

# Inhalts-Verzeichnis

|   |  |                    |
|---|--|--------------------|
|   | <b>Allgemeine Hinweise</b>   | <b>2</b>           |
|    | <b>Gesellschaft - Politik - Umwelt</b>                             | <b>25</b>          |
|    | <b>Kulturelle - Interkulturelle Bildung</b>                        | <b>69</b>          |
|    | <b>Grundbildung - Schulabschlüsse</b>                              | <b>137</b>         |
|    | <b>Beruf und Wirtschaft - Unternehmensservice<br/>IT - Technik</b> | <b>145<br/>201</b> |
|    | <b>Gesundheit - Sport - Ernährung</b>                              | <b>233</b>         |
|    | <b>Sprachen</b>  | <b>285</b>         |
|   | <b>Fortbildung für Lehrende</b>                                    | <b>351</b>         |
|  | <b>Musik- und Kunstschule</b>                                      | <b>353</b>         |
|   | <b>Satzung, Kursleiterinnen-/Kursleiterverzeichnis</b>             | <b>357</b>         |

Herausgegeben von:

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

Tel. 0203 283-94977

E-Mail: [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de)

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

Call Duisburg  
0 2 0 3  
**94000**  
Service-Telefon der Stadt



Titelfoto: Berthaplatz in Duisburg-Rheinhausen (Hochemmerich (©Ilja Höpping / Stadt Duisburg).

# Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren!  
Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich, dass wir auch in 2026 wieder mit einem gewohnt umfangreichen und vielfältigen Programm starten können. Im vergangenen Jahr konnten wir neben unserem Standardangebot einige erfolgreiche Sonderaktionen starten. So wurde zum Beispiel in Kooperation mit dem Verein „Du bist Rheinhausen e.V.“ das Projekt „Fly Wheel“ realisiert. Ziel dieses neuen Mitmachformats war es, Menschen aus Rheinhausen einzubeziehen, um Geschichten, Erfahrungen und Gefühle zu ihrem Stadtteil künstlerisch sichtbar werden zu lassen.

Mit den Partnern des Netzwerks Weiterbildung in Duisburg haben wir im Berufsinformationszentrum der Agentur für Arbeit die gemeinsame Beratungsstelle „Bildung jetzt DU“ eingerichtet, in der sowohl Beschäftigte, Arbeitssuchende als auch Unternehmen Informationen zu Angeboten der beruflichen Weiterbildung gebündelt bekommen können.

In Hochfeld ist es uns in Kooperation mit der AWO Duisburg gelungen, den VHS-LernTREFF zu etablieren. Dieses offene, kostenfreie Lernangebot richtet sich vor allem an Erwachsene mit Grundbildungsbedarf, insbesondere Neuzugewanderte, die Unterstützung beim Deutschlernen und bei wichtigen Alltagskompetenzen brauchen. Dort wird beim Lesen und Schreiben, beim Rechnen sowie bei digitalen und alltagsbezogenen Grundkompetenzen geholfen, z.B. beim Umgang mit Handy oder Tablet. Der Treff findet in der „Alten Feuerwache“ im AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum in Hochfeld statt, bisher schwerpunktmäßig an den Vormittagen. Das Angebot ist als niedrigschwelliger Lernort im Quartier gedacht und ergänzt klassische Alphabetisierungs- und Grundbildungskurse, damit Menschen direkt in ihrem vertrauten Umfeld erreicht werden. Dank der finanziellen Unterstützung der Sparkasse kann dieses Angebot fortgesetzt werden.

Auch im neuen Jahr werden wir Projekte durchführen, die unsere Arbeit ergänzen. So startet bereits im Januar das Projekt „Medienhelden“ in Duisburg-Marxloh. Ziel ist es, Jugendliche aus dem Stadtteil in ihrer Medienkompetenz zu stärken. Durch kreative und kritisch-reflektierte Medienarbeit sollen sie digitale Kompetenzen erwerben, ihre eigene Stimme finden und aktiv zur positiven Gestaltung ihres Lebensumfelds beitragen. Zentraler Veranstaltungsort wird der neu geschaffene „Campus Marxloh“ sein.

Solche Projekte fördern auch die Arbeit in unserem Kerngeschäft, indem hier neue Formate ausprobiert und bestehende Netzwerke gestärkt werden. Mit diesen Angeboten sprechen wir neue Zielgruppen an und bieten ihnen niedrigschwellige Zugänge zu unserem breiten Weiterbildungsangebot. Letztlich tragen all diese Projekte dazu bei, dass wir in jedem Semester ein neues, aktuelles und vielfältiges Programm anbieten können.

Zur Profilierung der VHS Duisburg als *dem* kommunalen Weiterbildungszentrum hat in 2025 auch der „Weiterbildungskongress Ruhr“, den wir in der Haniel-Akademie in Duisburg-Ruhrort mitorganisieren durften, beigetragen, sowie die Konferenz der großstädtischen Volkshochschulen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz Ende November.

Herzlichst  
Ihr

Volker Heckner  
Volkshochschuldirektor

**NEUE**  
**Service-**  
**Rufnummern**  
**der VHS**  
**Duisburg ...**

... für allgemeine  
Fragen, Infor-  
mation und  
Beratung:  
**0203-283 94977**

... für den  
Deutschbereich:  
**0203-283 94944**

# Ihre Kontakte in den Regionen

## NORD

**Parallelstraße 7  
Hamborn**

Vorwahl 0203...

**Birgit Callea**  
Geschäftsstelle  
Programmorganisation 283-984577

**Marissa Turaç**  
Regionalleitung Nord 283-984623

**E-Mail: [vhs-nord@stadt-duisburg.de](mailto:vhs-nord@stadt-duisburg.de)**



## WEST

**Händelstr. 6  
Rheinhausen**

Vorwahl 0203...

**Cathrin Warzecha**  
Geschäftsstelle  
Programmorganisation 283-984607

**Eva Fastabend**  
Regionalleitung West 283-984580

**E-Mail: [vhs-west@stadt-duisburg.de](mailto:vhs-west@stadt-duisburg.de)**



## MITTE/SÜD

**Steinsche Gasse 26  
Stadtmitte**

Vorwahl 0203...

**Angela Korneli**  
**Falko Guzowski**  
**Frank Bird Steppuhn**  
Geschäftsstelle  
Programmorganisation 283-94955

**Heike Pieper**  
Regionalleitung Mitte/Süd 283-984609

**E-Mail: [vhs-mitte-sued@stadt-duisburg.de](mailto:vhs-mitte-sued@stadt-duisburg.de)**





# Öffnungszeiten\* für persönliche Beratung und Anmeldung

## MITTE SÜD

Steinsche Gasse 26

### Geschäftsstelle

### Einstufungsberatung Fremdsprachen

02.02. - 13.02.2026

Montag bis Donnerstag  
Freitag

10:00 - 18:00  
10:00 - 13:00

27.01. - 05.02.2026

Dienstag - Donnerstag

10:00 - 16:00

bis 30.01. / ab 16.02.2026

montags  
dienstags bis donnerstags  
freitags

13:00 - 16:00  
10:00 - 16:00  
10:00 - 13:00

bis 22.01. / ab 10.02.2026

Auf Anfrage

## WEST

Händelstr. 6

### Geschäftsstelle

02.02. - 13.02.2026

Dienstag und Mittwoch

10:30 - 13:00

Donnerstag

10:30 - 13:00

Freitag

14:00 - 18:00  
10:30 - 13:00

bis 30.01. / ab 16.02.2026

Dienstag bis Donnerstag

10:00 - 13:00

Freitag

14:00 - 16:00  
10:00 - 13:00



## NORD

Parallelstraße 7

### Geschäftsstelle

02.02. - 13.02.2026

Montag und Dienstag  
Donnerstag

10:00 - 16:00  
10:00 - 18:00

bis 30.01. / ab 16.02.2026

Montag und Dienstag  
Donnerstag

10:00 - 16:00  
10:00 - 16:00

\* Eine telefonische Terminabsprache ist ebenfalls möglich.

### **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**

### **Haben Sie Fragen?**

- Monika Becker  
Tel.: 0203 283-984573
- Maximilian Frate Bolliger  
Tel: 0203 283-984583
- Susanne Kalender  
Tel.: 0203 283-984594
- **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 10,- €

### **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**

Heuserstraße 11, 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:** 926, 928, 930, 931, 929, SB10, SB30

**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 283-984625 | a.uhr@stadt-duisburg.de |
|--------------------|-----------------|-------------------------|

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

##### **Josip Sosic**

|                    |                 |                           |
|--------------------|-----------------|---------------------------|
| Fachbereichsleiter | 0203 283-984617 | j.sosic@stadt-duisburg.de |
|--------------------|-----------------|---------------------------|

##### **Sabine Unterberg**

|                          |                 |                               |
|--------------------------|-----------------|-------------------------------|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984626 | s.unterberg@stadt-duisburg.de |
|--------------------------|-----------------|-------------------------------|

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

##### **Dr. Claudia Kleinert**

|                      |                 |                              |
|----------------------|-----------------|------------------------------|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984596 | c.kleinert@stadt-duisburg.de |
|----------------------|-----------------|------------------------------|

##### **Anke Sowa**

|                          |                 |                          |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984618 | a.sowa@stadt-duisburg.de |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|

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

##### **Axel Voss**

|                    |                 |                          |
|--------------------|-----------------|--------------------------|
| Fachbereichsleiter | 0203 283-984627 | a.voss@stadt-duisburg.de |
|--------------------|-----------------|--------------------------|

##### **Anke Sowa**

|                          |                 |                          |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984618 | a.sowa@stadt-duisburg.de |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|

#### **Fachbereich 23:** Nachträgliche Erlangung von Schulabschlüssen

##### **Viktoria Bürgel**

|                      |                 |                             |
|----------------------|-----------------|-----------------------------|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984576 | v.buergel@stadt-duisburg.de |
|----------------------|-----------------|-----------------------------|

##### **Charlotte Füchtmeier-Jarhomi**

|                      |                 |   |
|----------------------|-----------------|---|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984584 | c.fuechtmeier-jarhomi@stadt-duisburg.de |
|----------------------|-----------------|---|

##### **Stephanie Knoll**

|                            |                 |                           |
|----------------------------|-----------------|---------------------------|
| Pädagogische Mitarbeiterin | 0203 283-984597 | s.knoll@stadt-duisburg.de |
|----------------------------|-----------------|---------------------------|

##### **Anke Sowa**

|                          |                 |                          |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984618 | a.sowa@stadt-duisburg.de |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|

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

##### **Ilona Lendermann**

|                      |                 |                                |
|----------------------|-----------------|--------------------------------|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984603 | i.lendermann@stadt-duisburg.de |
|----------------------|-----------------|--------------------------------|

##### **Annette Uhr**

|                      |                 |                         |
|----------------------|-----------------|-------------------------|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984625 | a.uhr@stadt-duisburg.de |
|----------------------|-----------------|-------------------------|

##### **Viktoria Bürgel**

|                      |                 |                             |
|----------------------|-----------------|-----------------------------|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984576 | v.buergel@stadt-duisburg.de |
|----------------------|-----------------|-----------------------------|

##### **Nicole Hübner**

|                          |                 |                             |
|--------------------------|-----------------|-----------------------------|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984592 | n.huebner@stadt-duisburg.de |
|--------------------------|-----------------|-----------------------------|

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

##### **Anna-Lena Romstadt**

|                      |                 |                              |
|----------------------|-----------------|------------------------------|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984612 | a.romstadt@stadt-duisburg.de |
|----------------------|-----------------|------------------------------|

##### **Eva Fastabend (Technik)**

|                      |                 |                               |
|----------------------|-----------------|-------------------------------|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984580 | e.fastabend@stadt-duisburg.de |
|----------------------|-----------------|-------------------------------|

##### **Hüseyin Topsir**

|                        |                 |                            |
|------------------------|-----------------|----------------------------|
| Verwaltungsmitarbeiter | 0203 283-986968 | h.topsir@stadt-duisburg.de |
|------------------------|-----------------|----------------------------|

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

|                      |                 |  |
|----------------------|-----------------|--|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984609 | <a href="mailto:h.pieper@stadt-duisburg.de">h.pieper@stadt-duisburg.de</a> |
|----------------------|-----------------|--|

**Sabine Unterberg**

|                          |                 |  |
|--------------------------|-----------------|--|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984626 | <a href="mailto:s.unterberg@stadt-duisburg.de">s.unterberg@stadt-duisburg.de</a> |
|--------------------------|-----------------|--|

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

|                      |                 |  |
|----------------------|-----------------|--|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984623 | <a href="mailto:m.turac@stadt-duisburg.de">m.turac@stadt-duisburg.de</a> |
|----------------------|-----------------|--|

**Nicole Hübner**

|                          |                 |  |
|--------------------------|-----------------|--|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984592 | <a href="mailto:s.wewer@stadt-duisburg.de">s.wewer@stadt-duisburg.de</a> |
|--------------------------|-----------------|--|

## Abteilung 3 Sprachen

**Alexander Sagafe**

|                  |                 |  |
|------------------|-----------------|--|
| Abteilungsleiter | 0203 283-984614 | <a href="mailto:a.sagafe@stadt-duisburg.de">a.sagafe@stadt-duisburg.de</a> |
|------------------|-----------------|--|

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

|                      |                 |  |
|----------------------|-----------------|--|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984613 | <a href="mailto:f.russ-yardimci@stadt-duisburg.de">f.russ-yardimci@stadt-duisburg.de</a> |
|----------------------|-----------------|--|

**Daniel Rudloff**

|                        |                 |  |
|------------------------|-----------------|--|
| Verwaltungsmitarbeiter | 0203 283-986084 | <a href="mailto:d.rudloff@stadt-duisburg.de">d.rudloff@stadt-duisburg.de</a> |
|------------------------|-----------------|--|

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

|                      |                 |  |
|----------------------|-----------------|--|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984610 | <a href="mailto:b.ramirez.jaimes@stadt-duisburg.de">b.ramirez.jaimes@stadt-duisburg.de</a> |
|----------------------|-----------------|--|

**Daniel Rudloff**

|                        |                 |  |
|------------------------|-----------------|--|
| Verwaltungsmitarbeiter | 0203 283-986084 | <a href="mailto:d.rudloff@stadt-duisburg.de">d.rudloff@stadt-duisburg.de</a> |
|------------------------|-----------------|--|

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

|                      |                 |  |
|----------------------|-----------------|--|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984612 | <a href="mailto:a.romstadt@stadt-duisburg.de">a.romstadt@stadt-duisburg.de</a> |
|----------------------|-----------------|--|

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

|                    |                 |  |
|--------------------|-----------------|--|
| Fachbereichsleiter | 0203 283-984614 | <a href="mailto:a.sagafe@stadt-duisburg.de">a.sagafe@stadt-duisburg.de</a> |
|--------------------|-----------------|--|

**Gabriele Röber-Pfannkuch**

|                      |                 |  |
|----------------------|-----------------|--|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984611 | <a href="mailto:g.roeber-pfannkuch@stadt-duisburg.de">g.roeber-pfannkuch@stadt-duisburg.de</a> |
|----------------------|-----------------|--|

**Inga Thureau**

|                      |                 |  |
|----------------------|-----------------|--|
| Fachbereichsleiterin | 0203 283-984621 | <a href="mailto:i.thureau@stadt-duisburg.de">i.thureau@stadt-duisburg.de</a> |
|----------------------|-----------------|--|

**Katja Grontzki**

|                          |                 |  |
|--------------------------|-----------------|--|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984587 | <a href="mailto:k.grontzki@stadt-duisburg.de">k.grontzki@stadt-duisburg.de</a> |
|--------------------------|-----------------|--|

**Noelle Fisch**

|                          |                 |  |
|--------------------------|-----------------|--|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984585 | <a href="mailto:n.fisch@stadt-duisburg.de">n.fisch@stadt-duisburg.de</a> |
|--------------------------|-----------------|--|

**Hüseyin Topsir**

|                        |                 |  |
|------------------------|-----------------|--|
| Verwaltungsmitarbeiter | 0203 283-986968 | <a href="mailto:h.topsir@stadt-duisburg.de">h.topsir@stadt-duisburg.de</a> |
|------------------------|-----------------|--|

**Elisa Dizdarevic**

|                          |                 |  |
|--------------------------|-----------------|--|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984578 | <a href="mailto:e.dizdarevic@stadt-duisburg.de">e.dizdarevic@stadt-duisburg.de</a> |
|--------------------------|-----------------|--|

**Kathrin Maatje**

|                          |                 |  |
|--------------------------|-----------------|--|
| Verwaltungsmitarbeiterin | 0203 283-984604 | <a href="mailto:k.maasje@stadt-duisburg.de">k.maasje@stadt-duisburg.de</a> |
|--------------------------|-----------------|--|

**Susanne Kalender**

Pädagogische Mitarbeiterin

0203 283-984594

s.kalender@stadt-duisburg.de

**Monika Becker**

Pädagogische Mitarbeiterin

0203 283-984573

monika.becker@stadt-duisburg.de

**Maximilian Frate Bolliger**

Pädagogischer Mitarbeiter

0203 283-984583

m.frate.bolliger@stadt-duisburg.de

**Elzbieta Turska-Kempa**

Pädagogische Mitarbeiterin

0203 283-984624

e.turska-kempa@stadt-duisburg.de

## Regionen

### VHS Mitte/Süd

**Heike Pieper**

Regionalleiterin Mitte/Süd

0203 283-984609

h.pieper@stadt-duisburg.de

**Falko Guzowski**

Verwaltungsmitarbeiter

0203 283-94955

f.guzowski@stadt-duisburg.de

**Frank Bird Steppuhn**

Verwaltungsmitarbeiter

0203 283-94955

b.steppuhn@stadt-duisburg.de

**Angela Korneli**

Verwaltungsmitarbeiterin

0203 283-94955

a.korneli@stadt-duisburg.de

### VHS West

**Eva Fastabend**

Regionalleiterin West

0203 283-984580

e.fastabend@stadt-duisburg.de

**Cathrin Warzecha**

Verwaltungsmitarbeiterin

0203 283-984607

c.warzecha@stadt-duisburg.de

### VHS Nord

**Marissa Turac**

Regionalleiterin Nord

0203 283-984623

m.turac@stadt-duisburg.de

**Birgit Callea**

Verwaltungsmitarbeiterin

0203 283-984577

b.callea@stadt-duisburg.de

## Abteilung 4 Musik- und Kunstschule

**Bert Jonas**

Abteilungsleiter

0203 283-984640

b.jonas@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 41:** Elementare Musikpädagogik, Gesang, Schlaginstrumente, Tanz und Theater,  
Vorschulkooperation**Michael Hillringshaus**

Fachbereichsleiter

0203 283-984643

m.hillringshaus@stadt-duisburg.de

**Fachbereich 42:** Blasinstrumente, Streichinstrumente, Kammermusik, Orchester,  
Chor, Alte und Neue Musik

**Michael Beck** 0203 283-984631 michael.beck@stadt-duisburg.de  
Fachbereichsleiter

**Fachbereich 43:** Tasteninstrumente, Zupfinstrumente, Kunst, Populärmusik

**Jörg Falk** 0203 283-984635 j.falk@stadt-duisburg.de  
Stellvertr. Leiter und Fachbereichsleiter

**Fachbereich 44:** Verwaltung, Digitalität, Hausverwaltung, Öffentlichkeitsarbeit

**Verena Hentschel** 0203 283-987107 verena.hentschel@stadt-duisburg.de  
Fachbereichsleiter

### **Verwaltung**

|                              |                 |                              |
|------------------------------|-----------------|------------------------------|
| <b>Fatma Asikoglu</b>        | 0203 283-984630 | f.asikoglu@stadt-duisburg.de |
| <b>Behnam Kevin Goudarzi</b> | 0203 283-984636 | b.goudarzi@stadt-duisburg.de |
| <b>Lena Hüskens</b>          | 0203 283-984639 | l.huesken@stadt-duisburg.de  |
| <b>Elke Klesz</b>            | 0203 283-984641 | e.klesz@stadt-duisburg.de    |
| <b>Nicole Regneri</b>        | 0203 283-984642 | n.regneri@stadt-duisburg.de  |

## **Regionen**

### **MKS Süd**

**Robert Morys**  
Bezirksleiter Süd 0203 283-985581 r.morys@stadt-duisburg.de

### **MKS West**

**Sebastian Konietzki**  
Bezirksleiter West 0203 283-985582 s.konietzki@stadt-duisburg.de

### **MKS Nord**

**Steffen Gumpert**  
Bezirksleiter Nord 0203 283-985583 s.gumpert@stadt-duisburg.de

### **Fotonachweis**

Die Fotos in der vorliegenden Printausgabe des VHS-Programms „Frühjahr 2026“ 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 283-984590

v.heckner@stadt-duisburg.de

## **Maike Küppers**

Sekretariat

0203 283-984601

m.kueppers@stadt-duisburg.de

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

### **Alexander Scholz**

Leiter Filmwoche

0203 283-984616

scholz@duisburger-filmwoche.de

### **Kristina Henschel**

Organisation Filmwoche

0203 283-984591

henschel@duisburger-filmwoche.de

### **Eva Königshofen**

Organisation Filmwoche

0203 283-984598

koenigshofen@duisburger-filmwoche.de

### **Sina Musche**

Leiterin doxs!

0203 283-987039

office@do-xs.de

### **Samina Gul**

Organisatorische Leitung doxs!

0203 283-984588

gul@do-xs.de

### **Luca Stradmann**

Koordination/Presse doxs!schule

0203 283-984620

stradmann@do-xs.de

### **Julia Ferreira Pais**

Verwaltungsmitarbeiterin

0203 283-984581

j.ferreira.pais@stadt-duisburg.de

## **Abteilung 1**

### **Zentrale Verwaltung, Organisation**

#### **Nicole Bogdahn**

Abteilungsleiterin

0203 283-984574

n.bogdahn@stadt-duisburg.de

#### **Elisabeth Scheuven-Lass**

0203 283-984615

e.scheuven-lass@stadt-duisburg.de

#### **Frank Pauls**

0203 283-984608

f.pauls@stadt-duisburg.de

#### **Hendrik Lange**

0203 283-984602

h.lange@stadt-duisburg.de

#### **Daniela Flören**

0203 283-984582

d.floeren@stadt-duisburg.de

#### **Christine Elsner**

0203 283-984579

c.elsner@stadt-duisburg.de

#### **Pascal Mühlenhoff**

0203 283-984606

p.muehlenhoff@stadt-duisburg.de

Haustechnik:

#### **Jan Czernia**

0203 283-94966

j.czernia@stadt-duisburg.de

#### **Jürgen Herbst**

0203 283-94966

j.herbst@stadt-duisburg.de

#### **Michael Beckmann**

0203 283-94966

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. Rücklastschriften 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/Grundsicherung) 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, Einzelveranstaltungen). 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 Kostenübernahme 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 Vollzahler an. Eine spätere Ermäßigung als zu den oben genannten Fristen ist nur in begründeten 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 Programmbereichen 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.



