR6951**

Yasemin Witte

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

25. Februar / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,  
**Homberg**

26 EUR

## Asiatische vegetarische Küche

In dem Kochkurs lernen Sie Gerichte basierend auf verschiedenen Gemüsesorten und proteinhaltigen Sojaprodukten kennen. Sie werden überrascht sein wie köstlich, leicht und gesund die fleischfreie Küche ist.

Als Beilage werden Natureis oder Weissreis verwendet.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 9 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Meal Prep - oder gut vorbereitet fürs Büro oder die Woche

Der Begriff Meal Prep stammt aus dem Englischen „meal preparation“ und bedeutet in der deutschen Übersetzung nichts anderes als Essenvorbereitung. Die Idee von Meal Prep ist, für gleich mehrere Tage zu kochen, ohne dass es an Abwechslung fehlt. Dabei kann man entweder komplett Gerichte vorkochen oder einzelne Komponenten vorbereiten, die später die Zubereitung erleichtern. In diesem Kochkurs erhalten Sie hilfreiche Tipps, wie man mit guter Vorbereitung viel Zeit unter der Woche sparen kann.

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 14 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

## WR6952

**Yasemin Witte**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

04. März / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homberg**

26 EUR



## WR6953

**Dien Hoang Dong**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

11. März / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homberg**

21 EUR



## Die Küche Großbritanniens

Großbritannien hat keine Kochkultur? Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen und lernen Sie in diesem Kochkurs die Küche Großbritanniens kennen. Natürlich gibt es Fish & Chips, zudem werden verschiedene Pies zubereitet. Wir werfen auch einen Blick in die traditionelle, gutbürgerliche Küche und widmen uns dem nicht wegzudenkenden Teegebäck. Sie werden überrascht sein!

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 14 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

## Vietnamesische Küche

Durch den großen Anklang im Tourismusbereich ist die vietnamesische Küche bekannter denn je.

In diesem Kochkurs lernen Sie Kochtraditionen nach „Mutterart“. Schonende Zubereitung von frischem Gemüse, mit einer Kombinationen aus asiatischen Gewürzen und Kräutern. Nudeln und Reis sind Hauptbestandteile des Essens. Entdecken Sie mit uns die gesunde, leichte und sehr leckere authentische vietnamesische Küche!

**Bitte ein scharfes Küchenmesser, ein Geschirrtuch und Getränke und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 9 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

## WR6954

**Yasemin Witte**

Dienstag,

18:30 - 21:30 Uhr

18. September / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homberg**

26 EUR



## One Pott

Wie der Name schon sagt: One-Pot-Gerichte werden mit allen Zutaten in einem Topf zubereitet. Das bedeutet: alle Zutaten kommen in den Topf und werden zusammen gekocht, egal ob Pasta, Gemüse, Fisch, Fleisch oder Kartoffeln! Dadurch verbinden sich alle Aromen und auch die Soßen werden extrem schmackhaft und sämig. Das Beste daran: ein Kochkurs mit wenig Stress, aber viel Genuss. Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen**

**kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

**WR6955**

**Yasemin Witte**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

18. März / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homberg**

26 EUR



### Festliches Ostermenü

Kurz vor den Feiertagen haben Sie in diesem Kochkurs die Möglichkeit, neue und bekannte Gerichte auszuprobieren, um an den Festtagen Familie und Freunde zu bewirten. Hier wird Ihnen gezeigt, wie Sie ein innovatives und kreatives Menü planen und zubereiten, ohne Stunden am Herd zu verbringen.

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 14 Euro je Abend sind in der Kursgebühr enthalten.**

**WR6956**

**Yasemin Witte**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

25. März / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homberg**

26 EUR



### Asiatisches Fingerfood für Feinschmecker - raffiniert, leicht & lecker

Die asiatische Küche kann modern in ihrer Zubereitung und zugleich einfach sein. Genießen Sie die fernöstlichen Köstlichkeiten in Form von Fingerfood - schnell und raffiniert zubereitet. Wir bieten in unserem Kochkurs eine Bandbreite an kulinarisch-fernöstlichem Fingerfood, angefangen bei Sushi über Dim

Sum bis hin zu kleinen Eigenkreationen. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich, demnächst Ihren Gästen einen Gaumenschmaus zu servieren.

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte ein scharfes Küchenmesser, ein Geschirrtuch und Getränke und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 9 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

**WR6957**

**Dien Hoang Dong**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

01. April / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homberg**

21 EUR



### Vegetarische Küche

Die vegetarische Küche ist eine gesunde, vitaminkräftige Ernährung, die das körperliche Wohlbefinden steigert. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie vielseitig man mit Zutaten wie z. B. Gemüse, Kräutern, Getreideprodukten und Hülsenfrüchten die Basis für schmackhafte und alltagstaugliche Gerichte schaffen kann.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 14 Euro je Abend sind in der Kursgebühr enthalten.**



**WR6958**

**Yasemin Witte**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

05. März / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homberg**

26 EUR



## Flüssiges Gold - Olivenöltasting

Der Olivenölverkoster Adil Daval wird Sie an diesem Abend auf eine Reise in die Welt des 'flüssigen Goldes' entführen. Dabei werden keine Fragen offengelassen. Welches Olivenöl ist gut? Was ist Native Extra? Ist Olivenöl gesund? Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es in der Küche? Nach einer theoretischen Einführung in die Welt des Olivenöls haben Sie die Gelegenheit für Fragen, die Ihnen der Referent gern beantworten wird. Anschließend werden 5 verschiedene Öle degustiert. Der Geruch- und Geschmackssinn ist sehr gefragt. Bitte daher 1 Stunde vor dem Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee trinken und nicht zu stark parfümieren. Zum Schluss werden kleine vegetarische Köstlichkeiten, natürlich mit bestem Olivenöl, serviert. Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer an den sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel).

Die Lebensmittelumlage von 11 Euro pro Person ist im Entgelt enthalten.



**SZ6962**

**Adil Daval**

Freitag, 18:00 - 20:15 Uhr

14. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR (erm.: 28/28/28)



## Käse und Wein

An diesem Abend erleben die Teilnehmenden, wie sich Käse und Wein als reine und ursprüngliche Naturprodukte gegenseitig ergänzen und vervollkommen. Darüber

hinaus lernen sie auch Weiß- und Rotweine aus verschiedenen Ländern in ihrer Rolle als Begleiter zu Käse und die große Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten kennen. Es werden ca. 15 Käsesorten zu rund 20 Weinen gereicht.

Die Umlage für die Degustation von 35 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.



**SZ6964**

**Harald Burg**

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr  
21. Februar / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

60 EUR (erm.: 54/52/52)



## Europäischer Weinabend

Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z.B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel etc.

Es werden ca. 20 Weine vorgestellt. Kleinigkeiten werden zu den einzelnen Weinen gereicht, um sie in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter „zu schmecken“. Weiterhin erhalten die Teilnehmenden Informationen zu Weinethikett und Technik der Weinherstellung etc.

Die Umlage für die Degustation von 35 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

**SZ6965**

**Harald Burg**

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr  
23. Mai / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

60 EUR (erm.: 54/52/52)



## Heim-Barista-Workshop Zuhause mit Leidenschaft den Kaffee genießen

Der Kaffee muss heiß wie die Hölle, schwarz wie der Teufel, rein wie ein Engel und süß wie die Liebe sein. Der Begriff „Barista“ kommt aus Italien und ist eine Zusammensetzung von Bartender und Expertista, also der Experte in der Bar. Heute bezeichnet das Wort eine Art Kaffeekünstler. In der heutigen Zeit hat man viele Möglichkeiten seinen Kaffee zuzubereiten. Die Teilnehmenden lernen in diesem Workshop die unterschiedlichen Verfahren kennen, um später auch ihren Wunschkaffee zu Hause kreieren zu können. Verwendet wird alternativ auch vegane Milch.

Folgende Aspekte werden vermittelt:

1. Theorie - Wissen rund um die Kaffeebohne
2. Praxis - Umgang mit der Espressomaschine
3. Auskosten der eigenen Ergebnisse mit Kaffee & Kuchen

Den Teilnehmenden wird zudem der Unterschied zum Fair-Trade-Kaffee vermittelt.

Die Lebensmittelumlage von 5 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

### SZ6966 Ersin Güngör

Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

22. Februar / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Multifunktionsfläche 1.0G,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

18 EUR



menden erfahren, was es mit dem mysteriösen dunklen Drachen auf sich hat, warum die Herstellung dieser Tees so komplex ist und wie Künstliche Intelligenz dabei helfen kann. Es werden hochwertige lose Tees nach einer chinesischen Zubereitungsmethode aufgebrüht, die die Aromen und Geschmäcker der Tees besonders intensiv zur Geltung bringen lässt.

Die Tees sind in der Teilnahmegebühr mit inbegriffen.

Treffpunkt: Konfuzius-Institut Metropole Ruhr, Tec-Center, Lesesaal

Hinweis zur Anfahrt: Bitte geben Sie im Navi die Postleitzahl 47057 oder den Ortsteil Neudorf an.

### SZ6967

#### Dr. Liyang Sheng

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr

14. Juni / 2,5 Zstd

Tectrum, Bismarckstr. 120-142,  
29 EUR (erm.: 22/17/17)



Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!

vhs-Kursfinder



vhs.cloud



## Oolong-Tees: Der wandelbare schwarze Drache Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Metropole Ruhr e.V.

Eingeordnet zwischen grünen und schwarzen Tees haben sogenannte Oolong-Tees ihren Reiz in ihrer Vielfalt. Leuchtende Aromen und intensive Geschmäcker machen jeden Aufguss zu einem besonderen Erlebnis. Im Rahmen einer Teeverkostung werden Tees aus typischen Anbauregionen verkostet.

Teekennerin Liyang Sheng führt im Rahmen einer Teeverkostung durch die faszinierende Welt der chinesischen Teekultur. Die Teilneh-

## **Einführung in die Welt der weißen Tees - von der Silber- nadel bis zur Augenbraue Kooperation mit dem Konfuzius- Institut Metropole Ruhr e.V.**

In China sagt man über weiße Tees: „Nach einem Jahr Tee, nach drei Jahren Medizin, nach sieben Jahren ein Schatz“. Unscheinbar und mysteriös, werden weiße Tees oft in ihrer Vielfalt unterschätzt. Teekennerin Liyang Sheng führt im Rahmen einer Teeverkostung durch die faszinierende Welt der chinesischen Teekultur. Die Teilnehmenden lernen mehr über Herkunft, Verarbeitung und Geschmack der weißen Tees. Gezeigt werden traditionelle Teesorten sowie moderne Trends. Es werden hochwertige lose Tees nach einer chinesischen Zubereitungsmethode aufgebrüht, die die Aromen und Geschmäcker der Tees besonders intensiv zur Geltung kommen lässt. Die Tees sind in der Teilnahmegebühr mit begriffen.

Treffpunkt: Konfuzius-Institut Metropole Ruhr, Tec-Center, Lesesaal

Hinweis zur Anfahrt: Bitte geben Sie im Navi die Postleitzahl 47057 oder den Ortsteil Neudorf an.



### **SZ6968**

**Dr. Liyang Sheng**

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr

17. Mai / 2,5 Zstd

Tectrum, Bismarckstr. 120-142,  
29 EUR (erm.: 22/17/17)



## **“Abnehmen durch Nichtstun”**

### **Vortrag**

Worin besteht der Zusammenhang zwischen Diät und Jo-Jo-Effekt? Was machen Normalgewichtige anders als Übergewichtige? Welche Diät ist die richtige für mich?

Mit diesen und weiteren Fragen hat sich der Ernährungsentwickler Patrick Paaßen auseinandergesetzt, sie analysiert und als Ergebnis die KinKout-Methode entwickelt. So können Sie kinderleicht, ohne Verzicht, Einhaltung von Essenszeiten, Nahrungsergänzungsmittel und Sportzwang Ihr Wunschgewicht erreichen. Machen Sie sich Ihr eigenes Bild und nutzen Sie die Möglichkeit, weitere Fragen zu diesem Thema zu stellen.

### **SZ6980**

**Patrick Paaßen**

Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

27. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **Abnehmen ohne Schlankheits- kur - Abschied von Diätmythen**

Verabschieden Sie sich von den Diätmythen und -versprechen. Erarbeiten Sie sich Ihren eigenen Plan für Ihre gesunde Ernährung. Lernen Sie sich mit Hilfe der KinKout-Methode (Kalorien in, Kalorien out) kalorienbewusst und gesund zu ernähren. Einfache Werkzeuge helfen Ihnen dabei, wieder auf Ihre urreigenen Instinkte der Nahrungsaufnahme zu vertrauen und somit nachhaltig Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Das Ganze ohne Lebensmittelverbote, ohne Sportzwang, ohne Nahrungsergänzungsmittel und ohne Jo-Jo-Effekt.

### **SZ6981**

**Patrick Paaßen**

di 6x, 20:00 - 21:30 Uhr

29.04. - 03.06. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

65 EUR (erm.: 49/33/17)



## Tea-Tasting

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit in die faszinierende Welt des Tees einzutauen. In einem anregenden Einführungsvortrag erhalten Sie Einblicke in die kulturhistorische Entwicklung des Tees, die verschiedenen Teesorten, ihre Herkunft und die richtige Zubereitung. Sie können sich auf die Verkostungen von etwa fünf ausgewählten Teesorten freuen und nehmen an einer abschließenden, kurzen Teezeremonie teil. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie sind herzlich eingeladen zu kommen und zu genießen.

Der Kurs richtet sich an Teeinteressierte, die sowohl einen Überblick über die Geschichte des Tees als auch gleichzeitig praktische Erfahrungen durch eine Teeverkostung und Teezeremonie sammeln möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**SR6999**

**Christina Krott**

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr  
22. Februar / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
19 EUR (erm.: 17/17/17)



**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!**

**Sie**

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässig, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/ Regionalleitung auf. Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



# Bildungsurlaub

Durch das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen (AWbG) hat fast jede/r Arbeitnehmer/in in NRW einen rechtlichen Anspruch auf bezahlten Bildungsurlaub. Dieser Anspruch beträgt jährlich 5 bzw. 10 Arbeitstage, wenn der Anspruch von zwei Jahren zusammengefasst wird. Die VHS führt folgende im Rahmen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannte Veranstaltungen durch.

Word, Excel und Outlook - Bildungsurlaub	07.03.2025 - 28.03.2025	SZ5305
<b>Spanisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub</b> für Anfängerinnen / Anfänger ohne Vorkenntnisse	17.03.2025 - 21.03.2025	SZ8305
<b>Project Management - Der ganzheitliche Lebenszyklus im privaten Kontext</b>	21.03.2025 - 23.03.2025	SZ4507
<b>Grafikdesign für Nichtgrafiker und Quereinsteiger</b> Grundlagen der Gestaltung - Bildungsurlaub	26.03.2025 - 28.03.2025	SZ4562
<b>Word und Excel Grund- und Aufbauwissen - Bildungsurlaub</b>	14.04.2025 - 17.04.2025	SZ5304
<b>Weiterbildung im Bereich Project &amp; Construction Management</b> Bildungsurlaub	22.04.2025 - 26.04.2025	SZ4500
<b>Vorbereitung auf die Ausbildungseignungsprüfung (AEVO)</b> Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub	22.04.2025 - 03.05.2025	NZ4705
<b>Stressabbau im Berufstag mit Yoga: Bildungsurlaub</b>	22.04.2025 - 25.04.2025	SZ6206
<b>Soll ich, oder soll ich nicht? - Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben</b> - Bildungsurlaub	21.05.2025 - 23.05.2025	SZ4519
<b>Professionelles Layout mit Adobe InDesign</b> - Bildungsurlaub	02.06.2025 - 05.06.2025	NZ5700
<b>Excel - Bildungsurlaub</b>	02.06.2025 - 06.06.2025	SZ5321
<b>Qigong - Bildungsurlaub</b>	04.06.2025 - 06.06.2025	SZ6373
<b>Einnahmen - Überschussrechnung (Intensivkurs)</b>	14.06.2025 - 14.06.2025	SZ4405
<b>Wofür Grenzen wichtig sind</b> - Bildungsurlaub	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ4509
<b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Anfängerinnen / Anfänger ohne Vorkenntnisse	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ8660A
<b>Programmieren mit Excel</b> Einführung in Visual Basic for Applications	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ5339
<b>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg</b> entspannt kommunizieren im Arbeitsleben - Bildungsurlaub	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ4823
<b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Anfängerinnen / Anfänger ohne Vorkenntnisse	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ8110A
<b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b> für Teilnehmende mit Grundkenntnissen	23.06.2025 - 27.06.2025	SZ8110B
<b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b> für Teilnehmende mit Grundkenntnissen	30.06.2025 - 04.07.2025	SZ8660B
<b>Keine Angst vor BWL - Grund-/Intensivkurs Finanz- u. Rechnungswesen -</b> Bildungsurlaub	30.06.2025 - 04.07.2025	SZ4406
<b>Selbstregulation und Koregulation</b> - Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance	30.06.2025 - 04.07.2025	SZ4514
<b>Trainerweiterbildung - Train the Trainer (Zertifikatskurs)</b> Bildungsurlaub	30.06.2025 - 04.07.2025	SZ4730
<b>Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b> - Bildungsurlaub	30.06.2025 - 04.07.2025	SZ6203
<b>Produktive Kollaboration mit MS 365 - Bildungsurlaub</b>	07.07.2025 - 11.07.2025	SZ5380
<b>Der Wunsch nach Veränderung als natürlicher Wachstumsprozess</b> - Bildungsurlaub	07.07.2025 - 11.07.2025	SZ4517
<b>Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode -</b> Bildungsurlaub	07.07.2025 - 10.07.2025	SZ6201
<b>Vorbereitung auf die Ausbildungseignungsprüfung (AEVO)</b> Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub	14.07.2025 - 26.07.2025	SZ4706
<b>Beruflichen und privaten Stress reduzieren - Balance finden</b> - Bildungsurlaub	14.07.2025 - 17.07.2025	SZ4510
<b>NLP im Beruf</b> - Bildungsurlaub	15.07.2025 - 18.07.2025	SZ4541
<b>WordPress Fotoblog</b> Die eigene Webseite einrichten gestalten und bedienen - Bildungsurlaub	28.07.2025 - 31.07.2025	NZ5651
<b>Fahrrad-Reparatur</b> - Bildungsurlaub	04.08.2025 - 08.08.2025	WZ5831
<b>Englisch - A2/B1/B2/C1 - Intensivsprachkurs</b> für den schnellen Wiedereinstieg	18.08.2025 - 22.08.2025	SZ7110
<b>Englisch - A2/B1 - Intensivsprachkurs - Englischtraining zur Vereinfachung bürokratischer Begriffe und Abläufe</b>	18.08.2025 - 22.08.2025	SZ7111
<b>Englisch - A1 - Intensivsprachkurs für Anfängerinnen / Anfänger ohne Vorkenntnisse</b> - Bildungsfreistellung	18.08.2025 - 22.08.2025	SZ7112
<b>Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation</b> SOMMERAKADEMIE	18.08.2025 - 22.08.2025	SZ2907
<b>Ausbildung zur zertifizierten Mediatorin/zum zertifizierten Mediator -</b> gemäß Mediationsgesetz	26.09.2025 - 14.06.2026	SZ4720A
<b>Wirtschafts- und Betriebsmediation</b> - Bildungsurlaub	13.04.2026 - 17.04.2026	SZ4828

Wenn Sie an einer Veranstaltung teilnehmen wollen, erhalten Sie von uns eine Bescheinigung, mit der Sie Ihrem Arbeitgeber mitteilen können, dass Sie Arbeitnehmerweiterbildung (Bildungsurlaub) in Anspruch nehmen wollen. Die Bescheinigung, die Zeitpunkte und Dauer ausweist, müssen Sie Ihrem Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorlegen.



# Sprachen



Allgemeine Informationen zu den Sprachkursen	282
Englisch	289
Romanische Sprachen	301
(Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch)	
Weitere Sprachen	321
(Arabisch, Chinesisch, Kroatisch, Neugriechisch, Niederländisch, Polnisch, Russisch, Ukrainisch, Ungarisch, Türkisch, Zazaisch)	
Deutsche Gebärdensprache	
Deutsch als Zweitsprache	335

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Englisch, Arabisch, Kroatisch,  
Neugriechisch, Polnisch,  
Türkisch, Zazaisch, Ungarisch**  
Franziska Russ-Yardimci  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2655

**Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch,  
Chinesisch, Niederländisch, Russisch,  
Ukrainisch, Deutsche Gebärdensprache**  
Barbara Ramírez Jaimes  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3745

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

**VHS West**  
Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

**VHS Nord**  
Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Angebotene Sprachen der DOME-Volkshochschulen und der VHS Düsseldorf

**Volkshochschule Duisburg:** (0203) 2832616  
**Volkshochschule Oberhausen:** (0208) 8252385  
**Volkshochschule Mülheim:** (0208) 4554321  
**Volkshochschule Essen:** (0201) 8843223  
**Volkshochschule Düsseldorf:** (0211) 8994150

Sprachen, alphabetisch	<b>D</b> uisburg	<b>O</b> berhausen	<b>M</b> ülheim	<b>E</b> ssen	<b>D</b> üsseldorf
Arabisch	X	X	X		X
Brasilianisch (Port.)		X		X	X
Bulgarisch			X		X
Chinesisch	X	X		X	X
Englisch	X	X	X	X	X
Finnisch			X		X
Französisch	X	X	X	X	X
Italienisch	X	X	X	X	X
Japanisch		X	X		X
Koreanisch		X			X
Kroatisch	als Bosnisch/Kroatisch/ Serbisch			als Bosnisch/Kroatisch/ Serbisch	X
Latein		X	X	X	X
Neugriechisch	X	X	X	X	X
Neuhebräisch			X		X
Niederländisch	X	X	X	X	X
Persisch		X			X
Polnisch	X	X	X		X
Portugiesisch	X		X	X	X
Rumänisch					X
Russisch	X	X	X	X	X
Schwedisch			X		X
Spanisch	X	X	X	X	X
Türkisch	X	X	X	X	X
Ukrainisch	X		X		X
Ungarisch	X		X		X

# Niveaustufen Europäischer Referenzrahmen für Sprachen



## Die Lernstufen von A1 – C2

Im Programm der Volkshochschule Duisburg sind die Fremdsprachenkurse für alle Lernniveaus von Anfängerkursen bis zu den fortgeschrittenen Kursen in Stufen sortiert.

Die Bezeichnung dieser Stufen (A1 - A2 - B1 - B2 - C1 - C2) orientiert sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“, durch den Sprachkenntnisse europaweit vergleichbar werden. In den Kursen wird auf die Lernziele der jeweiligen Stufe hin gearbeitet. Bitte sehen Sie sich dazu die Tabelle zur „Selbsteinstufung“ an. Sie ermöglicht in groben Zügen eine Selbsteinschätzung, wenn Sie sie systematisch bearbeiten.

## Die ZIELE DER STUFEN A1 bis C2 in den Teilfähigkeiten HÖREN – LESEN – SCHREIBEN – AN GESPRÄCHEN BETEILIGEN

### Selbststeinstufung g

Bitte markieren Sie mit einem  die Felder mit den Beschreibungen der Fähigkeiten (A1 bis C2), über die Sie bereits verfügen. Wenn Sie glauben, dass Sie in einem Bereich keine der beschriebenen Fähigkeiten besitzen, markieren Sie bitte das Feld „0“. Bringen Sie Ihre **Selbststeinstufung** bitte zur persönlichen Anmeldung mit.

	0	A1	A2	B1	B2	C1	C2
HÖREN		Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutsch und langsam gesprochen wird.	Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche interessante Arbeit, Wörtern und Umgebung verstehen. Lautsprachdurchsetzung (Flughafen, Bahnhof) versteht ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.	Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und keine Sachverständige verwirren wird. Bei Reden und Familiensitzungen versteht ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich kann in Alltag und Beruf längere Redeteile folgen, wenn mir die Thematik engsteren Vertraut ist. Ich kann im Detail folgen. Ich bin dabei immer mit Umgangssprachen zufrieden mit anderen Sprachdeutzen.	Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. auch im Detail folgen. Ich kann im Detail mit anderen Sprachdeutzen mit anderen zufrieden.	Ich habe keinheitliche Schreibfähigkeiten, weiß keine Sprache zu verstehen, spricht „jeder“ es auch in dem Medium, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Verzögerung von Akzenten zurecht.
LESEN		Ich kann verbale Notizen Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Postkarten, Speisekarten oder in Prospekten.	Ich kann kurze Texte (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Farbkarten usw.) ohne Wichtigste verstehen.	Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend schwere Sprache vorherrscht, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.	Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten Themen. Ich versteht die mehr zu meinem persönlichen Interessengebiet Z.B. Kurzgeschichten und Krimis.	Ich kann längere und komplizierte Texte verstehen, auch zu Themen, die nicht zu meinen persönlichen Interessengebieten zählen.	Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art, z.B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterrichtsmaterial etc.
SCHREIBEN		Ich kann verbale Notizen Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Postkarten, Speisekarten oder in Prospekten.	Ich kann kurze und kurze periodische Briefe verstehen...	Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann öffentliche und formelle Briefe verstehen.	Ich kann ausdrucksstark klar, verständig Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.	Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausdrucksstark auf Nachfragen reagieren.	Ich kann Artikel und Beiträge zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.
AN GESPRÄCHEN TEILNEHMEN		Ich kann eine kurze Präsentation, z.B. mit Fertigpräsentationen, aufzuführen. Ich kann auf Formularen, z.B. beim Reisen, Namen, Adressen, Nationalität u. a. eingingen.	Ich kann kurze Notizen und kurze periodische Briefe verstehen...	Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne entfalten und begründen.	Ich kann mich zu sehr vielen Themen aufmerksam äußern. Ich kann dabei Standardschits erkennen und Argumente aufzuführen ablegen.	Ich kann komplexes Sachwissen darstellen und einführen und dabei fokussiert auf Nachfragen reagieren.	Ich kann vorläufig notieren, Beispielen und erläutern und dabei mehrfache zwischen Sprachen wechseln und spontan und flüssig auf Rückfragen reagieren.
		Ich kann einfache Handlungen und Sätze gefrauenken, um anderen z.B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert...	Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Wörtern z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann noch in Situationen handeln, in denen es um kleinen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich versteht aber noch nicht genau, um wen es geht und wie die mich interessieren.	Ich kann die meisten Sämtlichen sprachlich bewältigen, denkt man auf Reisen Begegnungen, Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächs mit anderen Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren.	Ich kann mich in Klang und Band bewegen mittels spröden und flüssig verbinden.	Ich kann mich an Gesprächsthemen begeistern und bin dabei mit ungängsprachlichen und kreativsten Wendungen bestens vertraut.

# Informationen zu den Sprachkursen

## Methodik

In unseren Kursen werden die vier Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben trainiert. Im Vordergrund steht aber die mündliche Kommunikation. Zum leichteren Lernen werden unterschiedliche Übungsmethoden eingesetzt, z.B. Partner- oder Gruppenarbeit und Rollenspiele. Eine aktive Beteiligung im Unterricht und auch regelmäßiges Selbststudium zu Hause sind wichtige Voraussetzungen für Ihren persönlichen Lernerfolg. Der Sprachunterricht ist auf die Bedürfnisse Erwachsener ausgerichtet und daher als Nachhilfeunterricht für Schüler\*innen nicht geeignet.