## 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 283-94977 oder [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de) und unter [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.

|  |                         |         |
|--|-------------------------|---------|
| <b>Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation</b><br>SOMMERAKADEMIE   | 24.08.2026 - 28.08.2026 | MZ2907  |
| <b>Ich will wieder arbeiten! Oder vielleicht doch nicht?</b><br>Wie kann ich achtsam gute Entscheidungen für mich treffen?                       | 22.06.2026 - 24.06.2026 | MZ4222  |
| <b>Project and Construction Management</b><br>Bildungsurlaub   | 16.03.2026 - 20.03.2026 | MZ4500  |
| <b>Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden – Bildungsurlaub</b>  | 07.04.2026 - 10.04.2026 | MZ4510  |
| <b>Stark durch innere Bilder - Imaginationstraining für Resilienz und Kreativität</b><br>Bildungsurlaub  | 20.07.2026 - 24.07.2026 | MZ4511  |
| <b>Einführung ins Community Interpreting</b>   | 15.04.2026 - 03.06.2026 | MZ4512  |
| <b>Selbstregulation und Koregulation</b><br>Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance  | 27.07.2026 - 31.07.2026 | MZ4514  |
| <b>Soll ich, oder soll ich nicht? Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben</b>  | 18.05.2026 - 20.05.2026 | MZ4519  |
| <b>Integrität gestalten: Kommunikation, Betriebskultur und Verantwortung im Beruf – Bildungsurlaub</b>   | 29.06.2026 - 02.07.2026 | MZ4539  |
| <b>NLP im Beruf – Bildungsurlaub</b>   | 28.07.2026 - 31.07.2026 | MZ4541  |
| <b>Grafikdesign leicht gemacht - Design-Skills, die wir kennen sollten</b><br>Bildungsurlaub   | 17.03.2026 - 19.03.2026 | MZ4562  |
| <b>Vorbereitung auf die Ausbildeignungsprüfung (AEVO)</b><br>Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub  | 20.07.2026 - 01.08.2026 | MZ4705  |
| <b>Ausbildung zur Mediatorin/zum Mediator gemäß Mediationsgesetz</b>   | 11.09.2026 - 20.06.2027 | MZ4720  |
| <b>Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) – Bildungsurlaub</b>   | 29.06.2026 - 03.07.2026 | MZ4730  |
| <b>Starterpaket Systemische Beratung!</b><br>Für die Neubestückung Ihres Methodenkoffers im Gesprächs- und Beratungsalltag! - Bildungsurlaub     | 10.06.2026 - 12.06.2026 | MZ4821  |
| <b>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben - Bildungsurlaub</b> | 15.06.2026 - 19.06.2026 | MZ4823  |
| <b>Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Bildungsurlaub</b>   | 13.07.2026 - 17.07.2026 | MZ4824  |
| <b>Wirtschafts- und Betriebsmediation – Bildungsurlaub</b>   | 07.04.2026 - 11.04.2026 | MZ4828  |
| <b>Word und Excel Grund- und Aufbauwissen – Bildungsurlaub</b>   | 07.04.2026 - 10.04.2026 | MZ5304  |
| <b>Word, Excel und Outlook – Bildungsurlaub</b>  | 06.02.2026 - 27.02.2026 | MZ5305  |
| <b>Excel – Bildungsurlaub</b>  | 04.05.2026 - 08.05.2026 | MZ5321  |
| <b>Produktive Kollaboration mit MS 365 – Bildungsurlaub</b>  | 29.06.2026 - 03.07.2026 | MZ5380  |
| <b>WordPress Fotoblog</b><br>Die eigene Webseite einrichten gestalten und bedienen - Online Bildungsurlaub                                       | 03.08.2026 - 06.08.2026 | MZ5651  |
| <b>Professionelles Layout mit Adobe InDesign – Bildungsurlaub</b>  | 08.06.2026 - 11.06.2026 | MZ5700  |
| <b>Adobe Photoshop CC Intensivkurs – Klassische und KI-gestützte Bildbearbeitung – Bildungsurlaub</b> In Kooperation mit der VHS Essen           | 18.05.2026 - 22.05.2026 | MZ5721  |
| <b>Adobe Creative Cloud – Bildungsurlaub</b>   | 13.07.2026 - 17.07.2026 | MZ5722  |
| <b>Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode</b><br>Bildungsurlaub   | 15.06.2026 - 18.06.2026 | MZ6201  |
| <b>Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b><br>Bildungsurlaub   | 06.07.2026 - 10.07.2026 | MZ6202  |
| <b>Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga – Bildungsurlaub</b>   | 29.06.2026 - 02.07.2026 | MZ6203  |
| <b>Qigong – Bildungsurlaub</b>   | 31.03.2026 - 02.04.2026 | MZ6370  |
| <b>Englisch – A2/B1/B2/C1 - Intensivsprachkurs</b><br>für den schnellen Wiedereinstieg   | 24.08.2026 - 28.08.2026 | MZ7110  |
| <b>Englisch – A1 – für Lernende ohne Vorkenntnisse - Intensivsprachkurs</b>  | 24.08.2026 - 28.08.2026 | MZ7112  |
| <b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b><br>für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse   | 22.06.2026 - 26.06.2026 | MZ8110A |
| <b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b><br>für Teilnehmende mit Grundkenntnissen  | 15.06.2026 - 19.06.2026 | MZ8110B |
| <b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A2/B1</b><br>für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen                                    | 29.06.2026 - 03.07.2026 | MZ8111  |
| <b>Spanisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub</b><br>für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse   | 23.03.2026 - 27.03.2026 | MZ8305  |
| <b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b><br>für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  | 22.06.2026 - 26.06.2026 | MZ8660  |
| <b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b><br>für Teilnehmende mit Grundkenntnissen                                       | 29.06.2026 - 03.07.2026 | MZ8661  |
| <b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub B1/B2</b><br>für Teilnehmende mit Grundkenntnissen                                       | 06.07.2026 - 10.07.2026 | MZ8662  |
| <b>Deutsche Gebärdensprache - Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Bildungsurlaub</b>  | 27.07.2026 - 31.07.2026 | MZ8805  |
| <b>Demokratie-Trainingslager – Bildungsurlaub</b>  | 30.03.2026 - 01.04.2026 | WR1163  |
| <b>Fahrrad-Reparatur – Bildungsurlaub</b>  | 03.08.2026 - 07.08.2026 | WZ5831  |
| <b>Fahrrad-Reparatur – Bildungsurlaub</b>  | 24.08.2026 - 28.08.2026 | WZ5832  |

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.



## DEINE AUSBILDUNG BEI WOMA

### » Duisburg-Rheinhausen

- » Fachkraft für Metalltechnik (m/w/d)
- » Industriekaufrau/-mann (m/w/d)
- » Zerspanungsmechaniker/in (m/w/d)

#### Willst du mehr erfahren?

Dann informiere dich unter [www.woma-group.com](http://www.woma-group.com)  
oder ruf an: 02065 304 0.

Wir freuen uns von dir zu hören.



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)



## BUCHHANDLUNG SCHEUERMANN

SONNENWALL 45  
47051 DUISBURG  
[WWW.SCHEUERMANN.DE](http://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  
weite r

Anruf genügt!  
0203/20359

# 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 17-18 Uhr, Anmeldung  
nicht erforderlich

|            |  |
|------------|--|
| 05.02.2026 | <b>Les Misérables – Vom Jahrhundertroman zum Musical-Welterfolg (MZ2380)</b><br><b>In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V</b><br>Mit Wolfgang Schwarzer                      |
| 12.02.2026 | <b>Singen mit Marliese Reichardt: Frühlingslieder (MZ2381)</b><br><b>Offenes Singen „Zum Frühlingserwachen“ – mit Singkreis und Publikum</b>   |
| 19.02.2026 | <b>Auf den Brettern, die... (MZ2382)</b><br>Mit Wolfgang Schwarzer und Schauspielintendant Michael Steindl   |
| 26.02.2026 | <b>Experimenteller deutscher Stummfilm der 1920er Jahre (MZ2383)</b><br>Mit Julia König  |
| 05.03.2026 | <b>Zwischen Steilküste und Packstation – literarische Begegnungen (MZ2384)</b><br>Akzentveranstaltung mit Robin Dorn und Nike Rautenberg   |
| 12.03.2026 | <b>Adalgunda von Dispargum (MZ2385)</b><br><b>Die Anfänge Duisburgs als spannender Roman</b><br>Mit Marion Bachmann und Markus Schneider-Bachmann  |
| 19.03.2026 | <b>Literarische Leckerbissen (Frauenliteratur) wieder entdecken (MZ2386)</b><br>Mit Elke Bludau  |
| 26.03.2026 | <b>Michael Ende – Aber das ist eine andere Geschichte... (MZ2387)</b><br>Mit Rainer Steppuhn-Cilleßen und Frank Bird Steppuhn  |
| 02.04.2026 | FERIEN . . . . .   |
| 09.04.2026 | FERIEN . . . . .   |
| 16.04.2026 | <b>Artus und der Gral (MZ2388)</b><br>Mit Axel Voss  |
| 23.04.2026 | <b>Marguerite Yourcenar - eine Ikone der französischen Literatur (MZ2389)</b><br><b>In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.</b><br>Mit Ulrike Hebel und Dr. Claudia Kleinert |
| 30.04.2026 | <b>Die Badewanne prahlte sehr (MZ2390)</b><br><b>Ein heiterer literarischer Abend über das Mit- und Gegeneinander</b><br>Mit Marion Bachmann und Dr. Claudia Kleinert  |
| 07.05.2026 | <b>Die Traumfahrt des Parmenides (MZ2391)</b><br>Mit Axel Voss   |
| 14.05.2026 | FEIERTAG . . . . .   |



# 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)

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

# uni que



Park+



Landschaftspark  
Dinslaken



# 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.

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

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.

## **Anatolische Folkloretänze**

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum  
MZ2761, 13x mi, ab 04.02.2026, 18:00-19:30 Uhr

## **Jugendredaktion**

MZ2961, 12x fr, ab 06.02.2026, 16:30-19:00 Uhr

## **Referate-Training für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahre**

MZ4532, Sa, 25.04.2026, 10:00-15:00 Uhr

## **Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen und Schüler**

MZ4585, Di, 17.03.2026, 16:00-18:00 Uhr

## **Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen und Schüler**

MZ4585B, Di, 14.04.2026, 16:00-18:00 Uhr

## **Wissensbissen – Dynamische Präsentationen mit Prezi**

MZ5113, Di, 24.03.2026, 20:00-21:30 Uhr

## **Wissensbissen – Content Marketing mit Canva**

MZ5115, Mi, 25.03.2026, 20:00-21:30 Uhr

## **LaTeX kennenlernen am eigenen Laptop**

Software für Dokumentenerstellung  
MZ5428, Sa, 09.05.2026, 10:00-16:00 Uhr

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

MZ5801, 3x fr, ab 13.03.2026, 18:00-21:15 Uhr

## **3D-Druck mit Fusion**

MZ5802, 3x fr, ab 12.06.2026, 18:00-21:15 Uhr

## **Englisch: Vorbereitung auf die Abiturprüfung**

MZ7113, Mo-Do, 30.03.-02.04.2026, 9:00-15:30 Uhr

## **Englisch – Vorbereitung auf die Prüfung zum Mittleren Schulabschluss 1. Semester**

MZ7133, 10x mi, ab 11.02.2026, 17:30-19:00 Uhr

## **Englisch – Academic Essay Writing ab B1**

MZ7134, 13x fr, ab 06.02.2026, 16:30-18:00 Uhr

## **Schnupperworkshop Tanz und Performance-Kunst – Junge VHS**

WR2608, Sa, 30.05.2026, 15:00-17:30 Uhr

## **Fahrrad-Reparatur-Kurs**

WR5835, 4x Sa-So, ab 14.03.2026, 10:00-14:00 Uhr

## **Yoga für Teenies und ihre Mütter**

WR6367, So, 26.04.2026, 10:00-13:15 Uhr

## **Stand-up-Paddling**

WR6709, So, 21.06.2026, 13:15-15:15 Uhr

## **Stand-up-Paddling**

WR6710, So, 19.07.2026, 13:15-15:15 Uhr

## **Stand-up-Paddling**

WR6711, So, 09.08.2026, 13:15-15:15 Uhr

## **Stand-up-Paddling**

WR6712, So, 30.08.2026, 13:15-15:15 Uhr

## **Freie Software für Kreative**

Auf dem eigenen Laptop installieren, updaten, und nutzen  
WZ5426, 5x di, ab 14.04.2026, 18:00-20:15 Uhr

## **Java für Einsteiger**

WZ5671, 6x mo, ab 23.02.2026, 17:30-19:45 Uhr

## **JavaScript**

WZ5677, Fr-So, 17.04.-19.04.2026, 18:00-20:15 Uhr

## **HTML für Einsteiger**

WZ5678, Fr-So, 08.05.-10.05.2026, 18:00-20:15 Uhr

## **Bildbearbeitung mit GIMP**

WZ5706, Sa/So, 21./22.03.2026, 11:00-15:15 Uhr

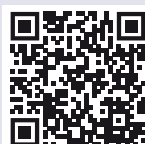
## **Fahrrad-Reparatur - Bildungsurlaub**

WZ5831, Mo-Fr, 03.-07.08.2026, 9:00-14:30 Uhr

## **Fahrrad-Reparatur – Bildungsurlaub**

WZ5832, Mo-Fr, 24.-28.08.2026, 9:00-14:30 Uhr

## **Zur Gesamtübersicht und Anmeldung:**



# 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



# VOLL

# ERWISCHT!



## SPASS AM ABKASSIEREN?

Bestimmt nicht: Der Städtische Außendienst des Bürger- und Ordnungsamtes sorgt für Sicherheit und ein faires Miteinander. Wir tragen dazu bei, dass das Leben hier gerecht und lebenswert bleibt.

Spaß am Job? Haben wir – kommen Sie ins Team!



Entdecken Sie unsere vielfältigen  
Karrieremöglichkeiten. Mehr Infos  
unter [www.duisburg.de/sad](http://www.duisburg.de/sad)

**DUISBURG**  
am Rhein



**WDR 2**



**Bleibt neugierig**



# Gesellschaft, Politik, Geschichte



|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen | 26 |
| Qualifizierung Ehrenamt              | 35 |
| Bildung für nachhaltige Entwicklung  | 37 |
| Geschichte, Regionalgeschichte       | 50 |
| Philosophie                          | 55 |
| Psychologie, Persönlichkeitsbildung  | 57 |

## Ihr Kontakt:

### Politische Bildung

Josip Susic  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984617

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

Marissa Turaç  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984623

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

Axel Voss  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984627

## Ihr Kontakt in den Regionen:

### VHS Mitte/Süd

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

### VHS West

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

### VHS Nord

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# Politische Bildung

## Vorträge

### Architektur in der DDR

Nach dem Zweiten Weltkrieg begann in der DDR wie im übrigen Deutschland der Wiederaufbau zerstörter Städte. In Ostberlin entstand die Stalinallee, Vorbild für weitere Großstädte im Stil der Ulbricht/Stalin-Architektur. 1953 wurde mit Stalinstadt (später Eisenhüttenstadt) die erste sozialistische Musterstadt errichtet, später mit Halle-Neustadt die zweite. Diesem Muster folgten neue Stadtteile in Schwedt, Hoyerswerda, Jena-Neulobeda und anderen Orten mit Plattenbaugebieten. Es entstanden in der Mangelwirtschaft zu wenige Wohnungen bei zunehmend schlechterer Bauqualität. Im Vortrag werden diese Entwicklung und markante Bauten der DDR-Architektur beleuchtet.



#### MZ1100

**Dipl.-Ing. Steffen Hering**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

02. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



auf, das insbesondere gerade in den USA deutlich geworden ist: Die Beeinflussung der Wähler und der Politik durch Superreiche. Auch für Deutschland lohnt es sich, das Thema einmal etwas näher zu betrachten. Es geht um Gerechtigkeit und die Grundwerte der Demokratie. Aufgeführt sind Fakten, die einmal beleuchtet werden sollen.



#### MZ1102

**Dr. Franz Steltemeier**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

09. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Praxiswissen für Vereinsvorstände (Jahresupdate 2026)

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 Gemeinnützigkeitsrecht für das Jahr 2026, 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.

### Die Macht der Superreichen

Wir leben in einer Demokratie, und das ist gut so! Es gibt aber Tatbestände, die die Demokratie in diesen Zeiten in ihren Grundfesten erschüttern. Der Vortrag greift ein Thema

## MZ1105

Jörg Hallmann

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

23. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Digitalisierte Intimität: Chatbots und andere Techno- logien als soziale Partner

Können Maschinen zu unseren emotionalen Begleitern werden? Neue Technologien sind zunehmend darauf ausgerichtet, zwischenmenschliche Dynamiken nachzuahmen. Dadurch werden Menschen sozial stimuliert und lassen sich auf verschiedenste Beziehungen mit diesen Systemen ein, als Assistent, Therapeut, Freund oder gar romantischer Partner. Der Vortrag zeigt, welche psychologischen Mechanismen dabei wirken, und wirft Fragen nach gesellschaftlichen Folgen, der Verantwortung von Unternehmen und der Zukunft menschlicher Beziehungen in einer digitalisierten Welt auf.



## MZ1106

Dr. Jessica M. Szczuka

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Frankreich 1789 - 1815: Revolution und Diktatur

In den Jahren nach 1789 scheint sich in Frankreich die Zeit zu beschleunigen: Sieben in kurzen Abständen aufeinanderfolgende Verfassungen begründen zuerst eine Konstitutionelle Monarchie, dann eine auf allgemeinem männlichem Wahlrecht beruhende Republik, die sich bis 1799 zur Militärdiktatur verengt, in ein Kaiserreich umgewandelt wird und schließlich wieder einer Konstitutionellen Monarchie Platz macht. Hinter dem Karussell der Verfassungen und der Regime steht jedoch eine Konstante hervor: Außer von 1792 bis 1794, wo das Kleinbürgertum in einem Bündnis mit «jakobinischen» Intellektuellen dominiert, bedienen diese politischen Ordnungen die ökonomischen und sozialen Interessen einer aus Adel und Bürgertum neu entstandenen Elite, die die kleinen Leute in Schach zu halten bestrebt ist.

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



## MZ1107

Prof. Dr. Volker Reinhardt

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

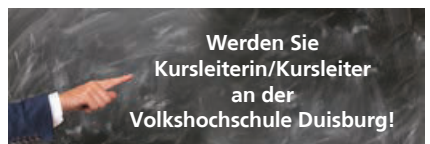
26. Februar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



« Wird mit 261MZ1121 fortgesetzt.



## Der Sound des 20. Jahrhunderts, Teil 1, 1914 - 1945

Das 20. Jahrhundert ist das erste, von dem Klänge aufgezeichnet werden konnten: Von Reden, über Musik und Straßenlärm bis hin zum Lärm des Krieges ist alles überliefert. So lässt sich die Geschichte dieses Jahrhunderts in seinen Geräuschen erzählen. In diesem Vortrag soll in die erste Hälfte des 20. Jahrhundert hineingehört und dabei Bekanntes wiedererkannt und Unbekanntes entdeckt werden.



### MZ1108

**Dirk Weil**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

02. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Das Land der Widersprüche – Ein Streifzug durch die Gesellschaft, Kultur und Politik des Irans

Ob das Märchenhafte des persischen Reiches, das glamouröse Leben des iranischen Schahs in den 1970er Jahren oder die politischen Umbrüche der letzten Zeit, Iran und Deutschland haben eine besondere Beziehung. Vor dem Sturz der Monarchie 1979 kamen viele Iraner als Studenten nach Deutschland. Nach der Entstehung der Islamischen Republik flohen viele Menschen vor Repressionen und Krieg zu uns. Sie sind Nachbarn, Kollegen,

Freunde und Familie geworden. Die Proteste der Frau-Leben-Freiheit-Bewegung 2022 haben für weltweite Aufmerksamkeit gesorgt und die Situation der Frauen im Iran in den Fokus gerückt. Die Islamwissenschaftlerin und Journalistin Parisa Tonekaboni wird Schlüsselereignisse der zeitgenössischen Geschichte Irans beleuchten und von eigenen Lebenserfahrungen in dem Land berichten.



© Zoltan Leskovar

### MZ1109

**Parisa Najafi Tonekaboni**

Freitag, 20:00 - 21:30 Uhr

06. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Wie ticken Iraner? Stimmungsbilder aus dem Vielvölkerstaat

Der Krieg zwischen Israel, den USA und Iran ist vorbei. Wer sich als Sieger fühlen darf, ist eine Frage der Perspektive. Verlierer ist die iranische Bevölkerung, die erneut erlebt, wie das Regime die Daumenschrauben anzieht. Doch wie unterscheidet sich das heutige Leben der Menschen im Vielvölkerstaat von dem in den Jahren und Jahrzehnten davor? Bernd G. Schmitz ist in zwölf Jahren sechs Mal in der Islamischen Republik gewesen und pflegt enge Kontakte in die iranische Zivilgesellschaft. In seinem Vortrag zeigt der Fotograf Lichtbilder aus unterschiedlichsten Regionen Irans. Die von Schmitz dazu erzählten Geschichten sind Stimmungsbilder aus der Zeit, in der die jeweiligen Fotos entstanden.



## MZ1110

**Bernd Gerhard Schmitz**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

09. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## res publica – Stadtverwaltung im Gespräch: Hitzeschutz/ Hitzeaktionsplanung

Extreme Hitzeereignisse sind eine zunehmende Gesundheitsgefahr für die Bevölkerung in Duisburg und stellen eine wachsende Herausforderung für die Stadtgesellschaft dar. In der Veranstaltung wird erläutert, wie die Betroffenheit für Duisburg aussieht, welche zentralen Aspekte für einen effektiven Hitzeschutz zu berücksichtigen sind und welche Maßnahmen zum Schutz der Menschen vor Gesundheitsrisiken geeignet sind. Auch wird dargestellt, welche Maßnahmen schon durchgeführt werden und wie die zukünftige Gesetzgebung mit dem Thema Hitzeschutz umgeht.



## MZ1114

**Dr. Thomas Griebel**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

23. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## MZ1112

**Dr. habil. Maximilian Schiffrers**

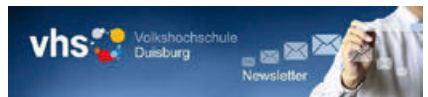
Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

16. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Bestattungskultur und Friedhofswesen im Wandel der Zeiten

Das Thema Bestattungskultur und Friedhofswesen betrifft uns alle, auch wenn wir uns oft eher selten damit beschäftigen. Gerade deshalb ist es wichtig, zu verstehen, wie sich unsere Bestattungskultur entwickelt hat und welche Veränderungen heute stattfinden.

Die Art, wie wir mit dem Tod umgehen, ist ein Spiegel unserer Gesellschaft. Bestattungsrituale, Friedhöfe und die Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit haben Menschen aller Epochen inspiriert und spiegeln nicht nur individuelle Ängste und Hoffnungen wider, sondern auch gesellschaftliche Werte, religiöse Überzeugungen und kulturelle Wandlungsprozesse.

### MZ1116

**Dr. Ralf Kleinfeld**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

13. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## 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-Centered 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.



### MZ1118

**Frank Tentler**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

20. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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.



## MZ1120

**Bodo Lueck**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

27. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Frankreich 1815 - 1871: Republik und Demokratie

Verfassungen sind Spiegel ökonomischer und gesellschaftlicher Wandlungsprozesse. Diese verlaufen in Frankreich zwischen 1815 und 1871 in Richtung einer relativ langsamen Industrialisierung und eines traditionell anmutenden Kapitalismus. Die Trägerschicht dieser Entwicklung aus ländlichen und städtischen Notabeln, die zum großen Teil aus den Verkäufen von Kirchen- und Emigrantengütern ab 1789 reich geworden ist, ist bei der Suche nach der angemessenen Staatsform. Von oben drücken reaktionäre Elemente, die das Ancien Régime wiederherstellen wollen, von unten eine von frühsozialistischen Ideen getragene Arbeiterschaft. Das erklärt den Wechsel von einer konservativen Monarchie zum liberalen Regime des «Bürgerkönigs» und zum «Zweiten Kaiserreich» ab 1852 und zur «Dritten Republik» ab 1870.

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

## MZ1121

**Prof. Dr. Volker Reinhardt**

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

30. April / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



« Fortsetzung von 261MZ1107

## Feste

### 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.

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

## MZ1123

Sonntag, 17:00 - 21:00 Uhr

10. Mai / 5,33 Ustd

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



### 1946 - Das erste Friedensjahr

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. 1946 scheint noch eine gemeinsame Nachkriegsordnung der Welt durch die Siegermächte möglich und eine Weltfriedensordnung erreichbar. Die Vereinten Nationen werden gegründet. In Deutschland findet der Prozess gegen die Hauptkriegsverbrecher statt. Aber es zeigen sich erste Anzeichen der Auseinandersetzung zwischen Ost und West. In der Sowjetzone werden SPD und KPD zwangsvereinigt, im Westen finden die ersten Gemeinderatswahlen statt. Die Welt ist eine andere geworden und vor allem die Deutschen müssen sich damit auseinandersetzen.