## Lerndauer und persönliches Lerntempo

Wie lange und wie intensiv Sie lernen wollen, hängt von Ihren persönlichen Zielen und Bedarfen ab. Wollen Sie eine Sprache ohne Zeitdruck erlernen, benötigen Sie in den normalen Semesterkursen ca. 120 Unterrichtsstunden, um den Stoff einer Niveaustufe (s.o.) zu erlernen. Für diejenigen, die schnellere Fortschritte machen möchten gibt es Intensivwochen, Kompaktkurse oder Angebote in Seminarform, die in zeitlich verdichteter Form Lernstoff vermitteln. Hier spielt zusätzliches Üben im Selbststudium eine wichtige Rolle.

## Gruppengröße

Die meisten Kurse finden in Gruppen ab 10 Teilnehmenden statt. Um die Durchführung der Kurse mit weniger als 10 Teilnehmenden am Ende der zweiten Kurswoche zu ermöglichen, bietet die VHS die Möglichkeit, bei gleichem Entgelt die Anzahl der Kurstermine zu kürzen. Eine Mindestdauer von in der Regel 75% des Stundenumfangs ist aber garantiert. Wenn Sie nach Ende des verkürzten Kurses eine Verlängerung wünschen, macht die VHS Ihnen dafür gerne ein neues Angebot. Für im Programm ausgewiesene Sprachen wird für ein entsprechend höheres Entgelt in Kleingruppen von 7 bis 11 Teilnehmenden gelernt.

## In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftsprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

# Beratung, Einstufung und Anmeldung

Damit Sie sich für einen Kurs entscheiden, der möglichst optimal zu Ihnen passt, ist die Anmeldung nur nach einer Beratung durch unsere Fachbereichsleiter\*innen möglich. Die Erfahrung hat gezeigt, dass viele Interessent\*innen ihre Vorkenntnisse unter- oder überschätzen, dadurch in einem ungeeigneten Kurs landen und eventuell enttäuscht vorzeitig abbrechen.

Die Beratung ist kostenlos und unverbindlich. Bitte kontaktieren Sie uns dementsprechend.

Im Gespräch stehen Ihre Voraussetzungen und Ziele im Vordergrund. Es hat empfehlenden Charakter und soll helfen, Fehleinschätzungen und -erwartungen zu vermeiden. Sollten die Einschätzung und die Empfehlung nicht übereinstimmen, sind Korrekturen bis zum ersten Werktag nach dem zweiten Kurstermin möglich (s. Allgemeine Geschäftsbedingungen zum Punkt „Rücktritt“).

Bitte kaufen Sie erst die entsprechenden Lehrbücher, wenn Sie sicher sind, dass Sie in den richtigen Kurs beraten wurden und die Durchführung des Kurses auch mit der erforderlichen Mindest-Teilnehmerzahl durch die Verantwortlichen der VHS Duisburg genehmigt wurde.

Wenn Sie bereits am Ende eines Semesters wissen, dass Sie einen Kurs im Folgesemester fortsetzen möchten, können Sie die Liste zur Weitermeldung unterzeichnen, die wir Ihnen über die Kursleitenden zukommen lassen.

## Einstufungstest

Wir empfehlen allen Interessent\*innen mit Vorkenntnissen, bereits vor dem Beratungsgespräch mit einem Einstufungstest zu überprüfen, welcher Niveaustufe die vorhandenen Kenntnisse entsprechen.

Für viele Sprachen können Sie sprachspezifische Einstufungstests online durchführen und uns Ihr Ergebnis per Mail oder am Telefon mitteilen. Die Tests orientieren sich an den in unseren Kursen verwendeten Lehrwerken (Lehrwerksangaben sind im Programm abgedruckt).

### **Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch**

[www.klett-sprachen.de/einstufungstest](http://www.klett-sprachen.de/einstufungstest)



### **Niederländisch**

<https://www.hueber.de/wat-leuk-aktuell/einstufungstest>



Sprachübergreifend kann auch die allgemeine Selbsteinschätzung auf Deutsch verwendet werden:

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





Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil



Grundbildung

# Beratung

## Einstufung und Beratungstag Fremdsprachen

Sie möchten Englisch lernen? Oder Spanisch? Oder eine andere Fremdsprache aus dem Angebot der VHS Duisburg?

Wir beraten Sie persönlich und vor Ort und helfen Ihnen einen passenden Sprachkurs zu finden! Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Wer an diesem Tag keine Zeit hat, der kann sich in der Zeit vom 28.01. - 06.02.2025 immer dienstags bis donnerstags von 10 - 16:00 Uhr persönlich beraten lassen oder jederzeit telefonisch und per Mail.



© Falko Guzowski



# Englisch



Einzelveranstaltung	290
Angebote zur Bildungsfreistellung / Intensivkurse	293
Lehrbuchkurse	293
Auffrischkurse	296
Konversationskurse	296
Sommerkurse	299

## Ihr Kontakt im Fachbereich:

### Englisch

Franziska Russ-Yardimci  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2655

## Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

**VHS West**  
Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

**VHS Nord**  
Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Englisch

## Einzelveranstaltungen

Die England Insights nehmen Sie eine Stunde mit auf die Reise: Wer schon mal da war, kann in Erinnerungen schwelgen -

Wer noch hin möchte, kann sich hier vorab Insidertipps holen.

Die Veranstaltungen sind auf Englisch. In kleiner Runde können Sie sich miteinander austauschen. Perfekte Englischkenntnisse sind nicht nötig, aber Spaß und Interesse an Land, Kultur und Sprache.

### England Insights: London - Sehenswürdigkeiten, Insidertipps und Besonderheiten

Spazieren Sie mit durch London und entdecken Sie in dieser Stunde die größten und bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Metropole: Von Westminster Abbey zu Trafalgar Square - von Ministern zu Monarchen - Sybille Stonham lässt Sie teilhaben an Besonderheiten und Verrücktheiten der Stadt.

#### SZ7001A

Sybille Stonham

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

04. Februar / 1 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



### England Insights: Portsmouth - Sehenswürdigkeiten, Insidertipps und Besonderheiten

Entdecken Sie Duisburgs Partnerstadt Portsmouth und ihre Geschichte als eine der bedeutendsten englischen Hafenstädte. Ihre Kursleitung stellt Ihnen die Stadt vor und informiert sie über Sehenswürdigkeiten, wie z.B. das Geburtshaus von Charles Dickens und die historischen Schiffssdocks, wo noch heute Schiffe aus dem 16. Jahrhundert zu bewundern sind.

#### SZ7001B

Sybille Stonham

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

04. März / 1 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



### England Insights: Südküste mit Kent und Dover - Sehenswürdigkeiten, Insidertipps und Besonderheiten

Reisen Sie mit nach Kent und entdecken Sie in dieser Stunde die wunderschöne Südküste Englands. Von Dover und Canterbury im Osten bis zu Royal Turnbridge Wells im Westen - Sybille Stonham stellt Ihnen die Region vor und lässt Sie teilhaben an Besonderheiten und Verrücktheiten der Gegend.



#### SZ7001C

Sybille Stonham

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

08. April / 1 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



### Englisch im Alltag - Höflichkeitsformeln, Begrüßungen, Verabschiedungen und was sie bedeuten life-saving knowledge für Niveau A2/B1

Hier erfahren Sie, wie Sie bei dem ersten Treffen oder bei besonderen Anlässen in einer englischsprachigen Umgebung angemessen reagieren, ohne dabei ins Fettnäpfchen

zu treten. Wir gehen auf geschäftliche und private, schriftliche und mündliche Kontakte ein. Welche Themen kann man beim Small Talk ansprechen, welche besser vermeiden? Auch die begleitende Gestik und Mimik wird berücksichtigt.

### **WZ7002A**

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**Radegundis Barraza Barrios**

mi 4x, 17:00 - 18:30 Uhr

05.02. - 26.02. / 8 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



### **Englisch auf Reisen - am Flughafen, im Hotel und bei der Autovermietung**

**life-saving knowledge für Niveau A2/B1**

Trotz guter Englischkenntnisse, fehlen Ihnen in bestimmten Situationen die Worte, insbesondere, wenn es auf den präzisen Ausdruck ankommt, um Unannehmlichkeiten zu vermeiden. In diesem Modul lernen Sie die richtigen Formulierungen, um bei Problemen am Flughafen, Reklamationen im Hotel oder bei der Anmietung eines Autos gezielt zu Ihrem Recht zu kommen.



### **WZ7002B**

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**Radegundis Barraza Barrios**

mi 4x, 17:00 - 18:30 Uhr

05.03. - 26.03. / 8 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



### **Englisch im Restaurant - und beim Einkaufen**

**life-saving knowledge für Niveau A2/B1**

In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch praxisbezogen auf, um Redehemmungen abzubauen. Wir üben nützliche Redewendungen anhand typischer Alltagssituationen eines Deutschen in einem englischsprachigen Land: Im Restaurant, in der Apotheke, im Geschäft, beim Arzt, bei der Polizei. Vorschläge für weitere Situationen sind willkommen.

### **WZ7002C**

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**Radegundis Barraza Barrios**

mi 4x, 17:00 - 18:30 Uhr

30.04. - 21.05. / 8 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



### **Englisch - So kriegen Sie den Job! Vorstellungsgespräche auf Englisch erfolgreich führen (B1)**

Wochenendseminar mit Input und interaktiven Übungen zur richtigen Wortwahl, Ausdrucksweise sowie Körpersprache bei internationalen Vorstellungsgesprächen.

### **SZ7003**

**Sybille Stonham**

Samstag, 22. März, 09:30 - 16:00 Uhr

Sonntag, 23. März, 09:30 - 14:00 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



# Englisch

## Bildungsfreistellung

### Englisch - A2/B1/B2/C1 - Intensivsprachkurs für den schnellen Wiedereinstieg

In diesem Intensivkurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, wiederholen und festigen relevante Grammatik und trainieren das freie Sprechen anhand aktueller Themen. Für reine Anfängerinnen und Anfänger eignet sich dieser Kurs nicht. Sie sollten die Niveaustufe A2 weitestgehend beherrschen.

Der Unterricht findet in Lerngruppen unterschiedlicher Niveaus statt. Dazu werden Sie entsprechend Ihrer individuellen Vorkenntnisse eingruppiert. Pro Gruppe maximal 12 Teilnehmer. Aussagefähige Teilnahmebescheinigung.

Dieses Wochenseminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen als Bildungsfreistellung anerkannt.



#### SZ7110

**Grethe Dahmen,  
Pauline Kimba-Smith,  
noch nicht bekannt**

Mo - Fr, 18. - 22.08.

09:00 - 15:30 Uhr, 35 Ustd.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

175 EUR (erm.: 132/88/35)



### Englisch - A2/B1 - Intensivsprachkurs - Englischtraining zur Vereinfachung bürokratischer Begriffe und Abläufe

Mitarbeiter\*innen in der öffentlichen Verwaltung, Verbraucherzentralen, Beratungsstellen oder aus verwandten Bereichen benötigen oft Englisch als Verkehrssprache mit Kunden, die noch wenig Deutsch sprechen. Dabei wird oft versucht, komplizierte bürokratische Begriffe, Namen für Formulare, Abläufe oder Ämter 1:1 ins Englische zu übersetzen.

In diesem Intensivsprachkurs werden bereits vorab berufsrelevante Fachbegriffe abgefragt. Die Teilnehmenden trainieren Strategien, diese Fachbegriffe in einfachem Englisch kundenorientiert erklären zu können - für eine ergebnisorientierte Kommunikation. Die Teilnehmenden erarbeiten darüber hinaus Redemittel und Wortschatz, wie man klare Anweisungen zu Abläufen geben kann, wie man höflich, aber verbindlich Termine kommuniziert oder auch Grenzen aufzeigt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten ein Handout, sowie ein aussagekräftiges Teilnahmezertifikat.

Dieses Wochenseminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen als Bildungsfreistellung anerkannt.

#### SZ7111

**Radegundis Baraza Barrios**

Mo - Fr, 18. - 22.08.

09:00 - 15:30 Uhr, 35 Ustd.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

175 EUR (erm.: 132/88/35)



### Englisch - A1 - Intensivsprachkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Wer schnell Englisch lernen möchte, kann hier anfangen.

Sie erarbeiten in einer Woche den Stoff eines ganzen Semesters und können im Anschluss direkt in einen weiterführenden A1-Kurs einsteigen.

Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

Der Kurs richtet sich an Lernende, die keine Vorkenntnisse haben, aber schnell Lernen wollen.

Dieses Wochenseminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen als Bildungsfreistellung anerkannt.

**SZ7112**

**N.N.**

Mo - Fr, 18.08. - 22.08.

09:00 - 15:30 Uhr / 35 Ustd.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

175 EUR (erm.: 132/88/35)



for those who would like to prepare for the Cambridge Advanced Certificate exam. The exam will not be offered at the VHS Duisburg.

**SZ7132**

Lehrwerk: Cambridge Complete Advanced, 3rd Edition, Student's Book

ISBN 978-3-12-535253-7, Klett-Verlag

Kurstyp: zweimal wöchentlich

**1. Semester, ab Lektion 1**

**Grethe Dahmen**

mo 13x / mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 52 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)



## Intensivkurse

### Englisch - Vorbereitung auf die Abiturprüfung für Schülerinnen und Schüler, die sich auf das Abitur vorbereiten

Das Abitur naht und Sie könnten im Fach Englisch Ihre Kenntnisse noch ausbauen? In den Osterferien können Sie sich in einem Intensivkurs unmittelbar auf die schriftlichen Prüfungen vorbereiten. Hierbei erweitern wir insbesondere Ihre Fähigkeiten in den Kompetenzbereichen Hörverstehen, Mediation und Textanalyse. Als erfahrene Englischlehrerin, die selbst zahlreiche Abituraufgaben ausgearbeitet hat, unterstützt Sie Radegundis Barraza Barrios hierbei.

Schüler und Schülerinnen erhalten 25% Ermäßigung.

**SZ7113**

**Radegundis Barraza Barrios**

Mo - Do, 14. - 17.04.

09:00 - 15:30 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

112 EUR (erm.: 84/56/23)



### Lehrbuchkurse Niveaustufe A1

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

### Englisch - A1.1

**SZ7300**

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

für schnell Lernende

Lehrwerk: Great! A1, 2nd Edition, Hybride

Ausgabe

ISBN 978-3-12-501753-5, Klett-Verlag

Kurstyp: zweimal wöchentlich

**ab Lektion 1**

**Yuliia Yakymchuk**

mo 13x / mi 13x, 14:00 - 15:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 52 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)



### Englisch - C1 - English Studies

This course is for learners on a C1 level, who would either like to join a high-level intensive English course for professional reasons, or

## Englisch - A1 - Easy English

### SZ7301

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1

ISBN 978-3-06-122673-2, Cornelsen-Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 1

**Hanan Darwish Khabbaz**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Englisch - A1.2 - Easy English

### SZ7304

Easy English Upgrade, Book 2, A1.2.

ISBN: 978-3-06-122701-2, Cornelsen-Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 1

**Carmen Stöber**

mi 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Englisch - A1.2 - Great!

### SZ7302

Lehrwerk: Great! A1, 2nd Edition,

Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-501753-5, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 4

**Maria Horovenko**

di 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Englisch - A1 - Easy English!

### SZ7303

langsameres Lerntempo

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1

ISBN 978-3-06-122673-2, Cornelsen-Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 8

**Sybille Stonham**

di 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Niveaustufe A2

Wenn Sie schon Englisch gelernt haben, können Sie in den Kursen der Stufe A2 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe A2 können Sie Information zu Alltag und Beruf austauschen und Personen, Interessen und Erfahrungen beschreiben.

## Englisch - A 2.1 - Great!

### SZ7305

Kurs- und Übungsbuch:

Great! A2, 2nd Edition

ISBN 978-3-12-501757-3, Klett-Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 1

**Maria Horovenko**

mo 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,

Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**

## SZ7306

Lehrwerk: Great! A2, 2nd edition,

Klett Verlag (Hybride Ausgabe)

ISBN: 978-3-12-501757-3

(nicht im Preis begriffen)

Kurstyp: einmal wöchentlich

### A2 ab Lektion 1

#### Klaus Barbian

mo 13x, 15:30 - 17:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## SZ7308

langsameres Lerntempo

Lehrbuch: At your leisure B1

ISBN 978-3-19-309599-2, Hueber Verlag

### ab Lektion 1

#### Daniel Wöstefeld

mo 13x, 14:30 - 16:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Englisch - A2.2 - Great!

## SZ7307

Lehrwerk: Great! A2, 2nd Edition,

Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-501757-3, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

### ab Lektion 4

#### Klaus Barbian

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Englisch - B1.1 - Great!

## SZ7310

Lehrbuch: Great! B1, 2nd Edition,

Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-501776-4

Kurstyp: einmal wöchentlich

### ab Lektion 1

#### Pauline Kimba-Smith

do 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,

Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Niveaustufe B1

Wenn Sie bereits längere Zeit Englisch gelernt haben und die Grundlagen beherrschen, können Sie in den Kursen der Stufe B1 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe B1 können Sie sich in den meisten Situationen verständigen und sich zu verschiedenen Themen und Erlebnissen unterhalten. Ihre Meinung und persönliche Pläne können Sie darstellen und begründen.

## Englisch - B1- Take it easy

Kommunikation ist alles! In betont entspannter Atmosphäre lernen Sie (auch für Weltenbummler geeignet) alltägliche Sprechsituationen, schulen Ihr Hörverstehen, festigen nützliches Vokabular und Redewendungen und lernen authentisches Englisch, um sich sprachlich gut zu behaupten!

## SZ7313

Lehrwerk: Great! B1, 2nd Edition,

Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-501776-4, Klett Verlag

Kurstyp: zweimal wöchentlich

### ab Lektion 1

#### Mariia Horovenko

mo 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,

Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Englisch - B1.2

## SZ7314

Lehrwerk: New English File -

Intermediate Students Book

ISBN: 978-0-19-451800-0,

Oxford University Press

Kurstyp: einmal wöchentlich

### ab Lektion 4a

#### Dubravka Vujanovic

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



# Auffrischkurse

## Niveaustufe A1

In den Auffrischkursen stehen neben der Einübung der wesentlichen sprachlichen Situationen auch die Wiederholung und Vertiefung von Sprachstrukturen (z.B. Grammatik, Syntax, Lexikon) im Fokus des Unterrichts. Allerdings geht es hier schneller voran als im normalen Lehrbuchkurs. Einige Dinge werden vorausgesetzt oder schneller behandelt, weil sie ja schon einmal gelernt wurden. Häusliche Nachbereitung und Übung erleichtern den Lernerfolg.

### Englisch - Auffrischkurs - Niveaustufe A1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben oder an Wiedereinsteiger, die nach längerer Pause ihre Grundkenntnisse auffrischen wollen. Der Fokus des Kurses liegt auf der mündlichen Alltagskommunikation, es wird aber auch das Hör- und Leseverstehen und die schriftliche Anwendung der Zielsprache geübt. Die angesprochenen Themen orientieren sich an den landeskundlichen und typischen kulturellen Spezifika der englischsprachigen Länder.

#### WZ7400

Lehrwerk: Intermezzo Englisch A1  
ISBN: 978-3-19-009600-8, Hueber-Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Radegundis Barraza Barrios**

mi 13x, 18:45 - 20:15 Uhr  
05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Volkshochschule  
Duisburg

### Sprachkurse: Beratung empfohlen!

Für Veranstaltungen im Bereich  
Sprachen empfiehlt die  
Volkshochschule:

Nutzen Sie die Beratungsangebote zu  
Semesterbeginn!

## Niveaustufe A2

### Englisch - Auffrischkurs - Niveaustufe A2

#### SZ7401

Lehrbuch: Fairway Refresher A2

ISBN: 978-3-12-501470-1, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Pauline Kimba-Smith**

di 13x, 18:15 - 19:45 Uhr  
04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,  
Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Niveaustufe B1

### Englisch - Auffrischkurs - Niveaustufe - B1

#### SZ7402

Kurs- und Arbeitsbuch: At your leisure B1

ISBN: 978-3-19-309599-2, Hueber Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 8**

**Petra Rausch**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
06.02. - 22.05. / 26 Ustd  
Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Konversationskurse

Kursleitende und Teilnehmende haben die Möglichkeit, sich eigene inhaltliche und sprachliche Schwerpunkte zu setzen. Dabei werden das Internet, Sprachlehrzeitschriften oder andere, authentische Texte eingesetzt. An den Kursorten, an denen es technisch möglich ist, können auch entsprechende (Lehr-)Videos oder Podcasts in den Kurs einfließen.

Der thematische Austausch steht im Vordergrund, selbstverständlich werden bei Bedarf auch sprachliche Hilfestellungen (z.B. in Form von Grammatikrevision) gegeben.

Je höher das Sprachlevel (von pre-intermediate für fortgeschrittene Anfänger\*innen auf dem Niveau A2/B1 bis zu proficient für sehr kompetente Anwender\*innen auf dem Niveau C2), desto stärker werden Sie ggf. in die Gestaltung der Kurse durch kleine Impulsreferate und / oder andere Vorträge mit einbezogen.

Die Verwendung bestimmter Lehrwerke wird in den jeweiligen Kursen gesondert ausgewiesen. Wenn dies in den Kursen nicht aufgeführt wird, wird mit freien Materialien in den Kursen gearbeitet, die im Kurs gemeinsam festgelegt werden.

### **Englisch im Quartier - Konversationsstreff in Rumeln - ab B2 für Interessierte aus Rumeln-Kaldenhausen**

Englisch sprechen vor Ort! Sie lieben die englische Sprache, haben früher beruflich viel Englisch sprechen müssen und/ oder möchten gerne „im Thema drin“ bleiben? Dieses Angebot richtet sich an Personen aus der Region Rumeln-Kaldenhausen, mit Vorkenntnissen auf B2-Niveau - die gerne in angenehmer Atmosphäre aktuelle Themen aus Gesellschaft, Kultur und aus der Nachbarschaft auf Englisch diskutieren möchten. Dabei sind eigene Themenwünsche herzlich willkommen. Der Fokus liegt auf dem freien Sprechen, dem Lernen neuer Vokabeln und dem Abbau von Hemmungen. Grammatikthemen werden hier allerdings nicht behandelt!

#### **WZ7418**

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Birgit Rätzel**

di 10x, 11:00 - 12:00 Uhr  
04.02. - 08.04. / 13,33 Ustd  
Wohnen in Rumeln DU e.V.;  
Gemeinschaftsraum, Kirchfeldstr. 7, **Rumeln**  
15 EUR



### **Englisch - A2/B1 - Conversation**

#### **SZ7501**

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Zsuzsánna Kupán**

fr 13x, 10:45 - 12:15 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### **Englisch - B1 - Conversation**

#### **SZ7315**

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Klaus Barbarin**

mo 13x, 10:30 - 12:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### **SZ7502**

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Sybille Stonham**

di 13x, 14:30 - 16:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### **SZ7504**

Kurstyp: einmal wöchentlich

**N.N.**

mi 13x, 11:00 - 12:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



### **Beratungstag Fremdsprachen**

am Mi. 22. Januar 2025, 10 bis 18 Uhr

Einstufung, Kursinfos, Anmeldung

Wir finden den passenden Kurs für Sie!

## Englisch - B1/B2 - Conversation

### SZ7503

Lehrbuch: New English File  
Intermediate Student's Book  
ISBN: 978-0-19-451800-0,  
Oxford University Press

Kurstyp: einmal wöchentlich

#### Dubravka Vujanovic

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
05.02. - 14.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ7506

Kurstyp: einmal wöchentlich

#### Pauline Kimba-Smith

mo 13x, 09:30 - 11:00 Uhr  
03.02. - 19.05. / 26 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd,  
Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ7507

Kurstyp: einmal wöchentlich

#### Petra Rausch

do 13x, 09:30 - 11:00 Uhr  
06.02. - 22.05. / 26 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Englisch - B2.2 - Conversation

### SZ7508

Lehrwerk: Straightforward

Second Edition - B2

ISBN 978-3-19-512953-4,

Macmillan Education

Kurstyp: einmal wöchentlich

#### ab Lektion 4

#### Martina Dickmann

mo 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
03.02. - 19.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Mit Abschluss der Niveaustufe B2 können Sie sich zu fast allen Themen so gut verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Sie verstehen die meisten Texte oder Vorträge Ihres Fachgebiets und können Meinungen detailliert äußern sowie Vor- und Nachteile erörtern.

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Englisch - B2 - Conversation

### SZ7509

Kurstyp: einmal wöchentlich

#### Klaus Barbian

di 13x, 09:00 - 10:30 Uhr  
04.02. - 13.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ7510

Kurstyp: einmal wöchentlich

#### Grethe Dahmen

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
04.02. - 13.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Auf der Stufe C1 und darüber hinaus können Sie sich spontan und fließend ausdrücken, meist ohne dabei deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie wenden die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben sicher an und können auch komplexe Themen bewältigen.

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Englisch - C1 - Conversation

This conversation course is for participants who have a very good command of English, but wish to practise the language in order to maintain fluency, improve their usage and understanding by engaging in conversation, discussion and debates etc., on a wide range of themes and current issues.

### SZ7511

Kurstyp: einmal wöchentlich

#### Grethe Dahmen

mo 13x, 09:15 - 10:45 Uhr  
03.02. - 19.05. / 26 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## SZ7512

Kurstyp: einmal wöchentlich

### Grethe Dahmen

mi 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

### Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## English Spotlight: Grammatik A1 (Lektion 1-6)

Sie üben und festigen: to be, can/ can't, have got/ haven't got, simple present, always/ usually/ sometimes/ often/ never, would like

## Englisch - C2 - Conversation

This course is intended to offer an opportunity to use English at a fluent level. Even with an advanced command of English, it is important to use the English language regularly in order to stay in practice.

## SZ7513

Kurstyp: einmal wöchentlich

### Pauline Kimba-Smith

di 13x, 11:00 - 12:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

### Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## SZ7601

Lehrwerk: Great! A1, 2nd Edition

ISBN 978-3-12-501753-5, Klett-Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

### N.N.

di 6x, 16:30 - 18:00 Uhr

01.07. - 05.08. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

### Stadtmitte

34 EUR (erm.: 26/17/17)



## English Spotlight: Grammatik A2 (Lektion 1-3)

Sie üben und festigen: comparison (good, better, best), present progressive, need/ should

## SZ7604

Lehrwerk: Great ! A2 2nd Edition,

ISBN 978-3-12-501757-3, Klett-Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

### N.N.

di 6x, 16:30 - 18:00 Uhr

01.07. - 05.08. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

### Stadtmitte

34 EUR (erm.: 26/17/17)



## Sommerkurse Unterricht in Kleingruppe von 7-11 Teilnehmenden.

Die English Spotlight Kurse fokussieren auf die großen Grammatikthemen des vorherigen/ der vorherigen Semester. Sie geben die Möglichkeit Gelerntes zu vertiefen und zu festigen.