## MZ1124

**Bodo Lueck**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

11. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## 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. Das aktuelle Thema des Tages der ersten Veranstaltung wird vom Kursleiter festgelegt. Am Ende eines jeden Treffens wird das Thema der folgenden Sitzung gemeinsam von der Gruppe ausgesucht. Die Hauptvorbereitung hierzu übernimmt der Kursleiter, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen ihre gesammelten Informationen dazu bei und diskutieren gemeinsam.



#### MZ1142

**Dr. Ralf Kleinfeld**

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

11.02. - 20.05. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### 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.



#### MZ1143

**Josip Sosic**

Sa, 14.02., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 28.02., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 14.03., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 09.05., 14:00 - 15:30 Uhr

8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### Rockmusik zwischen Kommerz, Kultur und Politik

Rockmusik ist mehr als nur Unterhaltung - sie ist Jugendkultur, Wirtschaftsfaktor, politisches Statement und künstlerischer Ausdruck zugleich. In diesem vierteiligen Kurs erkunden wir die vielschichtigen Beziehungen zwischen Rockmusik, Wirtschaft, Kunst, Gesellschaft und Politik. Von den rebellischen Anfängen des Rock 'n' Roll über die Protestsongs der 1960er Jahre bis zur globalisierten Musikindustrie heute: Wir untersuchen, wie

Rockmusik Gesellschaften verändert hat und gleichzeitig von politischen und ökonomischen Kräften geformt wurde.

### MZ1145

**Dr. Ralf Kleinfeld**

Sa, 21.02., 11:00 - 14:00 Uhr

Sa, 07.03., 11:00 - 14:00 Uhr

Sa, 21.03., 11:00 - 14:00 Uhr

Sa, 18.04., 11:00 - 14:00 Uhr

16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## "Tatort" im Gespräch

Die Krimi-Reihe „Tatort“ gibt es seit 1970. Über die Jahre hat sich die Reihe vom einfachen Kriminalfilm zu einer Sendung mit gesellschaftspolitischer Relevanz entwickelt. Jede Folge spielt in einer anderen Region in Deutschland, Österreich oder der Schweiz mit jeweils eigenen Ermittlern und den spezifischen gesellschaftlichen Besonderheiten. Die Reihe sorgt regelmäßig für Diskussionsstoff in den Sozialen Medien, aber auch im privaten Umfeld. Dieser Gesprächskreis möchte dem Publikum eine Möglichkeit bieten, mit anderen Interessierten über die jeweils letzte Folge zu diskutieren.

Für dieses Angebot wird kein Entgelt erhoben. Es wird erwartet, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine VHS-Karte erwerben.



© WDR

### MZ1151

**Josip Sosic**

mo 12x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 11.05. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Kommunalpolitische Werkstatt

Dieser Kurs möchte 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 Teilnehmenden 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. Teilnahmevoraussetzung ist der Besitz einer VHS-Karte.



© Stadt Duisburg, Ilja Höpping

### MZ1152

**David Bieber,**

**Josip Sosic**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Demokratie-Trainingslager – Bildungsurlaub

In Kooperation mit der Heinrich Böll Stiftung, dem Verein du Bist Rheinhausen und dem Bauverein Rheinhausen bieten wir ein intensives Demokratie-Training an. Sie lernen, wie Sie das friedliche Miteinander in Ihrer Umgebung stärken können. Dabei erlernen und verwenden wir die Methode Betzavta, die Demokratie als gelebten Prozess versteht, in dem unterschiedliche Sichtweisen respektiert werden und die Würde aller geachtet wird. Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### WR1163

**Andre Moser**

Montag bis Mittwoch, 10:00-17:00 Uhr  
30.03. - 01.04. / 22 Ustd  
Rheinhauserlei, Friedrich-Alfred-Str. 67,  
entgeltfrei



## 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 Duisburg-Niederrhein“, dem lokalen EU-Bürgerservice.



© Josip Sosic

### MZ1167

**Josip Sosic**

Dienstag, 07:00 - 19:00 Uhr

14. April / 6 Ustd

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



### Besuch einer Plenarsitzung im Düsseldorfer Landtag

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich mit dem Kursleiter am Duisburger Hauptbahnhof und fahren auf eigene Kosten mit dem ÖPNV nach Düsseldorf zum Landtag. Nach dem Sicherheitscheck (bitte Personalausweis mitbringen) bekommen sie eine Einführung in die Tagesordnung des Landtages. Danach gehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den für sie reservierten Plätzen auf der Zuschauertribüne des Plenarsaals, von wo aus sie die Sitzung verfolgen können. Im Anschluss daran steht der Gruppe der Duisburger Landtagsabgeordnete Benedikt Falszewski für ein Gespräch zur Verfügung. Sicherheitshinweis: Die Besucher werden gebeten, keine Rucksäcke in das Gebäude zu bringen. Taschen, die größer sind als DIN-A4, müssen an der Garderobe abgegeben werden.



© Josip Sosic

### MZ1177

**Josip Sosic**

Donnerstag, 10:00 - 15:00 Uhr

19. März / 5 Ustd

Treffpunkt: Hbf. Duisburg - Eingangshalle neben  
der DB Info, Mercatorstr.17, **Stadtmitte**  
5 EUR





# Qualifizierung Ehrenamt

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

Sie haben Lust auf eine interessante und wichtige ehrenamtliche Aufgabe und können sich vorstellen, z. B. einmal in der Woche eine zugewanderte Person beim Deutschlernen zu unterstützen? Dann sind Sie bei uns richtig! In diesem Kurs stellen wir Ihnen Methoden und Instrumente vor, wie Sie Neuzugewanderte bei ihrem Spracherwerb 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. Die Fortbildung beinhaltet 4 Module. Für eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung ist der Besuch aller vier Seminartage verpflichtend. Telefonische Beratung und Informationen erhalten Sie von Frau Turac unter 0203-283-3220. Mehr Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ1184

**Agnieszka Beckschulte-Sibilak**

sa 4x 25.04., 09.05., 30.05., 06.06.,  
10:00 - 17:00 Uhr, 32 UE  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
20 EUR (erm.: 17/17/17)



## Qualifizierung von ehrenamtlichen Lesementorinnen und -mentoren für Schulen Kooperation mit MENTOR - Die Leselernhelfer Duisburg e.V.

Die Lesementorinnen und -mentoren fördern Kinder beim Lesenlernen und stärken Fantasie, Kreativität, soziale Kompetenz und Selbstbewusstsein. Nach dem 1:1-Prinzip begleiten Sie ein Kind eine Stunde pro Woche

für mindestens ein Jahr. Die Lesestunden richten sich nach den Interessen und der Tagesform des Kindes. In der Vorbereitung erhalten Ehrenamtliche Infos zu Rechten, Pflichten, Leseförderung, Motivation und praktischen Tipps. Anmeldung und Beratung: MENTOR - Die Leselernhelfer Duisburg e.V., [info@mentor-duisburg.de](mailto:info@mentor-duisburg.de), Tel. 01575 4030003.

### MZ1185

**Nicole Feldmann**

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr  
23. Februar / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### NZ1186

**Nicole Feldmann**

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr  
20. April / 4 Ustd  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
entgeltfrei



### WZ1187

**Nicole Feldmann**

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr  
22. Juni / 4 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
entgeltfrei



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## **Du & Ehrenamt – Information und Beratung für Bürgerinnen und Bürger In Kooperation mit der Freiwilligen- agentur Duisburg e.V.**

„DU & Ehrenamt“ ist ein 90-minütiges, kostenfreies Infoformat in Kooperation mit der Freiwilligenagentur Duisburg e. V. (FADU). Es bietet Orientierung zu Engagementformen, Zeitmodellen und Einstiegsmöglichkeiten in Duisburg. Sie erfahren, wie die FADU Sie trägerübergreifend unterstützt - von der Idee bis zur Umsetzung. In Kleingruppen klären Sie Interessen und Zeitbudgets. Auf Wunsch folgt eine individuelle Beratung inkl. Kontakt zu passenden Organisationen. Willkommen sind alle Menschen - unabhängig von Alter, Herkunft, Sprache, Geschlecht, Identität, Religion, Behinderung oder Bildungsstatus, auch mit Flucht- oder Migrationsgeschichte. Nähere Informationen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### **MZ1188**

**Nicole Fischer**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

29. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **Du & Ehrenamt – Information und Beratung für Organisationen In Kooperation mit der Freiwilligen- agentur Duisburg e.V.**

„DU & Praxis“ ist ein 90-minütiges, kostenfreies Infoformat in Kooperation mit der Freiwilligenagentur Duisburg e. V. (FADU), der zentralen Anlaufstelle für Vereine, Initiativen und Einrichtungen. Sie erhalten kompakte Orientierung zur Unterstützung durch die FADU: von Bedarfsklärung über Freiwilligenwerbung bis zu Fördermitteln, Kooperationen und Kommunikation. Kurzimpulse, Praxisbeispiele und Austausch zeigen, was funktioniert. Im Anschluss gibt es eine Kurz-

beratung; auf Wunsch folgt ein vertiefender Termin inkl. Unterstützung bei nächsten Schritten. Offen für Verantwortliche und Aktive - unabhängig von Größe und Erfahrung. Nähere Informationen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### **MZ1189**

**Nicole Fischer**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

27. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **Gesprächskreise**

### **Treff für Seniorinnen und Senioren**

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



### **MR1191**

**Caterina Kaiser**

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

02.02. - 15.06. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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





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

Nachhaltige Entwicklung steht im Mittelpunkt des Programmbereichs 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.

## **AK Stadtgrün – Botanischer Garten Duissern**

Der Arbeitskreis „Stadtgrün“ sucht Unterstützung für die Pflege des naturnahen Hausgartens im Botanischen Garten Duissern. Gartenfreunde und Naturinteressierte sind herzlich eingeladen, sich einzubringen. Seit Jahrzehnten engagieren sich Bürgerinnen und Bürger mit der VHS Duisburg für mehr Grün in der Stadt. Beispiele sind die Patenschaft für die Fläche Brauerstr./Mülheimer Str. mit robusten Pflanzen sowie der Hausgarten mit Gehölzen, Kräuterspirale und Lebensräu-

men für Tiere. Bei Interesse melden Sie sich bei Marissa Turac, VHS Duisburg: Tel. 0203 283-984623, [m.turac@stadt-duisburg.de](mailto:m.turac@stadt-duisburg.de).

**MZ1200**

**Marissa Turac**  
entgeltfrei



## **AK Stadtgrün – Botanischer Garten Hamborn**

Initiative Bauerngarten

Hier ruht ein kleines Paradies, bereit für einen Neuanfang...

In der Vergangenheit wurde diese Fläche im Botanischen Garten Hamborn von einem Verein gemeinschaftlich gepflegt und gestaltet. Nun liegt die Fläche brach und bietet neue Möglichkeiten. Das Stadtteilbüro Alt-Hamborn und die VHS Nord möchten den Erhalt dieser Fläche unterstützen. Gemeinsam können wir dem Bauerngarten wieder neuen Glanz verleihen und auch ganz eigene Ideen einbringen. Was es braucht, sind Gartenliebhaber, Naturinteressierte und Leidenschaft für dieses Projekt. Ob mit oder ohne Erfahrung. Wir befinden uns noch in der Findungsphase. Wo soll die Reise hingehen? Welche Mittel stehen uns zur Verfügung? Welche Ressourcen haben wir? Wenn Du an der Initiative interessiert bist, dann melde Dich bei uns! Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen.

Ansprechpartnerinnen:

Irina Pauli

Tel.: 0176/32410421

E-Mail: [pauli@du-starkimnorden.de](mailto:pauli@du-starkimnorden.de)

Marissa Turac

Tel.: 0203/283984626

E-Mail: [m.turac@stadt-duisburg.de](mailto:m.turac@stadt-duisburg.de)

**NZ1200A**

**Marissa Turac,  
Irina Pauli**  
entgeltfrei



## Einführung ins Spurenlesen

Wir tauchen in die heimliche Welt der heimischen Tiere wie Reh, Fuchs, Specht und Co ein. Wir analysieren und lesen in ihren Spuren, was sie gemacht haben, stellen neugierige Fragen, lernen über ihre Biologie und ihr Verhalten und öffnen das Tor zu einer außerordentlichen Beobachtung. In den Details zeigt sich eine neue Welt. Versetzt man sich in das individuelle Tier, entsteht eine Verbindung und man merkt, am Ende führt die letzte Spur zu einem selbst.

**Bitte festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung tragen und Verpflegung mitnehmen.**

### MZ1218

**Christian Elberg**

Sonntag, 11:00 - 14:00 Uhr

19. April / 4 Ustd

TreffpunktWaldwegkreuzung Neuenbaumsweg/  
Fichtenstraße. Parken in Donaust. in Duisburg  
Rahm und dann 300m Feldweg., Donaust. 44,

**Rahm**

25 EUR



## 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.

### MZ1222

**Gerald Menzler**

di 4x, 03.02., 03.03., 05.05. und  
02.06.2026

18:00 - 20:00 Uhr / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Qualifizierung zum Imker – Zertifikatskurs

... Imker werden

Dieser Imkeranfängerkurs gibt Ihnen einen Überblick über die praktischen und theoretischen imkerlichen Arbeiten im Jahresverlauf. Er umfasst insgesamt sechs Termine. Die Termine sind so gewählt, dass sie in den Jahreskreis der Bienen passen. Der Kurs wird aufgrund der Vorgaben von Frau Dr. Pia Aumeier „Einfach Imkern“ durchgeführt. Nach dem Kurs sind die Teilnehmer in der Lage, eigenständig Bienenvölker zu führen. Die Bescheinigung kann bei den Kleingartenvereinen vorgelegt werden.

Folgende Themen werden bearbeitet:

- Einführung in die Welt der Bienen, Auswinterung, Grundausrüstung u.a.
- Imkerliche Maßnahmen im Frühjahr
- Völkervermehrung / Völkerführung während der Schwarmzeit
- Honigernte, Jungvolkpflege
- Varroabehandlung, Auffütterung
- Fütterung, Spätsommerpflege

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

### NZ1223

**Michael Vedder**

so 6x, 10:00 - 13:00 Uhr,  
22.03. - 05.07. / 24 Ustd

180 EUR

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

180 EUR (erm.: 135/90/36)



## 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.

### MZ1224

**Monika Gründer**

Mo, 02.02., Di, 24.02., Mi, 18.03.,

Do, 16.04., Mo, 11.05.,

18:00 - 19:30 Uhr, 10 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

10 EUR



## Netzwerk Luftqualität – Miteinander ins Gespräch kommen und Neues erfahren! In Kooperation mit dem Umweltamt

Seit 2017 lädt das Umweltamt gemeinsam mit der VHS Duisburgerinnen und Duisburger ein, sich am Citizen-Science-Messprojekt zur Luftqualität zu beteiligen. Mit eigenen Messungen und dem Hochladen der Daten auf eine Online-Plattform entsteht eine Übersicht zur Feinstaubbelastung in Duisburg. So können sich alle besser über ihre Wohnumgebung informieren. Die Infoabende starten mit wechselnden Schwerpunktthemen wie Gesundheitswirkungen, Grenzwerten oder Stadtklima. Teilnehmende diskutieren Fragen und tauschen sich mit anderen Interessierten und Messstationsbetreibern aus. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erforderlich.



### MZ1226

**Peter Heise**

Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr

17. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Pflanzenbörse im Petershof In Kooperation mit dem Petershof 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! Hier können Sie mit Ihren „Schätzen“ andere Menschen glücklich machen. Und sich selbst ebenfalls: außer Pflanzen gibt es Kaffee und Kuchen, Waffeln und viele Überraschungen! Hobbygärtnerinnen und -gärtner können hier gegen eine kleine Spende Pflanzen aller Art erwerben. 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

18. April / 8 Zstd

Petershof, Mittelstr. 2, **Marxloh**

entgeltfrei



## **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.



### **MZ1228**

**Anke Senter**

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

22.04. - 10.05. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## **Vortrag – Wasser ernten Wie wir besser mit Starkregen und Trockenheit umgehen können**

Rekord-Tiefstände in Flüssen, ausgetrocknete Felder und verdorrte Parks zeigten in den letzten Sommerjahren die Folgen der Trockenheit. Doch wir können etwas dagegen tun. In vielen Städten, auch in Essen oder Duisburg, entstehen „Schwammstadt“-Initiativen für einen besseren Umgang mit Wasser. Thomas Oberländer, Autor von „Wasser ernten“, gibt einen Einstieg ins Thema. Sie erfahren, warum Wasser entscheidend für die Klimaanpassung ist, wie wir Regen beeinflussen, wie Regenwasser gespeichert werden kann und warum dürreresistente Grundstücke auch bei Starkregen robuster sind. Im Anschluss gibt es Raum für Fragen und Diskussion.

### **MZ1230**

**Thomas Oberländer**

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

12. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Internationale Gartenschau 2027 – IGA-Rundgänge Von Industrie zu Idylle – Der Wandel des RheinParks**

Der RheinPark in Hochfeld hat eine beeindruckende Wandlung erlebt. Wo einst Industrieanlagen – zuletzt ein Drahtwalzwerk – das Bild prägten, lädt heute eine weitläufige Erholungslandschaft zum Verweilen ein. Relikte wie Erzbunkerwände und Wasserturm erinnern an die industrielle Vergangenheit. Bei der rund zweistündigen Führung erfahren Sie spannende Details zur Entwicklung des Parks – von der Industriegeschichte bis zur heutigen Nutzung als Naherholungsgebiet. Zudem erhalten Sie einen Ausblick auf die Zukunft: Welche Maßnahmen sind im Rahmen der IGA 2027 geplant? Welche neuen Elemente entstehen, und wie profitiert der Park langfristig von der Gartenausstellung? Die Führung ist kostenfrei. Sicherheitsschuhe

sind Pflicht und werden leihweise gestellt. Anmeldung erforderlich über die VHS Duisburg. Bitte Warnweste mitbringen.

**Bitte bringen Sie eine Warnweste mit und sorgen Sie für festes Schuhwerk.**

### MZ1232

**Katja Kimmel**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

11. April / 2 Ustd

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



### MZ1232B

**Katja Kimmel**

Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr

16. April / 2 Ustd

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



### MZ1232C

**Katja Kimmel**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

25. April / 2 Ustd

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



### MZ1232D

**Katja Kimmel**

Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr

30. April / 2 Ustd

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



### MZ1232E

**Katja Kimmel**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

09. Mai / 2 Ustd

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



### MZ1232F

**Katja Kimmel**

Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

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



### MZ1232G

**Katja Kimmel**

Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

20. Mai / 2 Ustd

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



### MZ1232H

**Katja Kimmel**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

30. Mai / 2 Ustd

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



## Naturschutz im Dialog – das Umweltamt informiert

Die langjährige konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen dem Umweltamt und der Volkshochschule Duisburg wird mit dieser Informationsreihe erfolgreich fortgeführt. Die Vortragsreihe bietet einen Einblick in die Arbeit der Unteren Naturschutzbehörde (UNB) der Stadt Duisburg. Ziel ist es, die Aufgaben und Zuständigkeiten der Behörde einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen, den Austausch mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern zu fördern, das Bewusstsein für den städtischen Naturschutz zu stärken und die Bedeutung ihrer Arbeit für Umwelt, Artenvielfalt und Lebensqualität in Duisburg sichtbar zu machen. Die Teilnahme an dieser Informationsreihe ist entgeltfrei. Vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich.

## **Kleine Baumkunde – typische Schadbilder Naturschutz im Dialog**

Es geht bei der Veranstaltung um Bäume, die wir üblicherweise aus dem Wald, dem eigenen Garten, als Straßenbaum oder dem Stadtbild kennen. Vornehmlich Laubbäume wie Ahorn, Linde, Buche, Eiche, Platane usw. Ein kleiner Überblick soll sie erkennen helfen und Unterschiede der Arten zeigen. Heimisch oder nicht, Besonderheiten (Herbstfärbung, Früchte) und Bezeichnung. Als Fragen werden gestellt und beantwortet: was sind typische Krankheiten? Wie erkenne ich sie als Laie und wie gefährlich sind sie für den Baum oder für sein Umfeld?

### **MZ1233**

**Bassila Boshalt**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

04. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **Biotopverbund Naturschutz im Dialog**

Die urbane Landschaft Duisburgs stellt besondere Anforderungen an den Naturschutz. Isolierte Lebensräume gefährden die langfristige Existenz vieler Tier- und Pflanzenarten. Dieser Vortrag beleuchtet das Konzept und die Umsetzung des Biotopverbunds in Duisburg. Es wird aufgezeigt, wie durch die gezielte Schaffung und Sicherung von Kerngebieten, Trittsteinen und Korridoren (wie Bachläufen oder Bahntrassen) ein funktionales Netzwerk entsteht. Analysiert werden weiterhin die aktuellen Herausforderungen bei der Verwirklichung des Verbundsystems im Spannungsfeld von Stadtentwicklung und Naturschutz. Zudem werden die konkreten Maßnahmen dargelegt, die ergriffen werden, um die ökologische Resilienz und die biologische Vielfalt in Duisburg nachhaltig zu stärken.

### **MZ1234**

**Dr. Randolph Kricke**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

11. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

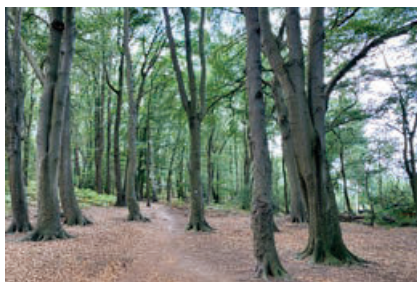
**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **Entwicklung des Baum- bestandes in Duisburg und Stressfaktoren für Bäume Naturschutz im Dialog**

Dieser Vortrag beleuchtet die historische und aktuelle Entwicklung des Baumbestandes im Stadtgebiet Duisburg. Ein Schwerpunkt liegt auf der Darstellung der wesentlichen Stressfaktoren, denen insbesondere Straßenbäume in der Stadt ausgesetzt sind (z.B. Klimawandel, Streusalz, Bodenverdichtung, Schädlinge). Es werden aktuelle Herausforderungen sowie strategische Ansätze zur Sicherung und Förderung der Vitalität des städtischen Grüns vorgestellt und diskutiert. Wie wird sich etwa die Zusammensetzung der verwendeten Arten verändern? Was können einzelne Bürger und Bürgerinnen für einen Straßenbaum tun?



### **MZ1235**

**Christoph Winterhalter**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

18. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Theorie des Obstbaumschnittes: Richtig schneiden – gesunde Obstbäume und reiche Ernte Naturschutz im Dialog

Ein fachgerechter Schnitt ist die Grundlage für gesunde Obstbäume, schönes Wachstum und eine gute Ernte. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie schneidet man, ohne den Baum zu schwächen? Und welche Werkzeuge braucht man dafür? In diesem Vortrag wird Ihnen das notwendige Wissen rund um den Obstbaumschnitt vermittelt. Sie erfahren:

- wie Sie junge Bäume richtig erziehen,
- wie Sie ältere Bäume verjüngen können,
- worauf bei Apfel, Birne, Kirsche & Co. zu achten ist,
- und welche typischen Schnittfehler Sie vermeiden sollten.

Ideal für Gartenfreunde, die ihre Obstbäume gesund und ertragreich halten möchten.

### MZ1236

N.N.

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Freilandartenschutz für jedermann – Nistkästen Naturschutz im Dialog

Für das Vorkommen von Vögeln ist neben einem ausreichenden Nahrungsangebot das Vorhandensein geeigneter Strukturen als Nistplatz entscheidend. Offen brütende Arten finden im Siedlungsraum häufig noch passende Möglichkeiten, während Höhlenbrüter meist nur begrenzte Auswahl haben. In natürlichen Lebensräumen nutzen sie verlassene Spechthöhlen oder alte Bäume mit Hohlräumen. In Städten und Dörfern fehlen solche Strukturen jedoch oft. Der Vortrag zeigt, wie künstliche Nisthilfen diesen Mangel ausgleichen können. Dabei werden die spezifischen Anforderungen einzelner Arten

an Nisthilfen sowie eine Auswahl geeigneter Modelle vorgestellt. Zur Sprache kommen auch mögliche negative Effekte eines übermäßigen Angebots an Nistkästen, etwa Konkurrenzdruck oder die Förderung einzelner Arten zulasten anderer.

### MZ1237

**Dr. Benedikt Gießing**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

04. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Seeadler in der Rheinaue Walsum Naturschutz im Dialog

Der Vortrag informiert über das Vorkommen und Verhalten der Seeadler in der Rheinaue Walsum. Vorgestellt werden ihre Ansiedlung, Beobachtungsmöglichkeiten sowie die Bedeutung der Walsumer Auenlandschaft als Lebensraum. Außerdem werden aktuelle Entwicklungen und Maßnahmen zum Schutz der Seeadler in Duisburg erläutert.

### MZ1238

**Christian Falk**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

11. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei





## **Naturnahe Gärten als Beitrag zu Klimawandelanpassung und Artenschutz Naturschutz im Dialog**

In dieser Veranstaltung wird der Leitfaden zur Förderung von Stadtbegrünung und Stärkung der Artenvielfalt vorgestellt, der im Rahmen der städtischen Agenda „Mehr Grün für Duisburg“ vom Umweltamt der Stadt Duisburg entwickelt wurde. Ziel ist es aufzuzeigen, wie durch einfache Maßnahmen im eigenen Garten zur Verbesserung des Stadtklimas und zum Erhalt der Artenvielfalt beigetragen werden kann. Es wird erläutert, welche Bedeutung städtisches Grün im Kontext des Klimawandels hat - insbesondere in Bezug auf sommerliche Hitzebelastung, Trockenheit und Starkregen. Hervorgehoben wird die Rolle privater Gärten und Bäume als wichtige grüne Inseln innerhalb des urbanen Raumes von Duisburg. Selbst Maßnahmen auf kleinen Flächen können zur Schaffung ökologischer Korridore beitragen und im Zusammenspiel eine große Wirkung entfalten - für eine grünere, klimaresiliente und lebenswertere Stadt.

### **MZ1239**

**Dr. Henriette Werner**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

18. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **Der Umgang mit (Fund- und Wild-) Tieren in Duisburg Naturschutz im Dialog**

Beim Termin mit Frau Kremers wird der Umgang mit Tieren im Stadtgebiet thematisiert. Dabei geht es um Fundtiere - herrenlose Haustiere wie exotische Papageien, Echsen oder Schlangen - sowie um Wildtiere. Freilaufende Hunde oder Katzen sind nicht Gegenstand der Veranstaltung. Wildtiere begegnen uns im Alltag auf vielfältige Weise und werfen Fragen auf: Was tun bei hilflosen Jungtieren wie Jungvögeln oder Eichhörnchen? Wie

verhalte ich mich bei verletzten oder kranken Wildtieren, etwa einem Igel im Garten? Und was ist zu beachten, wenn sich Wespen oder Hornissen im Wohnumfeld ansiedeln? Frau Kremers, Sachbearbeiterin für Artenschutz, erläutert die rechtlichen Grundlagen und zeigt auf, wie Bürgerinnen und Bürger Tieren im Stadtgebiet helfen können. Im Vortrag wird auch beleuchtet, welche Auswirkungen menschliches Eingreifen auf die Tierwelt hat.

### **MZ1240**

**Christina Kremers**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

25. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **Umsetzung des Freilandarten- schutzes bei der Unteren Naturschutzbehörde Naturschutz im Dialog**

Bei dem Termin mit Frau Kremers geht es um den Freilandartenschutz, also den Schutz wildlebender Tierarten. Dieser betrifft viele Lebensbereiche, besonders Eigentümer bebauter Grundstücke. Bei Abbruch-, Bau- und Sanierungsmaßnahmen müssen laut Bundesnaturschutzgesetz Vorgaben beachtet werden, um Tiere und deren Fortpflanzungsstätten zu schützen. Frau Kremers stellt die Instrumente vor, mit denen die Untere Naturschutzbehörde den Artenschutz bei Bauvorhaben umsetzt. Auch nach der Bebauung gibt es relevante Themen, etwa das Verbot, Gehölze zwischen dem 1. März und 30. September zu entfernen. Zudem treten Konflikte mit Insekten wie Wespen, heimischen Hornissen oder der Asiatischen Hornisse auf. Frau Kremers erläutert die rechtlichen Grundlagen und zeigt Lösungsansätze auf.

### **MZ1241**

**Christina Kremers**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

15. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei





## **Die Rheinaue Walsum und die Arbeit des ehrenamtlichen Naturschutzwächters in diesem Gebiet**

### **Naturschutz im Dialog**

Die Rheinaue Walsum ist das ökologisch wertvollste Gebiet in Duisburg. Nicht nur wegen des Seeadlers, der seit 2025 hier brütet. Es gibt viele weitere seltene Vogelarten, die hier brüten. Darüber hinaus gibt es weitere über 4.000 Tier-, Pflanzen- und Pilzarten in diesem Gebiet. Neben den Hecken, Wiesen und Gehölzen gibt es eine Vielzahl von Gewässern, die durch Bergsenkungen entstanden sind. Es werden die Lebensräume vorgestellt, die Vorgehensweise zur Arteninventarisierung am Beispiel der Schmetterlinge (über 550 Arten) und es wird berichtet, was ein Naturschutzwächter in diesem Gebiet zu tun hat.

#### **MZ1242**

**Dr. Johannes Meßer**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr  
22. April / 2 Ustd

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



## **Freilandartenschutz für jedermann – Gebäudebewohner (Fledermäuse, Mehlschwalben, Mauersegler)**

### **Naturschutz im Dialog**

Für einige Arten bilden Gebäude eine essenzielle Voraussetzung für ihr Vorkommen im Siedlungsraum. Natürlicherweise würden einige gebäudenutzende Fledermäuse nur in Höhlen geeignete Fortpflanzungsstätte vorfinden und Mauersegler sowie Mehlschwalben überwiegend Felswände zur Brut nutzen. Im Vortrag werden die zur Nutzung durch Fledermäuse und Vögel erforderlichen Eigenschaften von Gebäuden erläutert. In Folge der Isolation von Dächern verlieren bislang von diesen Tieren genutzte Gebäude häufig ihre Funktion und Neubauten verfügen oft

von vorneherein nicht über die erforderlichen Voraussetzungen. Im Vortrag werden Maßnahmen vorgestellt, die zeigen, wie sich solche Gebäude dennoch für Fledermäuse und gebäudebrütende Vögel nutzbar machen lassen.

Darüber hinaus werden Lösungswege aufgezeigt, falls die Nutzung der Tiere zu Konflikten (z.B. Kotpuren an der Hauswand) führt.

#### **MZ1243**

**Dr. Benedikt Gießing,**

**Dr. Randolph Kricke**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

06. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **Wie werden Eingriffe in die Natur ausgeglichen?**

### **Naturschutz im Dialog**

Der Vortrag zu „Wie werden Eingriffe in die Natur ausgeglichen?“ zeigt anschaulich, wie die Untere Naturschutzbehörde (UNB) der Stadt Duisburg mit unvermeidbaren Eingriffen in Natur und Landschaft umgeht. Vorge stellt werden das Kompensationskataster und die Abläufe der Eingriffsregelung, mit denen Ausgleichs- und Ersatzmaßnahmen geplant, umgesetzt und dokumentiert werden. Anhand konkreter Beispiele wird deutlich, wie die UNB versucht, den Wert von Naturflächen zu erhalten - und wie jede Maßnahme dazu beiträgt, dass Natur auch in der Großstadt ihren Platz behält.

#### **MZ1244**

**Daniela Bergmann,**

**Katrin Heitmann**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

20. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Das Phänomen Vogelzug Naturschutz im Dialog

Die jahreszeitlichen Wanderungen von Vögeln haben den Menschen nachweislich schon vor Jahrtausenden fasziniert. Neben klassischen, werden auch aktuell genutzte wissenschaftliche Methoden zur Erforschung des Vogelzugs vorgestellt. Die Vielfalt unterschiedlicher Zugstrategien werden beispielhaft anhand von Arten aus dem Europäisch-Afrikanischen Raum illustriert. Vögel zeigen besondere morphologische und physiologische Anpassungen an den Zug und verfügen über unterschiedliche Orientierungsmechanismen. Zur Entwicklung wirksamer Maßnahmen zum Schutz ziehender Arten, müssen neben den Verhältnissen in den Brutgebieten auch die Bedingungen während des Zugs aber auch in den Rastgebieten sowie in den Winterquartieren berücksichtigt werden. Abschließend wird auf die Bedeutung von ziehenden Vögeln für die Ausbreitung von Erkrankungen eingegangen.

### MZ1245

**Dr. Benedikt Gießing**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr  
10. Juni / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Exkursion zur Schäferei In Kooperation mit der Lern- schäferei / Schäferei Oberhausen

250 wollige Mitarbeiter - darunter frisch geborene Lämmer, 50 zickige Führungskräfte und 2 freundliche Hütehunde - berichten mit ihrem Schäfer von ihrer Arbeit. Die Schäferei Oberhausen wertet alte Industrieflächen in Duisburg ökologisch auf und engagiert sich in tiergestützter Arbeit mit Nutztieren. Themen der Exkursion: Herbstvorbereitungen für die Herde, Winterversorgung und die Rolle der Deckböcke in der Zucht.

Entgelt: 8 EUR (Erwachsene/Kinder) ab 13, Kinder bis 12 Jahre kostenfrei, aber anmeldepflichtig.

Hinweis: Der Exkursionsort liegt ggf. außerhalb Duisburgs und wird, da der Schäfer mit der Herde unterwegs ist, vor der Veranstaltung von der VHS bekannt gegeben.

### 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.**



### MR1246

**Tobias Thimm**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

18. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Wird noch mitgeteilt  
8 EUR



### MR1247

**Tobias Thimm**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

30. Mai / 2 Ustd

Treffpunkt: Wird noch mitgeteilt  
8 EUR



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

Der erstaunliche Verlauf der Entwicklung von der grauen Schlackenhalde zu einem grünen, renaturierten Ökosystem: Schließen Sie Bekanntschaft mit dem neuen Stück Natur in seiner ganzen Lebendigkeit.

Genießen Sie den Blick von 71 Meter Höhe aus und entdecken dabei weitere Höhepunkte in direkter Umgebung des Rheinvorlandes. Hier wird erlebbar, wie in einem industriell und multikulturell geprägten Ort ein neuer Erlebnis- und Erholungsraum in der Nähe des Rheindeiches erschaffen wurde. 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.**

### WZ1253

**Renate Hipp**

Samstag, 15:30 - 17:30 Uhr

18. April / 2 Ustd

Treffpunkt/Parken: Parkplatz Deichstraße Ecke Rheinstraße, 47228 DU-Rheinhausen; Bus 912, 922, 923 bis Einkaufszentrum DU-Rheinhausen, Asterlager Str., Rheinstraße, Rheinstr. 69,

**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 wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken, Kamera und Notizblock sind auch immer von Vorteil.

**Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**

### WZ1254

**Claudia van Zütphen**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

09. Mai / 2 Ustd

Treffpunkt: Café Rheinblick, Niederhalener Dorfweg 3,

10 EUR



## Sommerkräuter in den Rheinauen

Während unserer Kräuterwanderung durch die Rheinauen bei Friemersheim warten die Sommerkräuter wie Johanniskraut und Eisenkraut 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 Altvordern bis hin zu modernen Erkenntnissen in der Phytotherapie dürfen sich die Teilnehmer dieser Kräuterführung auf eine ganzheitliche Sichtweise zu den grünen Schätzen am Wegesrand freuen. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken, Kamera und Notizblock sind auch immer von Vorteil.

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

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**



### WZ1256

**Claudia van Zütphen**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

13. Juni / 2 Ustd

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

10 EUR



## Waldgang zu den Blatt-Knospen der Bäume und Sträucher

Die Blatt-Knospe ist ein kleiner Miniaturbaum und trägt die Energie des Mutterbaumes, das heißt wenn Sie ein paar Knospen pflücken und genießend langsam zerkauen, profitieren Sie von der gesamten gesundheitsfördernden Kraft einer Baumart. Dieser Waldgang führt Sie zu Ahorn, Erle, Weißdorn, Hainbuche, Buche, Brombeere, Weide und Hasel.

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

### MZ1257

Petra Reif

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

12. April / 2,5 Ustd

Treffpunkt; Schützenplatz, Saarner Straße/  
Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80, **Duisburg-  
Großenbaum**  
10 EUR



## Frühlingskräuter im Großenbaumer Wald

Dieser Waldgang thematisiert die Frühjahrsblüher und ihre gesundheitsfördernde Wirkung, wie bei Gundermann, Knoblauchsrauke, Löwenzahn u.a. Sie erhalten zudem wertvolle Tipps zur Verarbeitung und Anwendung dieser Kräuter, z.B. im Salat, als Kräutersalz oder Creme.

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

### MZ1258

Petra Reif

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

10. Mai / 2,5 Ustd

Treffpunkt; Schützenplatz, Saarner Straße/  
Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80, **Duisburg-  
Großenbaum**  
10 EUR



## Porzellan-Upcycling-Workshop für Familien

In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg-Nord

Werden Sie als Familie bei diesem Workshop selbst kreativ! Für Kinder ab 10 Jahren in Begleitung von Eltern.

Aus altem Geschirr wird gemeinsam mit der Abfallberatung eine Vogelfutter- oder eine Speise-Etagere gebaut. Während des Workshops gibt es ebenfalls wertvolle Tipps zum richtigen Füttern von Wildvögeln. Für eine Anmeldegebühr von 5 € pro Person für die Materialkosten, können Sie sich aus dem bereitgestellten Geschirr ein Set zusammenstellen. Das Geschirr wird vom neuen R(h) einladen des Recyclingzentrums Mitte bereitgestellt. Ebenso werden Bohrer und Schutzbrillen zur Verfügung gestellt. Seien Sie dabei für mehr Nachhaltigkeit und Artenvielfalt!

### NR1264

Team der Abfallberatung

Samstag, 10:00 - 11:00 Uhr

21. Februar / 1 Zstd

Besucherraum auf dem Recyclinghof Nord, Im  
Holtkamp 84, **Röttgersbach**  
5 EUR



### NR1265

Team der Abfallberatung

Samstag, 11:00 - 12:00 Uhr

21. Februar / 1 Zstd

Besucherraum auf dem Recyclinghof Nord, Im  
Holtkamp 84, **Röttgersbach**  
5 EUR



## BesserTrenner und AbfallKenner

In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg

Die Programme BesserTrenner und AbfallKenner richten sich an Familien mit Kindern in der 1.-6. Klasse und vermitteln spielerisch die Grundlagen der Abfalltrennung. Inhalte: Anfassen und Erkennen von Abfällen, Verstehen, Vermittlung der wichtigsten Abfallfraktionen, nachhaltige Umweltbildung. Das

Programm ist auch geeignet für Personen mit geringen Deutschkenntnissen dank visueller und haptischer Methoden. Ziel: Bewusstsein für die Auswirkungen des eigenen Handelns auf den Recyclingprozess. Im Anschluss an das Programm gibt es eine Führung durch den Recyclinghof.

### MR1266

#### Team der Abfallberatung

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

07. März / 2 Ustd

Recyclingzentrum Mitte, Vygenstr. 6, **Stadtmitte**  
entgeltfrei



**Duisburg**  
Landeszentrum

## Müllparcours auf dem Abfall- lernpfad für Familien In Kooperation mit den Wirt- schaftsbetrieben Duisburg

Für diese Veranstaltung verwandelt sich der Abfalllernpfad für Groß und Klein in einen spannenden Müllparcours mit sechs Stationen. Beim Abfallsortierspiel müssen in drei Minuten so viele Abfälle wie möglich richtig getrennt werden. Es gibt ein Müllfühlmemory, ein Müllhochstapel- und Angelspiel und vieles mehr. Zum Abschluss gibt es für jedes Kind eine Urkunde und eine selbstgebastelte Medaille.  
Der Müllparcours ist für Kinder von 5 bis 12 Jahre gedacht.

### NR1268

#### Team der Abfallberatung

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

25. April / 2 Ustd

Abfallernpfad auf dem Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 84, **Röttgersbach**  
entgeltfrei



## Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sa-

nierung. Der Vortrag beschäftigt 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.

Beachten Sie bitte die technischen Voraussetzungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ1282

NN

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

Online  
entgeltfrei



« **Bitte beachten Sie auch unsere Kurse  
zu Immobilien ab MZ4340.**

## Sonnenstrom vom Dach In Kooperation mit der Verbraucher- zentrale 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. Beachten Sie bitte die technischen Voraussetzungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ1283

**Sabine Breil,  
Volker Butzbach**

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

21. Mai / 2 Ustd

Online  
entgeltfrei



## Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen In Kooperation mit der Verbraucherzentrale 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.

Beachten Sie bitte die technischen Voraussetzungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ1284

**Dirk Mobers**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

01. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Sonnenstrom vom Balkon 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 Mieter\*innen 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. Beachten Sie bitte die technischen Voraussetzungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ1285

**Ulrich Honigmund**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

09. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus 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 Gebäudeeigentümer 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. Bitte beachten Sie die technischen Voraussetzungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ1286

**Hermann-Josef Schäfer**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

16. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Geschichte

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.

# Erkundungen



## 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.

### MZ1301

**Ralf H. Althoff**

Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr

10. Februar / 2 Ustd

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

5 EUR



### MZ1302

**Ralf H. Althoff**

Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr

01. April / 2 Ustd

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

5 EUR



## Duisburgs mittelalterliche Stadtgeschichte – eine Erkundung

Tauchen Sie für 1,5 Stunden in ein Stück mittelalterlicher Stadtgeschichte Duisburgs ein, und lernen Sie ein verborgenes Stück der Stadt kennen. Unter der VHS liegt eine beeindruckende archäologische Fundstätte: die freigelegten Mauerreste sind zum Teil über 1.000 Jahre alt und stammen aus verschiedenen Epochen, so dass sie die lange Geschichte der Stadt und dieses Ortes (vom Kloster bis hin zur ersten Universität Duisburgs) widerspiegeln.

Im Rahmen der Begehung erhalten Sie weitreichende Informationen über das Duisburg des Mittelalters sowie spezifische Details zu der archäologischen Erschließung.

### MZ1303

**Julia König**

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

06. Februar / 2 Ustd

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

5 EUR



### MZ1304

**Julia König**

Mittwoch, 15:30 - 17:00 Uhr

22. April / 2 Ustd

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

5 EUR



## Vorträge

### Loriot und der National- sozialismus – ein Versuch

Victor von Bülow, besser bekannt als Loriot (1923-2011), gilt als Deutschlands größter Humorist. Seine Cartoons, Sketche und Filme machten ihn zum feinsinnigen Beobachter der alten Bundesrepublik. Weniger bekannt ist jedoch seine Jugend im Nationalsozialismus: Als Offizier im Zweiten Weltkrieg und später Kunststudent prägten ihn Erfahrungen, über die er kaum sprach. Der Vortrag beleuchtet diese wenig erforschte Zeit und fragt, ob und wie Loriots Erlebnisse in Diktatur und Krieg sein späteres Werk beeinflussten.

### MZ1310

**Jürgen Plewka**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. Februar / 2 Ustd

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

5 EUR





## Wie der Nationalsozialismus deutsche Autoren prägte

Die deutschen Schriftsteller der Nachkriegszeit bis weit in die 70er Jahre hinein litten am Nazitum und an Kriegserlebnissen und -erinnerungen. Sie bemühten sich um das, was man heute Vergangenheitsbewältigung nennt. Einen wichtigen Anteil hieran hatte die von Hans-Werner Richter gegründete und geleitete Gruppe 47. Dabei sind große Namen: Heinrich Böll (Nobelpreis 1972), Günter Grass (Nobelpreis 1999), Nelly Sachs (Nobelpreis 1966). Im Gegensatz zu diesen Autoren und Autorinnen versuchte die Trivilliteratur den Deutschen das Vergessen zu erleichtern (Lore-Roman) oder den Weltkrieg als heroische Verteidigung gegen den bolschewistischen Aggressor darzustellen (Der Landser).

### MZ1311

**Bodo Lueck**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

21. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Frankreichs Kanäle

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

Kanäle sind lebenswichtige Verkehrsadern. Von den 8.500 Kilometern schiffbaren Wasserstraßen Frankreichs sind die Hälfte Kanäle. Als technische Bauwerke sind sie Teil der vielfältigen Landschaften Frankreichs. Mitten in Paris lädt der Canal Saint-Martin ein zum Flanieren, einer Bootsfahrt oder sogar zum Baden („Paris Plage“). Lange vor der Industrialisierung dienten Kanäle der Versorgung der Pariser Bevölkerung mit Lebensmitteln. Als erste Verbindung der Hauptstadt mit der Loire baute Hugues Cosnier im Auftrag des französischen Königs Heinrich IV. den Canal de Briare, der zur technischen Referenz wurde - auch für den Canal du Midi, UNESCO-Weltkulturerbe seit 1996. Der Erhalt der Kanäle ermöglichte durch den Bootstourismus ein erfolgreiches zweites Leben.



### MZ1312

**Werner Schleser**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

23. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**Duisburg**  
WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT

## Zwischen Kunst und Krieg – Die Welt der historischen Blankwaffen

Die einhändig geführte Blankwaffe, vom mittelalterlichen Schwert - dem Kriegsgerät auf dem Schlachtfeld - bis hin zum Säbel des 19. Jahrhunderts, dem Statussymbol der Aristokratie, die Blankwaffe erfüllte im Laufe der Jahrhunderte eine Reihe vielfältiger Aufgaben.

In dem Vortrag werden wir sowohl die Entwicklung der Waffe und der diversen Techniken, als auch die kulturelle und gesellschaftliche Bedeutung und ihren Wandel, nachvollziehen. Anhand ausgewählter Szenen aus Filmen und Serien der zeitgenössischen Popkultur, werden wir aber auch mit einigen Mythen aufräumen.





## MZ1313

**Julia König**

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

05. Juni / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## NR1370

**Jörg Weißmann**

Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr

29. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Gaststätte „Alt-Hamborn“,

Hufstr. 65A, **Hamborn**

5 EUR



## Exkursionen



### **Die Geschichte der Gaststätte „Alt-Hamborn“ und dessen näherer Umgebung Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V. Vortrag**

Die Gaststätte „Alt-Hamborn“ auf der Hufstraße ist die älteste Gaststätte im Duisburger Norden. Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V. wird die Geschichte der Familie Liesen verbunden mit der historischen Umgebung der Zeche Friedrich Thyssen Schacht 1 / 6 in einem bebilderten Vortrag dem Publikum näherbringen.

Die Anmeldung muss zwingend online, per E-Mail oder persönlich bei der VHS Duisburg oder nach telefonischer Anmeldung unter 0203 283 984577 bei der VHS in Hamborn, Parallelstr. 7, 47166 Duisburg bei Frau Birgit Callea erfolgen.

Es können keine Karten vor Ort erworben werden!



© Jörg Weißmann

### **Moriansmühle – Der Ursprung von Neumühl Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V. Führung**

Die Moriansmühle oder Neue Mühle ist namensgebend für den Stadtteil Neumühl bzw. Schmidthorst-Neumühl. Die ehemalige Wassermühle an der Emscher ist in der Denkmalliste der Stadt Duisburg als Baudenkmal mit der Nummer 91 eingetragen. Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V., führt die Teilnehmer rund um die Moriansmühle bis zum historischen Neumühler Bahnhof und zeigt wieder zahlreiche historische Ansichten aus seiner Privatsammlung.