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



Beratungstag Fremdsprachen  
am Mi. 22. Januar 2025, 10 bis 18 Uhr  
Einstufung, Kursinfos, Anmeldung  
Wir finden den passenden Kurs für Sie!



Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## English Spotlight: Grammatik B1 (Lektion 1-6)

Sie üben und festigen: making comparisons; have to & need to; imperatives; auxillary verbs (shall, will, should, could, would); reported speech

### SZ7607

Lehrwerk: Great! B1, 2nd Edition  
ISBN 978-3-12-501758-0, Klett Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich



#### Petra Rausch

di 6x, 13:00 - 14:30 Uhr  
03.06. - 08.07. / 12 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
34 EUR (erm.: 26/17/17)

### SZ7609

Lehrwerk: Great! B1, 2nd Edition  
ISBN 978-3-12-501758-0,  
Klett Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich



#### Sybille Stonham

di 6x, 16:30 - 18:00 Uhr  
03.06. - 08.07. / 12 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
34 EUR (erm.: 26/17/17)



**Entdecken Sie den hilfreichen  
vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!**

#### Sie

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässig, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/ Regionalleitung auf.  
Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.



# Romanische Sprachen



Französisch	302
Italienisch	307
Spanisch	313
Portugiesisch	319

Ihr Kontakt im Fachbereich:

**Französisch, Italienisch, Spanisch,  
Portugiesisch**

Barbara Ramirez Jaimes  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3745

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

**VHS West**  
Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

**VHS Nord**  
Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283 8451

# Französisch

## Seminare, Intensivkurse

### Französisch - Grammatik kurz und kompakt - A1/A2

Wer die wichtigsten Grammatikthemen der Grundstufe in einem Zug kompakt auffrischen möchte, ist hier richtig. In diesem Seminar üben Sie zentrale Sprachwendungen und Strukturen. Abwechslungsreiche Aktivitäten und Sprachspiele kommen zum Einsatz.

Themen u.a. Tagesablauf, Hobbies und Freizeit, Einkauf, Verabredungen treffen etc. Grammatische Strukturen u.a.: Konjugation, Zahlen, Uhrzeit, Präpositionen, Adjektive und Steigerung, Teilungsartikel / Mengen, Passé Composé, Objektpronomen: *le, la, les, lui, leur*



**SZ8101**  
**Waltraud Schleser**  
Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr  
08. Februar / 9 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
41 EUR (erm.: 31/21/17)



zum Einsatz. Danach können Sie mit aufgefrischem Wissen und gewonnener Sicherheit weiterlernen.

Kommunikationsthemen u.a. Alltagssituationen, Lebensgeschichten, Arbeit.

Grammatikstrukturen: Passé Composé, Imparfait, Objektpronomen, Conditionnel, Discours indirect, Pronoms relatifs, Subjonctif

### SZ8102

**Waltraud Schleser**

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr

15. Februar / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

41 EUR (erm.: 31/21/17)



### Französisch für die Reise für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Wochenendseminar zum leichten Einstieg in die französische Sprache. Vermittelt werden Kernthemen und erste Grundgrammatik für den nächsten Frankreichaufenthalt. In einem entspannten Lerntempo lernen Sie z.B. die wichtigsten Begriffe für die Bereiche Unterkunft, Ausflüge, Einkäufe und Restaurant. Das aktive Sprechen steht im Vordergrund und wird fleißig geübt.

### SZ8103

**Marie-Christine Schwitzgoebel**

10:00 - 16:15 Uhr

15.03. - 16.03. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



### Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1 für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Der einwöchige Intensivkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit Basiskenntnisse der französischen Sprache zu erwerben.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**SZ8110A****Annie Pohl**

Montag - Freitag

jeweils 09:00 - 14:30 Uhr

23.06. - 27.06. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)

**Französisch - A1 -****Voyages neu A1 -****für Anfänger\*innen  
ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett-Verlag

ISBN: 978-3-12-529077-8

**Französisch - Intensivsprach-  
kurs - Bildungsurklausur A1/A2  
für Teilnehmende mit  
Grundkenntnissen**

Der einwöchige Intensivkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bereits vorhandene Kenntnisse der Grundstufe aufzufrischen und zu erweitern. Ziel ist es, gängige Situationen in Alltag und Beruf sicher zu bewältigen. Freies Sprechen wird trainiert und relevante Grammatik geübt.

Der Kurs ist als Bildungsurklausur nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**SZ8110B****Marie-Christine Schwitzgoebel**

Montag - Freitag

jeweils 09:00 - 14:30 Uhr

23.06. - 27.06. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)

**SZ8121****Dr. Thomas Gerstmeyer**

mi 13x, 17:15 - 18:45 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**Niveau A1 -  
Fortsetzungskurse****Französisch - A1 -  
Voyages neu A1**

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett-Verlag

ISBN: 978-3-12-529077-8

**SZ8124****ab Lektion 4****Ursula van Berend**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8127****ab Lektion 7****Dr. Thomas Gerstmeyer**

do 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8150****ab Lektion 10****Nadine Kreischer**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**Semesterkurse A1**

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Wenn Sie bereits erste Vorkenntnisse haben, nutzen Sie bitte unsere kostenlose Einstufungsberatung.

## Niveaustufe A2

Wenn Sie schon Französisch gelernt haben, können Sie in den Kursen der Stufe A2 weiterlernen.

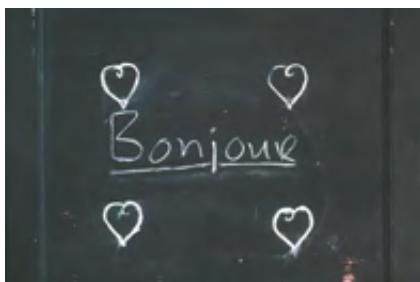
Mit Abschluss der Stufe A2 können Sie Information zu Alltag und Beruf austauschen und Personen, Interessen und Erfahrungen beschreiben.

### Französisch - A2 - Auffrischkurs „Rebonjour!“

Für Wiedereinsteiger, die ihre Grundkenntnisse aus ca. 2 Jahren Schulfranzösisch auffrischen möchten.

Mit praxisnahen Übungen werden Wortschatz, Redewendungen sowie Grammatikkenntnisse reaktiviert und das freie Sprechen trainiert.

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.



#### SZ8155

Marie-Christine Schwitzgoebel

do 4x, 14:00 - 16:30 Uhr

13.03. - 03.04. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



werden. Im ersten Teil jedes Termins wird der Fokus auf Grammatikübungen liegen. Im zweiten Teil wollen wir das Gelernte in Konversation anwenden. On y va!

#### SZ8156

Nadine Kreischer

mi 5x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.06. - 02.07. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

42 EUR (erm.: 32/21/17)



## Niveaustufe B1

Wenn Sie bereits längere Zeit Französisch gelernt haben und die Grundlagen beherrschen, können Sie in den Kursen der Stufe B1 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe B1 können Sie sich in den meisten Situationen verständigen und sich zu verschiedenen Themen und Erlebnissen unterhalten. Ihre Meinung und persönliche Pläne können Sie darstellen und begründen.

### Französisch - B1 - Auffrischkurs und Konversation

In den Konversationkursen liegt der Schwerpunkt auf der gesprochenen Sprache. In einer lockeren und freundlichen Atmosphäre frischen Sie Sprachkenntnisse auf und erweitern Ihr Themenrepertoire. Als Grundlage dienen Texte, kleine Lektüren, Chansons, und Zeitungsartikel. Bei Bedarf unterstützen kleine „Grammatik- Auffrischungs-Einheiten“. Alors à bientôt !?

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

#### SZ8160

Annie Pohl

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### Französisch - Sommerkurs zum kompakten Auffrischen (A2)

Dieser Kurs soll der intensiven Wiederholung der Zeitformen présent, passé composé und futur composé dienen. Je nach Fortschritt kann eine weitere Zeitform hinzugenommen

## Französisch - B1/B2 - Auffrischen und Vertiefen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die Niveaustufe B1 erreicht haben und ihre Fertigkeiten aufbauen wollen. Neben der Arbeit mit dem Buch bieten aktuelle und landeskundliche Themen reichlich Lern- und Diskussionsgrundlage.

Lehrbuch: *Rencontres en français B1*  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-530079-8

**SZ8166**  
ab Lektion 4  
**Ralf Petersen**  
do 13x, 18:30 - 21:00 Uhr  
06.02. - 22.05. / 39 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
109 EUR (erm.: 82/55/22)



## SZ8169

**Dominique Chirouze-Lindner**

mi 13x, 09:15 - 11:45 Uhr  
05.02. - 14.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Französisch - B2 - Aufbaustufe

Exercices pratiques de la langue française  
Ce cours offre la possibilité aux participants d'entrer en „communication“ directe avec la culture et la civilisation française, au moyen de textes authentiques, journaux, chansons... etc. Révision de chapitres choisis de la grammaire française.

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

## Niveaustufe B2

Mit Abschluss der Niveaustufe B2 können Sie sich zu fast allen Themen so gut verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Sie verstehen die meisten Texte oder Vorträge Ihres Fachgebiets und können Meinungen detailliert äußern sowie Vor- und Nachteile erörtern.

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Französisch - B2 - Auffrischkurs und Konversation

In den Konversationkursen liegt der Schwerpunkt auf der gesprochenen Sprache. In einer lockeren und freundlichen Atmosphäre frischen Sie Sprachkenntnisse auf und erweitern Ihr Themenrepertoire. Als Grundlage dienen Texte, kleine Lektüren, Chansons, und Zeitungsartikel. Bei Bedarf unterstützen kleine „Grammatik-Auffrischungs-Einheiten“. Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

## SZ8171

**Michèle Heide**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Deutsch-Französisches Forum

Eine Sprache lernen bedeutet auch zu wissen, wer sie spricht und wo sie gesprochen wird. Das Deutsch-Französische Forum setzt Akzente auf Themen, die in den Sprachkursen kaum zur Sprache kommen können. Die Veranstaltungen wenden sich an Interessierte, die ihre Sprachkenntnisse erproben und erweitern wollen und über Frankreichs Landschaften, Geschichte, Politik und Kultur informiert werden möchten.

**In Zusammenarbeit mit der  
Deutsch-Französischen Gesellschaft  
Duisburg e.V.**

## La France à travers les Actualités (online)

La France - comme toute autre culture - change constamment. Nous suivons les influences intérieures et extérieures à travers les actualités.

Qu'est-ce-qui se passe en France ce moment ? Qu'est-ce-qui fait débat ? Nous découvrons les différents modes de vie et ce qui impacte la société française pour mieux comprendre la France et les Français.

Die Veranstaltung findet online über zoom statt.

### SZ8193A

**Waltraud Schleser**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

12. Februar / 2 Ustd

Online

5 EUR

Entgeltfrei für Teilnehmer\*innen aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



### SZ8193B

**Waltraud Schleser**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

12. März / 2 Ustd

Online

5 EUR

Entgeltfrei für Teilnehmer\*innen aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



### SZ8193C

**Waltraud Schleser**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

09. April / 2 Ustd

Online

5 EUR

Entgeltfrei für Teilnehmer\*innen aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



### SZ8193D

**Waltraud Schleser**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

14. Mai / 2 Ustd

Online

5 EUR

Entgeltfrei für Teilnehmer\*innen aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



## SZ8193E

**Waltraud Schleser**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

11. Juni / 2 Ustd

Online

5 EUR

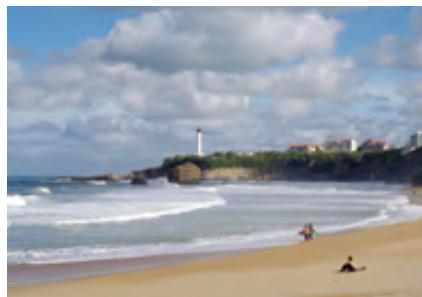
Entgeltfrei für Teilnehmer\*innen aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



## La France en diagonale - Un voyage à travers la France de l'Alsace au Pays basque Digitale Bilderreise in leichtem Französisch

Lors de notre voyage de la frontière avec l'Allemagne jusqu'à la frontière avec l'Espagne nous allons traverser la France de Wissembourg à Biarritz et découvrir six régions extraordinaires et découvrir des endroits surprenants et des curiosités parfois insolites. L'Alsace et le Jura, la Bourgogne et le Massif central, les Landes et la côte basque ont beaucoup à offrir aux visiteurs curieux.

Ab Sprachniveau A2/B1. Voranmeldung erwünscht.



© Ralf Petersen

### SZ8196

**Ralf Petersen**

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

14. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Burgund-Beaujolais

### Eine Reise durch Weinberge von Dijon nach Lyon

Burgund und Beaujolais sind nicht nur zwei berühmte Weinregionen, sondern bezaubern auch durch malerische Landschaften, Flüsse und Kanäle sowie reizvolle Dörfer und Städte vor allem aber mit einem außergewöhnlichen historischen, kulturellen und gastronomischen Erbe. Dijon mit seinem Palais des Ducs und seinen Kirchen, Beaune mit seinem Hôtel-Dieu, der Canal de Bourgogne, die Abteien von Fontenay und Cluny, die Kathedralen von Tournus und Vézelay stehen ebenso auf dem Programm wie Lyon, die große regionale Metropole zwischen Rhône und Saône. Der Vortrag findet in deutscher Sprache statt. In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

#### SZ8197

Ralf Petersen

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

07. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



wöhnliche Sehenswürdigkeiten. Außerdem gibt es eine reiche und bewegte Geschichte und kulinarische Spezialitäten zu entdecken. Die Côte d'Azur hat ihren Besuchern viel zu bieten.

Der Vortrag findet in deutscher Sprache statt.

#### SZ8198

Ralf Petersen

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

21. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



## Italienisch

### Niveaustufe A1

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Die Côte d'Azur zwischen Mythos und Realität

### Eine außergewöhnliche Reise von Cassis nach Menton

#### Eine Veranstaltung im Rahmen der Duisburger Akzente in Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Kaum eine Region Frankreichs ist so berühmt wie die Côte d'Azur mit ihren sonnigen Stränden, ihren lebhaften Städten und ihren berühmten Badeorten aber auch gleichzeitig so sehr mit Stereotypen behaftet. Auf unserer Reise entlang der Küste der „Reichen und Schönen“ machen wir den Realitätscheck und sehen grandiose Küsten und malerische Landschaften, die Inseln Porquerolles und St. Honorat, berühmte Städte (St. Tropez, Cannes, Monaco, Nizza) und weltberühmte Museen sowie unbekannte und außerge-

**vhs** Volkshochschule Duisburg



**Beratungstag Fremdsprachen**  
am Mi. 22. Januar 2025, 10 bis 18 Uhr  
Einstufung, Kursinfos, Anmeldung  
Wir finden den passenden Kurs für Sie!

## Italienisch - A1 für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag

### SZ8220

**Antonella Vinciguerra**

mo 13x, 19:45 - 21:15 Uhr  
03.02. - 19.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ8222

**N.N.**

di 13x, 11:00 - 12:30 Uhr  
11.02. - 20.05. / 26 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
**14, Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ8223

**Dounia El Hamraa**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
06.02. - 22.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



essieren, vielleicht sogar überlegen, Italienisch zu lernen. Musik ist ein perfekter Einstieg, um eine Sprache kennenzulernen. Wir tauchen ein in die glitzernde Welt des Sanremo-Festivals, eines der wichtigsten und ältesten Musikfestivals der Welt und lernen die berühmtesten italienischen Klassiker und neuesten Musiktrends kennen. Anhand ausgewählter Lieder machen wir die ersten Schritte zum Erlernen der italienischen Sprache: Aussprache, ein paar Verben, Einzahl/Mehrzahl und selbstverständlich viele interessante Wörter. Ein kleiner musikalischer und kultureller Vorgeschmack, wenn Sie noch unsicher sind, ob Sie einen Italienischkurs belegen sollen.

Sofia Coretti ist nicht nur leidenschaftliche Italienischdozentin sondern auch professionelle Tänzerin und Musicaldarstellerin. Sie verbindet mit Leichtigkeit Sprache und Musik.



### SZ8225

**Sofia Elena Coretti**

sa 1x, 10:00 - 13:15 Uhr  
15.03. - 05.04. / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
16 EUR



## Italienisch - A1 für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag

### SZ8224

**Antonio Vivone**

do 11x, 18:00 - 19:30 Uhr  
13.02. - 15.05. / 22 Ustd  
Online  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Italienisch kompakt - Sommerkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet in zügigem Lernfortschritt die wichtigsten Themen, die man vor Ort zum Überleben braucht: Begrüßung/ Vorstellung, Restaurantbestellung, Fragestellung, Zahlen... Dazu jede Menge Vokabeln und Grundgrammatik in kompakter Form. Das Material wird im Unterricht gestellt.

## So klingt Italienisch! Schnupperworkshop mit Musik für alle Interessierten.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich für die italienische Sprache und Musik inter-

**SZ8226****Jordana Cechinel Murbak Malgaresi**

di 6x, 17:00 - 19:30 Uhr

20.05. - 01.07. / 18 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

63 EUR (erm.: 48/32/17)

**Italienisch - A1 -****Con piacere Nuovo A1**

Lehr- und Arbeitsbuch:

Con piacere NUOVO A1,

ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag

**Niveau A1 -  
Fortsetzungskurse****Italienisch mit Muße A1**

Für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen, die in langsamem Tempo weiterlernen möchten. Die Inhalte konzentrieren sich auf alltagsnahe Situationen und werden ausführlich geübt.

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag

**SZ8227**

ab Lektion 2

**Antonia La Cara-Lenz**

mi 13x, 16:00 - 17:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8229**

ab Lektion 3

**Antonella Vinciguerra**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**NZ8231**

ab Lektion 5

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

mo 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8228**

ab Lektion 4

**Antonia La Cara-Lenz**

di 13x, 09:15 - 10:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,

Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8234**

ab Lektion 8

**Antonia La Cara-Lenz**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8248**

ab Lektion 9

**Antonia La Cara-Lenz**

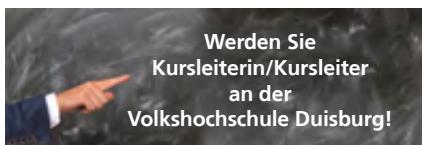
do 13x, 15:30 - 17:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee

14, **Buchholz**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Perché Sanremo è Sanremo?! Italienisch lernen mit Popmusik

**Workshop für alle Italienischlernende mit guten oder weniger guten Grundkenntnissen**, die mehr über italienische Musik erfahren wollen. Wir tauchen ein in die glitzernde Welt des Sanremo-Festivals, eines der wichtigsten und ältesten Musikfestivals der Welt und lernen die berühmtesten italienischen Klassiker und neuesten Musiktrends kennen. Anhand ausgewählter Lieder werden bestimmte grammatische Kernaspekte (z.B. Verbkonjugation, Wortbildung) wiederholt bzw. vertieft, der Wortschatz erweitert und gleichzeitig das Hörverständnis und Aussprache trainiert. Eine beschwingte und lehreiche Mischung aus Landeskunde und Sprache.

Sofia Coretti ist nicht nur leidenschaftliche Italienischdozentin sondern auch professionelle Tänzerin und Musicaldarstellerin.



**SZ8249**

**Sofia Elena Coretti**

Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr

22. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

16 EUR



## Niveaustufe A2

Wenn Sie schon Italienisch gelernt haben, können Sie in den Kursen der Stufe A2 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe A2 können Sie Information zu Alltag und Beruf austauschen und Personen, Interessen und Erfahrungen beschreiben.

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Italienisch - A2

Lehr- und Arbeitsbuch:

Con piacere NUOVO A2,

ISBN 978-3-12-525209-7, Klett Verlag



**SZ8250**

ab Lektion 3

**Antonia La Cara-Lenz**

di 13x, 11:00 - 12:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,  
Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SZ8251**

ab Lektion 4

**Antonia La Cara-Lenz**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SZ8252**

ab Lektion 5

**Antonio Vivone**

mi 11x, 17:30 - 19:00 Uhr

05.02. - 30.04. / 22 Ustd

Online

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SZ8253**

ab Lektion 5

**Sofia Elena Coretti**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 20.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SZ8255**

ab Lektion 6

**Sofia Elena Coretti**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**Italienisch - Landeskundlicher  
Sprachkurs A2/B1 -  
Friuli Venezia Giulia  
für Teilnehmende ab  
Niveaustufe A2/B1**

Ein sommerliches Sprachenseminar für alle, die ihre Italienischkenntnisse erproben und vertiefen möchten. Wir begeben uns auf eine kulturelle, landeskundliche und sprachliche Reise durch die Region Friaul-Julisch Venetien. Aktuelle Informationen und viele Bilder zu Land und Leuten bieten reichlich Gesprächsstoff. Lernen Sie die Vielfalt Italiens kennen!

**SZ8259****Assunta Grazia Cavallo-Müller**

Montag - Freitag

jeweils 09:30 - 12:45 Uhr

14. - 18.07. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

69 EUR (erm.: 52/35/17)

**Italienisch - B1**

Lehr- und Arbeitsbuch:

Con piacere Nuovo B1

ISBN 978-3-12-525225-7, Klett Verlag

**SZ8260**

ab Lektion 8

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

di 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**Italienisch - B1 - Konversation**

In diesem Kurs steht das Sprechtraining im Vordergrund. Aktuelle, alltägliche oder auch kulturelle Themen erweitern Ihren Wortschatz. Die notwendigen grammatischen Basiskenntnisse werden wiederholt und vertieft. Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

**SZ8265****Dr. Giovanna Cappellato Hammel**

fr 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**Niveaustufe B1**

Wenn Sie bereits längere Zeit Italienisch gelernt haben und die Grundlagen beherrschen, können Sie in den Kursen der Stufe B1 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe B1 können Sie sich in den meisten Situationen verständigen und sich zu verschiedenen Themen und Erlebnissen unterhalten. Ihre Meinung und persönliche Pläne können Sie darstellen und begründen. Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Niveaustufe B2

Mit Abschluss der Niveaustufe B2 können Sie sich zu fast allen Themen so gut verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Sie verstehen die meisten Texte oder Vorträge Ihres Fachgebiets und können Meinungen detailliert äußern sowie Vor- und Nachteile erörtern.

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

**NZ8272**

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

di 13x, 18:30 - 21:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 39 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



### **Italienisch - B2 - Con piacere Nuovo B1+/B2**

Lehr- und Arbeitsbuch:

Con piacere Nuovo B1+/B2

ISBN 978-3-12-525226-4, Klett Verlag

**SZ8270**

ab Lektion 3

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### **Italienisch - B2 - Konversation**

In diesen Kursen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse zu den verschiedensten Themen. Zentrale Kapitel der Grammatik werden regelmäßig wiederholt.

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

**SZ8271**

**Enza Ruffini-Webb**

di 13x, 09:00 - 11:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## **Deutsch-Italienisches Forum**

Eine Sprache lernen bedeutet auch zu wissen, wer sie spricht und wo sie gesprochen wird. Das Deutsch-Italienische Forum wirft Schlaglichter und setzt Akzente auf Themen, die in den Kursen selbst nur in Andeutungen oder gar nicht zur Sprache kommen können. Die Veranstaltungen wenden sich an Interessierte, die ihre Sprachkenntnisse erproben, festigen und erweitern wollen und über Italiens Landschaften, Geschichte, Politik und Kultur informiert werden möchten.

**In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Italienischen Gesellschaft e.V.**

**Oriana Fallaci**

**Vortrag und Lesung auf  
Italienisch und Deutsch**

Oriana Fallaci (1929 - 2006) war eine Journalistin und Schriftstellerin, die durch ihren Interviewstil und ihren Interventionsjournalismus an den Brennpunkten der Welt Maßstäbe für das Zeitungsmedium schuf. Mit ihren Gesellschaftsanalysen in Artikeln, Essays und Büchern provozierte sie und spaltete die öffentliche Meinung.

Ein Vortrag über eine charismatische Autorin und die europäische Gesellschaft in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Opere e vita di una donna tra le più amate autrici del Novecento. Le sue inchieste e la sua caparbietà alla costante ricerca della verità, hanno messo a nudo i potenti, dimostrandone che nessuno è davvero intoccabile.

**SZ8292**

**Assunta Grazia Cavallo-Müller,  
Wolfgang Schwarzer**

Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr

28. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Spanisch

**Spanisch - Intensivsprachkurs -  
Bildungsurkab  
für Anfänger\*innen ohne  
Vorkenntnisse**

In diesem Kurs erwerben Sie in kürzester Zeit bei ganztägigem Unterricht Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Das Lehrmaterial wird im Kurs gestellt. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Der Kurs ist als Bildungsurkab nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**SZ8305**

**Daniel Patiño**

Montag - Freitag

jeweils 09:00 - 14:30 Uhr

17.03. - 21.03. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



## Semesterkurse Niveaustufe A1

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

**Spanisch - A1**

**für Anfänger\*innen ohne  
Vorkenntnisse**

Lehrbuch: *Con gusto NUEVO A1*,  
ISBN: 978-3-12-514671-6, Klett Verlag

**SZ8318**

**Livia Edmée Romero de Ronge**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



**SZ8322**

**Maria Guadalupe Wolski-Ramirez**

mi 13x, 10:45 - 12:15 Uhr

12.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SZ8323**

**Antonella Vinciguerra**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**WZ8324**

**Radegundis Barraza Barrios**

do 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



## Spanisch für die Reise - Sommerkurs für Anfänger\*innen ohne oder mit minimalen Vorkenntnissen

Dieser Kurs konzentriert sich auf Themen rund um den Aufenthalt im spanischsprachigen Raum. Trainiert werden ausschließlich Sprechsituationen, die man vor Ort zum Überleben braucht: Ankunft und Abreise im Hotel, Restaurantbestellung, Beanstandungen, unterwegs in der Stadt und mit öffentlichen Verkehrsmitteln, nützliche Gesprächsfloskeln. Grammatik steht im Hintergrund

### SZ8325

**Isabel Schwarzer**

di 7x, 17:30 - 19:00 Uhr

20.05. - 01.07. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



### SZ8326

**Sara Soria**

do 12x, 17:30 - 19:00 Uhr

16.01. - 03.04. / 24 Ustd

Online

79 EUR (erm.: 60/40/17)



## Spanisch - Sommerkurs zum Auffrischen A1.2

Wer die Niveaustufe A1 bereits weitestgehend abgeschlossen hat, kann in diesem Kurs die vorhandenen Kenntnisse auffrischen und festigen. Der Fokus liegt auf Themen wie Zeitangaben (Tag, Datum, Uhrzeit), Information über den eigenen Alltag, Vorlieben (me gusta), unterwegs in Stadt und Land. Grammatikalisch werden dabei wichtige Verben im Präsens und im Preterito Perfecto geübt, die Fragewörter und die Vergleichsform. Ziel ist es, an Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen und das freie Bilden von Sätzen zu trainieren.