Die Anmeldung muss zwingend online, per E-Mail oder persönlich bei der VHS Duisburg oder nach telefonischer Anmeldung unter 0203 283 984577 bei der VHS in Hamborn, Parallelstr. 7, 47166 Duisburg bei Frau Birgit Callea erfolgen.

Es können keine Karten vor Ort erworben werden!

## NR1371

**Jörg Weißmann**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

03. Juni / 2 Ustd

Treffpunkt: Shell Tankstelle, Duisburger Str. 26,

**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 02.06.2026 erforderlich!



### NR1372

**Marissa Turac**

Donnerstag, 14:00 - 17:00 Uhr

11. Juni / 4 Ustd

König-Brauerei, Friedrich-Ebert-Straße 308,

**Beeck**

23 EUR



## Werksführung bei HKM in Duisburg In Kooperation mit den Hütten- werken 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, 9:45 - 13:15 Uhr

14. April

Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH, Tor 2,

Mannesmannstr. 2, **Huckingen**

31,50 EUR



## Führung durch das Bienen- museum mit kleiner Honig- verköstigung

In Kooperation mit dem Kreisimker-  
verband Duisburg e.V.

Erfahren Sie, wie die Imkerei sich historisch entwickelt hat, wie ein bienen- und insektenfreundlicher Garten aussehen kann und wie der Kreisimkerverband sich organisiert. Ihre Aufmerksamkeit wird mit einer kleinen süßen Verköstigung belohnt. Zur Museumsführung sind alle eingeladen, die gerne Honig mögen.

## WR1559

**Michael Vedder**

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

31.05. / 2 Ustd

Bienenmuseum Duisburg, Schulallee 11,

**Rumeln-Kaldenhausen**

10 EUR Der Eintritt zum Museum ist im Entgelt enthalten



# 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.

## Kurse / Seminare

### Philosophie-Symposium: Fragen der politischen Philosophie

Die Frage nach dem Wesen von Politik, war in der abendländischen Philosophie immer wieder ein zentrales Thema. Im Symposium sollen klassische Positionen der politischen Philosophie zum Thema gemacht und diskutiert werden. Eine fotokopierte Textsammlung wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

## MZ1600

**Peter Leitzen**

Donnerstag, 16:30 - 19:00 Uhr

26.02., 05.03., 12.03., 19.03.

und 26.03. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### Philosophie-Seminar – Was sind die Wesenszüge von Natur-, Geistes- und Sozial- wissenschaften?

Ergänzend und vertiefend zum Vortrag soll (in drei Seminar-Sitzungen) ein klassischer Text der Wissenschaftstheorie von Max Weber („Wissenschaft als Beruf“), in dem vor allem der Frage nachgegangen wird, ob Wissenschaft wertfrei sein könne, erarbeitet und diskutiert werden. Ein fotokopierter Text wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

## MZ1601

**Peter Leitzen**

Mittwoch, 15.04., 22.04. und 29.04.

10:00 - 11:30 Uhr / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



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

## Identität und Zugehörigkeit – Wer bin ich, wenn alles in Bewegung ist?

Globalisierung, Migration, Digitalisierung und gesellschaftliche Debatten um Gender oder Milieus stellen vertraute Vorstellungen von Identität und Zugehörigkeit infrage. „Wer bin ich?“ und „Wo gehöre ich dazu?“ sind heute Fragen, die wir nicht ein für alle Mal beantworten können - Identität ist Aushandlung, Veränderung, Pluralität. Im Kurs nähern wir uns dem Thema Identität aus philosophischer und soziologischer Sicht. Wir diskutieren, wie sich Identität im Spannungsfeld von Individualität und Gemeinschaft bildet und welche Rolle Geschichten, Erinnerungen und Symbole dabei spielen. Ein besonderer Fokus liegt auf den Herausforderungen und Chancen digitaler Identitäten in sozialen Medien.

**MZ1602**

**Kai Kaufmann**

Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr

26. April / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Vorträge

### Was ist das Wesen von Politik, von Macht und Gewalt? - Hannah Arendts politische Philosophie als Antwortversuch

Ist der Mensch, wie der Philosoph Aristoteles anmerkt, ein „zoon politikon“? Kommt die Macht wirklich - wie der chinesische Revolutionär Mao Zsedong annahm - „aus den Gewehrläufen“? Ist Gewalt also ein notwendiges Mittel der Machtausübung? Der Sozialwissenschaftler Max Weber definierte Macht als die Möglichkeit, in sozialen Beziehungen den eigenen Willen auch gegen Widerstände durchzusetzen. Auch er geht davon aus, dass im Bereich politischen Handelns die Gewalt eine unvermeidliche Größe ist.

Die Philosophin Hannah Arendt hat auf die Frage nach dem Wesen von Politik von Macht und Gewalt überraschende Antworten.



**MZ1612**

**Peter Leitzen**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

24. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Was sind die Wesenszüge von Natur-, Geistes- und Sozialwissenschaften?

Welche Gegenstände der Erforschung, welche Methoden und Erkenntnisinteressen prägen Natur-, Geistes- und Sozialwissenschaften, und was bedeutet das für den Umgang mit wissenschaftlichen Aussagen? In diesem Vortrag werden zentrale Theorieansätze der Wissenschaftstheorie herangezogen, um die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der drei Wissenschaftsbereiche herauszuarbeiten. Es wird beleuchtet, wie Naturwissenschaften auf empirische Gesetzmäßigkeiten setzen, Geisteswissenschaften Bedeutungen interpretieren und Sozialwissenschaften komplexe soziale Zusammenhänge analysieren. Ziel ist ein tieferes Verständnis der Wissenschaftslogik und der Frage nach Objektivität, Erkenntnisinteressen und methodischer Vorgehensweise in verschiedenen Disziplinen.

## MZ1613

**Peter Leitzen**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

03. März / 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, gestärkter den Alltag zu meistern. Hinweis: Volkshochschulveranstaltungen ersetzen keine psychotherapeutisch notwendige Behandlung!

## Kurse / Seminare

### Status Quo – Wo stehe ich und wo will ich hin?

Haben Sie das Gefühl in ihrem Leben muss sich etwas ändern? Möchten Sie Klarheit über eine mögliche neue Ausrichtung in bestimmten Lebensbereichen gewinnen? Stehen Sie vor wichtigen beruflichen oder persönlichen Entscheidungen? In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit innezuhalten und Ihren Standort im Leben zu erkunden und zu betrachten. Aufbauend darauf ermitteln Sie durch gezielte Übungen die Gründe für Ihre derzeitige Situation und leiten anschließend Ihre Wünsche für die Zukunft ab. Durch die vermittelten Methoden und Inhalte gewinnen Sie mögliche Impulse für die Umsetzung Ihrer Wünsche und gesetzten Ziele. Sie gewinnen an Klarheit, was auf Ihrem zukünftigen Lebensweg förderlich oder möglicherweise hinderlich ist und können anschließend mit voller Motivation wieder durchstarten.



## MZ1700

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

31. Januar / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**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.

## Das Trauma – Verständnis, Erkenntnis, Heilung

Trauma ist ein Thema von hoher gesellschaftlicher Relevanz und berührt viele Menschen. Der Vortrag vermittelt, was Trauma ist, welche Auswirkungen es auf Betroffene haben kann und wie Verständnis für traumatisierte Menschen entwickelt werden kann. Basierend auf Erfahrungen und einer Weiterbildung als traumasensibler Coach werden von Rose-Marie Gilsbach Wege aufgezeigt, wie Wissen über Trauma zu Erkenntnissen und Mut für den Heilungsprozess führen kann. Zudem werden Übungen, Gespräche und professionelle Begleitung vorgestellt, die Betroffene unterstützen. Ein Vortrag über die Hintergründe von Trauma, praktische Hilfen und die Bedeutung von Verständnis, Erkenntnis und Heilung.



### MZ1701

**Rose-Marie Gilsbach**

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

06. Februar / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

16 EUR



« Bitte beachten Sie auch die Angebote zum Thema „Entspannung und Stressabbau“ ab MZ6310ff.

## 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.



### MZ1702

**Anja Schmid**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

07. Februar / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## The Work – Glaubenssätze, Befürchtungen, Ängste hinterfragen und loslassen.

„The Work“ ist ein einfacher, kraftvoller Prozess zum Überprüfen von Gedanken. Es werden die Gedanken identifiziert und hinterfragt, die Ärger, Frust, Schmerz und Leid verursachen. Diese Methode von Byron Katie ist ein Weg zu verstehen, was mich ärgert, nervt, verletzt. Es ist ein Weg, meinen Problemen mit Klarheit zu begegnen. Was ist es also, was uns den Ärger beschert? Bei „The Work“ schauen wir uns diese Gedanken in aller Ruhe in einem bestimmten Prozess an und schauen am Ende, ob es nicht auch andere



Gedanken geben könnte, die genauso wahr oder sogar wahrer sein können. Die Methode wird vorgestellt und eingeübt. Diskussionen und kritische Auseinandersetzung damit sind erwünscht.

### MZ1704

**Rose-Marie Gilsbach**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

07. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Wer bin ich und wer könnte ich sein? – Selbstreflexion, Prägnungen und neue Perspektiven

Unsere Identität entsteht nicht nur aus persönlichen Erfahrungen, sondern auch aus gesellschaftlichen, kulturellen und historischen Einflüssen. Oft folgen wir unbewusst Normen und Erwartungen, die uns einengen - und fragen uns: Wer bin ich wirklich? Dieser Kurs lädt dazu ein, die eigenen Prägnungen zu erkennen, kritisch zu hinterfragen und eine selbstbestimmte Haltung zu entwickeln. Interdisziplinäre Ansätze aus Kulturwissenschaft, Soziologie, Psychologie und Ethnologie eröffnen neue Perspektiven. Praktische Übungen helfen, Erkenntnisse direkt im eigenen Leben anzuwenden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



### MZ1705

**Kai Kaufmann**

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

08. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

35 EUR



## Endlich Rente – bewusst die neue Lebensphase gestalten

Plötzlich ist er da, der Eintritt in die Rente. Damit ändert sich unser ganzes Leben, endlich Zeit, endlich das tun, was ich immer verschoben habe. Oder nicht? Was fange ich an mit meiner Zeit? Wie kann ich mich neu einbringen? Was verändert sich? Wovon muss ich mich verabschieden? Was darf ich neu begrüßen? Wie strukturiere ich meinen Alltag? Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre neue Lebenssituation zu reflektieren und eigene Zukunftsszenarien zu erarbeiten. Begleitet wird der Workshop von einer vierbeinigen Co-Trainerin, der Malteser-Hündin Lina.



### MZ1707

**Clarissa Dubiel**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

21. März / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

26 EUR



## Krisen selbstwirksam und mit Optimismus bewältigen

Pandemie, Energiekrise, Klimakrise, Inflation, Kriege, die Krisen nehmen kein Ende. Und täglich erreichen uns neue Schreckensmeldungen. Hinzu kommen gravierende Veränderungen im privaten und beruflichen Umfeld, die wir bewältigen müssen. Was macht das mit mir? Wie kann und wie möchte ich damit umgehen?

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren eigenen Standort zu bestimmen und Handlungsoptionen für einen gesunden Umgang mit Krisen und Veränderungen zu erarbeiten. Begleitet wird der Workshop von einer vereinbarten Co-Trainerin, der Malteser-Hündin Lina.

### MZ1708

Clarissa Dubiel

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

28. März / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

26 EUR



## Prokrastination – Schluss mit der Aufschieberitis!

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die es satt haben, unter ihrem Aufschieben zu leiden. Die Teilnehmer lernen die Gründe für dieses Aufschieben kennen und neurobiologische Aspekte zu betrachten: Was hat unser Gehirn damit zu tun? Und wie können wir das nutzen? Wir befassen uns u.a. mit folgenden Fragen: Was schieben wir auf und wie tun wir das? Welche Einstellungen und Überzeugungen haben wir in Bezug auf das Aufschieben, auf uns selbst und auf die Welt? Welchen Umgang pflegen wir mit dem Aufschieben und mit uns selbst? Und die entscheidende Frage: Was können wir tun?

Tools, Methoden und Vorgehensweisen werden vorgestellt. Diskussionen und praktische Übungen lockern den theoretischen Teil auf.

### MZ1712

Rose-Marie Gilsbach

mi 2x, 18:15 - 21:30 Uhr

29.04. - 13.05. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Im Spiegel der Seele – C.G. Jung und die analytische Psychologie SOMMERAKADEMIE

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der analytischen Psychologie nach C.G. Jung! In diesem Seminar erkunden wir die zentralen Konzepte von Jungs Theorie - von Archetypen und dem kollektiven Unbewussten bis hin zu Individuation und Traumanalyse. Mit anschaulichen Beispielen lernen Sie, die tiefen Strukturen der Psyche zu verstehen und eigene Erfahrungen reflektierend zu betrachten. Dieses Seminar bietet sowohl Einsteigern als auch Interessierten mit Vorkenntnissen die Möglichkeit, Jung'sche Gedankenwelten lebendig zu erleben und Anregungen für persönliche und berufliche Entwicklungen mitzunehmen.



### MZ1770

Henning Weyerstraß

mi 6x, 17:00 - 18:30 Uhr

20.05. - 24.06. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

45 EUR





## Raus aus hinderlichen Denkmustern für mehr Selbstwertgefühl und Lebensqualität

Kennen Sie Gedanken wie „Ich schaffe das nicht“, „Ich kann nicht NEIN sagen“ oder „Die Bedürfnisse der anderen sind wichtiger als meine eigenen“? Oft stammen solche Muster aus frühen Prägungen oder alten Überlebensstrategien, die uns heute nicht mehr dienen, Energie rauben und Lebensfreude mindern. In diesem Workshop erkennen Sie einschränkende Glaubenssätze in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens. Sie lernen, wie Sie diese unbewussten Denkmuster bewusst transformieren und durch konstruktive ersetzen können. Mit einer praxisnahen Technik können Sie ab sofort Ihr Denken neu ausrichten und so Ihr Leben Schritt für Schritt für mehr Selbstbestimmung, Leichtigkeit, Freude und Gesundheit gestalten. Ein wertvoller erster Schritt in Richtung bewusster Lebensgestaltung.

### MZ1713

**Uschi Pavelescu**

sa 2x, 14.03. 10:00 - 15:30 Uhr,  
21.03. 10:00 - 14:00 Uhr / 10 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
39 EUR (erm.: 24/17/17)



## Wie organisiere ich meinen Alltag?

**Familie, Job, Haushalt, Freunde,...  
wie soll ich das alles unter einen  
Hut bekommen?**

Um effizienter und stressfreier leben zu können ist es wichtig, den Alltag gut zu strukturieren. Ich gebe Ihnen Anregungen für eine stressfreiere Organisation Ihres Alltags bezogen auf:

1. Zeitmanagement im Alltag: Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv? Bitte bringen Sie Ihren Kalender mit.
2. Organisation im privaten Büro: Verschwenden Sie viel Zeit mit Suchen? Funktioniert Ihre private Ablage?

3. Organisation in der Küche: Wie gestalten Sie Einkäufe, Kochen Waschen, Putzen? Nutzen Sie Pläne oder Checklisten?
4. Organisation im Kleiderschrank: Ist er schon voll oder geht noch was rein?
5. Routinen erlernen: Welche Routinen passen zu Ihnen und welche nutzen Sie bereits?

Ich werde die Inhalte sehr praxisnah vermitteln - mit Raum für individuelle Fragestellungen.

**Bitte Schreibutensilien mitbringen.**

### MZ1719

**Meike Suhre**

do 5x, 16:00 - 17:30 Uhr  
05.02. - 05.03. / 10 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
35 EUR (erm.: 27/18/17)



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

Achtsamkeit und Meditation fördern Wohlbefinden und persönliche Entwicklung. In diesem Seminar lernen Sie in diesem Workshop, Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, Störgedanken zu reduzieren und mit Stress entspannter umzugehen. Durch einfache Übungen zur Achtsamkeit, Meditation und Entspannung können Sie Ihre innere Welt erkunden, Selbstmitgefühl stärken und Selbstfürsorge im Alltag verbessern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - das Seminar lädt dazu ein, achtsamer und gelassener zu leben.

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

### MZ1741

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
21. Februar / 9 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
52 EUR (erm.: 39/26/17)



## Achtsamkeit – bei sich selbst ankommen

In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie Achtsamkeit leicht, lebendig und praktikabel in Ihrem Alltag installieren können und so gelassener aus sich und Ihrer Mitte heraus leben können.

Vielleicht bewundern Sie Menschen, die nichts so schnell aus der Ruhe bringt, die Antworten haben, die irgendwie um sich und ihr Leben zu wissen scheinen... Vielleicht suchen Sie Halt und Ankerpunkte in einem schnellen und bewegten Leben...

Mit erlebnisorientierten Methoden der Psychosynthese entdecken Sie den Zugang zur Achtsamkeit und nehmen Übungen mit, die Sie in Ihrem täglichen Leben einbauen können. Ein Beitrag zu Ihrer Gesundheit - präventiv und heilend!

### MZ1742

**Andrea Budde**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

28. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Resilienz – eine Superkraft?

Wir alle wissen, wie fordernd das Leben sich uns zuweilen präsentiert. Manchmal läuft alles wie am Schnürchen, manchmal braucht es viel Kraft, um mit Stress, Belastungen und Krisen gut umgehen zu können. In diesen Momenten kommt die Resilienz ins Spiel, die einerseits unsere innere Stärke ist, andererseits auch unsere Fähigkeit, sich selbst im Leben zu führen. Bei viele Menschen ist diese Fähigkeit im Lauf des Lebens aus den unterschiedlichsten Dingen verkümmert, doch die gute Nachricht ist: Resilienz kann reaktiviert und gestärkt werden. Fangen Sie jetzt damit an! Eingeladen zu diesem Kurs sind alle, die wieder in Ihre Kraft, Freude und Gelassenheit kommen wollen. Die Dozentin ist zertifizierte Achtsamkeits- und Glückscoachin sowie Resilienztrainerin.

**Bitte Schreibutensilien mitbringen.**



### MZ1743

**Angelina Spiegel**

do 5x, 18:00 - 19:30 Uhr

16.04. - 28.05. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



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

Wir laden Sie ein, 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 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.**

### MZ1744

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

18. April / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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, unserer kreativen Lebendigkeit und zur Liebe. Der Dialog mit unserem inneren Kind bringt uns direkt und authentisch mit unserer Seele in Kontakt.

In diesem Workshop werden wir unser inneres Kind entdecken, mit ihm in Kontakt treten und es in unser alltägliches Leben integrieren. Denn wenn es uns gelingt, die kindlichen Anteile in uns selbst zu entdecken, zu begreifen und dafür die Verantwortung voll zu übernehmen, kann sich Selbstliebe und Liebe in Partnerschaft in unserem Leben voll entfalten. Der Schlüssel zu einem authentischen und glücklichen Leben und eine Konstante in unruhigen Zeiten.

### MZ1754

**Andrea Budde**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

09. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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 egois-

tisch, 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.**

### MZ1759

**Angelina Spiegel**

Dienstag, 18:00 - 20:30 Uhr

23. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Vorträge

### Hypnose als Therapieform?

Hypnose hat für viele Menschen noch immer mit etwas Mystischem oder Übersinnlichem, 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 fern sein. Doch die moderne Medizin knüpft heute wieder vermehrt an das Heilverfahren früherer Mediziner 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. Der Duisburger Hypno-Coach und Hypnotiseur Thomas Wolters will mit seinem Vortrag Licht ins Dunkel bringen. Ihre Fragen wird er gerne beantworten.

### NR1715

**Thomas Wolters**

Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr

24. April / 2 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

5 EUR



## Richtig Ausmisten und dauerhaft Ordnung schaffen!

Ich zeige Ihnen in diesem Vortrag das 1x1 der Ordnung, mit dem Sie in Ihrem Zuhause Ballast abwerfen und Ordnung schaffen, die dauerhaft bleibt. Ordnung - oder besser gesagt, die fehlende Ordnung - ist in vielen Haushalten eine große Herausforderung. Durch zu viel Konsum, Mehrfachbelastungen durch Familie und Beruf oder Erkrankungen fehlt die Zeit und die Kraft, diese Probleme anzugehen. Das hat zur Folge, dass Sie neben der äußeren Unordnung auch die innere Ordnung verlieren, was wiederum zu Unzufriedenheit, fehlender Konzentration und Frust führt. Ich zeige Ihnen, wie Sie den inneren Schweinehund überwinden und ihre neu gewonnene Ordnung auf Dauer behalten können. Dann fühlen Sie sich Zuhause wieder wohl.



### MZ1721

**Meike Suhre**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

17. Februar / 2 Ustd

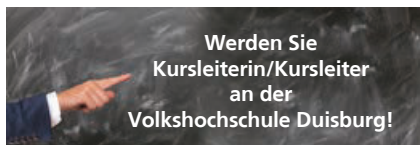
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch den Kurs MZ4591 „Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch“



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

Warum tun wir Dinge, die wir gar nicht wollen? Warum glauben wir Aussagen, nur weil wir sie oft hören? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie unsere Psyche unser Verhalten im Alltag beeinflusst - beim Einkaufen, in der Arbeit oder in der Liebe. Sie lernen, warum wir ticken, wie wir ticken, und wie Sie sich selbst und andere besser verstehen können. Der Dozent vermittelt mit hohem Nutzwert und einem Augenzwinkern alltagsnahe Beispiele, Denkipulse und praktische Tipps, die Sie direkt anwenden können. Ein spannender Mix aus Wissen, Humor und Übungen zum Mitmachen erwartet Sie.

### MZ1722

**Jürgen Strauß**

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

24. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



« Bitte beachten Sie auch die Vorträge von Herrn Strauß zum Themenkomplex „Selbstcoaching“ ab MZ4513 ff.

## Werden wie meine Mutter? – Niemals!?

Die Mutter-Tochter-Beziehung ist eine ganz besondere, denn die Mutter ist die innigste Bindungsperson, die ein Mensch haben kann. Die Mutter kann als gute Identifikationsfigur dienen oder als schlechtes Vorbild. Wie kann eine Tochter der Mutter begegnen, wenn es zwischen Mutter und Tochter Anspannungen gibt, wenn sie in einer Symbiose mit der Mutter verstrickt ist und auch, wenn das Verhältnis zwischen ihnen ein gutes ist. Die Mutter und auch die Tochter halten sich oft unbewusst einen Spiegel vor, daher sind Zusammentreffen auch oftmals schwierig. Es gilt, dies zu erkennen und (gemeinsam)

zu verändern. Der Vortrag beleuchtet die verschiedenen Arten der Mutter-Tochter-Beziehungen, erläutert die Auswirkungen und zeigt Lösungen auf, damit Begegnungen auf Augenhöhe stattfinden können.



### **MZ1723** **Angelina Spiegel**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Leichter Entscheidungen treffen – mit Kopf, Bauch und Herz**

„Gute“ Entscheidungen zum „rechten“ Zeitpunkt zu treffen, ist ein wichtiger Baustein zu einem gesunden Leben. Doch wie geht das – stimmige Entscheidungen treffen? Wie beziehe ich neben meinem Verstand das berühmte Bauchgefühl mit ein?

Dieser Vortrag bietet Anleitung zur ganzheitlichen Entscheidungsfindung, die alle Kanäle der Orientierung einbindet. Denn stimmige Entscheidungen gründen auf einer achtsamen Wahrnehmung verschiedener Signale. Neben dem Denken und der Realitätswahrnehmung sind Fühlen und Intuition eine wichtige Quelle zu einer tieferen Klarheit. Mit Methoden der Psychosynthese lernen Sie Übungen, den „Kopf“ und den „Bauch“ zu befragen, um so eine klare Orientierung zu erhalten.

### **MZ1724**

**Andrea Budde**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

10. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Master Your Mindset – Die Kunst eines gelingenden Lebens**

Was wäre, wenn Ihr Mindset der Schlüssel zu einem freudvollen und erfüllten Leben ist? Denn nicht die Umstände, sondern unser Denken prägt, wie wir uns fühlen, handeln und die Welt erleben.

In diesem inspirierenden Vortrag entdecken Sie die Kraft der inneren Haltung als Grundlage zu einem bewussteren, selbstbestimmten und gelingenden Leben. Lebensfreude, Glück und Zufriedenheit, all das beginnt nicht im Außen, sondern in unseren Gedanken. Erfahren Sie, wie ein positives Mindset Ihr Leben grundlegend verändern kann. Entwickeln Sie mehr mentale Klarheit, emotionale Stärke und innere Balance. Anhand praktischer Impulse lernen Sie, wie Sie im Alltag zu mehr Lebensqualität, Leichtigkeit und Erfolg finden können. Werden Sie zum aktiven Gestalter Ihres Lebens - es beginnt in Ihrem Kopf!

### **MZ1725**

**Jürgen Strauß**

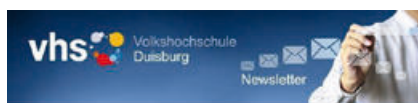
Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

12. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Begegnungen

Die heutige moderne Welt ist stark von der Schnelllebigkeit und der Anonymität hinter dem Großstadtleben, den Weiten des Internets sowie der Vereinsamung durch den Verlust vom echten Gemeinschaftssinn geprägt. Gerade nach der einschneidenden Corona-Zeit, in welcher das Abstandhalten und sich von den anderen zu separieren das Gebot der Stunde war, sind viele zum Teil irreparable Brüche in unserem Gemeinschaftsleben entstanden. Echte Begegnungen sowie die natürlichen Begegnungsräume sind nun kostbare Güter geworden.

Was uns als Menschen trennt und was uns verbindet, wie wir unserem Gegenüber in unserem authentischsten Sein begegnen können und wodurch die echten, nachhaltigen und wohlthuenden Beziehungen entstehen, um all das soll es an diesem Abend gehen.



### MZ1726

**Elisaweta Shkel**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

17. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



anders machen! Aber was? Wie stehen Sie zu diesem Thema, das kein richtig oder falsch kennt?

Wenn wir darüber nachdenken, stoßen wir unweigerlich auf das Thema der Glaubenssätze, die 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? Ich freue mich auf Ihre Beiträge!

### MZ1727

**Meike Suhre**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

21. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Männlichkeit neu denken: Vom Defizit zur Ressource

Was bedeutet es heute, ein Mann zu sein, und wie beeinflusst unser gesellschaftliches Bild von Männlichkeit die Realität von Männern selbst? In öffentlichen Debatten wird Männlichkeit häufig über vermeintliche Schwächen definiert: mangelnde Empathie, emotionale Verslossenheit oder Dominanzverhalten. Dieses sogenannte Defizit-Modell prägt unser kollektives Denken und hat konkrete Auswirkungen auf das Leben und die psychische Gesundheit vieler Männer. In diesem Vortrag beleuchten wir die Ursprünge dieser Sichtweise und setzen uns kritisch mit ihren Folgen auseinander. Ziel ist es, alternative Perspektiven aufzuzeigen: Wie lässt sich Männlichkeit auch als Ressource verstehen? Welche Potenziale entstehen, wenn wir Männer differenzierter betrachten?



## Wie ordne ich die letzten Dinge meines Lebens?

Wie ordne ich die letzten Dinge meines Lebens? Wie möchte ich meine Habseligkeiten, meine Wohnung, mein Haus, meine emotionalen Dinge wie Fotos oder Briefe hinterlassen? Wem will ich diese Aufgabe übertragen oder zumuten? Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwierig das sein kann. Meine Erkenntnis aus dieser Aufgabe: Ich muss etwas



## MZ1728

**Christian Leibrandt**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

04. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte** und online

5 EUR



## Gelassen und sicher leben aus der „inneren Mitte“

Wie finde ich die berühmte „innere Mitte“? Beneiden sie Menschen, die gelassen aus sich heraus leben, die Souveränität ausstrahlen, die Sicherheit und Orientierung in sich finden? Wie machen die das?

In diesem Vortrag begeben wir uns mit lebendigen Methoden der Psychosynthese auf Entdeckungsreise - wir entdecken und heben Ressourcen in unserem Unterbewusstsein, lernen sie kennen und einzusetzen. Denn je mehr hilfreiche Persönlichkeitsanteile, sog. Teilpersönlichkeiten, uns bewusst sind, desto mehr Freiheit im Denken, Fühlen und Handeln haben wir. Und je mehr gegenpolige Anteile wir kennen und unter unsere Regie stellen, desto stabiler ist unsere innere Mitte. Der Schlüssel für ein erfolgreiches und glückliches Leben!

## MZ1729

**Andrea Budde**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

12. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

In einer Zeit, in der Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und hohe Erwartungen den Alltag bestimmen, geraten Achtsamkeit und Selbstfürsorge oft in den Hintergrund. Der Vortrag lädt dazu ein, innezuhalten und Wege zu entdecken, wie bewusste Wahrnehmung und liebevolle Selbstzuwendung zu

mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude führen können. Es wird erläutert, was Achtsamkeit bedeutet, wie sie im Alltag geübt werden kann und warum Selbstfürsorge keine Schwäche, sondern eine grundlegende Voraussetzung für Gesundheit und seelisches Wohlbefinden ist. Anhand praktischer Beispiele und leicht umsetzbarer Impulse zeigt der Vortrag, wie kleine Veränderungen im Denken und Handeln große Wirkung entfalten können - hin zu mehr Gelassenheit und Selbstmitgefühl.

## MZ1740

**Petra Droll**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

27. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Beziehungen zwischen Eltern und erwachsenen Kindern – Verstehen, Verbinden, Wachsen

Die Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern kann herausfordernd sein - alte Muster, Erwartungen und ungelöste Konflikte prägen oft das Miteinander. Doch es ist nie zu spät für Veränderung! In diesem inspirierenden Vortrag erfahren Sie, wie Sie mehr Verständnis, Nähe und Harmonie in Ihre Eltern-Kind-Beziehung bringen können. Wir beleuchten typische Dynamiken und Sie erfahren wertvolle Impulse für eine wertschätzende Kommunikation.

## MZ1799

**Petra Droll**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

14. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR







## 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 & Interkulturelle Bildung



|   |     |
|---|-----|
| Glaubensvorstellungen,                  | 70  |
| Mythologie und Symbolik                 | 73  |
| Literatur – Literaturgeschichte         | 78  |
| Kunst- und Kulturgeschichte             | 91  |
| Musik (Geschichte, Theorie, Konzerte)   | 95  |
| Musizieren                              | 104 |
| Theater, Kabarett                       | 106 |
| Tanz                                    | 109 |
| Bildnerisches und Plastisches Gestalten | 122 |
| Kunsthandwerkliches Arbeiten            | 125 |
| Spiele                                  | 126 |
| Foto – Film – Medienkompetenz           |     |

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

## Kulturelle und Interkulturelle Bildung

Dr. Claudia Kleinert  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984596

## Kunst- und Kulturgeschichte

Axel Voss  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984627

Ihr Kontakt in den Regionen:

## VHS Mitte/Süd

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

## VHS West

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

## VHS Nord

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# 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 Veranstaltungen 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.

## Kurse / Seminare

### Abrahams Zelt – die monotheistischen Religionen

Wie ein Zelt, offen nach allen Seiten, vorläufig und doch stabil, bieten die monotheistischen Religionen den Menschen Orientierung und führen in jeweils eigener Weise zu Gott. In diesem Kurs werden Judentum, Christentum und Islam unter die Lupe genommen: ihre Entstehung, zentrale Lehren, Besonderheiten und Unterschiede sowie ihre gemeinsamen Werte und ethischen Grundlagen. Wir betrachten historische Entwicklungen, kulturelle Einflüsse und spirituelle Praktiken, um ein umfassendes Verständnis zu gewinnen. Der Kurs lädt ein, den gemeinsamen Weg der Religionen zu erkunden und die Vielfalt monotheistischer Traditionen bewusst zu erleben.



**MZ2114**

**Axel Burghausen**

mi 6x, 15:00 - 16:30 Uhr

11.02. - 18.03. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Vorträge

### Alraune, Teufelsapfel und Hexensessel – die Pflanzen der Götter, Hexen und Druiden

In alten Zeiten, in denen biochemische Zusammenhänge fast völlig unbekannt waren und man sich als Spielball von Zauberei und rätselhaften Ereignissen sah, lag es

nahe, Pflanzen magische Kräfte zuzusprechen. Neben Gewächsen, deren Heilkraft für jedermann erkennbar war, gab es aber auch solche, die aufgrund ihrer besonderen Wuchsform oder der ungewöhnlichen Orte, an denen sie zu finden waren, als magisch galten. Da man mit Pflanzen Krankheiten heilen, aber auch töten konnte, galten pflanzenkundige Menschen als gefährlich. Der Vortrag entführt in die spannende Welt von tief reichendem Pflanzenwissen, aber auch erschreckendem Aberglauben. Hören Sie faszinierende Geschichten über magische Pflanzen von Göttern, Hexen und Druiden.

### MZ2115

**Antje Peters-Reimann**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

10. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch den Vortrag „Im Namen der Rose“ von Frau Peters-Reimann am 05.05.2026 (siehe MZ2123).**

## Begegnungen mit dem Baum im Mythos – von Tanzlinden, Mörderbäumen und Alligatorbirnen

Fast alle Bäume besitzen ihre eigene Geschichte, die sie mit uns Menschen verbindet. Als Nahrungs- und Nutzpflanze verwendet oder fest mit religiösen Bräuchen der verschiedenen Kulturen verbunden, begleiten sie die Geschichte des Menschen seit Jahrtausenden. Bäume liefern den Menschen alles, was sie zum Überleben benötigen. Seitdem der Mensch die Erde bevölkert, kann er sich nicht der Faszination entziehen, die Bäume und Wälder auf ihn ausüben. Und so wurden sie - als Mittler zwischen Himmel und Erde - zum Gegenstand uralter Mythen. Dieser Vortrag lässt uns eintauchen in die Kulturgeschichte unserer Wälder, das Brauchtum und Heilkunde der Bäume sowie die Begegnung der Menschen mit Lebens- und Weltenbäumen in Mythen und Legenden.



### MZ2118

**Antje Peters-Reimann**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

17. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Jason und Medea

In der Interpretation des Argonautenmythos werden die für Jason und seine Gefährten lebensbedrohlichen Situationen als symbolische Angebote zur Ichentwicklung verstanden. Sie sollen Jason auf eine partnerschaftliche Beziehung mit Medea vorbereiten. Im Laufe der Begegnung fallen Jason und Medea jedoch in tradierte Rollenmuster zurück, die letztlich zum Scheitern ihrer Beziehung führen. Liegt dies an den illusionären Bildern, die Mann und Frau damals wie heute in sich tragen? Das Beziehungsdrama zwischen Jason und Medea soll in seiner Aktualität nachdenklich machen und zu neuen Formen der Begegnung zwischen den Geschlechtern ermutigen.

### MZ2119

**Henning Weyerstraß**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

24. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die nordischen Götter im Vergleich

Die nordische Mythologie mit ihren dramatischen Geschichten vom Werden und Vergehen der mächtigen Götter bietet einen oft verwirrenden Reichtum an Erlebnismöglichkeiten, die der Vielschichtigkeit unseres Menschseins sehr nahekommen. Die Göttergestalten sind nicht eindeutig gut oder böse; sie sind machtvoll und ohnmächtig, aufrichtig und betrügerisch, eitel und großherzig. In ihrer archetypischen Gültigkeit haben die farbigen Mythen nichts von ihrer erstaunlichen Aktualität verloren, die auch die Konfrontation mit den aktuellen Problemen unserer Zeit zulässt. Im Zusammenklang von Mythos und Analytischer Psychologie entstehen andere Perspektiven, die zu neuen Lösungsansätzen anregen wollen.



### MZ2120

**Henning Weyerstraß**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

28. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Im Namen der Rose

Um die Königin der Blumen ranken sich die wunderbarsten Geschichten. Seit Jahrtausenden verzaubert die Rose den Menschen mit ihrer Schönheit und ihrem Duft und ist tief im kulturellen Erbe der Menschheit verankert. Den Spuren, die Rosen in Kunst, Architektur und Symbolik hinterlassen haben, geht dieser spannende und abwechslungsreiche Vortrag nach. Tauchen Sie mit diesem Vortrag ein in

die faszinierende Welt der Rosen, die im Garten Eden ihren Ausgang nimmt und auch vor dem Teufel nicht halt macht. Oder wussten Sie, dass Luzifer die Kletterrose ersonnen haben soll, um ihre Stacheln als bequeme Leiter in den Himmel zu nutzen, weil er dort Unruhe stiften wollte? Lassen Sie sich verzaubern von den schönsten Geschichten aus dem Reich der Königin der Blumen!



### MZ2123

**Antje Peters-Reimann**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

05. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die Symbolik des Kreuzes

Das Kreuz umgibt uns überall und in jeder Form. Wohl eines der ältesten Zeichen der Menschheit ist es als Symbol ein Archetyp und spricht so unser Unterbewusstsein an. Sehr viel älter als das Christentum steht das Kreuz in seiner „heiligen“ Bedeutung für scheinbare Dualitäten, die Sonne oder das Leben. Doch weshalb ist das so? Was überhaupt ist ein Symbol? Und wann wird es heilig? Der Vortrag erklärt die faszinierende Bedeutung des Kreuzes in der Kunst- und Religionsgeschichte und die Wurzeln der sakralen Symbolik.

### MZ2124

**Axel Voss**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

19. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# Literatur – Literaturgeschichte

Literatur ist ein sehr wichtiger Ausdruck von Kultur. Sie ist ein Prisma, in dem sich gesellschaftliche Realität ausdrückt und so direkt erfahrbar wird. Die Einordnung von Literatur in den jeweiligen größeren geschichtlichen und länderspezifischen Zusammenhang - sei es durch Vorträge, Autorinnen- und Autorenlesungen oder Ausstellungsbesuche - ermöglicht ein besseres Textverständnis und gibt Literatur einen Rahmen für die Interpretation, wodurch die Fähigkeit zur Teilhabe an gesellschaftlichen Diskussionen über Literatur erhöht wird. Darüber hinaus sollen mit einzelnen Vorträgen Bezüge zur Malerei oder Musik als weitere Medien der Befassung mit jeweils zeitgeschichtlichen Themen hergestellt werden.

## Vorträge

### Vom Sinn des Lesens

Wozu sind Geschichten gut, die nicht einmal wahr sind? Mit dieser Frage und ihrer Beantwortung setzt sich Salman Rushdis Erzählung „Harun und das Meer der Geschichten“ auseinander. Die Figuren entdecken auf ihrer abenteuerlichen Reise viele unterschiedliche Antworten. Warum erzählen Menschen - in allen Kulturen, zu allen Zeiten - Geschichten? Warum lesen wir Romane oder sehen uns Serien an? Offenbar gibt es ein tiefes menschliches Bedürfnis nach Geschichten - vielleicht sogar gerade dann, wenn sie von vornherein als Fiktion erkannt werden. Anhand von Rushdis Erzählung, ergänzt durch weitere literarische Beispiele, geht der Vortrag der Frage nach: Was bedeuten Geschichten - und ist die Ausgangsfrage vielleicht deshalb so schwer zu beantworten, weil sie von Anfang an falsch gestellt ist?

**MZ2201**

**Dirk Weil**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

11. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Nachlesen im Vorlesen

Dass am Aschermittwoch alles vorbei sei, besingen wehmütig jene, die der Narretei des Karnevals noch längst nicht überdrüssig sind. Sicher auch die geistigen Nachfahren des Lucullus und des Bacchus, die sich einer ungebremsten Abkehr von den Festen zum Fasten abhold gebärden. Ob „Asche auf mein Haupt“ oder „Trink mer noch e Dröppche“: Dr. Claudia Kleinert und Thomas Bouvier verwöhnen ihre Hörerinnen und Hörer mit literarischen und medialen Genüssen im Rahmen weniger strikter Riten oder exzessiver Ausschweifungen, die ihre Hirnzellen beleben, ihre Herzen rühren und ihre Seelen streicheln werden. Wie stets eingebettet in die heilsame Verschmelzung ernsthafter Anliegen mit heiterer Betrachtung. Es ist eben zum Glück nicht alles vorbei.

**MZ2202**

**Thomas Bouvier,**

**Dr. Claudia Kleinert**

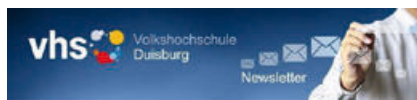
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

18. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**





## William Shakespeare – Theater, Macht und Menschlichkeit

In den Gassen des elisabethanischen Londons trafen Vergnügung und Bildung, Spannung und Geist aufeinander - und mitten darin: William Shakespeare. Seine Stücke begeisterten Königshäuser ebenso wie das einfache Volk, verbanden Dramatik mit tiefem menschlichem Einblick. Der Vortrag entführt in Shakespeares Welt, beleuchtet Leben, Theaterpraxis und gesellschaftlichen Kontext des großen Dramatikers. Im Mittelpunkt stehen zwei seiner bedeutendsten Werke - Der Kaufmann von Venedig und Julius Cäsar -, deren zeitlose Themen von Macht, Moral und Menschlichkeit bis heute faszinieren.



**MZ2204**

**Axel Burghausen**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

24. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Erich Kästner – Ein Mann gibt Auskunft

Erich Kästner (1899 - 1974), Autor viel geliebter Kinderbücher wie „Emil und die Detektive“ und „Das doppelte Lottchen“, zugleich gesellschaftskritischer Dichter und Essayist, hat uns auch heute noch viel zu sagen. Militärerfahrungen im Ersten Weltkrieg ließen ihn zum Pazifisten und Antimilitaristen werden. 1933 wurden seine Bücher verbrannt - doch Kästner emigrierte nicht. Moralist in Sachen Politik und Gesellschaft, pflegte er im

Privatleben zahlreiche Liebschaften, manchmal mehrere gleichzeitig.

Kurzum: Ein Mensch mit vielen Facetten wird an diesem Abend vorgestellt.

Kästners Gedichte, Geschichten und Essays kommen nicht zu kurz. Auszüge aus seinen Werken werden die ganze Bandbreite des großen Autors vorstellen.

**MZ2205**

**Rainer Steppuhn-Cilleßen**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Geschichten vom Meer und der Seefahrt

Ozeane trennen und verbinden uns. Eine literarische Reise über die Weltmeere erwartet Sie, wenn Axel Voss und Wolfgang Schwarzer zu einer besonderen Lesung einladen. So lassen sie die Faszination, Melancholie und Abenteuerlust lebendig werden, die seit jeher mit der See verbunden sind. Ausgewählte Texte aus der Weltliteratur erzählen vom Rauschen der Wellen, von Sehnsucht und Fernweh - und von jenen Menschen, die sich auf See begegneten und dem Meer verschrieben haben

**MZ2206**

**Wolfgang Schwarzer,**

**Axel Voss**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

12. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Hinter den Spiegeln Begegnungen mit dem Jenseits

Ein Trip in jenes unentdeckte Land, wie Shakespeare sagt, aus dem kein Wand'rer je zurückgekehrt. Es bleibt nur eins: es mit unserer Phantasie zu gestalten. Dante, Sartre,



Cocteau, Hermann Kasack, Fellini, Ludwig Thoma und andere haben auf ihre ganz spezielle Art Blicke hinter die Spiegel getan und damit zugleich unser Erdenleben durchleuchtet. Wolfgang Schwarzer führt in Vortrag und Lesung durch sehr unterschiedliche Projektionen des literarischen Jenseits.

### **MZ2207**

**Wolfgang Schwarzer**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

19. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



flikte. Im zweiten Teil des Vortrags werden diese Meisterwerke analysiert: Shakespeares Umgang mit Schuld, Ehrgeiz und innerem Konflikt wird beleuchtet, ebenso wie die damalige Theaterpraxis, die das Publikum auf einzigartige Weise in die Handlung zog. Ein Blick auf die zeitlosen Fragen, die Shakespeare bis heute stellen lässt: Was treibt den Menschen? Wie begegnet er seiner eigenen Moral? Spannung, Tragik und literarische Brillanz erwartet Sie.

### **MZ2209**

**Axel Burghausen**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

28. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Im Frühtau zu Berge**

Das ist nicht Jedermanns und Jederfrau Sache. Andere wiederum schwören darauf. Gut zu Fuß zu sein ist allerdings Voraussetzung. Oder Ihr besucht Dr. Claudia Kleinert und Thomas Bouvier in der VHS Duisburg. Sie liefern die Atmosphäre eines frühmorgendlichen Naturerlebnisses auch für an Muskel- oder Tatkraft lahrende Mitmenschen. Ausgeschlafenen Geistes sollten jedoch auch ihre Gäste sein, um sich von Worten, Bildern und Klängen in dieses Erleben hineinversetzen zu lassen, wobei das Thema unendliche Spielräume der Fantasie zu eröffnen vermag.

### **MZ2208**

**Thomas Bouvier,**

**Dr. Claudia Kleinert**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

15. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **„Ich liebe unendlich Gesellschaft“ – Die Salonièren Rahel Varnhagen, Fanny von Arnstein und Germaine de Staël**

Wie entwickelte Mann bzw. insbesondere Frau im endenden 18. und beginnenden 19. Jahrhundert Netzwerke?

In Europa entstanden in dieser Zeit literarische Salons als Orte für Diskussionen, Lesungen, musikalische Veranstaltungen, aber auch als Orte, an denen ohne Spione über Politik geredet werden konnte.

„Ich liebe unendlich Gesellschaft“ - diese Aussage von Rahel Varnhagen trifft auch auf Fanny von Arnstein und Germaine de Staël zu, denn in ihren Salons fanden sich Dichter, Politiker, Gesellschaftsgrößen und Aristokraten auf einer Ebene zusammen - Netzwerken vor über 200 Jahren!!!

## **William Shakespeare – Macht, Tragik und das menschliche Gewissen**

Hamlet und Macbeth - zwei der düstersten und zugleich faszinierendsten Dramen Shakespeares. Sie entführen in Welten voller Intrigen, Machtstreben und moralischer Kon-

### **MZ2210**

**Silvia Röster**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

30. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Der Nobelpreis für Literatur für einen Clown, einen Hanswurst?

"Die Macht, und zwar jede Macht, fürchtet nichts mehr als das Lachen, das Lächeln, den Spott. Sie sind Anzeichen für kritischen Sinn, Phantasie, Intelligenz und das Gegenteil von Fanatismus."

So beschreibt der Theaterautor, Erzähler, Satiriker und Schauspieler Dario Fo das Prinzip seiner Kunst. Deshalb nannte er sich selbst einen Clown und Hanswurst. Und darum hatte er sich, zum Schrecken der italienischen Politiker seiner Zeit, den Nobelpreis redlich verdient.

Zur Freude der Zuhörerinnen und Zuhörer erinnern Grazia Cavallo-Müller und Wolfgang Schwarzer an diesen charismatischen Künstler und den gesellschaftlichen und politischen Hintergrund seines Wirkens.



**MZ2211**

**Grazia Cavallo-Müller,  
Wolfgang Schwarzer**

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

08. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Kanadische Literatur

„Vielfalt in Einheit“ war das Motto des Gastlandes Kanada auf der Frankfurter Buchmesse 2020/21. Die Vielfalt zeigte sich in den Werken der englisch- und französisch-sprachigen Autoren, der indigenen Literatur und der Migrationsliteratur. In diesem Seminar wollen wir Romane und Kurzgeschichten von etablierten Autoren und Autorinnen wie Nicolas Dickner, Yann Martel und Margaret Atwood, aber auch von der indigenen Autorin Tanya Tagaq und dem Shootingstar der Migrationsliteratur, Kim Thuy, und vielen anderen mehr lesen und diskutieren.