## Niveau A1 - Fortsetzungskurse

### Spanisch - A1.2 - Onlinekurs

¡Hola otra vez, amigos del español! Wer bereits ein Semester Spanisch gelernt hat, kann hier die eigenen Sprachfähigkeiten vertiefen. Der Onlinekurs ist unterhaltsam und dynamisch aufgebaut: Von interaktiven Spielen bis hin zu Videos und Liedern wird geübt, sich in verschiedenen Alltagssituationen selbstbewusst auszudrücken. Auch neue Grammatikthemen werden erkundet, wie zum Beispiel die Possessivartikel, „Me gusta...“, einige Modalverben usw. Die Kursleiterin Sara Soria ist spanische Muttersprachlerin und eine erfahrene Online-Trainerin. ¡Nos vemos pronto!

Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Für die Teilnahme werden eine stabile Internetverbindung, Laptop oder PC mit Webcam und Mikro benötigt.

### SZ8327

**Rita Chinchilla de León**

mi 6x, 17:30 - 19:00 Uhr

04.06. - 09.07. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17) )



### Spanisch - A1

Lehrbuch: Con gusto NUEVO A1,  
ISBN: 978-3-12-514671-6, Klett Verlag

### SZ8329

ab Lektion 4

**Ayfer Demircan**

mo 13x, 16:30 - 18:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ8330

ab Lektion 4

**Virginia Florencia Peyrás Villarino**

di 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

04.02. - 20.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SZ8332**

ab Lektion 7

**Isabel Schwarzer**

mo 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8342**

ab Lektion 11

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mi 13x, 11:00 - 12:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,

Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8334**

ab Lektion 7

**Virginia Florencia Peyrás Villarino**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 20.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8335**

ab Lektion 7

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8339**

ab Lektion 9

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**WZ8339**

ab Lektion 10

**Rita Chinchilla de León**

di 11x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 29.04. / 22 Ustd

Online

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8340**

ab Lektion 11

**Livia Edmée Romero de Ronge**

mi 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Wenn Sie schon Spanisch gelernt haben, können Sie in den Kursen der Stufe A2 weiterlernen.  
Mit Abschluss der Stufe A2 können Sie Information zu, Alltag und Beruf austauschen, und Personen, Interessen und Erfahrungen beschreiben.  
Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

**Spanisch - A2**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2

ISBN 978-3-12-514677-8, Klett Verlag

**SZ8345**

ab Lektion 3

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mo 13x, 11:00 - 12:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,

Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8347**

ab Lektion 7

**Maria Guadalupe Wolski-Ramirez**

mo 13x, 10:45 - 12:15 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**SZ8354**

ab Lektion 11

**Ayfer Demircan**

mo 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Spanisch - A2.2 - Curso Intensivo (Hybridkurs)

Wer gute Grundkenntnisse schnell wieder auffrischen und erweitern möchten, ist in diesem Kurs genau richtig. Gezielte Übungen zu Sprechen, Lesen und Verstehen und kompakte Grammatik schaffen eine solide Basis der spanischen Sprache. Als Voraussetzung sollten Sie die Verwendung der Zeitformen in Präsens, Vergangenheit und Zukunft schon einmal gelernt haben.

Der Kurs arbeitet ohne Lehrbuch. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

Der Kurs findet im Hybridformat statt, d.h. Teilnehmende nehmen den Unterricht entweder in Präsenzform im Kursraum wahr oder schalten sich online per Videokonferenz live dazu.

**SZ8355**

**Daniel Patiño**

mo 13x, 18:30 - 21:00 Uhr

03.02. - 19.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Niveaustufe B1

Wenn Sie bereits längere Zeit Spanisch gelernt haben und die Grundlagen beherrschen, können Sie in den Kursen der Stufe B1 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe B1 können Sie sich in den meisten Situationen verständigen und sich zu verschiedenen Themen und Erlebnissen unterhalten. Ihre Meinung und persönliche Pläne können Sie darstellen und begründen.

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Spanisch - B1

Lehrbuch: *Con gusto Nuevo B1*

ISBN 978-3-12-514693-8, Klett Verlag

**SZ8362**

**ab Lektion 3**

**Ana Maria Motz**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Spanisch - Sprachlich fit durch den Sommer - Niveau A2

Dieser Sommerkurs festigt Themen, die erfahrungsgemäß Schwierigkeiten bereiten, z.B. j die Vergangenheitsformen Perfekt, Imperfekt, Indefinido, Plusquamperfekt und die Verwendung von Präpositionen. Der Fokus liegt auf der kommunikativen Anwendung und Einübung. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

**SZ8356**

**Maria Guadalupe Wolski-Ramirez**

di 5x, 17:00 - 18:30 Uhr

20.05. - 17.06. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

42 EUR (erm.: 32/21/17)



## Spanisch - B1 - Auffrischen und leichte Konversation

In diesem Konversationskurs stehen alltagsbezogene Themen wie Familie, Freizeit, Reisen im Mittelpunkt. Auch aktuelle Ereignisse werden besprochen und diskutiert.

Kommunikationsorientierte Übungen trainieren den praktischen Sprachgebrauch. Zentrale Grammatikthemen werden ebenfalls wiederholt.

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

### **SZ8368**

**Isabel Schwarzer**

fr 13x, 09:15 - 11:45 Uhr

07.02. - 16.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



### **SZ8375**

**Daniel Patiño**

fr. 13x, 18:30 - 21:00 Uhr, 60 UStd  
07.02. - 16.05.

Übungsseminare:

Sa. 22.02.: 10:00 - 16:00 Uhr (online)

Sa. 22.03.: 10:00 - 16:00 Uhr (online)

Sa. 10.05.: 10:00 - 16:00 Uhr (online)

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

174 EUR (erm.: 131/87/35)



## **Niveaustufe B2**

Mit Abschluss der Niveaustufe B2 können Sie sich zu fast allen Themen so gut verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Sie verstehen die meisten Texte oder Vorträge Ihres Fachgebiets und können Meinungen detailliert äußern sowie Vorteile und Nachteile erörtern.

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## **Spanisch - B2 - Curso Intensivo**

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Training des Sprechens und der freien Kommunikation auf sehr weit fortgeschrittenem Niveau. Wortschatz und grammatische Strukturen werden wiederholt und im Kontext geübt.

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.



## **Spanisch - B2 - Perfeccionando el idioma español**

In diesen Kursen trainieren Sie, Ihr Sprachwissen in flüssige Sprache umzusetzen. Sie erweitern systematisch Ihren Wortschatz und vertiefen Sprachstrukturen. Wichtige Grammatikthemen werden wiederholt.

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

### **SZ8376**

**Ana-Maria Monsior**

di 13x, 10:15 - 12:45 Uhr  
04.02. - 13.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



### **SZ8377**

**Ana-Maria Monsior**

di 13x, 18:00 - 20:30 Uhr  
04.02. - 13.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



**Beratungstag Fremdsprachen**  
am Mi. 22. Januar 2025, 10 bis 18 Uhr

## Spanisch - B2 - Perfeccionando el idioma español (abwechselnd Präsenz und Online)

In diesem Kurs trainieren Sie, Ihr Sprachwissen in flüssige Sprache umzusetzen. Sie erweitern systematisch Ihren Wortschatz und vertiefen Sprachstrukturen. Wichtige Grammatikthemen werden wiederholt.

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

Der Kurs findet im Hybridformat statt, d.h. Teilnehmende nehmen den Unterricht entweder in Präsenzform im Kursraum wahr oder schalten sich online per Videokonferenz live dazu.

### SZ8380

Daniel Patiño

mi 13x, 18:30 - 21:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Niveaustufe C1

Auf der Stufe C1 können Sie sich spontan und fließend ausdrücken, meist ohne dabei deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie wenden die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben sicher an und können auch komplexe Themen bewältigen.

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Spanisch - C1 - Perfeccionando el idioma español

In diesem Kurs trainieren Sie, Ihr Sprachwissen in flüssige Sprache umzusetzen. Sie erweitern systematisch Ihren Wortschatz und vertiefen Sprachstrukturen. Wichtige Grammatikthemen werden wiederholt.

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

### SZ8381

Ana-Maria Monsior

fr 13x, 09:15 - 11:45 Uhr

07.02. - 16.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Deutsch-Spanisches Forum

Eine Sprache lernen bedeutet auch zu wissen, wer sie spricht und wo sie gesprochen wird. Das Deutsch-Spanische Forum setzt Akzente auf Themen, die in den Sprachkursen kaum zur Sprache kommen können. Die Veranstaltungen wenden sich an Interessierte, die ihre Sprachkenntnisse erproben und erweitern wollen und mehr über die spanischsprachigen Länder erfahren möchten.

## Encuentro Literario - Spanischer Literaturtreff

Hier finden Sie einen kurzweiligen Einstieg in Literatur aus Spanien und Lateinamerika. Wir lesen und besprechen literarische Texte (Romanauszüge bzw. Kurzgeschichten) und lernen bekannte und weniger bekannte Autor\*innen kennen. Textvorschläge der Teilnehmer\*innen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Geeignet ab Niveaustufe A2/B1.

Les invitamos a participar en un amable encuentro con la literatura de España y Latinoamérica. Leeremos a autores conocidos y menos conocidos de gran valor en el mundo de habla hispana. Fragmentos comprensibles de novelas y relatos cortos.

Los participantes podrán también sugerir lecturas de autores que les interesen.

### SZ8390

Livia Edmée Romero de Ronge

10x freitags, jeweils 18:00 - 19:30 Uhr

14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03., 04.04.,

11.04., 02.05., 09.05., 16.05.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



## Mañanas de película - Spanische Filmvormittage

Hier finden Sie einen kurzweiligen Einstieg in die Filmszene in Spanien und Lateinamerika. Im Mittelpunkt stehen Auszüge bekannter Filme in spanischer Sprache mit deutschen Untertiteln. Mithilfe von Texten und unterstützenden Materialien werden im Anschluss die Themen des Films diskutiert und der kulturelle landesspezifische Hintergrund erläutert.

### Die Filme:

**"Coco"** - Pixar-Animationsfilm (2017): Spielt in Mexico. Der zwölfjährige Schuhputzer Miguel möchte Musiker werden. Musik ist in der Familie ein Tabuthema, da sein Großvater einst für die Musik alles zurückließ. Am „Día de los Muertos“ kann Miguel plötzlich seine verstorbenen Vorfahren sehen und ins Land der Toten gelangen. Dort möchte er unbedingt seinen Großvater treffen, um von ihm den Segen zu erhalten, Musiker werden zu dürfen. Ein berührender Familienfilm ganz in der mexikanischen Tradition.

**"Vivir dos veces"** (Lebe zweimal, liebe einmal) - Spanische Komödie (2019): Nach seiner Alzheimer-Diagnose begibt sich der Mathematik-Professor Emilio mit seiner Familie auf die Suche nach seiner Jugendliebe, die er noch einmal sehen will, bevor er sie vielleicht für immer vergisst ...

Veranstaltungssprache ist Spanisch. Für alle Interessierten ab Niveaustufe A2/B1.



**SZ8391**

**Virginia Florencia Peyrás Villarino**

sa 2x, 10:00 - 13:00 Uhr

29.03. - 05.04. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



## Portugiesisch Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

### Brasilianisches Portugiesisch

**- Niveaustufe A1 -  
für Anfänger\*innen ohne  
Vorkenntnisse**

In diesem Kurs lernen Sie erste Grundlagen des Portugiesischen, alltägliche Redewendungen und viel über die brasilianische Kultur. Auch auf die Unterschiede zwischen brasilianischem und europäischem Portugiesisch wird eingegangen. Der Schwerpunkt liegt aber auf der brasilianischen Sprachvariante.



**SZ8420**

**Jordana Cechinel Murbak Malgaresi**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

10.02. - 26.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Portugiesisch - Niveaustufe A2

Für Teilnehmende, die zwei bis drei Jahre gelernt haben und die Niveaustufe A1 weitgehend abgeschlossen haben.

Lehr- und Arbeitsbuch:

Olá Portugal! NEU, Klett-Verlag,  
ISBN 978-3-12-528934-5 und  
Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528935-2

**SZ8421**

ab Lektion 12

**Jordana Cechinel Murbak Malgaresi**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Portugiesisch - A2 - Auffrischkurs

Dieser Kurs festigt die Inhalte der Niveaustufe A2. Wiederholt werden wichtige Grammatikstrukturen und alltäglicher Wortschatz. Ergänzend gibt es Übungen zum Ausbau des Vokabulars und zur Konversation. Teilnehmende sollten die Stufe A2 weitgehend abgeschlossen haben.

Lehr- und Arbeitsbuch:

Passaporte para Português (A1-A2)  
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528945-1

**SZ8422**

ab Lektion 30

**Jordana Cechinel Murbak Malgaresi**

mi 13x, 19:30 - 21:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Niveaustufe B1/B2

### Weltsprache Portugiesisch - Konversationskurs B1/B2

Portugiesisch ist Amtssprache in acht Ländern rund um den Globus.

Millionen Muttersprachler und unterschiedlichste Kulturen prägen die verschiedenen Sprachvarianten des Portugiesischen. Dieser Kurs ist der Anfang einer „Sprach-Reise“ durch die portugiesischsprachigen Länder. Anhand von Texten aus Presse und Literatur, Bilder, Musik etc. lernen wir den Alltag der Menschen kennen, ihre Literatur, Geschichte, Kunst und Gastronomie. Es bietet sich reichlich Gesprächsstoff um Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen.

**SZ8429**

**Dr. Ângela Nunes**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



**Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs-cloud





## Weitere Sprachen



Arabisch	322
Chinesisch	323
Kroatisch	324
Neugriechisch	324
Niederländisch	326
Polnisch	329
Russisch	330
Zazaisch	331
Türkisch	321
Ungarisch	333
Ukrainisch	333
Deutsche Gebärdensprache	334

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Englisch, Arabisch, Kroatisch,  
Neugriechisch, Polnisch,  
Türkisch, Zazaisch, Ungarisch**  
Franziska Russ-Yardimci  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2655

**Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch,  
Chinesisch, Niederländisch, Russisch,  
Ukrainisch, Deutsche Gebärdensprache**  
Barbara Ramírez Jaimes  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3745

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

**VHS West**  
Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

**VHS Nord**  
Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Arabisch

## Niveaustufe A1

### Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...



**SZ8603**

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse  
**Somaya Abdel Hamid**

mi 13x, 19:15 - 20:45 Uhr  
05.02. - 14.05. / 26 Ustd  
online, in der vhs.cloud.  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



### Arabisch - A1

**NZ8600**

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2,

Hybride Ausgabe

ISBN: 978-3-12-528998-7, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 1

**Wasim Ali**

mo 13x, 18:45 - 20:15 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



**SZ8601**

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2,

Hybride Ausgabe

ISBN: 978-3-12-528998-7, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 3

**Mahmoud Kandil**

do 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



### Ägyptisches Arabisch

für die Reise

Planen Sie eine Reise nach Ägypten oder in ein anderes arabisches Land? Dieser Wochenendkurs führt Sie in die Sprache Kairos ein. Das ägyptische Arabisch ist der meist verstandene Dialekt in der arabischen Welt. In diesem Kurs lernen Sie einfache und kurze Sätze, die Sie im Urlaub direkt anwenden können, z.B. wie Sie in einem Restaurant Essen und Getränke bestellen oder nach dem Preis fragen können uvm.

**SZ8604**

für Anfänger\*innen ohne oder  
nur geringen Vorkenntnissen

**Somaya Abdel Hamid**

fr, 16.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

sa, 17.05.2025, 10:30 - 15:30 Uhr

so, 18.05.2025, 10:30 - 14:00 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



### Ägyptisches Arabisch A1

Das ägyptische Arabisch ist der meist verstandene Dialekt in der arabischen Welt. In diesem Kurs lernen Sie von Anfang an einfache und kurze Sätze, die Sie sofort anwenden können, z.B. wie Sie in einem Restaurant Essen und Getränke bestellen oder nach dem Preis fragen können uvm. Die Kursleitung geht gerne auf individuelle Wünsche ein.

## Sommerkurse

### Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

### Arabisch - A1- Fokus Grammatik (Lektion 1-5)

Der Kurs festigt die großen Grammatikthemen aus den ersten Lektionen des Lehrwerks

und bietet Ihnen die Möglichkeit zu üben und zu festigen. Schwerpunkte können zusammen mit dem Kursleiter festgelegt werden.

### **SZ8605**

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2  
ISBN: 978-3-12-528998-7, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

#### **Mahmoud Kandil**

do 6x, 17:00 - 18:30 Uhr  
05.06. - 17.07. / 12 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
42 EUR (erm.: 32/21/17)



### **SZ8610**

**Konfuzius-Institut Ruhr e.V.**

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

29. Januar / 2 Ustd

Konfuzius Institut, Bismarckstr. 120,  
entgeltfrei



## **Chinesisch**

### **Niveaustufe A1**

### **Unterricht in Kleingruppen**

### **von 7-11 Teilnehmenden**

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

### **Chinesisch - kostenloses Schnupperangebot am Konfuzius-Institut**

Für alle Interessierten, die einen kleinen Einblick ins Chinesische bekommen möchten, ohne gleich einen kompletten Kurs zu buchen.

Anmeldung direkt beim Konfuzius-Institut Metropole Ruhr:

<https://konfuzius-institut-ruhr.de/sprachkurse/>

Ansprechpartnerin Frau Stefanie Ridder,  
Tel. 0203 / 306-3131  
Mail: [info@konfuzius-institut-ruhr.de](mailto:info@konfuzius-institut-ruhr.de)

## **Chinesisch**

**Lernen in Kleingruppen**  
**von 7-11 Teilnehmenden**

### **Chinesisch - A1**

#### **für Anfänger\*innen**

#### **ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: hanyu huihua 301 ju, Autor: Kang Yuhua, Deutsche Ausgabe: Chinesische Konversation 301, Beijing: Beijing Language and Culture University Press, 2009.

Band A: ISBN 978-7-5619-1632-2

Da das Lehrwerk auf dem Markt nur noch gebraucht verfügbar ist, können Sie sich zum Erwerb auch direkt an das Konfuzius-Institut wenden. Hier können Sie ein neues Buch erhalten.

### **SZ8612**

**Konfuzius-Institut Ruhr e.V.**

mi 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



**Weiterführende Sprachkurse und Prüfungen am Konfuzius-Institut Metropole Ruhr:**

<https://konfuzius-institut-ruhr.de>

Ansprechpartnerin: Frau Stefanie Ridder  
Tel. 0203 / 306-3131  
Mail: [info@konfuzius-institut-ruhr.de](mailto:info@konfuzius-institut-ruhr.de)

# Kroatisch

## Niveaustufe A1

### Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen, z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

Mit Kroatisch können Sie sich auch in den anderen südslawischen Sprachen verständigen. Die Kursleiterin geht bei Bedarf auf die sprachlichen Unterschiede der anderen Regionen ein.

Nutzen Sie bitte die Möglichkeit der individuellen Beratung bei der persönlichen Anmeldung!

### Kroatisch - A1 (online)

**SZ8630**

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Naim Zecak**

do 13x, 20:10 - 21:40 Uhr

06.02. - 08.05. / 26 Ustd

online, in der vhs.cloud.

91 EUR (erm.: 69/46/19)



Verlag, Ausgabe: Hrvatska sveučilišna naklada, Zagreb, 2023  
ISBN 978-953-169-493-3

**SZ8631**

Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 3

**Dubravka Vujanovic**

do 13x, 20:15 - 21:45 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



**SZ8632**

Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 10

**Dubravka Vujanovic**

do 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



# Neugriechisch

## Niveaustufe A1

### Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

### Kroatisch - A1

Lehrbuch: Razgovarajte sa nama! A1-A2, Uđžbenik hrvatskoga kao drugoga i stranog jezika

Verlag, Ausgabe: Hrvatska sveučilišna naklada, Zagreb, 2023

ISBN 978-953-169-427-8

Arbeitsbuch: Razgovarajte sa nama! A1-A2, Vježbenica hrvatskoga kao drugoga i stranog jezika

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen, z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

## Neugriechisch - A1

### SZ8650

Lehrbuch: Pame! A1, Hueber Verlag  
Kursbuch: ISBN 978-3-19-005404-6  
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-065404-8

ab Lektion 4

**Anastasia Andreadou**

mo 13x, 19:30 - 21:00 Uhr  
03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Niveaustufe A2

Wenn Sie schon Griechisch gelernt haben, können Sie in den Kursen der Stufe A2 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe A2 können Sie Information zu Alltag und Beruf austauschen und Personen, Interessen und Erfahrungen beschreiben.

Nutzen Sie bitte die Möglichkeit der individuellen Beratung bei der persönlichen Anmeldung!

## Neugriechisch - A2

### SZ8651

Lehrbuch: Pame A2  
ISBN 978-3-19-005462-6  
Arbeitsbuch: Pame! A2  
ISBN 978-3-19-025462-0

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 1

**Anastasia Andreadou**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



### SZ8653

Lehrbuch: Verständigen Sie sich auf Griechisch, Band 2  
ISBN: 978-9608464148, Deltos Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 1

**Georgios Izos**

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr  
05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



### SZ8654

Lehrbuch: Verständigen Sie sich auf Griechisch, Band 2  
ISBN: 978-9608464148, Deltos Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 6

**Georgios Izos**

mi 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Niveaustufe B1

Wenn Sie bereits längere Zeit Griechisch gelernt haben und die Grundlagen beherrschen, können Sie in den Kursen der Stufe B1 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe B1 können Sie sich in den meisten Situationen verständigen und sich zu verschiedenen Themen und Erlebnissen unterhalten. Ihre Meinung und persönliche Pläne können Sie darstellen und begründen.

**vhs** Volkshochschule Duisburg



**Beratungstag Fremdsprachen**  
am Mi. 22. Januar 2025, 10 bis 18 Uhr  
Einstufung, Kursinfos, Anmeldung  
Wir finden den passenden Kurs für Sie!

# Einzelveranstaltung

## Mehr als Mykonos und Kreta: Eine Entdeckertour durch Griechenland für Anspruchs- volle.

In dieser Veranstaltung werden wir Informationen über dieses bezaubernde Land zusammentragen, die Sie noch nicht kannten: Von der Länge der Küste Griechenlands über Griechenlands Wüste, Katakomben und Vulkane bis hin zu hervorragenden Thermalbädern, uvm. werden Sie Neues für einen anspruchsvollen Geschmack entdecken. Die Veranstaltung bringt Ihnen Land, Kultur und Sprache näher. Sie ist auf Griechisch und Deutsch. Erste Kenntnisse in Neugriechisch sind von Vorteil, aber kein Muss.

### SZ8657

das Material wird von der Kursleitung gestellt

**Anastasia Andreadou**

Mittwoch, 18:15 - 21:00 Uhr

09. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

15 EUR (erm.: 17/17/17)



### SZ8660A

**Stephan Schönborn**

Montag - Freitag

jeweils 09:00 - 14:30 Uhr

23.06. - 27.06. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



## Niederländisch - Intensivsprach- kurs - Bildungsurlaub A1/A2 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Der einwöchige Intensivkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bereits vorhandene Kenntnisse der Grundstufe aufzufrischen und zu erweitern. Ziel ist es, gängige Situationen in Alltag und Beruf sicher zu bewältigen. Freies Sprechen wird trainiert und relevante Grammatik geübt.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### SZ8660B

**Stephan Schönborn**

Montag - Freitag

jeweils 09:00 - 14:30 Uhr

30.06. - 04.07. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



# Niederländisch

## Intensivkurs / Bildungsurlaub

### Niederländisch - Intensivsprach- kurs - Bildungsurlaub A1.1 für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Der einwöchige Intensivkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit Basiskenntnisse der niederländischen Sprache zu erwerben.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

## Niveaustufe A1

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Wenn Sie bereits erste Vorkenntnisse haben, nutzen Sie bitte unsere kostenlose Einstufungsberatung.

### Niederländisch - A1 - für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse (online)

Welkom! Dieser Niederländischkurs ist für Teilnehmende, die konzentriert vom eigenen Schreibtisch aus die grundlegenden Fertigkeiten der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Darüber hinaus werden niederländische Kultur und Bräuche vermittelt. Der Kurs umfasst den ersten Teil des Niveaus A1. Es folgen weitere Teile - angepasst an die Bedürfnisse der Teilnehmenden - bis zum Ende der Niveaustufe A1.

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Voraussetzung ist eine stabile Internetverbindung (möglichst LAN), ein Gerät mit ausreichender Bildschirmgröße sowie Webcam und Headset. Um von vorneherein eine gute Kursatmosphäre zu schaffen, wird die Bereitschaft vorausgesetzt, die Kamera während der Kurslaufzeit angeschaltet zu lassen. Lehrwerk: In die startblöcken neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528873-7, Verlag Coutinho / Klett

**SZ8669**

**Marlies van der Meer**

di 13x, 16:30 - 18:00 Uhr

18.02. - 27.05. / 26 Ustd

Online

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**SZ8670**

**Marlies van der Meer**

di 13x, 19:30 - 21:00 Uhr

18.02. - 27.05. / 26 Ustd

Online

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### Niederländisch - A1 - Online-Komplettkurs am Wochenende - für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Willkommen zum Niederländisch A1.1 Komplettkurs! Lernende, die schnell und von zu Hause aus einen Einstieg in die niederländische Sprache erhalten möchten, sind hier richtig. In diesem Kurs werden wir uns auf die grundlegenden Sprachkenntnisse konzentrieren, die Ihnen helfen, sich im Alltag auf Niederländisch verständigen zu können. Sie lernen zum Beispiel sich zu begrüßen und vorzustellen, Lebensmittel einzukaufen, Essen zu bestellen und nach dem Weg zu fragen. Bitte beachten Sie, dass dieser Niederländischkurs ein Komplettkurs ist: Er findet an 2 Wochenenden in Folge am Samstag statt, um schnell ans Ziel zu kommen, und beinhaltet daher eine gewisse Intensität. Es gibt jeweils 45 Minuten Pause.

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Voraussetzung ist eine stabile Internetverbindung (möglichst LAN), ein Gerät mit ausreichender Bildschirmgröße sowie Webcam und Headset. Um von vorneherein eine gute Kursatmosphäre zu schaffen, wird die Bereitschaft vorausgesetzt, die Kamera während der Kurslaufzeit angeschaltet zu lassen.

Die Unterrichtsmaterialien werden vor Kursbeginn per E-Mail zugeschickt.

**SZ8671**

**Marlies van der Meer**

sa 2x, 09:30 - 14:45 Uhr

17.05. - 24.05. / 12 Ustd

Online

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Niederländisch - A1

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1,  
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105460-1

### SZ8672

ab Lektion 4

**Markus Neumann**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ8674

ab Lektion 4

**Markus Neumann**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ8675

ab Lektion 5

**Stephan Schönborn**

mo 13x, 19:00 - 20:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ8678

ab Lektion 7

**Stephan Schönborn**

do 13x, 17:15 - 18:45 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Niveaustufe A2

**Lernen in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden**

Wenn Sie schon Niederländisch gelernt haben, können Sie in den Kursen der Stufe A2 weiterlernen.

Mit Abschluss der Stufe A2 können Sie Information zu Alltag und Beruf austauschen und Personen, Interessen und Erfahrungen beschreiben.