**MZ2228**

**Isabell Prieth**

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

02.02. - 27.04. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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

## Kurse / Seminare

In den Kursen und Seminaren 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.

verschiedenen Genres. Taucht in lebhaftes Diskussionen ein und teilt Eure Gedanken, Meinungen und Interpretationen zu den gelesenen Büchern. Werdet dabei kreativ und beteiligt Euch mit Euren Ideen zur Gestaltung des Leseclubs und gönnt Euch eine Auszeit vom stressigen Alltag.

### NR2232

**Nagihan Karrich**

mo 5x, 16:30 - 19:30 Uhr

09.02. - 01.06. / 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

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

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



## Literaturkreis: Der neue deutsche Literatursalon

In unserem Literatursalon lesen wir gemeinsam moderne Klassiker und zeitgenössische Literatur, erschließen uns anspruchsvolle Texte und besprechen sie adäquat. Zusätzlich bereichern wir unseren Literatursalon, indem wir gegenseitig aktuelle Lektüre vorstellen, persönliche Leseempfehlungen geben und uns über unsere Leseerfahrungen austauschen.

### MR2234

**Heike Schaffrin**

mo 13x, 17:45 - 19:15 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Schreibseminar online

### 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.

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.

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

### MZ2235

**Elke Bockamp**

Start: 16. Februar 2026

Ende: 01. Juni 2026

Online

110 EUR



## Seminare

### Literatur lebendig vortragen - Teil 1 Seminar zur Vermittlung von Grundlagen des Sprechens (Kleingruppe 7-9 Personen)

Manchmal, beim Zuhören einer gut vorgelesenen Geschichte, fragt man sich: Wie geht das? Woran liegt es, wenn ein Text „zu atmen“ beginnt und man als Zuhörer vom Alltag abschaltet und völlig in die Geschichte eintaucht? Anscheinend ist lesen nicht gleich lesen....

In diesem Seminar geht es darum, unterschiedliche Wege und Möglichkeiten des Sprechens zu entdecken und auszuprobieren. Dabei werden Grundlagen des Sprechens wie Atmung, Haltung, Artikulation, Betonung und Sprachmelodie vermittelt. Das Seminar bewegt sich in einem weit gesteckten Rahmen und schließt schauspielerische Elemente und Übungen mit ein.

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

**MZ2236**

**Josef Schoenen**

Sa, 21.02., 09:30 - 16:30 Uhr

So, 22.02., 10:00 - 15:00 Uhr

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

### Bewegte Linien, fließende Formen – Wie die Kunst in Bewegung geriet

Wie nehmen Künstler Bewegung wahr, wie stellen sie Tempo und Rhythmus dar? Bewegung ist ein zentrales Thema der Kunst - sie überwindet die Ruhe des Motivs auf Leinwand oder Stein. Farbe, Licht und Komposition erzeugen Dynamik und Lebendigkeit. In der Romanik entstand Bewegung durch Faltenlinien, später durch Diagonalen, Zickzackformen oder Schwünge, während gerade Linien Stabilität vermittelten. Im 19. Jahrhundert rückten sich bewegende Motive wie Tänzerinnen in den Fokus, in der Moderne schließlich wurde das Kunstwerk selbst beweglich oder bezog den Betrachter aktiv ein. Der Kurs lädt dazu ein, Bewegung als zentrales Ausdrucksmittel der Bildenden Kunst neu zu entdecken.

**MZ2300**

**Dr. Gisela Luther-Zimmer**

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

23.02. - 04.05. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**MZ2301**

**Dr. Gisela Luther-Zimmer**

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

24.02. - 05.05. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit! Eine Kulturgeschichte der Französi- schen Revolution

Von den Vordenkern der Revolution wie Voltaire und Rousseau, hin zu den Publizisten der Revolution wie Jean Paul Marat und Comte de Mirabeau wird ebenso zu berichten sein wie vom Alltag der Sansculottes, den Kämpferinnen für Frauenrechte wie Olympe de Gouges und Théroigne de Méricourt, dem Ende des Glanzes von Versailles, der Theaterfreiheit, Danton und Robespierre, der Hochzeit der Karikatur und der Presse und dem langen Ende mit Schrecken.

**MZ2302**

**Isabell Prieth**

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

02.02. - 27.04. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

70 EUR (erm.: 53/35/17)



## Frauen in der Kunst: Renaissance und Barock in Italien

Lange genug hat die Kunstgeschichte Frauen als Künstlerinnen ignoriert, hier ist der Platz dieses Versäumnis nachzuholen. Leben und Werk von Properzia de Rossi, Plautilla Nelli, Sofonisba Anguissola und Lavinia Fontana, sie alle wirkten während der Renaissance, bieten Staunenswertes ebenso wie das Œuvre der Barockkünstlerinnen Artemisia Gentileschi und Elisabetta Sirani.

**MZ2303**

**Isabell Prieth**

di 5x, 14:30 - 16:00 Uhr

03.02. - 03.03. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



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

## Von Albrecht Dürer bis Hans Baldung – Die Meister der altdeutschen Malerei

Das Seminar bietet einen Überblick über die Vertreter der deutschen Renaissance, die neben den titelgebenden Meistern auch das Schaffen von Lucas Cranach dem Älteren, Matthias Grünewald, Albrecht Altdorfer und der Malerfamilie Holbein beleuchtet. Altdorfers „Alexanderschlacht“, Dürers impressionistisch anmutende Aquarelle, Baldungs Allegorien und die Porträtkunst der Holbein bieten dabei viel Überraschendes.



**MZ2304**

**Isabell Prieth**

di 6x, 14:30 - 16:00 Uhr

10.03. - 28.04. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

42 EUR (erm.: 32/21/17)



## Vorträge

### Jan Vermeer van Delft – Vom Zauber des gemalten Lichts

Sein „Mädchen mit dem Perlenohrring“ ist wie die „Ansicht von Delft“ Teil unseres universellen Bildgedächtnisses. Jan Vermeer zeigt uns Menschen des 17. Jahrhunderts in intim-nachdenklichen Situationen und überbrückt malerisch-intensiv bald vier Jahrhunderte. Seine Bilder sind lichtdurchdrungene Verheißungen einer stillen Innerlichkeit, deren nachdenklich-konzentrierte Strahlkraft durch gedankliche Tiefe grundiert ist. Anhand einer anschaulichen Bildauswahl werden wir sehen, warum Vermeer zu einem der größten Künstler seiner und vielleicht auch aller Zeiten zählt.



#### MZ2310

**Olaf Mextorf**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

02. Februar / 2 Ustd

Online

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch unsere Exkursion nach Delft am 05.07.2026 (siehe MZ2372).**

### Giotto di Bondone – Wegbereiter der Renaissance

Als Giotto di Bondone auf ein Werk seines Meisters Cimabue, von ihm unbemerkt, eine Fliege malte, die so echt wirkte, dass der Meister versuchte, sie zu verscheuchen, war

dies der Punkt als der Schüler den Meister überflügelt hatte. Giotto's Fresken erzählen von religiösen Themen, dies aber in einer Helligkeit und Klarheit der Farben und einer Natürlichkeit und Lebendigkeit der Figuren, dass sie den Betrachter zum Staunen bringen. Auch die Vorbereitung der Perspektive in der Malerei ist Giotto's Verdienst. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick werfen, auf das Schaffen des Ausnahmekünstlers, der die Malerei des Mittelalters hinter sich ließ.

#### MZ2311

**Isabell Prieth**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

09. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Ist wirklich jeder Mensch ein Künstler? – Betrachtungen über Joseph Beuys

Joseph Beuys - ein Name, der viele an Fett, Filz und eigenartige Kunstwerke denken lässt. Joseph Beuys - eine Persönlichkeit, die auch heute noch polarisiert. War er ein Künstler von Weltrang oder ein Scharlatan? Rainer Steppuhn-Cilleßen stellt Ihnen in Wort und Bild Beuys' wesentliche Lebensstationen vor: Kleve, Düsseldorf - und Duisburg, wo er seine letzte Auszeichnung erhielt, den Wilhelm-Lehmbruck-Preis. Sie erfahren unter anderem, was er wirklich meinte, als er sagte: „Jeder Mensch ist ein Künstler.“ Am Ende des Abends werden Sie Joseph Beuys mit anderen Augen sehen.

#### MZ2312

**Rainer Steppuhn-Cilleßen**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

17. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

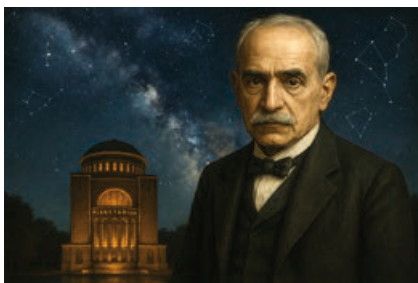
5 EUR





## Aby Warburg – Im Bannkreis der Bilder

Aby Warburg (1866-1929) gilt als einer der einflussreichsten Kulturwissenschaftler des 20. Jahrhunderts. Sein interdisziplinärer Blick auf Kunst, Mythos und Erinnerung prägte die moderne Kunstgeschichte nachhaltig. Der Vortrag gibt einen Einblick in Warburgs bewegtes Leben, seine bahnbrechenden Forschungen zur Bildsymbolik der Renaissance und sein unvollendetes Hauptwerk, den „Mnemosyne-Atlas“. Er beleuchtet, wie Warburgs Denken bis heute die Geisteswissenschaften inspiriert.



### MZ2313

**Axel Voss**

Montag, 18:15 - 19:45 Uhr

23. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## William und John. Maler der englischen Romantik

Ein Epoche der Veränderungen, der aufgewählten Seele, der sagenhaften Ungreifbarkeit. Den glücklichen bildenden Künstlern war die Möglichkeit gegeben, dieser Vielfalt von Ideen und Gefühlen in Öl gerecht zu werden, sagte ein Bild doch auch damals schon mehr als 1000 Worte. So gilt es, die englischen Meister der romantischen Malerei William Turner und John Constable in ihre Bilder zu folgen und ihren Gedanken zu lauschen.

### MZ2314

**Judith Graefe**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

02. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Aby Warburg – Von Sternenglaube und Sternenkunde

Immer schon suchte der Mensch in den Sternen die Verbindung mit einer höheren Macht, gleichwohl die Gestirne unerreichbar schienen. Der Kunsthistoriker Aby Warburg entwarf anlässlich der Eröffnung des Planetariums Hamburg im Jahr 1930 eine Ausstellung unter dem Titel „Bildersammlung zur Geschichte von Sternenglaube und Sternkunde“. Diese visuelle Enzyklopädie kosmologischer Vorstellungen, die über Jahrzehnte hinweg als verschollen galt, wurde nach dem Zweiten Weltkrieg demontiert und geriet in Vergessenheit - bis sie 1987 durch Zufall auf einem Sperrmüllhaufen wiederentdeckt wurde. Nun erfährt die Ausstellung eine Wiederaufführung als lebendige Reflexion einer Denkbewegung der Begegnung des Menschen auf der uralten Suche nach Orientierung im Kosmos.

### MZ2315

**Axel Voss**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

09. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**vhs**  **Volkshochschule  
Duisburg**

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





## Suzanne Valadon – Vom Modell zur Meisterin der Malerei

Suzanne Valadon (1865-1938) begann ihre künstlerische Laufbahn als Modell für Degas und andere Impressionisten - doch bald schuf sie eigene Werke, die ebenso kraftvoll wie unverwechselbar sind. Bekannt für ihre Porträts, Akte und Stillleben, brach sie mit traditionellen Rollenbildern und eröffnete einen neuen Blick auf weibliche Perspektiven in der Kunst. Der Vortrag beleuchtet Valadons ungewöhnlichen Lebensweg, ihre Beziehung zur Pariser Bohème und die künstlerische Entwicklung, die sie vom Modell zur gefeierten Malerin machte. Einblicke in ihr Werk zeigen Mut, Sinnlichkeit und die radikale Selbstbestimmung einer Frau in der Kunstwelt des frühen 20. Jahrhunderts.

**MZ2316**

**Julia König**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

24. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



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



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## Ein Blick in die Ferne – Caspar David Friedrich

Er ist der bekannteste Maler der deutschen Romantik - vielleicht sogar der bekannteste deutsche Maler überhaupt? Caspar David Friedrichs Landschaften berühren die Seele. Sie vermischen reale Landschaften mit christlicher Symbolik. Um dem Maler auf die Spur zu kommen, folgt man am besten dem Bild und blickt mit dem Künstler gemeinsam in die Ferne.



**MZ2317**

**Judith Graefe**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

16. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Lilla Cabot-Perry und der amerikanische Impressionismus.

Die Landschaften und Portraits der umfassend gebildeten amerikanischen Impressionistin entstanden zum größten Teil erst als sie bereits Ehefrau und Mutter war. In Boston geboren, wo sie die längste Zeit ihres Lebens verbrachte, studierte sie aber auch an der Akademie Colorossi und der Akademie Julian in Paris, war mit Monet eng befreundet, beeindruckt vom Werk Pissarro und geprägt von einem längeren Aufenthalt in Japan. Zu Lebzeiten durchaus international bekannt,

geriet sie wie viele Malerinnen nach ihrem Tod in Vergessenheit. Zeit sie dem Vergessen zu entreißen!

### **MZ2318**

**Isabell Prieth**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

23. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



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

## **Karl Schwesig und das „Junge Rheinland“**

Karl Schwesig (1898-1955) war mehr als ein Maler - er war ein Kämpfer für Freiheit und Menschlichkeit. Als Mitglied der Künstlergemeinschaft „Das junge Rheinland“ suchte er nach neuen Ausdrucksformen. Mutig stellte er sich dem NS-Regime entgegen, wurde verhaftet, inhaftiert und ins Exil gezwungen. Doch selbst in Gefangenschaft blieb er künstlerisch aktiv. Nach 1945 kehrte er nach Düsseldorf zurück und malte weiter - Landschaften, Porträts und Stadtansichten, geprägt von seiner unerschütterlichen inneren Stärke. Horst Günther Krusch erzählt seine Geschichte.

### **MZ2319**

**Horst Günter Krusch**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

13. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Zwischen Ruhm und Skandal – Deutsche Abenteurer und Betrüger**

Von heldenhaften Schlachten über waghalsige Reisen bis zu dreisten Täuschungen - diese Veranstaltung führt in die schillernde Welt deutscher Abenteurer und Betrüger.

Was macht den Abenteurer aus: Mut oder Wissensdurst? Und was trennt ihn vom Betrüger - oder verbindet beide vielleicht mehr, als man denkt? Ob Arminius, Humboldt, Karl May, der Hauptmann von Köpenick oder Jan Marsalek - alle spielten mit Risiko, Ruhm und Täuschung. Tauchen Sie ein in Geschichten, in denen Genie und Gaunerei gefährlich nah beieinanderliegen.

### **MZ2320**

**Peter von Kapri**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

14. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Caravaggio – Der Maler der Gewalt**

Als Michelangelo Merisi da Caravaggio im Rom des frühen 17. Jahrhunderts seine ersten Werke zeigte, erschütterte er die Kunstwelt. Heilige mit schmutzigen Füßen, Apostel mit Falten, Madonnen mit Gesichtern aus dem Volk - statt himmlischer Verklärung setzte er auf grelles Licht, tiefe Schatten und unverblünte Wahrheit. Seine Bilder erzählen nicht nur biblische Geschichten, sondern offenbaren Leidenschaften, Abgründe und Widersprüche des Menschen. Caravaggio machte das Licht zur Sprache der Wahrheit und die Gewalt zum Spiegel der Seele. Der Vortrag folgt seinen Spuren - zwischen göttlicher Inspiration, menschlicher Verzweiflung und radikaler Schönheit, die die Barockmalerei revolutionierte.

### **MZ2321**

**Peter von Kapri**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

20. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Eine wilde Mähne – Beethoven im Bild

Beethovens Talent wurde bereits in seinen frühesten Jahren erkannt, seine Kunst mit jedem vergehenden Jahr mehr geschätzt. So wurde der Meister der Noten sein ganzes Leben lang künstlerisch festgehalten, wollte man sich doch ein Bild von ihm machen. Bis heute ist seine Musik Inspiration für viele Künstler. So sollen dieses Mal nicht Beethovens Melodien, sondern die ihn umgebende Kunstwelt untersucht werden.



### MZ2322

**Judith Graefe**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

27. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Michelangelo als Dichter

Im letzten Jahr feierte der italienische Renaissancekünstler Michelangelo Buonarroti seinen 550. Geburtstag. Neben bekannten Meisterwerken der Malerei und Bildhauerei wie die Sixtinische Kapelle oder der „David“, sind von ihm auch 302 Gedichte in Form von Sonetten, Madrigalen, Epigrammen und Canzonen erhalten. Die zentralen Gedanken seiner Dichtung kreisen um die Topoi von Liebe, Leid sowie der Hinwendung zum Göttlichen. Adressiert sind sie an den aristokratischen Jüngling Tommaso de' Cavalieri und die hochgebildete Vittoria Colonna. Dabei übernimmt Michelangelo in vereinfachter Form die Grundelemente des neoplatonischen Lie-

bessystems und strebt die höchste Form der Liebe an. Wie entwickelt sich seine Dichtung und in welcher Beziehung steht sie zu seinem sonstigen schöpferischen Schaffen?

### MZ2323

**Barbara de Mars**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

11. Mai / 2 Ustd

Online

5 EUR



## Salvador Dalí – Maler, Visionär und Provokateur.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des exzentrischen Künstlers Salvador Dalí. Der Vortrag bietet einen spannenden Einblick in Dalís Leben und Werk: von seinen frühen Anfängen in Katalonien über seine bahnbrechenden surrealistischen Meisterwerke bis hin zu seinen extravaganten Inszenierungen als öffentliche Figur. Erfahren Sie, wie Dalí Träume, Ängste und wissenschaftliche Ideen zu einem einzigartigen visuellen Universum verschmolz - und warum sein Einfluss auf Kunst, Mode und Popkultur bis heute ungebrochen ist.

### MZ2324

**Peter von Kapri**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

12. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Exkursionen



### Barrierearme Stadtführung vom Burgplatz bis zur Stadtmauer

Sie möchten die Geschichte Duisburgs erkunden - ganz entspannt, ohne Hektik und ohne Hindernisse? Dann begleiten Sie den Historiker Markus Schneider-Bachmann auf einem gemütlichen Rundgang entlang der

alten Stadtmauer und weiterer geschichtsträchtiger Orte.

Für wen? Für interessierte Seniorinnen und Senioren, auch mit Rollator, Gehhilfe oder Rollstuhl.

Tempo und Pausen: Wir gehen langsam, legen Sitzpausen ein und passen die Strecke an die Gruppe an.

Dauer ca. 1,5 Stunden.

Erleben Sie spannende Geschichte(n), nette Gesellschaft und frische Luft - barrierearm und in Ihrem eigenen Rhythmus. Die Erarbeitung der barrierearmen Strecke erfolgte in Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung Duisburg mit finanzieller Unterstützung der Seniorenstiftung der Sparkasse.

Wir freuen uns auf Sie!

### MR2340

**Markus Schneider-Bachmann**

Sonntag, 15:00 - 16:30 Uhr

14. September / 2 Ustd

Treffpunkt: Mercatorbrunnen am Rathaus,

**Altstadt**

5 EUR



## Eisenbahnführung: Die Bergisch-Märkische Hochfeldbahn

Die Bergisch-Märkische Hochfeldbahn war bis in die 1970er Jahre hinein berühmt-berüchtigt. Schon lange rollen dort keine schweren Güterzüge mehr, doch bis heute hat sich die Trasse in das Duisburger Stadtgebiet eingepägt. Ein Teil ist jetzt ein ausgebauter Rad- und Fußgängerweg von der Innenstadt bis nach Hochfeld. Hier gibt es auch noch Eisenbahnrelikte zu entdecken und bald wird darüber die IGA 2027 erreichbar sein. Der Historiker Markus Schneider-Bachmann bringt Ihnen die Geschichte dieser Eisenbahnstrecke nahe und führt Sie in ca. 1,5 Stunden über die ehemalige Bahntrasse bis hin zur neuen Brücke über die Heerstraße, den gelben „Hochfelder Bogen“.

Beginn: neben Haltestelle Kremerstraße der U79, Ende: in Nähe der Haltestelle Platanenhof (Wegstrecke ca. 1 km).

### MR2341

**Markus Schneider-Bachmann**

Sonntag, 15:00 - 16:30 Uhr

28. September / 2 Ustd

Treffpunkt: U 79-Haltestelle Kremerstraße = Düsseldorfstraße / Ecke Kremerstraße, PLZ 47053, Düsseldorf Str. 140, **Hochfeld**  
5 EUR



## Auf den Spuren des mittelalterlichen Duisburg – Stadtführung mit Museumsbesuch

Bei einem Rundgang durch die Altstadt entdecken wir gemeinsam die Orte, an denen sich die alte Reichsstadt Duisburg zu einer mittelalterlichen Handels- und Hansestadt entwickelte: Vom Burgplatz mit Kaiserpfalz und Salvatorkirche über den Alten Markt mit seiner archäologischen Zone bis zu den Resten der Stadtmauer am Innenhafen. Erfahren Sie, wie das mittelalterliche Duisburg von einer Reichsstadt zu einer klevischen Landesstadt wurde und welche Geschichten sich hinter den alten Mauern über das Mittelalter verbergen.

Im Anschluss besuchen wir gemeinsam das Kultur- und Stadthistorische Museum, in dem eindrucksvolle Exponate und Modelle das Leben im mittelalterlichen Duisburg lebendig werden lassen.

Der Eintritt ins Museum ist vor Ort zu zahlen.

### MR2342

**Thorsten Fischer**

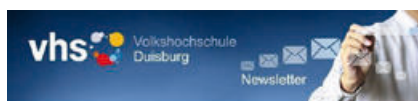
Samstag, 14:00 - 15:45 Uhr

26. April

Treffpunkt: Mercatorbrunnen am Rathaus,

**Altstadt**

5 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Stadtführung: Der Duisburger Innenhafen – vom Brotkorb zum innovativen Stadtquartier

Innenhafen Duisburg - Vom Industriehafen zum Stadtquartier

Begleiten Sie uns auf eine Reise durch die Geschichte des Duisburger Innenhafens! Ab 1828 entstand hier ein Kanal, der die Stadt wieder mit dem Rhein verband. Vom Umschlagplatz für Kohle und Holz entwickelte sich das Areal mit der Getreideindustrie zum „Brotkorb des Ruhrgebiets“. Nach dem Strukturwandel in den 1960er Jahren wurde der Innenhafen im Rahmen der IBA Emscherpark ab den 1990er Jahren neu gestaltet. Heute ist er ein lebendiger Ort für Arbeit, Wohnen, Kunst und Erholung. Entdecken Sie die spannende Geschichte dieses besonderen Stadtquartiers!



**MR2343**

**Thorsten Fischer**

Sonntag, 15:00 - 16:30 Uhr

31. Mai / 2 Ustd

Treffpunkt: Mercatorbrunnen am Rathaus,

**Altstadt**

5 EUR



## Stadtführung: Geschichte Alt-Wanheims

Während dieser Stadtführung erfahren Sie Interessantes über die Geschichte Alt-Wanheims. Wussten Sie, dass es in Wanheim einen Landeplatz für die Fluglinie eines Wasserflugzeugs gab? Unter anderem erfahren Sie

auch, warum es am Ende der Rheinpromenade einen Franzosenweg gibt. Die Führung gleicht einem Spaziergang, der Sie die Wanheimer Straße entlang bis zum Rhein und zurück bis zur evangelischen Kirche in Wanheim führt. Dabei erfahren Sie auch Wissenswertes zu den damaligen Vereinen, Heimatfesten, Geschäften und Vereinen. Zum Abschluss erhalten Sie bei einem Rundgang Informationen zur interessanten Geschichte der evangelischen Kirche in Alt-Wanheim.