## Niederländisch - A2

Kom binnen en  
bestel een  
heerlijk  
Kopje  
Koffie



### SZ8682

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2,

Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-105461-8

ab Lektion 6

**Mohammad Ferough**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)

## Niveaustufe B1

**Lernen in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden**

Wenn Sie bereits längere Zeit Niederländisch gelernt haben und die Grundlagen beherrschen, können Sie in den Kursen der Stufe B1 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe B1 können Sie sich in den meisten Situationen verständigen und sich zu verschiedenen Themen und Erlebnissen unterhalten. Ihre Meinung und persönliche Pläne können Sie darstellen und begründen.

## Niederländisch - B1

### SZ8684

Lehrbuch: Wat leuk B1, Hueber-Verlag,

ISBN 978-3-19-005472-5

ab Lektion 4

**Stephan Schönborn**

mo 13x, 17:15 - 18:45 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Niederländisch - B1 - Auffrischkurs

Op basis van het boek praten we ook over „dit en dat“, actuele onderwerpen en doen spelletjes. Dus: gezellig leren met plezier!

### WZ8691

Kursbuch: Taal totaal nieuw  
ISBN 978-3-19-025481-1,  
Arbeitsbuch: Taal totaal nieuw  
ISBN 978-3-19-045481-5, Hueber-Verlag  
**ab Lektion 1**  
**Eugen Kühn**  
mi 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
05.02. - 14.05. / 26 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



### SZ8693

**Stephan Schönborn**  
do 13x, 19:00 - 20:30 Uhr  
06.02. - 22.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Niveaustufe B2 Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

Mit Abschluss der Niveaustufe B2 können Sie sich zu fast allen Themen so gut verstehen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Sie verstehen die meisten Texte oder Vorträge Ihres Fachgebiets und können Meinungen detailliert äußern sowie Vor- und Nachteile erörtern. Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Niederländisch - B1/B2 - conversatie

We weten (hopelijk) al alles wat in Taal Vitala staat: we hebben het onder de knie en proberen die kennis uit te breiden en te verdiepen. We blijven eraan werken alles onder woorden te kunnen brengen, vanzelfsprekend met grammaticale, schrijf- en luisteroefeningen. Kom eens langs en doe mee!

## Polnisch

### Niveaustufe A1 Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

Nutzen Sie bitte die Möglichkeit der individuellen Beratung bei der persönlichen Anmeldung!



### Sprachkurse: Beratung empfohlen!

Für Veranstaltungen im Bereich Sprachen empfiehlt die Volkshochschule:

Nutzen Sie die Beratungsangebote zu Semesterbeginn!



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Polnisch - A1

### SZ8700

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Witam! aktuell A1

ISBN: 978-3-19-125369-1, Hueber Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 1

**Karin Wieczorek**

mo 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

Schulgebäude Nahestraße, Nahestr. 12,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



### SZ8702

Lehrbuch: Witam! aktuell A1

ISBN: 978-3-19-125369-1, Hueber Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 5

**Karin Wieczorek**

mi 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

Schulgebäude Nahestraße, Nahestr. 12,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Polnisch - A2



### SZ8707

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse  
(April 22 oder älter)

Lehrbuch: Hurra! Po Polsku 2 Zeszyt cwiczen

(ISBN: 978-8367351003, Prolog Verlag)

Lektüre: CZYTAJ! krok po kroku 3

ISBN: 978-8395346026, Glossa Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Karin Wieczorek**

di 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Schulgebäude Nahestraße, Nahestr. 12,

**Stadtmitte**

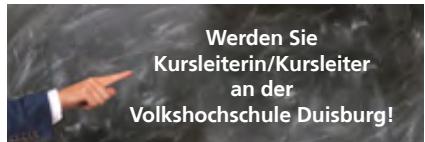
91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Niveaustufe A2 Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

Wenn Sie schon Polnisch auf dem Niveau A1 gelernt haben, können Sie in den Kursen der Stufe A2 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe A2 können Sie Informationen zu Alltag und Beruf austauschen und Personen, Interessen und Erfahrungen beschreiben.

Nutzen Sie bitte die Möglichkeit der individuellen Beratung bei der persönlichen Anmeldung!



## Russisch

### Niveaustufe A1 Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

## Russisch - A1



### SZ8720

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehr- und Arbeitsbuch: MOCT NEU A1-A2

ISBN: 978-3-12-527648-2 + 978-3-12-

527649-9, Klett Verlag

**Alina Sosnowska**

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



# Zazaisch

## Zazaisch A1

### Unterricht in Kleingruppe von 7-11 Teilnehmenden

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen, z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

#### Zazaisch - A1

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Mitglieder des Volkes Zaza in Duisburg und Umgebung, die gerne Ihre Sprache und Kultur lernen, verbessern und pflegen möchten. Wenn Sie keine bis sehr wenige Vorkenntnisse haben, sind Sie hier genau richtig.

##### NZ8750

für Anfänger\*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Kurstyp: einmal wöchentlich

##### Hakki Cimen

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



##### NZ8751

mit Grundkenntnissen

Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Kurstyp: einmal wöchentlich

##### 4. Semester - ab Lektion 6

##### Hakki Cimen

mi 13x, 19:00 - 20:30 Uhr

05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Einzelveranstaltung

### Gedichte, Erzählungen und Märchen der Zaza

Hakki Cimen und Sabine Neupert lesen Gedichte, Märchen und Erzählungen der Zaza - manchmal traurig, manchmal schaurig, manchmal lustig und manchmal einfach nur schön - abwechselnd auf Deutsch und Zazaisch! Ein Leseabend für Erwachsene, Jugendliche und Kinder.

#### SZ8752

##### Hakki Cimen

Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr

09. Mai / 1 Std

VHS im Stadtfenster, Multifunktionsfläche 1.0G, Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



vhs

Volkshochschule  
Duisburg



Newsletter

### Abonnieren Sie den Newsletter der VHS Duisburg



vhs

Volkshochschule  
Duisburg



### Beratungstag Fremdsprachen

am Mi. 22. Januar 2025, 10 bis 18 Uhr

Einstufung, Kursinfos, Anmeldung

Wir finden den passenden Kurs für Sie!

# Türkisch

## Niveaustufe A1

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen, z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

### Türkisch - A1- Kolay gelsin!

#### **NZ8760**

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1- A2,  
Hybride Ausgabe  
ISBN 978-3-12-528561-3, Klett Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**ab Lektion 3**  
**Gaye Detmold**  
di 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
04.02. - 13.05. / 26 Ustd  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



© Franziska Russ-Yardimci

#### **SZ8762**

Lehrbuch: Kolay gelsin!  
neu A1- A2, Hybride Ausgabe  
ISBN 978-3-12-528561-3, Klett Verlag Klett  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**ab Lektion 5**  
**Naim Zecak**  
do 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
06.02. - 22.05. / 26 Ustd  
online, in der vhs.cloud.  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



# Niveaustufe A2

## Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

Wenn Sie schon türkisch gelernt haben, können Sie in den Kursen der Stufe A2 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe A2 können Sie Information zu Alltag und Beruf austauschen und Personen, Interessen und Erfahrungen beschreiben. Nutzen Sie bitte die Möglichkeit der individuellen Beratung bei der persönlichen Anmeldung!

### Türkisch - A2 - Kolay gelsin!

#### **SZ8763**

Lehrbuch: Kolay gelsin!  
neu A1-A2  
ISBN 978-3-12-528661-0, Klett Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**ab Lektion 11**  
**Gaye Detmold**  
do 13x, 20:00 - 21:30 Uhr  
06.02. - 22.05. / 26 Ustd  
online, in der vhs.cloud.  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Sommerkurse

### Türkisch: Fokus Grammatik A1 (Lektionen 1-5)

Die Fokus Grammatik Kurse fokussieren auf die wichtigen Grammatikthemen des vorherigen/ der vorherigen Semester: große und kleine Vokalharmonie; Personalsuffixe, Fragepartikel „mi“; Präsens, Genitiv, Lokativ (Wo, Wohin?), Ablativ (Woher?), Akkusativ, Präteritum, Konsonantenassimilation uvm. mit einer Prise Wortschatz für die Reise.

#### **NZ8764**

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1- A2,  
Hybride Ausgabe  
ISBN 978-3-12-528561-3, Klett Verlag  
**Gaye Detmold**  
do 6x, 16:30 - 18:00 Uhr  
05.06. - 17.07. / 12 Ustd  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
34 EUR (erm.: 26/17/17)



# Ungarisch

## Niveaustufe A1

### Unterricht in Kleingruppe von 7-11 Teilnehmenden

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagsituatiosn mit einfacher Sprache bewältigen, z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

#### Ungarisch A1

**NZ8780**

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Szóbeszéd A1

ISBN 978-3-12-528570-5, Klett-Verlag

ab Lektion 1

**Zsuzsánna Kupán**

mo 13x, 16:00 - 17:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



**SZ8781**

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

**Zsuzsánna Kupán**

So., 10.05.24, 09:30 - 16:00 Uhr

So., 11.05.24, 09:30 - 14:30 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



# Ukrainisch

## Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

#### Ukrainisch - A1

Ukrainisch ist nach dem Russischen und Polnischen die drittgrößte slawische Sprache und ist mittlerweile sichtbarer Teil der sprachlichen Vielfalt in Deutschland. Das Ukrainische verwendet das kyrillische Alphabet und ist in Wortschatz und Grammatik näher an Bialorussisch, Polnisch und Slowakisch als an Russisch. Der Kurs führt in die Grundlagen der Sprache ein. Gearbeitet wird mit Unterrichtsmaterial aus der Ukraine. Die Kursleiterin Maryna Lysenko ist Muttersprachlerin und lebt in Duisburg.



#### Ungarisch für die Reise A1

In diesem Wochenendseminar schnuppern Sie in Sprache und Kultur Ungarns: Sie lernen praktischen Wortschatz und direkt anwendbare Sätze für Ihre Reise nach Ungarn: Wie frage ich nach dem Weg? Wie bestelle ich im Restaurant? Wie miete ich ein Auto? Wie kaufe ich ein passendes Konzertticket? Darüber hinaus erhalten Sie viele Hintergrundinfos zu Land, Kultur und Leuten.



**SZ8790**

für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

**Maryna Lysenko**

mo 13x, 19:15 - 20:45 Uhr

10.02. - 26.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



# Deutsche Gebärdensprache

## Deutsche Gebärdensprache I - Schnupperworkshop

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie Gebärdensprache funktioniert? Und vielleicht schon einmal miterlebt, wie Gehörlose sich verständigen und auf wundersame Weise mit Gesten und Mimik kommunizieren? Dann machen Sie eine neue Erfahrung und starten Sie in eine spannende und lebendige Fremdsprache, die im eigenen Land zu Hause ist!

In diesem Schnupperworkshop führen wir Sie spielerisch an die Deutsche Gebärdensprache (DGS) heran. Sie werden erfahren, wie sich die Gehörlosen-Kultur von der Hörenden-Kultur unterscheidet und lernen u.a. das Fingeralphabet sowie die Fähigkeit, sich selbst nach wenigen ersten Gebärdensstunden vorzustellen. Dabei wird gelacht und weder streng auf Rechtschreibung noch Grammatik geachtet. Ihr Dozent ist hörend und ein ausgebildeter Lehrer mit langjähriger Unterrichtserfahrung.

**SZ8800**  
Oliver Leder-Tietz

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr  
15. Februar / 5 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
25 EUR



## Deutsche Gebärdensprache I - Grundlagenworkshop

Bei diesem Grundlagen-Wochenende erhalten Sie erste Kenntnisse der beeindruckenden Sprache „ohne Stimme“. Neben dem ausschlaggebenden Fingeralphabet werden Sie wichtige Gebärdens und einfache Sätze für alltägliche Situationen - auf spielerische Art und Weise - erlernen, z.B. Begrüßungen, der Frage nach dem Wohlbefinden, dem Wohnort etc. Sie erfahren zudem etwas über den sprachlichen Aufbau der Gebärdensprache,

die sich deutlich von der Lautsprache unterscheidet. Der von einem hörenden Dozenten geleitete erste Kurs für Anfänger bietet außerdem lebensnahe Einblicke und ein Verständnis für die gelebte Gehörlosengemeinschaft mitsamt ihrer kulturellen Vielfalt.

**SZ8801**

Oliver Leder-Tietz

10:00 - 14:00 Uhr

15.03. - 16.03. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



**SZ8803**

Oliver Leder-Tietz

10:00 - 14:00 Uhr

10.05. - 11.05. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Deutsche Gebärdensprache II - Aufbauworkshop

Aufbauend auf dem Grundlagenworkshop I wiederholen und vertiefen wir das bereits Gelernte und gewinnen gemeinsam weitere Einblicke in die Welt der Gebärdens. Hierzu zählen die Nutzung des Fingeralphabets mit erhöhtem Schnelligkeitsgrad, der verstärkte Mimik- und Gestik-Gebrauch, die Verwendung der Alpha-Regel, das sinnhafte Nutzen der Fragewörter mit „W“ im Dialog und die Welt der Zahlen, Wochen- und Monate.

**SZ8804**

Oliver Leder-Tietz

10:00 - 14:00 Uhr

05.04. - 06.04. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



**SZ8805**

Oliver Leder-Tietz

10:00 - 14:00 Uhr

17.05. - 18.05. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)





# Deutsch



Informationen aus dem Fachbereich Deutsch als Zweitsprache	336
Deutschkurse für Selbstzahlende	339
Prüfungen und Einbürgerungstests	342
Deutschkurse für Unternehmen	345

## Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

### Deutsch als Zweitsprache

#### Berufssprachkurse,

#### Deutschkurse für Unternehmen

Alexander Sagafe

VHS, Steinsche Gasse 26

Tel. 0203 283-3372

a.sagafe@stadt-duisburg.de

### Deutsch als Zweitsprache,

#### Integrationskurse,

#### Kurse für Selbstzahlende

Gabriele Röber-Pfannkuch

VHS, Steinsche Gasse 26

Tel. 0203 283-5769

g.roeber-pfannkuch@stadt-duisburg.de

### Deutsch als Zweitsprache,

#### Prüfungen

Inga Thurau

VHS, Steinsche Gasse 26

Tel. 0203 283-5680

i.thurau@stadt-duisburg.de

## Ihr Kontakt in den Regionen:

### VHS Mitte/Süd

Steinsche Gasse 26

47051 Duisburg

Tel. 0203 283-2616

### VHS West

Körnerplatz 1

47226 Duisburg

Tel. 02065 905-8475

### VHS Nord

Parallelstr. 7

47166 Duisburg

Tel. 0203 283-8451

## Deutsch-Angebote der VHS Duisburg

- Allgemeine Integrationskurse
- Integrationskurse mit Alphabetisierung
- Intensivkurse
- Berufssprachkurse (BSK)
- Deutschkurse für Selbstzahlende
- Deutschkurse für Unternehmen
- Konversations- und  
Prüfungsvorbereitungskurse
- Prüfungen und  
Einbürgerungstests

## Einstufung, Beratung, Anmeldung

### VHS Duisburg-Mitte

nur nach Terminvereinbarung

[deutsch@vhs-duisburg.de](mailto:deutsch@vhs-duisburg.de)

### VHS Duisburg-West

nur nach Terminvereinbarung unter  
02065 905-8475

### VHS Duisburg-Nord

nur nach Terminvereinbarung unter  
0203 283-8451

## Haben Sie Fragen?

- Monika Becker  
Tel.: 0203 283-4745
- Maximilian Frate Bolliger  
Tel: 0203 283-3853
- Susanne Kalender  
Tel.: 0203 283-4510
- [deutsch@vhs-duisburg.de](mailto:deutsch@vhs-duisburg.de)

### **Allgemeine Integrationskurse**

600 Stunden Deutsch: Niveau A1-B1

### **Integrationskurse mit Alphabetisierung**

900 Stunden Deutsch: Niveau A1-B1

### **Intensivkurse**

400 Stunden Deutsch: Niveau A1-B1

Integrationskurse schließen mit dem

### **„Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ)**

ab (A2 oder B1)

Der **Orientierungskurs** am Ende jedes

Integrationskurses umfasst immer

100 Stunden und endet mit dem Test

### **„Leben in Deutschland“ (LiD).**



### **Berufssprachkurse (BSK)**

Aufbauend auf den Integrationskursen bereiten Berufssprachkurse auf die Arbeitswelt in Deutschland vor.

Kursumfang: 400 oder 500 Stunden

Der z.T. berufsbezogene Deutschunterricht schließt mit dem **„Deutsch-Test für den Beruf“ (DTB)** ab.

Die Vermittlung erfolgt über die Agentur für Arbeit, das Jobcenter oder das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.



### **Weitere Informationen zu den Angeboten**

- **Deutschkurse für Selbstzahlende**
- **Prüfungen**
- **Einbürgerungstests**
- **Deutschkurse für Unternehmen**

**finden Sie auf den folgenden Seiten und auf unserer Homepage.**

# Informationen aus dem Fachbereich Deutsch als Zweitsprache:

Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage  
und informieren Sie sich gerne telefonisch oder per Mail im Fachbereich.

## Ihr Deutsch-Team

### Ihre Ansprechpersonen:

#### Berufssprachkurse (BSK) und Deutschkurse für Unternehmen:

Alexander Sagafe	0203 283-3372	a.sagafe@stadt-duisburg.de
Elzbieta Turska-Kempa	0203 283-6174	e.turska-kempa@stadt-duisburg.de
		<b>bsk@vhs-duisburg.de</b>

#### Integrationskurse und Deutschkurse für Selbstzahlende:

Monika Becker	0203 283-4745	monika.becker@stadt-duisburg.de
Maximilian Frate Bolliger	0203 283-3853	m.frate.bolliger@stadt-duisburg.de
Susanne Kalender	0203 283-4510	s.kalender@stadt-duisburg.de
Gabriele Röber-Pfannkuch	0203 283-5769	g.roeber-pfannkuch@stadt-duisburg.de
		<b>deutsch@vhs-duisburg.de</b>

#### Prüfungen

Inga Thurau	0203 283-5680	i.thurau@stadt-duisburg.de
Gabriele Röber-Pfannkuch	0203 283-5769	g.roeber-pfannkuch@stadt-duisburg.de
		<b>deutschtest@vhs-duisburg.de</b>

#### Einbürgerungstests

**ebt@vhs-duisburg.de**



Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



# Deutsch als Zweitsprache Kurse

## Deutschkurse für Selbstzahlende von A1.1 bis C1.2 - keine Integrationskurse

Die Anmeldung ist **nur nach einem persönlichen Gespräch** durch unsere kostenlose Sprachberatung möglich.

### Ansprechpersonen:

Frau Röber-Pfannkuch  
Tel.: 0203 283-5769  
deutsch@vhs-duisburg.de



Frau Kalender  
Tel. 0203 283-4510  
deutsch@vhs-duisburg.de

### Niveaustufe A1

Diese Kurse richten sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen. Am Ende dieser Niveaustufe können die Teilnehmenden sich in sehr einfachen Sätzen in alltäglichen Situationen auf Deutsch verständigen. Die Teilnehmenden können einfache Informationen zu ihrer Person geben und anderen einfache Fragen stellen. Die Kurse schließen nicht mit einer Prüfung ab. Nach Abschluss des Kurses A1.2 können die Teilnehmenden mit einem A2.1-Kurs fortfahren.

### Deutsch auf der Niveaustufe A1.1

**SZ9130**  
Nihat Avci

**04.02. - 20.05.**, dienstags und donnerstags  
18:00 - 20:30 Uhr / 78 Ustd  
Schulgebäude Nahestraße,  
Nahestr. 12, **Stadtmitte**  
217 EUR (erm.: 163/109/44)

Lehrwerk: Schritte PLUS NEU 1,  
Max Hueber Verlag

### Deutsch auf der Niveaustufe A1.2

**SZ9131**  
Vu Le

**04.02. - 20.05.**, dienstags und donnerstags  
18:00 - 20:30 Uhr / 78 Ustd  
Schulgebäude Nahestraße,  
Nahestr. 12, **Stadtmitte**  
217 EUR (erm.: 163/109/44)

Lehrwerk: Schritte PLUS NEU 2,  
Max Hueber Verlag

### Niveaustufe A2

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die bereits Deutsch auf der Niveaustufe A1 gelernt haben. Nach Beendigung dieser Niveaustufe verfügen die Teilnehmenden über grundlegende Sprachkenntnisse und können sich in vertrauten Situationen in einfachen Sätzen verständigen. Die Kurse schließen nicht mit einer Prüfung ab.

### Deutsch auf der Niveaustufe A2.2

**SZ9133**  
Gabriele Haneld

**03.02. - 19.05.**, montags und mittwochs  
18:15 - 20:45 Uhr / 78 Ustd  
Schulgebäude Nahestraße,  
Nahestr. 12, **Stadtmitte**  
217 EUR (erm.: 163/109/44)

Lehrwerk: Schritte PLUS NEU 4,  
Max Hueber Verlag

## Niveaustufe B1

Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse besitzen und das Niveau A2 abgeschlossen haben, können hier auf dem Niveau B1 weiterlernen. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden sich in den meisten Situationen verständigen und kurze Begründungen und Erklärungen geben.

Im Anschluss an den Kurs B1.2 kann das „**Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1**“ abgelegt werden.

### Deutsch auf der Niveaustufe B1.2

**SZ9135**

Vu Le

**03.02. - 19.05.**, montags und mittwochs  
18:15 - 20:45 Uhr / 78 Ustd  
Schulgebäude Nahestraße,  
Nahestr. 12, **Stadtmitte**  
217 EUR (erm.: 163/109/44)

Lehrwerk: Schritte Plus NEU 6,  
Max Hueber-Verlag

Durch die Teilnahme an einem Vorbereitungskurs reduziert sich die Prüfungsgebühr auf 165 Euro.

## Wie funktioniert die Prüfung telc Deutsch B1 - Training am Modelltest

**SZ9171**

**10.03.** / 4 Ustd  
Montag, 17:30 - 20:45 Uhr  
VHS im Stadtfenster,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
39 EUR (nicht ermäßigbar)

## Wie funktioniert die Prüfung telc Deutsch B1 - Training am Modelltest

**SZ9181**

**26.05.** / 4 Ustd  
Montag, 17:30 - 20:45 Uhr  
VHS im Stadtfenster,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
39 EUR (nicht ermäßigbar)

« **Prüfungstermine für das „Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1“ finden Sie im Abschnitt „Prüfungen“.**

## Prüfungsvorbereitungskurse

### Ansprechperson:

Inga Thurau  
Tel.: 0203 283-5680  
deutschtest@vhs-duisburg.de

Wer über ausreichende Sprachkenntnisse verfügt, aber an keinem Kurs teilgenommen hat und das Prüfungsformat „**Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1**“ nicht kennt, kann in dem Informationsseminar „**Wie funktioniert das Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1?**“ erfahren, wie die Prüfung aufgebaut ist. Im Seminar werden folgende Fragen behandelt: Wie lange dauert die Gesamtprüfung, wie lange die einzelnen Teile? Was wird geprüft? Wie sehen die unterschiedlichen Prüfungsteile aus? Worauf muss ich bei der Prüfung achten? Anhand eines Übungstests werden die Fragen erläutert.

## Niveaustufe B2

Teilnehmende können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen und verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Teilnehmende können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Im Anschluss an den Kurs B2.2 kann die Prüfung „telc Deutsch B2“ abgelegt werden.

### Deutsch auf der Niveaustufe

#### **B2.1**

#### **Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch B2“**

##### **SZ9140**

Dr. Tatjana Knorr

**03.02. - 19.05.**, montags und mittwochs  
18:00 - 20:30 Uhr / 78 Ustd  
Schulgebäude Nahestraße,  
Nahestr. 12, **Stadtmitte**  
217 EUR (erm.: 163/109/44)

Lehrwerk: Vielfalt B2.1, Modul 1-4, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

### Deutsch auf der Niveaustufe

#### **B2.2**

#### **Vorbereitung auf die Prüfung „telc Deutsch B2“**

##### **SZ9141**

Marion Kukuk

**03.02. - 19.05.**, montags und mittwochs  
18:00 - 20:30 Uhr / 78 Ustd  
VHS im Stadtfenster,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
217 EUR (erm.: 163/109/44)

Lehrwerk: Vielfalt B2.2, Modul 5-8, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

## Niveaustufe C1

Teilnehmende können ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Teilnehmende können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

### Deutsch auf der Niveaustufe

#### **C1.1**

##### **SZ9155**

Sascha Mangliers

**03.02. - 19.05.**, montags und mittwochs  
18:00 - 20:30 Uhr / 78 Ustd  
Schulgebäude Nahestraße,  
Nahestr. 12, **Stadtmitte**  
217 EUR (erm.: 163/109/44)

Lehrwerk: Sicher C1.1, Lektion 1-6,  
Max Hueber Verlag

### Deutsch auf der Niveaustufe

#### **C1.2**

##### **SZ9156**

Daniel Wöstefeld

**04.02. - 20.05.**, dienstags und donnerstags  
18:00 - 20:30 Uhr / 78 Ustd  
Schulgebäude Nahestraße,  
Nahestr. 12, **Stadtmitte**  
217 EUR (erm.: 163/109/44)

Für C1.2: SICHER C1.2, Lektion 7-12,  
Max Hueber Verlag



## Konversationskurse ab Niveau B1 und B2

In diesen Kursen geht es um die praktische Anwendung der Sprache, d. h. das freie Sprechen steht im Mittelpunkt, Schwierigkeiten und Fehler werden analysiert und besprochen. Außerdem werden bei Bedarf schwierige grammatische Strukturen erklärt und im Kontext geübt. Thematische Schwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgesprochen. Der Kostenbeitrag zum Unterrichtsmaterial beträgt 5 Euro.

### Was sagst Du dazu? -

#### Konversationskurs ab B1

Für Teilnehmende, die mindestens auf B1-Niveau sind.

Der Konversationskurs behandelt vielfältige Alltagsthemen und aktuelle Ereignisse in interessanten Diskussionen, sodass jeder aktiv mitreden kann.

#### SZ9160

Lioba Dietz

**07.02. - 16.05.** / freitags

09:00 - 11:30 Uhr / 39 Ustd

VHS Biekstr., Biekstr. 38-42, **Altstadt**  
109 EUR (erm.: 82/55/22)

### Übung macht den Meister -

#### Konversationskurs ab B2

Für Teilnehmende, die mindestens auf B2-Niveau sind.

In diesem Konversationskurs dreht sich alles ums Sprechen und die deutsche Sprache: Zeitung lesen, Podcasts hören, TV-Ausschnitte anschauen und deutsche Redewendungen kennenlernen, die die deutsche Sprache lebendig werden lassen.

#### SZ9161

Gabriele Haneld

**06.02. - 22.05.** / donnerstags

18:00 - 20:30 Uhr / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
109 EUR (erm.: 82/55/22)

## Prüfungen

Eine Anmeldung zu Prüfungen ist nur **persönlich** möglich. Bitte rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Mail, damit wir mit Ihnen einen Termin vereinbaren können.

### Ansprechperson:

Inga Thurau

Tel.: 0203 283-5680

deutschtest@vhs-duisburg.de



### Prüfungstermine Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) auf den Niveaustufen A2 und B1

Am „**Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**“ kann nur teilnehmen, wer eine Zulassung zum Integrationskurs hat.

Diese Prüfung ist an der Lebensrealität der Zielgruppe Zuwanderer in Deutschland ausgerichtet und mit dem Rahmencurriculum für Integrationskurse abgestimmt. Der „**Deutsch-Test für Zuwanderer**“ deckt mit einer Prüfung zwei Niveaustufen ab. In jedem Prüfungsteil - Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen - können die Teilnehmenden entweder die Stufe A2 oder B1 erreichen. Auf dem Zertifikat wird das Ergebnis differenziert dargestellt. Dieser Test ist Bestandteil der Integrationskursverordnung (Zuwanderungsgesetz) und somit mit dem **Orientierungskurstest „Leben in Deutschland“** der Abschluss der Integrationsdeutschkurse.

Das Erreichen der Niveaustufe B1 ist der Nachweis ausreichender Sprachkenntnisse für die Einbürgerung.

Alle Prüfungen finden in Duisburg-Stadtmitte statt.

Ort: VHS im Stadtfenster, Saal,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
Gebühr: 150 EUR (nicht ermäßigbar)

Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis zum Anmeldeschluss** der Prüfung möglich. Danach muss die gesamte Prüfungsgebühr entrichtet werden.

#### Termine:

- **Freitag, 31.01.2025 und Samstag, 01.02.2025**  
Anmeldeschluss: 08.01.2025
- **Freitag, 14.02.2025 und Samstag, 15.02.2025**  
Anmeldeschluss: 22.01.2025
- **Freitag, 28.02.2025 und Samstag, 01.03.2025**  
Anmeldeschluss: 05.02.2025
- **Freitag, 28.03.2025 und Samstag, 29.03.2025**  
Anmeldeschluss: 05.03.2025
- **Freitag, 25.04.2025 und Samstag, 26.04.2025**  
Anmeldeschluss: 02.04.2025
- **Freitag, 04.07.2025 und Samstag, 05.07.2025**  
Anmeldeschluss: 11.06.2025
- **Freitag, 18.07.2025 und Samstag, 19.07.2025**  
Anmeldeschluss: 25.06.2025

## Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Seit dem 01.01.2023 ist es für Einbürgerungsbewerber, die keine Zulassung zum Integrationskurs besitzen oder beantragen können, nicht mehr möglich, den „**Deutschtest für Zuwanderer**“ an der VHS abzulegen. Um das Sprachniveau B1 nachzuweisen, können die Bewerber die Prüfung „**Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1**“ ablegen. Die Prüfung besteht aus den vier Prüfungsteilen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen.

Ort: VHS im Stadtfenster, Saal,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
Gebühr: 180 EUR (erm.: 165)  
Die ermäßigte Gebühr gilt für Teilnehmende aus Kursen der VHS.

Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis zum Anmeldeschluss** der Prüfung möglich. Danach muss die gesamte Prüfungsgebühr entrichtet werden.

#### Termine:

- **Freitag, 14.03.2025**  
Anmeldeschluss: 14.02.2025
  - **Freitag, 30.05.2025**  
Anmeldeschluss: 02.05.2025
- « **Eine Prüfungsvorbereitung wird empfohlen. Kurse hierzu finden Sie im Abschnitt „Niveaustufe B1“.**



## Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B2

Aufbauend auf dem „**Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1**“ oder dem „**Deutsch-Test für Zuwanderer**“ (DTZ) bietet die VHS Duisburg die Prüfung „**telc Deutsch B2**“ an, um das Sprachniveau B2 nachzuweisen. Die Prüfung besteht aus den vier Prüfungsteilen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen.

Ort: VHS im Stadtfenster, Saal,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

Gebühr: 200 EUR (erm.: 185)

Die ermäßigte Gebühr gilt für Teilnehmende aus Kursen der VHS.

Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis zum Anmeldeschluss** der Prüfung möglich. Danach muss die gesamte Prüfungsgebühr entrichtet werden.

### Termine:

- **Freitag, 30.05.2025**

Anmeldeschluss: 02.05.2025

## Einbürgerungstest

### Ansprechperson:

Alexander Sagafe  
Tel.: 0203 283-3372  
ebt@vhs-duisburg.de



Seit dem 01.09.2008 müssen alle Interessenten an der Einbürgerung Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung und die Lebensverhältnisse in Deutschland haben und diese durch einen Test nachweisen. Dem Test liegt einen Fragenkatalog von 310 Fragen zugrunde, wovon 33 ausgewählte Fragen zu beantworten sind. 17 davon müssen richtig beantwortet werden. Der Test dauert 60 Minuten. Die Teilnehmenden benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass sowie ausreichende Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B1).

Eine **Anmeldung** zum Einbürgerungstest kann nur **persönlich** am Dienstag und Mittwoch zwischen 8.30 - 10.30 Uhr oder 14.00 - 16.00 Uhr im 1. OG in der VHS Duisburg Mitte/Süd, Steinsche Gasse 26, 47051 erfolgen.

Ort: VHS im Stadtfenster, Saal,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
Gebühr: 25 EUR

Ein Rücktritt nach dem Anmeldeschluss ist nicht mehr möglich. Der Anmeldeschluss ist immer vier Wochen vor dem Testtermin. Folgende Testtermine haben wir für Sie im Angebot:

- **Montag, 13.01.2025**
- **Montag, 24.02.2025**
- **Montag, 24.03.2025**
- **Montag, 28.04.2025**
- **Montag, 19.05.2025**
- **Montag, 16.06.2025**
- **Montag, 07.07.2025**

# Kurse für Unternehmen

## Ansprechperson:

Alexander Sagafe  
Tel.: 0203 283-3372  
a.sagafe@stadt-duisburg.de



Die VHS bietet maßgeschneiderte Sprachkurse speziell für Unternehmen an, die ihre Mitarbeitenden sprachlich fit machen möchten.

Unsere erfahrenen Kursleitenden vermitteln praxisnahes Deutsch, das Ihre Mitarbeitenden im beruflichen Alltag sofort anwenden können. Ob für neue Mitarbeitende oder für bestehende Teams, die ihre Kommunikation verbessern möchten – wir haben das passende Angebot.

## Die Vorteile auf einen Blick:

- Flexibilität:** Kurse vor Ort in Ihrem Unternehmen oder in unseren Räumlichkeiten.
- Individuelle Anpassung:** Lehrpläne abgestimmt auf Ihre Branchenbedürfnisse, Verfügbarkeit und Vorkenntnisse Ihrer Mitarbeitenden.
- Praxisorientierung:** Praktische Sprach- und Sprechfähigkeiten, die im Berufsalltag benötigt werden.

## Sprach- und Begegnungscafe

### für Zugewanderte

In Kooperation mit dem Stadtteilbüro Stark im Norden - Hamborn

In einem fremden Land ein neues Leben zu beginnen, das bedeutet nicht nur, sich Herausforderungen zu stellen. Es öffnen sich auch viele Wege, sich neu zu entdecken und über die Landessprache den Kontakt zu vielen Menschen aufzubauen. Die Sprache bereitet den Weg zu unbekannten Welten und neuen Freundschaften. Mit dem Sprachcafé wird ein sicherer Raum geschaffen, mit der deutschen Sprache, in einfachen Gesprächen, vertraut zu werden. Ganz im Sinne des Einfach-Machens können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren der deutschen Sprache haben und ihre Fähigkeiten verbessern.

### NR9304

Sevki Kaya

di 15x, 09:00 - 10:30 Uhr

**04.02. - 27.05.** / 30 Ustd

Stadtteilbüro Stark im Norden,

Hamborner Altmarkt 8, **Hamborn**

entgeltfrei



## Sprach- und Begegnungscafe

### für Zugewanderte

In Kooperation mit dem Stadtteilbüro Stark im Norden - Marxloh

### NR9305

Sevki Kaya

di 15x, 11:30 - 13:00 Uhr

**04.02. - 27.05.** / 30 Ustd

Stark in Norden - Stadtteilbüro Marxloh,

Kaiser-Friedrich-Str. 34, **Marxloh**

entgeltfrei



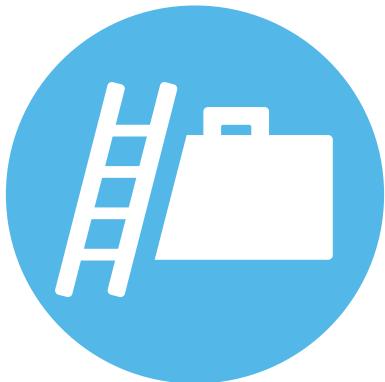
**Deutsch lernen:**  
[vhs-lernportal.de/Deutsch](https://vhs-lernportal.de/Deutsch)  
kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e. V.

GEFÖRDERT VOM





# Fortbildung für Lehrende



Themenspezifische Angebote

348

<p>Ihr Kontakt in den Regionen:</p>		
<b>VHS Mitte/Süd</b> Steinsche Gasse 26 47051 Duisburg Tel. 0203 283-2616	<b>VHS West</b> Körnerplatz 1 47226 Duisburg Tel. 02065 905-8475	<b>VHS Nord</b> Parallelstr. 7 47166 Duisburg Tel. 0203 283-8451

## Deeskalationstraining für Kursleitende der VHS Duisburg Grundlagen-Training

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen die drei Säulen einer Deeskalation kennenlernen und im Rahmen der angebotenen Trainingssequenzen durch aufeinander aufbauende und verzahnende Methoden trainieren:

1. Kommunikationsmöglichkeiten (u.a. Modelle des Konfliktmanagements)
2. Selbstbehauptungsgrundsätze (u.a. verbal und nonverbal, taktische Grundsätze)
3. Selbstverteidigungsstrategien (u.a. Abwehrtechniken zum Selbstschutz und zur Einleitung der Flucht)

Die Teilnehmenden lernen, sich mit verschiedenen Stresssituationen auseinanderzusetzen. Dort sollen sie selbstbewusster auftreten, ihre Wahrnehmung schärfen und das Erlernte in der konkreten Situation anwenden können. Der Referent ist Fortbildungs- und Einsatztrainer bei der Polizei Duisburg.

Dieser Kurs richtet sich an Dozentinnen und Dozenten der VHS Duisburg und ist für sie entgeltfrei.

### SZ0910

**Björn Zimmerling**

Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

24. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



Dieser Kurs richtet sich an Dozentinnen und Dozenten der VHS Duisburg und ist für sie entgeltfrei. Lockere Kleidung und Sportschuhe sind erwünscht.

### Lockere Kleidung und Sportschuhe sind erwünscht

#### SZ0914

**Björn Zimmerling**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

30. August / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Künstliche Intelligenz im Sprachunterricht für Kursleitende der VHS Duisburg

Dieser Workshop richtet sich an Lehrkräfte der VHS Duisburg, die Fremdsprachen (auch Deutsch als Fremdsprache) unterrichten und bislang wenig oder gar keine Erfahrung im Umgang mit KI haben. Ziel ist es, neben einer grundlegenden Einführung in das Thema, vorzustellen, wie KI sinnvoll zur Förderung kommunikativer Kompetenzen und der Erstellung von Unterrichtsmaterialien genutzt werden kann. Der Workshop soll die Chancen des KI-Einsatzes im Fremdsprachenunterricht aufzeigen und ermutigen, sich mit diesem spannenden Thema auseinanderzusetzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Arbeitsgerät (Tablet oder Laptop und Ladekabel) mit.

### Voraussetzungen:

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Computer und Internet

Bereitschaft, sich auf neue Dinge bzw. Lehr- und Lernformen einzulassen

Neugierde für das Thema KI



**SZ0931**

**Anna Romstadt**

Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr

22. Februar / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



**SZ0933**

**Anna Romstadt**

Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr

25. April / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Schulung für Kursleitende: Interaktive Whiteboards

Ein interaktives Whiteboard bietet viele Möglichkeiten den Unterricht ansprechend und abwechslungsreich zu gestalten. Bei der VHS Duisburg sind sie in vielen Unterrichtsräumen zu finden. In dieser Schulung werden die digitalen Tafeln vorgestellt und gezeigt, wie sie damit Ihren Unterricht bereichern können. Selbst ausprobieren ist ausdrücklich gewünscht. Egal, ob Sie neu dabei sind oder schon lange unterrichten - alle sind willkommen!

**SZ0932**

**Anna Romstadt**

Samstag, 13:30 - 16:00 Uhr

22. Februar / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Schulung für Kursleitende: vhs.cloud kompakt

Die vhs.cloud ist das vhs-eigene Lern-Management-System mit eingebundenem Konferenztool. Von der Planung bis zur Durchführung können mit ihr sämtliche Lernvorgänge realisiert werden, sowohl für Online- als auch Präsenzunterricht. In einer kompakten Praxis-schulung werden die grundsätzlichen Funktionen der vhs.cloud und wie sie in den Unterricht eingebunden werden können erläutert. Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse und ein bestehendes Nutzerkonto bei der vhs.cloud. Gerne helfen wir Ihnen bei der Registrierung.

**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!**

**Sie**

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässigen, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/ Regionalleitung auf.  
Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**





## Ja, ich will ...

... immer auf dem neuesten Stand sein mit dem VHS-Newsletter. Einmal im Monat erhalten Sie spannende Angebote aus unserem reichhaltigen Weiterbildungsprogramm. Außerdem erfahren Sie frühzeitig, wann das neue Programm erscheint.

### Abbonieren Sie den Newsletter

- Einfach scannen:
- Schreiben Sie an: [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de)
- Melden Sie sich unter folgendem Link an:  
<https://www.vhs-duisburg.de/service/newsletter>



Wir freuen uns auf Sie!



# Musik - und Kunstschule

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	352
Angebote	353



## Ihr Kontakt in der Musik- und Kunstschule

Fachbereich 1	Fachbereich 2	Fachbereich 3	Fachbereich 4
Zupf-, Streich-, Schlaginstrumente sowie Kunst	Blasinstrumente und Elementare Musikpädagogik	Tasteninstrumente, Gesang, Tanz und Schauspiel	Digitalität und Kooperationen
Jörg Falk	Michael Beck	Christian Schotenhör	Thomas Hessling

## Ihr Kontakt in den Regionen:

**MKS Süd**  
Robert Morys  
Münchener Str. 25-27  
47249 Duisburg

**MKS West**  
Anna-Sarah Gibson  
Schwarzenberger Str. 147  
47226 Duisburg

**MKS Nord**  
Steffen Gumpert  
Parallelstr. 5-7  
47166 Duisburg

# Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

## Abteilung 4 Musik- und Kunstschule

### **Bert Jonas**

Abteilungsleiter

0203 283-3476

b.jonas@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 41:** Zupf-, Streich- und Schlaginstrumente sowie Kunst

### **Jörg Falk**

Stellvertr. Leiter und Fachbereichsleiter

0203 283-4954

j.falk@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 42:** Blasinstrumente und Elementare Musikpädagogik

### **Michael Beck**

Fachbereichsleiter

0203 283-8782

michael.beck@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 43:** Tasteninstrumente, Gesang und Tanz

### **Christian Schotenröhrl**

Fachbereichsleiter

0203 283-4152

c.schotenroehr@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 44:** Digitalität und Kooperation

### **Thomas Hessling**

Fachbereichsleiter

0203 283-3155

t.hessling@stadt-duisburg.de

### **Verwaltung**

#### **Fatma Asikoglu**

0203 283-4251

f.asikoglu@stadt-duisburg.de

#### **Behnam Kevin Goudarzi**

0203 283-2525

b.goudarzi@stadt-duisburg.de

#### **Lena Hüskens**

0203 283-4160

l.huesken@stadt-duisburg.de

#### **Elke Klesz**

0203 283-4488

e.klesz@stadt-duisburg.de

#### **Nicole Regneri**

0203 283-7470

n.regneri@stadt-duisburg.de

## Regionen

### **MKS Süd**

#### **Robert Morys**

Bezirksleiter Süd

r.morys@stadt-duisburg.de

### **MKS West**

#### **Anne-Sarah Gibson**

Bezirksleiterin West

a.gibson@stadt-duisburg.de

### **MKS Nord**

#### **Steffen Gumpert**

Bezirksleiter Nord

s.gumpert@stadt-duisburg.de

# Angebote

## Musikalische Früherziehung

Für Eltern und Kleinkinder bieten wir Musikmäuse und den Musikgarten an. Kindergartenkinder sind in der Musikalischen Früherziehung bestens aufgehoben. Fünfjährige können sich in „KuMuTa“, unserem Orientierungangebot für die Bereiche Kunst, Musik und Tanz, ausprobieren.

## Instrumental- und Gesangsunterricht

Die MKS bietet Instrumental- und Gesangsunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Einzel-, Partner- und Gruppenunterricht an.

## Kunst, Tanz, Musical, Ensembles

In Gruppen arbeiten auch unsere Kunst-, Tanz- und Musicalgruppen. Außerdem bieten wir ein breites Spektrum an Ensembles von kleinen kammermusikalischen Besetzungen wie dem Saxofonquartett über Bands bis hin zu Orchestern, Big Bands und Chören an.

## Studienvorbereitende Ausbildung

In der Studienvorbereitenden Ausbildung und unseren Mappenkursen bereiten wir junge Menschen auf die Aufnahmeprüfungen für ein künstlerisches, musikalisches und/oder pädagogisches Studium vor.

## Konzerte

Im breiten Angebot unserer Konzerte können Sie sich ebenfalls über unsere Arbeit informieren: Vom Klassenvorspiel bis zum großen Orchesterkonzert veranstalten wir rund 100 Konzerte jährlich an verschiedenen Spielstätten im Duisburger Stadtgebiet.

Unser gesamtes Unterrichts- und Veranstaltungsangebot finden Sie unter:

[www.duisburg.de/microsites/musik-und\\_kunstschule/index.php](http://www.duisburg.de/microsites/musik-und_kunstschule/index.php)

Zum Schnuppern bieten wir in allen Fächern die MKS-Flex-Karte an. Mit dieser können Sie viermaligen Unterricht (30 oder 45 Minuten) buchen.

Bitte beachten Sie, dass für die MKS gesonderte Allgemeine Geschäftsbedingungen gelten. Auch diese finden Sie zusammen mit unserer Gebührenordnung auf der Homepage der MKS.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Homepage



Instagram



Facebook





## Die Abteilung 4 der VHS : Die Musik- und Kunstschule

Die Musik- und Kunstschule ist eine außerschulische Bildungseinrichtung mit einem umfassenden Angebot im musischen und künstlerischen Bereich.

Neben dem zentralen Gebäude in Duissern, Duissernstr. 16, befinden sich bürgerliche Zweigstellen in den Stadtteilen Rheinhausen, Homberg, Hamborn, Meiderich, Walsum und Buchholz. Die Unterrichtsangebote beginnen im Bereich der elementaren Musikpädagogik mit den "Musikmäusen" für Kinder ab 1 Monat mit einem Elternteil.

Einzel- und Partnerunterricht wird für alle Instrumentengruppen angeboten, ergänzt durch die Fächer Gesang und Chor. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht, jeder ist herzlich willkommen! In den vielen unterschiedlichen Orchestern und Ensembles der MKS findet jeder seine musikalische Heimat.

Der Kunstbereich mit dem Atelier "malen und gestalten" spricht Schülerinnen / Schüler und Jugendliche an, bereitet aber auch mit "Mappenkursen" - genauso wie das Fach "Studienvorbereitende Ausbildung und Begabtenförderung" - gezielt auf ein Studium vor. In Verbindung mit den Sparten "Tanz" und "Theater" sind die wichtigsten Eckpfeiler einer kreativen Erziehung vertreten.

### **Jedem Kind Instrumente, Tanzen, Singen**

Die MKS setzt in Duisburg das Landesprogramm JeKits- Jedem Kind Instrumente, Tanzen, Singen an 45 Grundschulen um. Über die Organisation und Durchführung des JeKits-Programms informieren wir Sie gerne.

Alles Wichtige auch unter: [www.jekits.de](http://www.jekits.de)

### **Schnupperkurse**

Für einige Fächer bietet die MKS 4-wöchige Schnupperkurse an. Das aktuelle Angebot finden Sie auf den folgenden beiden Seiten.

### **Musik- und Kunstschule Duisburg, Duissernstraße 16, 47058 Duisburg**

Telefon: 0203 283 2525

E-Mail: [musikschule@stadt-duisburg.de](mailto:musikschule@stadt-duisburg.de)

Internet: [www.duisburg.de/microsites/musik-und\\_kunstschule/index.php](http://www.duisburg.de/microsites/musik-und_kunstschule/index.php)

Besuchen Sie uns auch auf Facebook.

Bürozeiten: Montag – Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr und 13:30 bis 16:00 Uhr

Erreichbar: Montag – Donnerstag 09.00 bis 12.00 Uhr und 13:30 bis 16:00 Uhr  
Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr

### **Unterrichtsorte:**

#### **Zentrale**

Duissernstraße 16, 47058 Duisburg-Duissern

#### **Bezirk Süd**

Münchener Straße 25-27, 47249 Duisburg-Buchholz

#### **Bezirk West**

Schwarzenberger Straße 147, 47226 Duisburg-Rheinhausen

Duisburger Straße 192, 47198 Duisburg-Homberg

#### **Bezirk Nord**

Parallelstraße 5-7, 47166 Duisburg-Hamborn

GGS Brückelstraße 5, 47137 Duisburg-Meiderich

Friedrich-Ebert-Straße 7 (Eingang Schulstraße), 47179 Duisburg

# **Satzung**

## **Mitbestimmung**

### **Kursleiterinnen**

### **Kursleiter**

### **etc.**

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**

VHS, Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

**VHS West**

Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

**VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# **Satzung**

## **für die Volkshochschule der Stadt Duisburg<sup>1</sup>**

Der Rat der Stadt Duisburg hat in seiner Sitzung vom 18.12.1978 aufgrund des § 4 der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen in der Fassung der Bekanntmachung vom 19. Dezember 1974 (GV NW 1975, S. 91/SGV NW 3) zuletzt geändert durch Gesetz vom 27. Juni 1978 (GV NW S. 268) beschlossen.

### **§1 Rechtsstellung und Name**

1. Die Volkshochschule ist eine öffentliche Einrichtung und Teil der Körperschaft Stadt Duisburg.
2. Sie trägt den Namen „Volkshochschule Duisburg“.
3. Die Selbstverwaltung im pädagogischen Bereich entbindet nicht von der Treue zur Verfassung.

### **§2 Aufgaben**

1. Die Volkshochschule ist eine Einrichtung der Weiterbildung, die kontinuierlich ein hierfür entsprechendes Angebot erstellt und durchführt.
2. Ihre Arbeit ist auf das gesamte Bildungssystem bezogen und orientiert sich an ermittelten gesellschaftlichen Bedürfnissen und am Stand wissenschaftlicher Erkenntnis. Sie bietet ihren Teilnehmer\*innen Möglichkeiten zu gesellschaftlicher Reflexion, zu personaler Selbstverwirklichung, zu beruflicher Qualifikation und zu schulischem Anschlusslernen. Die inhaltliche Gestaltung dieser Aufgabenbereiche erfolgt überwiegend nach den Maßstäben organisierten Lernens zielgerichtet, teilnehmerorientiert und ergebniskontrolliert.

### **§3 Allgemeine Zugänglichkeit**

Die Volkshochschule steht grundsätzlich jedem/jeder offen. Ausnahmen regelt § 8 dieser Satzung.

### **§4 Volkshochschulangehörige**

Der Volkshochschule gehören an:

1. die/der Volkshochschulleiter\*in,
2. die/der stellvertretende Volkshochschulleiter\*in,
3. die hauptberuflichen wissenschaftlichen Mitarbeiter\*innen,
4. die hauptberuflichen Mitarbeiter\*innen in der Verwaltung,
5. die freien Mitarbeiter\*innen,
6. die Teilnehmer\*innen.

### **§5 Volkshochschulleiter\*in und Stellvertreter\*in**

Der Rat der Stadt Duisburg wählt die/den Volkshochschulleiter\*in.

### **§6 Hauptberufliche Mitarbeiter\*innen**

Die hauptberuflichen Mitarbeiter\*innen sind für die Erledigung der ihnen durch den Geschäftsverteilungsplan zugewiesenen Aufgaben verantwortlich.

## **§7 Freie pädagogische Mitarbeiter\*innen**

Die pädagogischen Mitarbeiter\*innen (Kursleiter\*innen bzw. Dozent\*innen) sind i. d. R. als freie Mitarbeiter\*innen tätig. Sie machen der Volkshochschule ein Angebot zur Aufnahme in das Volkshochschulprogramm.

Das Angebot wird nach Maßgabe des städtischen Haushaltsplanes angenommen, wenn

- der Volkshochschulvorstand das Volkshochschulprogramm, gemäß § 10 Abs. 2 der Satzung, beschlossen und
- die Veranstaltung hierbei berücksichtigt hat und
- der/die freie Mitarbeiter\*in einen gesondert abzuschließenden Rahmenhonorarvertrag der Volkshochschule angenommen hat.

## **§8 Teilnehmer\*innen**

1. Teilnehmer\*innen haben – im Rahmen der Satzung – grundsätzlich das Recht, an allen Veranstaltungen der Volkshochschule teilzunehmen.
2. Die Zulassung zu bestimmten Veranstaltungen kann vom Besuch anderer Veranstaltungen oder von der Ablegung von Prüfungen abhängig gemacht werden. Außerdem kann die Zulassung zu bestimmten Veranstaltungen begrenzt werden, wenn dies wegen des Gegenstandes oder der Art der Veranstaltung oder der begrenzten Kapazität der Volkshochschule erforderlich ist.
3. Teilnehmer\*innen können vom Besuch der Volkshochschule ausgeschlossen werden, wenn dies zur ungestörten Arbeit der Volkshochschule erforderlich ist.

## **§9 Zusammensetzung und Wahl des Volkshochschulvorstandes**

(1) Dem Volkshochschulvorstand gehören als Mitglieder an:

- elf hauptberuflich Tätige, und zwar
  - a) der/die Volkshochschulleiter\*in (Vorsitzende\*r),
  - b) die drei Abteilungsleiter\*innen (ohne Musik- und Kunstschule),
  - c) insgesamt drei hauptberufliche Vertreter\*innen der Regionen Nord, West und Mitte/Süd,
  - d) vier Pädagogische Mitarbeiter\*innen (i. d. R. Programmberichtsleiter\*innen)
- zwölf gewählte Vertreter\*innen der Teilnehmerschaft bzw. der freiberuflichen Dozent\*innen/Kursleiter\*innen, und zwar
  - e) je zwei Teilnehmersprecher\*innen der Region West, der Region Nord, der Region Mitte/Süd
  - f) je zwei freie Dozent\*innen/Kursleiter\*innen der Region West, der Region Nord, der Region Mitte/Süd.

(2) Der/Die Volkshochschulleiter\*in wird – unbeschadet der Regelung des § 11 Abs. 5 – im Falle seiner/ ihrer Verhinderung durch seine\*n/ihre\*n Stellvertreter\*in vertreten.

(3) Die Wahlen der Vorstandsmitglieder – unter Abs. 1 e) und f) – finden jeweils in Konferenzen der Region West, Region Nord und Region Mitte/Süd statt. Die Vorstandsmitglieder nach Abs. 1 e) und f) sowie für jedes dieser Mitglieder ein\*e erste\*r und zweite\*r Stellvertreter\*in werden jeweils aus der Gruppe, der sie angehören, für die Dauer eines Kalenderjahres gewählt. Sie verlieren ihre Mandate, wenn sie nicht mehr freie Mitarbeiter\*innen bzw. Teilnehmer\*innen der Volkshochschule sind.

Mehrfachmandate sind unzulässig.

Zu den regionalen Konferenzen wird mindestens 14 Tage vorher vom/von der Volkshochschulleiter\*in schriftlich eingeladen.

- (4) Die Wahlen sind frei, gleich und geheim. Sie finden einmal jährlich in der sechsten bis zehnten Arbeitswoche nach der Sommerpause für die folgende Wahlperiode statt. Die organisatorische Durchführung obliegt dem/der Volkshochschulleiter\*in und den Leiter\*innen der Kurse.
- (5) Die Teilnehmer\*innen wählen vor den Konferenzen in denjenigen Kursen, die mindestens viermal im Arbeitsabschnitt (i. d. R. Semester) zusammentreten, in einer normalen, vom/von der Kursleiter\*in rechtzeitig vorher dafür bestimmten Kursstunde eine\*n Teilnehmersprecher\*in in die jeweilige regionale Konferenz.
- (6) Jeweils gewählt ist, wer die meisten der abgegebenen Stimmen erhält.
- (7) Im Falle des Ausscheidens oder der Verhinderung eines Vorstandsmitgliedes treten an seine/ihre Stelle seine/ihre Stellvertreter\*innen. Scheiden während einer Wahlperiode ein Vorstandsmitglied und seine/ihre beiden Stellvertreter\*innen aus, finden in der jeweiligen Gruppe Nachwahlen statt.

## **§ 10 Aufgaben des Volkshochschulvorstandes**

- (1) Der Volkshochschulvorstand entscheidet gemäß § 4 Abs. 2 Weiterbildungsgesetz NRW in demokratischer Selbstverantwortung und Selbstverwaltung über die pädagogische und methodische Verwirklichung der in § 2 skizzierten Aufgaben der Volkshochschule.
- (2) Zu seinen Aufgaben gehören – neben den in dieser Satzung ausdrücklich genannten – insbesondere die endgültige Aufstellung des Volkshochschulprogramms sowie die Überwachung seiner Ausführung, ferner Vorschläge an die/den Oberbürgermeister\*in zur organisatorischen Gestaltung der Volkshochschule.

Das Angebot wird nach Maßgabe des städtischen Haushaltplanes zunächst

- a) für Zentralveranstaltungen vom/von der zuständigen Abteilungsleiter\*in und
- b) für dezentrale Veranstaltungen vom/von der zuständigen Regionalleiter\*in im Einvernehmen mit der entsprechenden Fachabteilung

in das Volkshochschulprogramm übernommen. Kommt ein Einvernehmen zwischen dem/der Abteilungsleiter\*in bzw. dem/der Regionalleiter\*in nicht zustande, so entscheidet der Volkshochschulvorstand.

- (3) Der Volkshochschulvorstand kann die Entscheidung über bestimmte Angelegenheiten auf die den Volkshochschulleiter\*in, die Abteilungsleiter\*innen, die Regionalleiter\*innen oder die Fachbereiche übertragen. Konferenzen der Teilnehmer\*innen und der hauptberuflichen und freien Mitarbeiter\*innen und Konferenzen aller Volkshochschulangehörigen gemeinsam auf allen Organisationsebenen haben – abgesehen von ihrer Mitwirkung bei den Wahlen – nur beratende und empfehlende Funktionen.
- (4) Im Rahmen der Selbstverwaltungsaufgaben gelten einfache Geschäfte der laufenden Verwaltung als auf die/den Volkshochschulleiter\*in übertragen, soweit nicht der Volkshochschulvorstand die Entscheidung sich vorbehält oder die Zuständigkeit anderweitig regelt.
- (5) Soweit es sich nicht um Selbstverwaltungsaufgaben der Volkshochschule handelt (Abs. 1 – 4), die

wegen ihres pädagogischen Charakters in der Zuständigkeit des Volkshochschulvorstandes oder des Volkshochschulleiters/der Volkshochschulleiterin liegen, gelten die Vorschriften des Gemeinde-rechts.

## **§ 11 Sitzungen des Volkshochschulvorstandes**

- (1) Der Volkshochschulvorstand tagt zwei- bis dreimal pro Arbeitsabschnitt (i. d. R. Semester) an den von ihm bestimmten Terminen, zu denen die/der Vorsitzende eine Woche vorher schriftlich einzuladen hat. Bei Notwendigkeit kann der/die Vorsitzende darüber hinaus den Vorstand zu einem zusätzlichen Termin einladen. Die in den drei Regionen gewählten stimmberechtigten Vertreter\*innen treffen sich auf Wunsch vor Ort vorbereitend zu den Vorstandssitzungen. Weitere Interessierte können dazu eingeladen werden.
- (2) Der Volkshochschulvorstand beschließt mit der Mehrheit der anwesenden stimmberechtigten. Er ist nicht beschlussfähig, wenn weniger als die Hälfte seiner Mitglieder anwesend sind.
- (3) Nach Maßgabe des Haushaltplanes der Stadt erhalten stimmberechtigte Teilnehmer\*innen und freie pädagogische Mitarbeiter\*innen für die Teilnahme an Vorstandssitzungen eine Entschädigung.
- (4) Die Volkshochschulangehörigen nach § 4 Nr. 2 und 3 dieser Satzung haben, soweit sie nicht Volks-hochschulvorstandsmitglieder sind, das Recht, sich an den Beratungen zu beteiligen.
- (5) Die/Der Volkshochschulleiter\*in führt den Vorsitz. Der Volkshochschulvorstand wählt eine\*n stellvertretende\*n Vorsitzende\*n aus der Gruppe der Teilnehmer\*innen oder der freien Mitarbeiter\*innen.
- (6) Die Sitzungen sind für Volkshochschulangehörige grundsätzlich öffentlich. Der Volkshochschulvor-stand kann im Einzelfall die Nichtöffentlichkeit beschließen.
- (7) Die Sitzungsniederschriften sind dem/der zuständigen Beigeordneten und den Vorstandsmitgliedern von dem/der Volkshochschulleiter\*in schriftlich zuzustellen. Sie sind im Hauptgebäude der Volks-hochschule einzusehen, soweit nichts anderes beschlossen wurde.

## **§ 12 Stellung und Aufgaben des Volkshochschulleiters / der Volkshochschulleiterin**

- (1) Die/Der Volkshochschulleiter\*in bereitet die Entscheidungen des Volkshochschulvorstandes vor und führt sie aus.
- (2) Die/Der Volkshochschulleiter\*in hat den Vorstand über alle wichtigen Volkshochschulangelegenhei-ten unverzüglich zu unterrichten.
- (3) Die/Der Volkshochschulleiter\*in ist Vorgesetzte\*r der hauptberuflichen wissenschaftlichen Mitarbeiter\*innen und der Mitarbeiter\*innen der Verwaltung.

## **§ 13 Abteilungen, Regionalstellen, Programmbereiche, Fachbereiche**

- (1) Die Volkshochschule gliedert sich in Abteilungen, die wiederum in Programm- und Fachbereiche gegliedert werden können, und Regionalstellen sowie in die sonstigen ihr zugewiesenen Aufgaben-bereiche.
- (2) Über die Errichtung, Zusammenlegung und Auflösung von Abteilungen, Fachbereichen und Regionalstellen kann der Vorstand der Volkshochschule dem/der Oberbürgermeister\*in Empfehlun-gen zuleiten.

## **§ 14 Planungen und Ausstattungen**

- (1) Pläne für die Ausstattung der Volkshochschule mit Gebäuden, Räumen, Stellen und Mitteln sollen unter Beteiligung des Volkshochschulvorstandes aufgestellt werden.
- (2) Die Stadt leistet die für die Einrichtung, Ausstattung und Unterhaltung der Volkshochschule erforderlichen Personal- und Sachausgaben nach Maßgabe des Haushaltplanes.

## **§ 15 Entgelte**

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen wird ein vom Rat der Stadt beschlossenes Entgelt erhoben.

## **§ 16 Zwecke**

- (1) Die Volkshochschule verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Zweck der Volkshochschule ist die Förderung der Volks- und Berufsbildung. Die Zweckverwirklichung erfolgt insbesondere durch die Unterhaltung und das Betreiben der Volkshochschule.
- (2) Die Volkshochschule ist selbstlos tätig; sie verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke.
- (3) Soweit die Stadt Mittel von Dritten vereinnahmt bzw. selbst bereitstellt, dürfen diese nur für den satzungsmäßigen Zweck verwendet werden. Die Stadt erhält bei Auflösung oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke nicht mehr als ihre eingezahlten Kapitalanteile und den gemeinen Wert ihrer geleisteten Sacheinlage zurück.
- (4) Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem genannten Zweck fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.

## **§17 Inkrafttreten<sup>2</sup>**

Diese Satzung tritt am 01.01.1979 in Kraft.

<sup>1</sup> Amtsblatt für die Stadt Duisburg Nr. 02/1979, Seite 14

<sup>2</sup> Amtsblatt für die Stadt Duisburg Nr. 27/2018, Seite 345

# Mitbestimmung - Der Volkshochschulvorstand

Die inhaltliche Arbeit der Volkshochschule Duisburg wird geprägt von ihrem Leitbild (siehe Anhang). Das konkrete Veranstaltungsangebot wird entschieden durch die gewählten Mitglieder des Volkshochschulvorstandes, der sich aus Vertreter\*innen der Kursteilnehmer\*innen, der Kursleitenden und des hauptberuflichen Personals der Volkshochschule zusammensetzt. Die Vertreter\*innen der Teilnehmer\*innen und Kursleiter\*innen werden auf Konferenzen im Herbstsemester eines jeden Jahres gewählt. Hierzu wird im Vorfeld in den Kursen die Wahl einer jeweiligen Kurssprecherin/eines Kurssprechers durchgeführt. Der Vorstand tagt regelmäßig und beschäftigt sich mit allen wichtigen Angelegenheiten der Volkshochschule Duisburg. Die Rechte des Mitbestimmungsgremiums sind in der vom Rat der Stadt verabschiedeten Satzung verankert.

Im Herbstsemester 2024 ist der Vorstand für das Jahr 2025 gewählt worden. Seine Vorstandsmitglieder stehen Ihnen, soweit Sie Probleme haben, gerne zur Verfügung. Darüber hinaus können Besprechungen der Kursleiter\*innen oder Teilnehmersprecher\*innen auf der Ebene der Fachbereiche, Abteilungen oder Regionen durchgeführt werden, zu denen jeweils gesondert eingeladen wird. Nähtere Auskünfte über Termine und die Zusammensetzung der Vorstände gibt Maike Küppers, Tel.: 0203 283-3852.

## Hauptberufliche Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter

<b>Volker Heckner, Vorsitzender</b>	0203 283-2617
<b>Nicole Bogdahn, Leiterin Abt. 1</b>	0203 283-3229
<b>Annette Uhr, Leiterin Abt. 2</b>	0203 283-2063
<b>Alexander Sagafe, Leiter Abt. 3</b>	0203 283-3372
<b>Dr. Claudia Kleinert, FBL Abt. 2</b>	0203 283-4157
<b>Ilona Lendermann, FBL Abt.2</b>	0203 283-3761
<b>Gabriele Röber-Pfannkuch, FBL Abt. 3</b>	0203 283-5769
<b>Barbara Ramírez Jaimes, FBL Abt. 3</b>	0203 283-3745
<b>Eva Fastabend, Regionalleitung West</b>	02065 905-8498
<b>Marissa Turaç, Regionalleitung Nord</b>	0203 283-8452
<b>Heike Pieper, Regionalleitung Mitte/Süd</b>	0203 283-2775

## Gewählte Vertreterinnen und -vertreter der freiberuflichen Kursleitungen

<b>Bieber, David</b>
Haneld, Gabriele
Gründer, Monika
<b>Schwittei, Helga</b>
Dr. Gerstmeyer, Thomas
Bachmann, Marion
<b>Banse, Beate</b>
Eismann, Beate
Stork, Thomas
<b>Grazia Cavallo-Müller</b>
Kaya, Sevki
Spiecker, Samia
<b>Wöstefeld, Daniel</b>
Franz Schwarz
Freund, Barbara
<b>Barrios, Radegundis</b>
Beuting, Sigrid
Demir, Canan

## Gewählte Vertreterinnen und -vertreter der Teilnehmenden

<b>Koppe, Kirsten</b>
Tank, Kerstin
Makreshi, Estref
<b>Dopp, Sabine</b>
Kruse, Leif Niklas
Braik, Bärbel
<b>Christa Brüggemann</b>
Mrowet, Horst
Musitowski, Jutta
<b>Elisabeth Jakubowski</b>
Fieck, Heike
Torwesten, Karen
<b>Stockhausen, Jörg</b>
Tüscher, Jörg
Maier, Liana
<b>Schmidt, Anette</b>
Leiding, Claudia
Harald Benthin

# **Entgeltordnung der Volkshochschule der Stadt Duisburg**

Der Rat der Stadt Duisburg hat in seiner Sitzung am 07.05.2018 folgende Entgeltordnung beschlossen.

Diese Entgeltordnung beruht auf § 41 Abs. 1 Satz 2 Buchstabe i) der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen (GO NRW) in der Fassung der Bekanntmachung vom 14.07.1994 (GV. NRW.S.666), zuletzt geändert durch Gesetz vom 23. Januar 2018 (GV. NRW. Seite 90) in Verbindung mit § 15 der Satzung für die Volkshochschule der Stadt Duisburg (Volkshochschul-Satzung) vom 20.12.1978.

## **1. Teilnahmeentgelt**

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Duisburg (VHS) werden – soweit die Angebote nicht entgeltfrei sind – privatrechtliche Entgelte nach den Bestimmungen dieser Entgeltordnung erhoben.

## **2. Zahlungspflicht und Fälligkeit**

Zahlungspflichtig ist, wer sich oder Dritte zu einer Veranstaltung anmeldet. Die Zahlungspflicht bleibt auch bei Nichtteilnahme an der Veranstaltung bestehen.

Das Entgelt wird mit Beginn der Veranstaltung fällig.

## **3. Entgelthöhe**

- 3.1 Das Entgelt für Kurse und Lehrgänge beträgt 2,65 EUR bis 3,50 EUR je Unterrichtsstunde (45 Minuten). Einzelheiten ergeben sich aus dem jeweils gültigen VHS-Programm. Alle Entgelte werden auf ganze Euro-Beträge aufgerundet.
- 3.2 Für Einzelveranstaltungen beträgt das Entgelt 5,00 EUR je Veranstaltung.
- 3.3 Für Veranstaltungen oder Veranstaltungsgruppen mit besonders kostenintensivem Personal- und Sachausrüstung (z.B. IT-Kurse, abschlussbezogene Lehrgänge) kann das Entgelt bis zu 22,00 EUR je Unterrichtsstunde (45 Minuten) betragen. Einzelheiten ergeben sich aus dem jeweils gültigen VHS-Programm. Alle Entgelte werden auf ganze Euro-Beträge aufgerundet.
- 3.4 Kosten für Lern- und Arbeitsmaterialien (Lehrbücher, Verbrauchsmaterialien/ Lebensmittel) sind von den Teilnehmenden zu tragen.
- 3.5 Von der Entgeltpflicht ausgenommen sind Lehrgänge zur schulabschlussbezogenen Bildung; für die Teilnahme an Lehrgängen des Zweiten Bildungsweges wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 50,00 EUR pro Person, Semester und Kurs erhoben.
- 3.6 Entgelte für Prüfungen werden kostendeckend berechnet.
- 3.7 Bei Nichterreichen der Mindestbelegung zu Kursbeginn kann die VHS die Veranstaltung trotzdem durchführen, wenn in Absprache mit den Teilnehmenden, Dozenten/innen und der VHS das Entgelt entsprechend erhöht wird und/oder die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert wird.

## **4. Ermäßigungsregelung**

Sofern im VHS Programm nicht für einzelne Veranstaltungen eine Ermäßigung ausgeschlossen ist, wird das Entgelt nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises ermäßigt um

- 4.1 10% für Familienmitglieder bei Vorlage der „Duisburger Familienkarte“ sowie Inhaber/innen der Ehrenamtskarte. Die Gewährung dieser Ermäßigung kann für einzelne Veranstaltungen durch besonderen Hinweis ausgeschlossen werden.
- 4.2 25 % für Schüler/innen, Studenten/innen (Erstausbildung), Auszubildende, Empfänger/innen von ALG I und Schwerbehinderte (ab 80 GdB) sowie für Personen, deren Einkommen den pauschalierten Sozialhilfesatz nicht um mehr als 20 % übersteigt.
- 4.3 50 % für Wohngeldempfänger/innen und Personen, die in deren Haushalt leben, sowie für Bafög-Empfänger/innen und für Personen, deren Einkommen den pauschalierten Sozialhilfesatz nicht um mehr als 10 % übersteigt.
- 4.4 80 % für Empfänger/innen von ALG II und Sozialhilfe (Hilfe zum Lebensunterhalt / Grundsicherung) und Personen, die in deren Haushalt leben, sowie für Personen, deren Einkommen den pauschalierten Sozialhilfesatz nicht übersteigt.

Das um die vorgenannten Ermäßigungen reduzierte Entgelt wird auf ganze Euro-Beträge aufgerundet.

Die vorgenannten Ermäßigungen werden nicht gewährt, wenn Dritte zur Kostenübernahme verpflichtet sind.

Mit obigen Ermäßigungen darf ein zu zahlendes Mindestentgelt von 17,00 EUR nicht unterschritten werden. Eine Kombination von Ermäßigungsregeln ist ausgeschlossen.

Ermäßigungsregeln finden keine Anwendung bei den Kosten für Lern- und Arbeitsmaterialien nach Ziffer 3.4, dem Bearbeitungsentgelt nach Ziffer 3.5. und dem Prüfungsentgelt nach Ziffer 3.6.

Im Rahmen gesellschafts- oder sozialpolitischer Maßnahmen kann das Entgelt für einzelne Veranstaltungen reduziert oder erlassen werden, sofern die Teilnahme dem Maßnahmезweck dient. Hinsichtlich der Einzelheiten wird auf die Ausführungsbestimmungen zur jeweiligen Maßnahme verwiesen.

Das Entgelt kann in begründeten Einzelfällen ermäßigt oder erlassen werden. Die Entscheidung hierüber trifft die Leitung der VHS.

Inhabern/innen der VHS-Karte wird ein Nachlass in Höhe von 5 EUR auf das zu entrichtende (ermäßigte) Entgelt je Kurs, Lehrgang oder Veranstaltung sowie eine entgeltfreie Teilnahme an Vorträgen und Lesungen gewährt. Für die VHS-Karte, die für den Zeitraum eines Semesters gilt, wird ein Entgelt in Höhe von 19,00 EUR erhoben.

## **5. Sonderregelungen**

Für Veranstaltungen, die die VHS im Auftrag Dritter durchführt, werden die sich diesbezüglich aus dem jeweiligen Programmheft ergebenden Entgelte erhoben.

Bei Veranstaltungen, die im Rahmen von Kooperationen stattfinden, gilt die vorstehende Regelung entsprechend.

## **6. Inkrafttreten**

Diese Entgeltordnung tritt zum 01.08.2018 für alle Veranstaltungen ab dem Herbstsemester 2018 in Kraft. Hinsichtlich der bis zu diesem Datum durchgeföhrten Veranstaltungen bleibt die Entgeltordnung vom 12. Dezember 2008 in der jeweils gültigen Fassung weiterhin wirksam.

# **Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften**

## **Widerrufsrecht**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312 e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule der Stadt Duisburg  
Steinsche Gasse 26  
47049 Duisburg  
Telefax: 0203/283-4101  
E-Mail: [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de)

## **Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzu- gewähren 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.

# Leitbild der Volkshochschule Duisburg

## Identität und Auftrag

Als moderne Dienstleistungseinrichtung bieten wir allen Menschen, die in Duisburg und der Region leben, ein breit gefächertes, flächendeckendes, teilnehmerorientiertes und kundennahes Angebot, das die Bereiche der allgemeinen, politischen, beruflichen und kulturellen Weiterbildung umfasst und den Erwerb von Schulabschlüssen sowie Eltern- und Familienbildung einschließt.

Es gibt uns schon seit 1919 und man kennt uns als im Leben dieser Stadt fest verankerte, für alle zugängliche Kultur- und Bildungseinrichtung.

Wir beteiligen unsere Kursleiter\*innen und Teilnehmer\*innen an der Programmgestaltung und den Entscheidungen über alle wichtigen Angelegenheiten der VHS. Dies ist uns so wichtig, dass wir die Mitbestimmung - beruhend auf dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW - in unserer Satzung verankert haben.

Unser Auftrag sieht u.a. vor, dass wir allen Bürger\*innen im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten den Zugang zur Weiterbildung ermöglichen. Konsequenterweise haben wir eine entsprechende Staffelung der Teilnahmeentgelte vorgenommen.

## Werte

Wir stehen für ein menschliches Miteinander und für Toleranz, für einen kollegialen Umgang, Annahme, gegenseitige Wertschätzung, Vertrauen und Freundlichkeit, für eine Gesellschaft, die solidarisch auf demokratischem Wege Generationen- und Geschlechtergerechtigkeit anstrebt.

## Reale Zielgruppen

Unser öffentliches Angebot richtet sich – orientiert an den jeweiligen Lernbedürfnissen unserer Teilnehmer\*innen – an alle Menschen in Duisburg und der Region ohne nach Herkunft, Glaube oder anderen Kriterien zu unterscheiden. Die gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe von Mann und Frau ist weiterhin eine Maxime unseres Handelns.

Auch – öffentliche wie private – Unternehmen, Organisationen, Betriebe, Institutionen, Interessengruppen, Verbände und Vereine, die unseren Werten verpflichtet sind, können uns mit der Organisation und Durchführung von Weiterbildungsangeboten für geschlossene Teilnehmergruppen beauftragen. Für sie organisieren wir passgenaue Bildungsveranstaltungen. Die Durchführung von (Innovations-) Projekten, die sich an spezielle Teilnehmerschaften richten und in der Regel mit finanzieller Unterstützung externer öffentlicher Auftraggeber durchgeführt werden, gehört ebenso dazu.

## Allgemeine Ziele

Wir wollen den Menschen Lust auf lebensbegleitendes, selbstbestimmtes Lernen machen, ihnen so die Chance zur persönlichen Weiterentwicklung und zum Gewinn neuer Perspektiven für ihre (nicht nur berufliche) Zukunft bieten.

In unserer modernen Demokratie müssen mündige Bürgerinnen und Bürger in der Lage sein, gesellschaftliche Entscheidungen zu hinterfragen. Deshalb ist es unser Bestreben, Menschen dabei zu unterstützen, die gesellschaftlichen Entwicklungen kritisch zu hinterfragen und dadurch Handlungsentscheidungen für sich selbst treffen zu können.

Unter anderem damit wollen wir auch weiterhin einen Beitrag zum Strukturwandel und zur Stadtentwicklung leisten. Einen besonderen Schwerpunkt bildet dabei die interkulturelle Ausrichtung unserer Arbeit als gesellschaftspolitischer Auftrag. Wir wollen auch in Zukunft bei Kooperationen und für alle, die unser Angebot nutzen, ein verlässlicher Partner sein.

Professionalität, Zuverlässigkeit und Qualität als Ergebnisse ständiger Selbstreflexion sind für uns eine Selbstverständlichkeit. Wir hinterfragen und überprüfen regelmäßig unsere selbstentwickelten Standards, um ein umfassendes, selbstbestimmtes und lebensnahes Lernen für unsere Teilnehmer\*innen sicherzustellen.

## **Fähigkeiten**

Unseren hohen Qualitätsanspruch an unsere Angebote können wir zum einen durch Erfahrung und zum anderen durch die soziale, fachliche und methodische Kompetenz aller haupt- und nebenberuflichen Mitarbeiter\*innen der VHS einhalten. Wir orientieren uns am neuesten Stand der Wissenschaft und den Lernbedürfnissen der Menschen; dabei ist die eigene Fort- und Weiterbildung für uns eine Selbstverständlichkeit. Wir gehen verantwortungsvoll mit den uns zur Verfügung gestellten finanziellen Ressourcen um.

Die VHS kooperiert mit vielen Organisationen, Institutionen und Vereinen sowie anderen Volkshochschulen und sonstigen Bildungsträgern.

## **Leistungen**

Unser in Zielen, Inhalten, Formen und Methoden breit gefächertes dezentrales Bildungs- und Kulturangebot, das wir immer wieder auf den Prüfstand stellen, unterstützt die Menschen dabei, sich persönlich weiterzuentwickeln und aktives Mitglied der Gesellschaft zu sein.

Unser Dienstleistungsangebot ist entsprechend umfassend: Information und Beratung zur Weiterbildung (konkret als Kursangebot und im Hinblick auf lebensbegleitendes Lernen), Unterrichtsveranstaltungen, Ausstellungen, Vorträge, Exkursionen, Theater- und Konzertveranstaltungen, Lesungen, Lernberatung, Prüfungen und der Erwerb von Qualifikationsnachweisen. Dabei nutzen wir selbstverständlich auch moderne Technologien.

Wir fahren zweigleisig: Zum einen kommen die Menschen zu uns, weil sie unsere Bildungsangebote wahrnehmen wollen oder müssen. Zum anderen sprechen wir Zielgruppen an, unterbreiten ein Angebot und ermitteln dabei gleichzeitig weitere Bildungsbedürfnisse.

Unser Informations-, Beratungs- und Anmeldeservice ist im gesamten Stadtgebiet mit den Standorten im Westen und Norden der Stadt sowie in Stadtmitte stets wohnort- und bürgernah. Bei uns kommunizieren Menschen beinahe aller Altersgruppen, unterschiedlicher sozialer und kultureller Herkunft und verschiedenster Bildungs-, Lebens- und Berufserfahrungen miteinander.

## **Ressourcen**

Als Amt der Stadt Duisburg erfüllt die VHS ihre Aufgaben

- mittels fachlicher, sozialer und organisatorischer Kompetenz ihrer Mitarbeiter\*innen,
- durch ihren kostenbewussten und leistungsorientierten Einsatz der Ressourcen, die sich aus öffentlichen Mitteln, den Entgelten der Teilnehmer\*innen und den Einnahmen aus Auftragsmaßnahmen zusammensetzen,
- mittels ihrer Einbindung in kommunale Arbeits- und Infrastrukturen und in ein nationales und internationales Kooperationsnetzwerk und
- auf der Grundlage einer hohen Wertschätzung und Akzeptanz in der Bevölkerung.

## **Gelungenes Lernen**

Uns geht es nicht nur um formale Qualifikationen, sondern auch und gerade um soziales bzw. informelles Lernen. Gelungen ist es, wenn es persönlich und beruflich von Nutzen ist, Kooperation und Kommunikation stattfanden, Grenzen und Fähigkeiten, Möglichkeiten und Abhängigkeiten erkannt wurden, wenn Spaß und Freude den Lernprozess begleitet haben und Neugier auf das Weiterlernen geweckt wurde.

Alle, die an der Volkshochschularbeit beteiligt sind – insbesondere die demokratisch gewählten Mitbestimmungsgremien der VHS –, stellen immer wieder das Leitbild im Hinblick auf Stimmigkeit und Aktualität auf die Probe und entwickeln es bei Bedarf weiter.

# Kursleiterinnen und Kursleiter

## A

Abdel Hamid, Somaya	SZ8603, SZ8604
Ackermann, Herbert	SZ2867, SZ2869
Albrecht-Faßbender, Helga	SZ5304, SZ5305, SZ5315, SZ5321, SZ5325, SZ5334, SZ5335, SZ5337, SZ5370
alfatraining GmbH,	SZ4451A, SZ4451B, SZ4451C, SZ4452A, SZ4453A, SZ4454A
Ali, Wasim	NZ8600
Althoff, Ralf H.	SZ1301, SZ1302
Ambros, Jürgen	SZ6555, SZ6556
Anders, Petra-Sabine	SR2813, SR2834
Andreadou, Anastasia	SZ8650, SZ8651, SZ8657
Auerswald, Gertrud	NR2233

## B

Baaske, Angelika	SR2851, SR2852, SR2853
Baaske, Paul	SZ5428, SZ5801, SZ5802
Bachmann, Marion	SZ2210, SZ2602, SZ2603
Bade, Jost	SZ4804
Barbian, Klaus	SZ7306, SZ7307, SZ7315, SZ7509
Barraza Barrios, Radegundis	SZ7111, SZ7113, WZ7002A, WZ7002B, WZ7002C, WZ7400, WZ8324
Becker, Rita	WZ6802
Becker, Thomas	SR2501, SR2502
Beckschulte-Sibilak, Agnieszka	SZ1184
Berning, Martin	SR6718, SR6719
Beutling, Sigrid	WR2801, WR2806
Bieber, David	SR3843, SZ1152, SZ1155
Billen, Heinz	WR2872
Bister, Alexander	SZ4410, SZ4411, SZ4413, SZ4416, SZ4418, SZ4421, SZ4428, SZ4429
Bleckmann, Guido	NR2424
Bludau, Elke	SZ2701
Blume, Thomas	SR6375, SR6378, SZ6373, SZ6374, SZ6376, SZ6380
Bocian, Thomas	SZ2907, SZ2939
Bockamp, Elke	SZ2235
Börgers, Victor	SR6575
Born, Astrid	SZ4802
Boßmann, Felizia	SZ9162
Bouvier, Thomas	SZ2204, SZ2208
Bozkurt, Ali Oguz	SZ2761
Bradt, Thorsten	SZ4506, SZ4508, SZ4581, SZ4591, SZ4592, SZ4593, SZ4594, SZ5111, SZ5113, SZ5115, SZ5117, SZ5380
Brandt, Lisa	SZ4802, SZ4809
Breil, Dipl.-Ing. Sabine	SZ1246
Brinkmann, Constanze	SZ4215
Buchloh, Christel	SZ4802
Budde, Andrea	SZ1714, SZ1716
Buermann, Annette	SZ6388, SZ6389
Burg, Harald	SZ6964, SZ6965
Bürgel, Viktoria	SZ4802, SZ4802A
Burghausen, Axel	SZ2101, SZ2102, SZ2103
Buttkereit, Kjell	SZ2571, SZ2573
Butzbach, Dipl.-Ing. Volker	SZ1246
Buzkan, Ruhsar	SZ6831, SZ6832, SZ6833, SZ6834, WZ6803

## C

- Cappellato Hammel, Dr. Giovanna  
Cavallo-Müller, Assunta Grazia  
Cechinel Murbak Malgaresi, Jordana  
Chinchilla de León, Rita  
Chirouze-Lindner, Dominique  
Cierpiszewski, Monika  
Cimen, Hakki  
Cirkel, Simone  
Coretti, Sofia Elena  
Crichton, Judith  
Crichton, Judith
- SZ8265  
NZ8231, NZ8272, SZ8259, SZ8260, SZ8270, SZ8292  
SZ8226, SZ8420, SZ8421, SZ8422  
SZ8327, WZ8339  
SZ8169  
SR2802, SR2803  
NZ8750, NZ8751, SZ8752  
WR6569  
SZ8225, SZ8249, SZ8253, SZ8255  
NR6721, NR6722  
SR6724, SR6725

## D

- Dahmen, Grethe  
Darboe, Modou Lamin  
Darwish Khabbaz, Hanan  
Daval, Adil  
de Mars, Barbara  
Deckers, Silvia  
Deckert, Michaela  
Demircan, Ayfer  
Denegri Willms, Manuel  
Detmold, Gaye  
Dickmann, Martina  
Dislich, Michael  
Donkor, Richard Yaw  
Dozententeam,  
Droll, Petra  
Dropuljic, Monika  
Dubiel, Clarissa  
Dude, Martina  
Dünnebacke, Beate  
Dürbaum, Edith
- SZ7110, SZ7132, SZ7510, SZ7511, SZ7512  
SZ6903, SZ6904  
NZ7301  
SZ6962  
SZ2317  
SZ4804  
SZ4262, SZ4263  
SZ8329, SZ8354  
SZ4590  
NZ8760, NZ8764, SZ8763  
SZ7508  
SR6750, SR6751  
NR2424, SZ2423  
SZ4802, SZ4804  
SZ1712, SZ1717  
SZ4567, SZ4569  
SZ1700, SZ1705  
SZ6381, SZ6382, SZ6383  
SZ4337, SZ4339  
SZ2820, SZ2837, SZ2838

## E

- Eismann, Beate  
El Hamra, Dounia  
El-Salamouny, Ahmed  
Engel, Dr. Burkhard  
Engelhardt, Sabine  
Ertle, Ina  
Esser, Theo
- NR6667  
SZ8223  
SZ2421, SZ2515  
SZ2212  
SZ6201, SZ6216, SZ6217  
SR2859, SZ2862  
SZ4323, SZ4324, SZ4325, SZ4326, SZ4329, SZ4405, SZ4406, SZ4407,  
SZ4408

## F

- Fabian, Dr. Norbert  
Fastabend, Eva  
Faure,  
Fauré, Andrea  
Fehr, Andrea  
Ferough, Mohammad  
Fimpeler, Dirk  
Firmenich, Dieter
- SZ1116  
SZ5003, SZ5134, WR2801  
SZ3510, SZ3560  
NZ2928, NZ2938, SZ2920  
SZ2849  
SZ8682  
SZ4810  
SZ1610, WZ1601

Fischer, Joachim	SZ1167
Fischer, Ute	SR6219, SZ6218, SZ6224
Fix, Dr. Oliver	SZ5106
Fock, Frank	SZ4322
Föhrding, Angelika	SR6654, SR6655
Fraundorf, Torsten	SZ4536
Freund, Barbara	WR3803
Fröhlich, Simone	NR6681, NR6682, NR6684, NR6685

## G

Gabriel, Hannelore	NR2545
Gademann, Sascha	NZ2843, SZ2841, SZ2844, WZ2842
Gärtner, Bettina	WR6377
Gärtner, Dipl.-Ing. Peter	SZ5880, SZ5882
Gawlik, Michael	SR6210, SZ4464
Geiling, Steffen	SZ2927, SZ2934, SZ2937
Gerstmeyer, Dr. Thomas	SZ8121, SZ8127
Geßner, Freya	SZ6754, SZ6755, SZ6756
Gille, Dr. Michael	SZ4541
Głogowski, Christine	SZ4802
Graefe, Judith	SZ2311, SZ2313, SZ2315, SZ2316
Grams, Christian	SZ4310, SZ4312, SZ4318
Gründer, Monika	SZ1224
Grünert, Bianca	SZ4265
GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik Int. mbH	NZ5821
Gülz, Gerhard W.	SZ4500, SZ4507
Güngör, Ersin	SZ6966

## H

Haag, Ronja	SZ6331, SZ6332, SZ6352, WR6329, WR6339
Haas, Julia	WR6353
Haberkamp, Ilona	SZ2207
Haering, Holger „Mick“	WR2343, WR2344
Halbsguth, Tanja	SZ4730
Hallmann, Jörg	SZ1108
Handke, Monika	NZ4832
Hartwig-Staudt, Sandra	SZ4530, SZ4531, SZ4532
Haske, Maren	NR2772
Hauschild, Klaus	SZ6769
Hegmans, Johannes	SZ1222
Heide, Michèle	SZ8171
Hein, Sebastian	SZ4813
Heintel, Karin	SZ9171
Heise, Peter	SZ1226
Heisel, Anke	SR6463, SR6604, SR6609
Herding, Stephanie	SZ4519
Hering, Dipl.- Ing. Steffen	SZ4468
Hermans, Sebastian	SR2509
Hermes, Andrea	SZ4211, SZ4212, SZ4213
Herschbach, Lea	NR1268
Hervé, Dr. Florence	SZ2420
Heuser, Dr. Norbert	SZ2740, SZ2741
Heuser, Stephan	SZ4335
Heyermann, Marina	SZ1724, SZ1725



Hilgendorf, Edgar	SZ6770
Hipp, Renate	WZ1253
Hoang Dong, Dien	WR6950, WR6953, WR6957
Höbing, Carolin	SZ2880
Hochrebe, Astrid	SZ2349, WR2345
Hoffmann, Uwe	SZ6712, SZ6713, SZ6714, SZ6715, SZ6716
Höh, Natascha	SR6401, SR6402, SZ6404
Holla, Sabine	SR6323, WR6328
Hollstein („Saya“, Petra	SR2748, SZ6582, SZ6583, SZ6584
Hönigmund, Dipl.-Ing. Ulrich	SZ1247
Horovenko, Maria	SZ7302, SZ7305, SZ7313

## I

Indek, Horst	WR5816
Izos, Georgios	SZ2762, SZ8653, SZ8654

## J

Jablonski, Daniel	WZ5671, WZ5675, WZ5677, WZ5678, WZ5685
Jacobi, Florian	WZ1264, WZ1265
Jacobs, Birgit	SZ2565, SZ2566
Jahning, Jessica	NR2430, NR2433
Janssen, Siebo	SZ1101
Jarius-Beem, Elke	NR6320
Jennen, Anne	SZ4804
Jochheim, Benedikt	SZ4804
Jost, Ingrid	SR1191, SR1192
Josuttis, Marcus	WR2503
Jung, Gundula	SR6345, SR6360
Jußenhoven, Bernd	SZ2812

## K

Kabasakal, Figen	SZ6917, SZ6918
Kahraman, Utku	NR5448, NR5449
Kandil, Mahmoud	SZ8601, SZ8605
Kanikurumaz, Nuran	WR3815
Karrenbauer, Kirstin	SZ4804
Karrich, Nagihan	NR2232
Käseberg, Thomas	NR2424
Kastner, Petra	SR6311
Kehnen, Ursula	SZ2829
Kelling, Lara	SR6322, SR6325, SR6326, SR6351, SZ6206, SZ6327, SZ6347
Kimba-Smith, Pauline	SZ7110, SZ7310, SZ7401, SZ7506, SZ7513
Kimmel, Katja	SZ1232, SZ1232B, SZ1232C, SZ1232D, SZ1232E
Kisin, Zelal	SZ4509, SZ4514, SZ4517
Klecha-Fauré, Thomas	NR2424
Klein, Joachim	SZ4332
Kleinert, Dr. Claudia	SZ2204, SZ2208
Kleinfeld, Dr. Ralf	SZ1142
Klein-Kohlhaas, Angela	SZ2350, SZ2351
Kleutghen, Thomas	NZ5700, NZ5710
Knippert, Claudia	NR6344, NR6355, NR6411, NR6412, NR6601,
NR6602, NR6603	
Knoll, Stephanie Paola	SZ3521, SZ4512

Knöpfel, Günter	SZ5811
Kobjolke, Michael	SZ2878, SZ2879
Koc, Suat	SRS5443, SR5444, SR5446, SZ5440, SZ5441, SZ5442
Koester, Heinz-Dieter	SZ5339
Köller, Thomas	SZ2921, SZ2922, SZ2923
Konfuzius-Institut Ruhr e.V.,	SZ8610, SZ8612
König, Julia	SZ2352, SZ2353, SZ2354, SZ2355, SZ2356, SZ2357, SZ2358, SZ3521, SZ3541, SZ3560, SZ3563, SZ3621, SZ3624, SZ3626
Kosboth, Anja	SZ6370, SZ6619, SZ6620
Krämer, Andrea	WR6444
Kratzenstein, Franco	SZ6906
Kreischer, Nadine	SZ8150, SZ8156
Krott, Christina	SZ6999
Krusch, Horst Günter	SZ2312, WR2340
Kruse, Alpha R.	NR2541, NR2543, NR2544
Krusekopf, Dipl. Ök. Detlef	SZ1248, SZ1249
Kühn, Eugen	WZ8691
Kupán, Zsuzsánna	NZ8780, SZ7501, SZ8781

## L

La Cara-Lenz, Antonia	SZ8227, SZ8228, SZ8234, SZ8248, SZ8250, SZ8251
Lahdo, Yaman	NR5221, NZ5681
Lalo, Sumiati	SZ6922, SZ6923, SZ6926, SZ6932, SZ6936, SZ6938, SZ6939, SZ6941, SZ6942, SZ6943, SZ6944, SZ6945, SZ6946, SZ6947, SZ6948, SZ6949
Lange, Doris	SZ4804
Lange, Helmut	SZ4582, SZ4583, SZ4584, SZ4585, SZ4586
Lange, Vera Friederike	NR2857
Langfeldt, Marco	SZ4331
Lankai, Lamptey	NR2424, SZ2423
Leder-Tietz, Oliver	SZ8800, SZ8801, SZ8803, SZ8804, SZ8805
Leitzen, Peter	SZ1600, SZ1612
Lemm, Christiane	SZ2420
Lendermann, Ilona	SZ4409, SZ4430, SZ4600, SZ4701
Leyhe, Jochen	SZ1101
Lindner, Gabriele	SR6324, SR6371, SR6373
Link, Oberbürgermeister Sören	SZ1102
Lippe, Benjamin	SZ4333
Loerzer, Jürgen	WR5833, WR5834, WR5835, WR5837, WZ5831
London, Heike	SZ5302
Ludwig, Ingo	SZ4456, SZ4457, SZ4458, SZ4807, SZ4808
Lueck, Bodo	SZ1122, SZ1124, SZ1312, SZ1611
Luther-Zimmer, Dr. Gisela	SZ2301, SZ2302
Lütz, Dr. Manfred	SZ1126
Lysenko, Maryna	SZ8790

## M

Madeja, Mona Lisa	NR6570, NR6571, NR6572, NR6573, NR6574
Markwald, Joachim	SZ2890, SZ2892
Marzinek, Heike	SZ6229
Mast, Renate	SR6652, SR6679, SZ6838
Matten, Marcus	SZ2604, SZ2605
Meier, Astrid	NZ6806, SZ6835, SZ6836, SZ6837, WR6504
Mendlar, Kolja	SZ6314
Merten, Markus	NR6764, SR6761, SR6765, SR6766, WR6767

Mertes, Lisa	NR1267
Meßner, Dr. Johannes	SZ1201
Metzger, Jörn	SZ4360
Mextorf, Olaf	SZ2319, SZ2320, SZ2321
Michałowski, Andrea	SZ4562
Mijares Vidal, Liliana Margarita	SZ8336, SZ8339, SZ8342, SZ8345
Mobers, Dirk	SZ1244
Monsior, Ana-Maria	SZ8376, SZ8377, SZ8381
Morosin, Marco	SZ2854, SZ2855, SZ2856
Motz, Ana Maria	SZ8362
Mühlhausen, Sonja	NR6316, NR6336
Mürmann, Heidrun	NR1268

## N

Nabel, Kim Joel	WR6713, WR6714
Neumann, Markus	NZ8672, SZ8674
Nienhuyzen, Udo	SZ4334, SZ4338, SZ4343
NN,	SZ1123, SZ1130, SZ1243, SZ2514
Nolte, Michael	SZ4315
Nunes, Dr. Ångela	SZ8429

## O

Oberländer, Thomas	SZ1230, SZ1231
Odameyey, Annan	NR2424, SR2546, SR2547, SR2548, SR2770, SZ2423
Oelninger, Jessica	NR6680, NR6683, NR6686, NR6687
Okoniewski, Anja	SR6575
Ortiz Hernandez, Carlos	WR2525
Otten, Birgit	SR6617, WR6854
Öztürk, Ebru	SR6580, SZ6578, SZ6579

## P

Paaßen, Patrick	SZ6980, SZ6981
Patiño, Daniel	SZ6790, SZ8305, SZ8355, SZ8375, SZ8380
Pecht, Melanie	NR6334
Petersen, Ralf	SZ8166, SZ8196, SZ8197, SZ8198, WR5850, WR5857, WR5860
Peters-Reimann, Antje	SZ1315, SZ2121
Petrick, Gabriele	SR2818, SR2819, SZ2821, SZ2822, SZ2825
Peyrás Villarino, Virginia Florencia	SZ8330, SZ8334, SZ8391
Pilger, Dr. Andreas	SZ3845
Pisapia, Oksana	SZ6348
Platzen, Jörn	WR5108
Pohl, Annie	SZ8110A, SZ8160
Pordzik, Geraldine	NR1216, SZ1217, SZ1218
Pottel, Friedhelm	NR2424
Preißler, Ute	NR6764, SR6761, SR6765, SR6766, WR6767
Preusser, Ursula	NR1227
Prieth, Isabell	SZ2228, SZ2303, SZ2304, SZ2310, SZ2314, SZ2902, SZ2903, SZ2904, SZ2905
Privatinstitut, Dahms	SZ4535, SZ4561

## R

Rafat, Judy	SZ2410, SZ2576, SZ2577
Ramírez Jaimes, Barbara	SZ7000
Raßloff, Ralf	SR2911, SR2912, SR2917
Rätzel, Birgit	WZ7418
Rausch, Petra	SZ7402, SZ7507, SZ7607
Rehm, Monika	NR5262, 251R5354, SR5201, SR5204, SR5220, SR5263, SR5264, SR5432, SR5434, WR5260, WR5311, WR5312, WR5353, WR5354
Rehwinkel, Ingrid	SZ6204
Reichardt, Marliese	SZ2403, SZ2404, SZ2405, SZ2409, SZ2575
Reichow, Frauke	NR6625, NR6626, NR6657, NR6658, NR6659, NZ6616, NZ6618
Reif, Petra	SZ1257, SZ1258
Reinhardt, Prof. Dr. Volker	SZ1106
Ridder, Monique	SZ4720A, SZ4722, SZ4722B, SZ4722C, SZ4722D, SZ4722E, SZ4722F, SZ4828
Röhrlig, Eric	SZ6752, SZ6753
Romero de Ronge, Livia Edmée	SZ8318, SZ8340, SZ8390
Romstadt, Anna	SZ0931, SZ0932, SZ0933, SZ5132
Rowinsky, Riwane	SZ2811
Ruef, Maximilian	NR5227
Ruffini-Webb, Enza	SZ8271
Rumi, Will	SZ2810
Rusciano, Antonio	SZ2724, SZ2725
Russ-Yardimci, Franziska	SZ7000

## S

Saborowski, Elke	WR6515
Salamon, Gabriele	SZ7112
Sander, Sabrina	SZ6910, SZ6911
Sauerborn, Sabine	SZ4510, SZ4823
Schäfer, Dagmar	SZ2848
Schäfer, Dipl.-Ing. Hermann-Josef	SZ1245
Schellhaas, Harald	SZ4361
Schleser, Waltraud	SZ8101, SZ8102, SZ8193A, SZ8193B, SZ8193C, SZ8193D, SZ8193E
Schmidkler, Juana	SZ2751
Schmid, Anja	SZ1722, SZ51Z4522
Schmid, Uwe	NZ5651
Schmidt, Tanja	SR6576
Schmitz, Bernd Gerhard	SZ2205
Schmitz, Linda	WZ6611
Schmitz-Grafe, Carsten	SZ2723
Schneider, Carmen	NR6688, NR6689, NR6690
Schneider, Nicole Anna	WZ1727, WZ1728, WZ1729, WZ2845
Schoenen, Josef	SZ2236
Scholz, Alexander	SZ2940
Schönborn, Stephan	SZ8660A, SZ8660B, SZ8675, SZ8678, SZ8684, SZ8693
Schörken, Hanna	SZ2572, SZ2574
Schrief, Dirk	SZ4330
Schulte, Harald	WR2703
Schulz, Claudia	NR6663
Schulze-Allen, Christiane	SZ2727
Schwarz, Franz	WR2801, WR2804, WR2805, WR2827, WR2830, WR2831, WR2832
Schwarzbach, Marita	SZ4424, SZ4425, SZ4427, SZ4501, SZ4502, SZ4503, SZ4504
Schwarzer, Isabel	SZ8325, SZ8332, SZ8368
Schwarzer, Wolfgang	SZ2206, SZ2209, SZ8292

Schwittei, Helga	SR6407, SR6410
Schwitzgoebel, Marie-Christine	SZ8103, SZ8110B, SZ8155
Seidel, Rene	SZ6581
Senter, Anke	SZ1227
Sheng, Dr. Liyang	SZ6967, SZ6968
Shkel, Elisaweta	SZ1701, SZ1713, SZ1718, SZ1720, SZ2808, SZ2809, SZ2814
Singer, Verena	SR6321, SR6349
Skomrock, Melanie	SZ6915, SZ6916, SZ6919
Sorge, Harry	WR5226
Soria, Sara	SZ8326
Sosic, Josip	SZ1140, SZ1152, SZ2961, SZ3842, SZ5135
Sosnovska, Alina	SZ8720
Spatz, Dietmar	SZ2531, SZ2532, SZ2534, SZ2535
Spiegel, Angelina	SZ1704, SZ1711
Steinkamp, Prof. Dr. Volker	SZ1314
Stelzemeier, Dr. Franz	SZ1110
Steppuhn, Frank Bird	NR2424, SR6373, SZ2423, SZ2550
Stöber, Carmen	SZ7304
Stonham, Sybille	SZ7001A, SZ7001B, SZ7001C, SZ7003, SZ7303, SZ7502, SZ7609
Stork, Thomas	NR2733, NZ2734
Strauß, Jürgen	SZ1702, SZ1703, SZ1719, SZ4513, SZ4515, SZ4516, SZ4518, SZ4534
Strötter, Beate	SZ6203
Suhre, Meike	SZ1721, SZ1723
Sunderbrink, Eva	SZ1100, SZ2211, SZ2318, SZ2322

## T

Tentler, Frank	SZ1128
Terpoorten, Dr. Tobias	SZ1270
Thimm, Tobias	SR1241
Thurau, Inga	NR2432, SZ9152
Turac, Marissa	NR1225, NR1372, SZ1215

## U

Uhr, Gerhard	NZ5342, SZ5340
Urrigshardt, Sophie	NR1225
Uzun, Filiz	NR3802

## V

van Berend, Ursula	SZ8124
van Zülpchen, Claudia	WZ1254, WZ1256
Velvo, Mayo	SZ2420
Venn, Miriam	SZ1180, SZ1181, SZ1182, SZ1183, SZ1186, SZ1188, SZ1190
Vinciguerra, Antonella	SZ8220, SZ8229, SZ8323
Vivone, Antonio	SZ8224, SZ8252
Voigt, Sylvia	SR6350
Voßkühler, Christian	SZ1118
Vujanovic, Dubravka	SZ7314, SZ7503, SZ8631, SZ8632

## W

Wagner, Thomas	SZ5418, SZ5420
Wang, Mingyue	WR6354
Weil, Dirk	SZ1104, SZ2203

Weinberg, Noel	SZ4568, SZ5104
Weiß, Wilfried	SR2839, SR2840
Weißmann, Jörg	NR1370, NR1371
Wendland, Aline	SZ2742, SZ2743
Werth, Kerstin	SZ6337
Weske, Claudia	NR4220, SZ4221, SZ4221B, SZ4222, SZ4222B, SZ4223, SZ4223B,
SZ4225, SZ4225B	
Wessendorf, Insa	SZ4802
Weyerstraß, Henning	SZ1726, SZ1770, SZ2122
Wieczorek, Karin	SZ8700, SZ8702, SZ8707
Winkelkotte, Pia	SZ4460, SZ4538, SZ4560, SZ4730
Winkler, Frank	SZ4321
Winkler, Rolf	NR6721, NR6722, SR6724, SR6725
Witte, Yasemin	SR6901, SR6902, WR6951, WR6952, WR6954, WR6955, WR6956, WR6958
Wolski-Ramirez, Maria Guadalupe	SZ8322, SZ8347, SZ8356
Wolters, Thomas	SZ1715
Wöstefeld, Daniel	SR3806, SZ7308

## Y

Yakymchuk, Yuliia	SZ7300
Yannik, Form	NR1227
Yuri, Karen	SR2735, SZ2736, SZ2737

Zapke, Martin	SR2835, SZ2836
Zecak, Naim	SZ8630, SZ8762
Zilkens, Dr. Udo	SZ2520
Zimmerling, Björn	SZ0910, SZ0914

# JOUR FIXE

## Donnerstags um fünf

Nach der Arbeit, vor dem Kurs, zwischen dem Einkauf:  
Musik, Literatur und mehr im Saal der Volkshochschule,  
Steinsche Gasse 26 - donnerstags von 17-18 Uhr, Anmeldung  
nicht erforderlich

06.02.2025	<b>Auf den Brettern... (SZ2380)</b> mit Michael Steindl und Wolfgang Schwarzer
13.02.2025	<b>Heinrich Mann (SZ2381)</b> mit Wolfgang Schwarzer
20.02.2025	<b>Mätressen und Kurtisanen (SZ2382)</b> mit Ulrike Hebel, Dr. Claudia Kleinert und Rainer Gutenberger
27.02.2025	<b>kein Jour Fixe (Weiberfastnacht)</b>
06.03.2025	<b>Valeska Gert, die Vielbegabte (SZ2383)</b> mit Marion Bachmann und Dr. Claudia Kleinert
13.03.2025	<b>Emil Jannings (SZ2384)</b> mit Wolfgang Schwarzer
20.03.2025	<b>Frühlingslesung (SZ2385)</b> mit Elke Bludau
27.03.2025	<b>Tango und magischer Realismus (SZ2386)</b> Veranstaltung im Rahmen der Duisburger Akzente mit Gerharda Starkenborg und Wolfgang Schwarzer
03.04.2025	<b>Schein und Sein im Märchen (SZ2387)</b> Veranstaltung im Rahmen der Duisburger Akzente mit Friedemann Vietor
10.04.2025	<b>Betty Lambert, Baronin von Bonstetten (SZ2388)</b> mit Ulrike Heble und Dr. Claudia Kleinert
FERIEN	• •
01.05.2025	<b>kein Jour Fixe (Feiertag)</b>
08.05.2025	<b>Vergessene alte Meister (SZ2389)</b> mit Marliese Reichardt und Darius Heise-Krzyszton
15.05.2025	<b>Verführung und Erkenntnis - Symbolik und Mythologie des Apfels (SZ2390)</b> mit Axel Voss
22.05.2025	<b>Albrecht Dürers Rätselbild: Die Geheimnisse der „Melencolia I“ (SZ2391)</b> mit Axel Voss