**SR2344**

**Veronika Reiners**

Freitag, 15:30 - 18:00 Uhr

8. Mai / 2,5 Zstd

Treffpunkt Wanheimer Dreieck (Ecke Heiligenbaumstraße/Wanheimer Straße), Heiligenbaumstr. 3, **Alt-Wanheim**

5 EUR



## Stadtführung: Von Wanheim nach „Tiger and Turtle“

Sie lernen bei diesem Spaziergang die Geschichte Alt-Wanheims kennen. Insbesondere erfahren Sie Wissenswertes über die Veränderungen vom alten Fischerdorf bis hin zu der Zeit, als die Industrie im 20. Jahrhundert Besitz ergriff. Auf dem Weg nach „Tiger and Turtle“ erhalten Sie Informationen zur industriellen Entwicklung in Wanheim und hören Geschichten aus der Arbeiter-Siedlung. Zum Abschluss können Sie von „Tiger and Turtle“ über Wanheim-Angerhausen schauen.

**SR2345**

**Veronika Reiners**

Mittwoch, 15:00 - 18:00 Uhr

28. Mai / 4 Ustd

Treffpunkt Wanheimer Dreieck (Ecke Heiligenbaumstraße/Wanheimer Straße), Heiligenbaumstr. 3, **Alt-Wanheim**

5 EUR



## Führung durch das Museum St. Laurentius Dauerausstellung und Wechselausstellung

Neben der Dauerausstellung mit einer Werk-  
schau aus Klang-, Magnet- und Gravitations-  
objekten des ungarischen Künstlers Sándor  
Szombati (1951-2006)  
wird eine Wechselausstellung der Malerin  
Christel Runne zu sehen sein. Sie war Mitglied  
in der der Künstlergemeinschaft „Schanze“.

### WR2347

**Horst Günter Krusch**

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

21. Mai / 2 Ustd

Museum St. Laurentius, Martinstr. 7, **Friemers-  
heim**

10 EUR



## 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 geschichts-  
trächtigen Hafenkiez und weiß Vieles über  
Ruhrort zu erzählen. Diese Stadtteilwande-  
rung wird eine Zeitreise, denn der Laternen-  
anzünder erzählt nicht nur aus „seiner“ Zeit,  
sondern schaut auch in die Zukunft und da-  
mit auf das heutige Ruhrort.  
Streckenlänge: ca. 2 km

### WR2348

**Holger "Mick" Haering**

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

20. Februar / 2 Ustd

Treffpunkt: Neumarkt Duisburg-Ruhrort, Neu-  
markt 19, **Ruhrort**

5 EUR



## Maritime Fackelrunde „Hafenmund“ Stadtführung

Dieser 90-minütige Abend-Spaziergang wid-  
met 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 un-  
terhaltsame Geschichten zum kultigen Ha-  
fenquartier Ruhrort 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 bedeu-  
ten eigentlich die vielen Lichter am und auf  
dem Fluss? „Schiffe gucken“ einmal anders!  
Die Laufstrecke beträgt ca. 2,5 km.



### WR2349

**Holger "Mick" Haering**

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

27. Februar / 2 Ustd

Treffpunkt: Vor der Schifferbörse, Gustav-Sander-  
Platz 1, **Ruhrort**

5 EUR





## Tagesfahrten / Museumsbesuche

### Klein-Tokyo am Rhein Eine kulinarische Stadtführung

Begleiten Sie uns auf eine kulinarische und kulturelle Reise durch Japan. Auf der Immermannstraße und den angrenzenden Straßen befinden sich zahlreiche japanische Restaurants und Bistros. Während der kulinarischen Führung kosten Sie typische japanische Köstlichkeiten, erfahren kulturelle sowie historische Besonderheiten und warum so viele Japaner in Düsseldorf leben.

Leistungen: Thematische Stadtführung, Informationsmaterial, Vier japanische Kostproben.  
Anmeldefrist: eine Woche vor Veranstaltung.



**MZ2360**

**Henriette Brückmann**

Freitag, 15:00 - 16:45 Uhr

20. März

29 EUR, Eigene Anreise nach Düsseldorf.

Treffpunkt wird bei Buchung bekanntgegeben.

Veranstalter: Rebstock Reisen e.K.

Henriette Brückmann, Tel: 0163 780 5583



**MZ2361**

**Henriette Brückmann**

Freitag, 15:00 - 16:45 Uhr

24. April

29 EUR, Eigene Anreise nach Düsseldorf.

Treffpunkt wird bei Buchung bekanntgegeben.

Veranstalter: Rebstock Reisen e.K.

Henriette Brückmann, Tel: 0163 780 5583



### Lüttich – die kulinarische Hochburg der Wallonie Fahrt nach Lüttich

Lüttich liegt im französischsprachigen Teil von Belgien in der Wallonie. Die Stadt ist Provinzhauptstadt, Bistumssitz und Universitätsstadt. Sie wurde bereits zu Römerzeiten gegründet, da sie an einer strategisch wichtigen Stelle lag. Zudem ist Lüttich die Stadt des Schriftstellers Georges Simenon, der 1903 in Lüttich geboren wurde. Während des Stadtrundganges lernen Sie nicht nur die historischen Bauten kennen, sondern auch die kulinarischen Köstlichkeiten der Wallonie.

Im Preis enthalten sind Busfahrt, kulinarischer Stadtrundgang, Informationsmaterial, qualifizierte Reiseleitung. Anmeldefrist bis zum 11.03.2026.



**MZ2362**

**Henriette Brückmann**

Samstag, 11. April

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

79 EUR, Uhrzeit wird bei Buchung  
bekanntgegeben.

Veranstalter: Rebstock Reisen e.K.

Henriette Brückmann, Tel: 0163 780 5583



### Namur – Hauptstadt der Wallonie

Namur liegt am Zusammenfluss der Maas und Sambre und wurde bereits in vorchristlicher Zeit gegründet. Die wichtige Lage am Zusammenfluss begünstigte Handel und Wirtschaft. Die Stadt war Spielball verschiedener Mächte, sodass eine starke Befestigung gebaut wur-



de - die Zitadelle. Diese thront weit über der Stadt und ist eine der größten Festungsanlagen Europas. Im Stadtzentrum finden sich repräsentative barocke Bauten und eine Altstadt mit kleinen, verträumten Gassen. Im Preis enthalten sind Busfahrt, Seilbahnfahrt auf die Zitadelle, Stadtrundgang, Informationsmaterial, qualifizierte Reiseleitung. Anmeldefrist bis zum 24.04.2026.

### MZ2363

**Henriette Brückmann**

Samstag, 25. April

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais, Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**  
82 EUR, Uhrzeit wird bei Buchung bekanntgegeben.

Veranstalter: Rebstock Reisen e.K.

Henriette Brückmann, Tel: 0163 780 5583



### MZ2364

**Henriette Brückmann**

Samstag, 09. Mai

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais, Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**  
84 EUR, Uhrzeit wird bei Buchung bekanntgegeben.

Veranstalter: Rebstock Reisen e.K.

Henriette Brückmann, Tel: 0163 780 5583



## Frankfurter Paulskirche

### Fahrt zur Paulskirche nach Frankfurt

Diese Tagesfahrt führt Sie in die hessische Metropole Frankfurt. Bei einer Führung durch die Paulskirche erfahren Sie die Geschichte zu der ehemaligen Kirche und zu der Frankfurter Nationalversammlung, die 1848 hier getagt hat. Nach der Führung bietet sich ein Spaziergang in die neue Frankfurter Altstadt an: 2012 bis 2018 wurde diese Römer-Viertel neu gestaltet. Es entstanden schöne Fachwerk- und Steinhäuser, die sich an historischen Vorbildern orientierte und sicherlich gehört auch das Verkosten des Frankfurter Kranzes zum Besuch. Im Preis enthalten sind Busfahrt, Eintritt und Führung in der Paulskirche, Informationsmaterial, qualifizierte Reiseleitung. Anmeldefrist bis zum 13.05.2026.



## Jardins d'Eau d'Annevoie und Dinant

Die erste Station der Tagesfahrt sind die Wassergärten d'Eau d'Annevoie im Maastal. Zahlreiche Kaskaden, Springbrunnen, Wassertreppen und ein Wasserschloss machen ihn zu einem der beliebtesten Gärten in Belgien. Nach der Parkführung fahren wir in die Stadt des Saxophons - nach Dinant. Adolphe Sax wurde in Dinant geboren und wir besuchen natürlich auch das Sax-Haus. Am Nachmittag unternehmen wir eine Schifffahrt auf der Maas und lernen die Stadt vom Wasser aus kennen. .

Im Preis enthalten sind Busfahrt, Eintritt und Führung Wassergärten, Besuch Sax-Haus, Schifffahrt auf der Maas, Informationsmaterial, qualifizierte Reiseleitung. Anmeldefrist bis zum 09.04.2026.



### MZ2365

**Henriette Brückmann**

Samstag, 13. Juni

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais, Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**  
76 EUR, Uhrzeit wird bei Buchung bekanntgegeben.

Veranstalter: Rebstock Reisen e.K.

Henriette Brückmann, Tel: 0163 780 5583



## Pflanzen aus aller Welt: Der Botanische Garten Utrecht

Der Botanische Garten der Universität Utrecht zählt zu den schönsten der Niederlande. Auf 10 Hektar gedeihen über 10.000 Pflanzenarten - vom Bambuswald über nordamerikanische Gehölze bis zu farbenprächtigen Präriepflanzen. Der Garten verbindet Schönheit mit Forschung: Samenbanken sichern Artenvielfalt, Projekte fördern weltweite Kooperation. Höhepunkt ist der neugestaltete Evolutionsgarten, der 900 Millionen Jahre Pflanzenentwicklung erlebbar macht. Ein Café und Picknickplätze laden zum Verweilen ein. Im Preis enthalten sind Busfahrt, Reiseleitung, Eintritt und Führungen. Kostenloser Rücktritt bis 10.04.2026.

### MZ2366

**Angela Klein-Kohlhaas**

Samstag, 09:00 - 18:00 Uhr

09. Mai

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

98 EUR



## Eifeler Grün

Unser erstes Ziel ist ein Privatgarten, der seinem Besitzer auch als Schaugelände dient. Auf 5.000 Quadratmetern hat der Landschaftsgärtner unterschiedliche Themenbereiche gestaltet, wie Steppengarten oder mediterraner Staudengarten. Natursteinmauern und Terrassen auf verschiedenen Ebenen sowie zwei Teiche prägen das Gelände. Die Anlage kommt ohne Bewässerung aus. Besondere Gehölze sind Magnolien, Strauchpäonien und Hartriegel. Im blütenreichen Juni ziehen viele Rosen, Iris und Steppenkerzen die Blicke auf sich.

Die Mittagspause steht in Bad Münstereifel frei zur Verfügung. Danach besuchen wir einen 2.800 Quadratmeter großen Wildkräutergarten mit Nutzgarten, Streuobstwiese, Kräuter- und Naturgarten. Die Besitzerin ist zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen. Sie wird Anregungen zur Kräuterverwendung geben, zum Beispiel von Gänsedistel,

mauretanischer Malve oder Mädesüß. Als besonderes Geschmackserlebnis erwartet uns eine Verköstigung mit selbstgemachten Wildkräuterprodukten.

Im Preis enthalten sind Fahrt, Reiseleitung und Führungen sowie Eintritte. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 15.05.2026 möglich.

### MZ2367

**Angela Klein-Kohlhaas**

Samstag, 8:00 - 18:30 Uhr

13. Juni

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

98 EUR



## Vincents Welten

**Kunstexkursion zum Van Gogh Museum nach Amsterdam**

Tauchen Sie ein in die erstaunliche Welt Vincent van Goghs! Unsere Kunstexkursion führt Sie in das berühmte Van Gogh Museum nach Amsterdam - Heimat der größten Sammlung seiner Werke. Bewundern Sie ikonische Gemälde wie „Die Kartoffeleser“, „Mandelblüten“ und \*”Der Sämann“ aus nächster Nähe und erfahren Sie mehr über das bewegte Leben des Künstlers. Eine sachkundige Führung beleuchtet van Goghs Schaffen, seine Farbwelten und die Leidenschaft, die seine Kunst unsterblich machte. Begleiten Sie uns auf eine inspirierende Reise in das Herz der Moderne - ein unvergessliches Erlebnis für alle Kunstliebhaber!

Im Preis enthalten sind Reisebegleitung, Eintritt, Fahrt und Gruppenführung im Museum. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 01.02.2026 möglich.

### MZ2368

**Julia König**

Sonntag, 09:00 - 19:30 Uhr

01. März

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

Teilnahmepreis ist in Vorbereitung



## Steinerne Pracht und himmlisches Licht Kunstexkursion zum Aachener Dom

Begeben Sie sich auf eine faszinierende Reise in die Geschichte europäischer Baukunst! Unsere Kunstexkursion führt Sie zum Aachener Dom - dem ersten UNESCO-Weltkulturerbe Deutschlands und einem Meisterwerk karolingischer Architektur. Entdecken Sie die prachtvolle Pfalzkapelle Karls des Großen, die beeindruckende Kuppel und die kunstvollen Mosaik, die seit über 1.200 Jahren Pilger und Kunstliebhaber in ihren Bann ziehen. Eine fachkundige Führung eröffnet Ihnen spannende Einblicke in die Symbolik, Baugeschichte und Restaurierung dieses einzigartigen Sakralbaus. Erleben Sie Geschichte, Glanz und Geist vergangener Epochen hautnah!

Im Preis enthalten sind Reisebegleitung, Eintritt, Fahrt und Gruppenführung im Museum. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 24.04.2026 möglich.

### MZ2369

**Julia König**

Sonntag, 09:00 - 19:30 Uhr

24. Mai

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

Teilnahmepreis ist in Vorbereitung



## Im Licht der Stille – Auf Vermeers Spuren in Delft Fahrt zum Vermeer Museum nach Delft

Erleben Sie die stille Magie des Lichts! Unsere Kunstexkursion führt Sie nach Delft ins „Vermeer Centrum“ - dem Ort, an dem Leben und Werk des berühmten Malers Johannes Vermeer auf faszinierende Weise lebendig werden. Entdecken Sie seine meisterhafte Lichtführung, seine subtilen Farbnuancen und die geheimnisvolle Ruhe seiner Bildwelten. Originalgetreue Reproduktionen, spannende Einblicke in Vermeers Maltechnik und Hintergründe zur niederländischen Goldenen Zeit machen diesen Besuch zu einem

besonderen Erlebnis. Tauchen Sie ein in die Atmosphäre der Stadt, die Vermeer inspirierte - ein Fest für alle Liebhaber der Kunst und des Lichts!

Im Preis enthalten sind Reisebegleitung, Eintritt, Fahrt und Gruppenführung im Museum. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 05.06.2026 möglich.



### MZ2372

**Julia König**

Sonntag, 09:00 - 19:30 Uhr

05. Juli

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

Teilnahmepreis ist in Vorbereitung



« **Bitte beachten Sie auch unseren  
Vortrag über Vermeer in Delft am  
02.02.2026 (siehe MZ2315).**

## 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

### **Les Misérables in Duisburg – eine Hommage zum Jubiläum von einer Insiderin** In Kooperation mit der Deutsch-Fran- zösischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Am 26. Januar 1996 feierte die deutsche Erstaufführung des Musicals „Les Misérables“ Premiere im eigens dafür gebauten Musical Theater Duisburg der Stella AG mit 1524 Plätzen. Abend für Abend ausverkauft, erfreute sich die Produktion großer Beliebtheit und der Bewunderung vieler Fans. Als am 28. November 1999 der letzte Vorhang fiel, war nicht mangelnder Publikumserfolg der Grund, sondern die Insolvenz der Betreiberfirma, die zeitgleich den Standort Essen mit „Joseph“ aufgab. Bis heute erinnern sich Fans und nicht zuletzt die Berichterstatte-  
rin sehr gerne an die Zeit mit „Les Mis“ und wünschen sich (wider besseres Wissen) eine Wiederaufnahme.

Nicht geträumt ... Frau Reichardt berichtet von einer schönen Zeit - mit Hörbeispielen auch am Klavier

#### **MZ2401**

**Marliese Reichardt**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

05. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### **„Ein Lied geht um die Welt“ Frau Reichardt erinnert an den Tenor Joseph Schmidt (1904-1942)**

Gesegnet mit der schönsten lyrischen Tenorstimme seiner Epoche, gehört der um 1930 beliebteste deutschsprachige Sänger zu den großen Persönlichkeiten der Musikgeschichte des 20. Jahrhunderts. Über das Radio eroberte seine Stimme die Wohnzimmer weltweit, die Schallplatte trug seinen Ruhm über den Erdball und große Tourneen führten ihn durch die ganze Welt. 1933 floh er

als Jude vor den Nazis über Umwege in die Schweiz, wo er in einem Internierungslager erkrankte und ursächlich wegen unterlassener ärztlicher Hilfeleistung starb. In wenigen glanzvollen Jahren leuchtete sein Name wie ein Stern am Himmel, um dann jäh im Dunkel einer mörderischen und barbarischen Zeit unterzugehen.

In Memoriam Joseph Schmidt mit Wort und Musik Mitwirkender Gast: Markus Emanuel Zaja, Klarinette

#### **MZ2402**

**Marliese Reichardt**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

26. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### **Debussy und die Welt der japanischen Koto**

Ausgehend von Debussys impressionistischer Musik treten wir eine Reise nach Japan an und lernen die faszinierende Welt der japanischen Koto-Zither kennen sowie die wechselnde Beeinflussung von westlicher und östlicher Musik. Eine verbindende Begegnung sehr unterschiedlicher Welten auf musikalischer Ebene.

Tomoko Schmidt und Hisayo Ito-Hömborg: Koto

Birgit Zinecker: Klavier

#### **MZ2403**

**Birgit Zinecker,**

**Tomoko Schmidt,**

**Hisayo Ito-Hömborg**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

11. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die Musikwelt Irans Multi-Media-Vortrag

Klassik, Pop und Volksmusik im Radio, eine Jazzsendung im staatlichen Fernsehen, internationale Musikstars beim Shiraz Festival of Arts: All das gab es unter dem Schah. Nach der Islamischen Revolution 1979 wurde Musik zur Unterhaltung verboten, Frauengesang vor gemischtem Publikum ebenso. Los Angeles wurde zum damaligen Zentrum der iranischen Popmusik. In London, Paris, Berlin und Köln entstanden ebenso Biotope exiliranischer Musik - auch für die klassische persische Kunstmusik und die traditionelle ethnische Musik Irans. Bis 2000 schien sich die Musikszene im Iran selbst nicht weiterzuentwickeln. Erst das Internet machte deren Akteure sichtbar. In seinem Vortrag beleuchtet Bernd G. Schmitz die jüngere Geschichte Irans und die dortige Musikszene mit zahlreichen Film- und Musikbeispielen.

### MZ2404

**Bernd Gerhard Schmitz**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

18. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Magisch, zärtlich, mit furchtloser Improvisation Frau Reichardt widmet sich Sarah Vaughan (1924-1990)

Sie war eine der einflussreichsten Jazzsängerinnen aller Zeiten und bekannt für ihren beeindruckenden Stimmumfang sowie für ihre große musikalische Flexibilität. Ihre Improvisationskunst war legendär. Mitte der 1940er Jahre arbeitete sie mit Größen wie Dizzie Gillespie und Charlie Parker zusammen und wurde zu einer der führenden Vertreterinnen der Bebop-Ära. Ihre Musik sprach für sich selbst und benötigte keine weiteren Worte, denn - so stand es in einem Nachruf: „Es war alles gesungen.“ Sarah Vaughan, verstorben in Kalifornien am 3. April 1990 an den Folgen

von Lungenkrebs, hinterließ ein reiches musikalisches Vermächtnis, das bis heute unzählige Sängerninnen und Sängern inspiriert.

Rückblick auf ein facettenreiches musikalisches Leben, mit zahlreichen Hörbeispielen aus der Dose

### MZ2405

**Marliese Reichardt**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

26. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Opulente Orchestrierung und lyrische Eleganz Applaus für John Barry (1933-2011)

1933 in New York geboren, verbrachte er seine ersten Jahre in Kinos, die seinem Vater gehörten, und wollte Filmvorführer werden. Mit dem Spiel seiner Mutter als Pianistin aufgewachsen, lernte er verschiedene Instrumente und gründete eine Band. Die Kombination aus Film und Musik machte einen tiefen Eindruck auf ihn. Als fünffacher Oscar-Gewinner und einer der größten Meister der Filmmusik aller Zeiten erstreckte sich seine Karriere über rund 50 Jahre und umfasste neben vielen bekannten Werken elf James-Bond-Filme. Nach langjähriger Zusammenarbeit schrieb er 2009 sein letztes Lied für Shirley Bassey. John Barry starb am 30. Januar 2011 mit 77 Jahren in New York an den Folgen eines Herzinfarkts.

Beifall für einen Spezialisten der Traumfabrik  
... alles Andere findet sich ...

### MZ2406

**N.N.**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

07. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Konzerte



### Eva tat den Sündenfall

Was passiert, wenn eine Sängerin wie Rosa Enciso, die französischer nicht sein könnte, auf fünf Musiker\*innen trifft, die deutscher sind als sie es wollen? Die Band „CHAZZ“ ist das Ziehlkind dieser ungleichen Eltern, eine zu Musik gewordene humorvolle Karambolage swingender französischer Leichtigkeit einerseits und deutschen „Weltschmerzes“ andererseits. Launige Wortgefechte wechseln sich ab mit Musik à la française, auf Deutsch und a little bit english, aber stets „pour le plaisir“ des Publikums.

Dabei lässt Chazz die handgemachte Musik wiederauferstehen, wie sie in den 1930er und 1940er Jahren in den Tanzsälen von Paris gespielt wurde, und verhilft ganz nebenbei dem deutschen Chanson aus Zeiten, als das Swingtanzen verboten war, eine überraschend swingend-frankophile Wiederauferstehung.

**Frühzeitige Anmeldung dringend empfohlen.**

#### MZ2416

##### Chazz

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

20. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



### Milonga del Angel – eine Hommage an die heilsame Energie der Musik!

**Das neue Programm von tangoX**

Tangokompositionen von Gardel bis Piazzolla zwischen den Polen von Engel und Dämon, im dynamischen Spannungsfeld zwischen Liebe und Hass, Hingabe und Zerstörung.

tangoX mit Johanna Schmidt (Violine), Bart Rademakers (Klavier), Stefan Berger (Kontrabass) und Stefan Kremer (Schlagzeug), alle in verschiedenen Formationen mit Jazz und Weltmusik unterwegs, spielen ihre ganz eigenen Versionen bekannter Tangos sowie

Eigenkompositionen und lassen in ihren Arrangements Tango und Jazz miteinander korrespondieren.

Die wache Kommunikation zwischen den Musikern, ihr lebendiges Zusammenspiel, ihre mitreißende Spielfreude auf der Bühne, kurz: ihre dynamische Performance sind ein ganz besonderes Erlebnis.

**Frühzeitige Anmeldung dringend empfohlen.**



#### MZ2417

**Johanna Schmidt,  
Bart Rademakers,  
Stefan Berger,  
Stefan Kremer**

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

24. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



### R.L.Madison – Together Again

Im vergangenen Jahr feierte die nach wie vor sehr lebendige Duisburger Band R.L.Madison ein in der Musikszene seltenes Jubiläum: Sie wurde 35 Jahre alt! Gegründet wurde die Band aber einst als Duo von den Duisburger Musikern Peter Goden und Birdy Steppuhn.

Nach der Madison-CD 'The Spirit of Coltrane' (1994) trennten sich ihre Wege. Als R.L.Madison-Duo sind sie seit 1991 nicht mehr aufgetreten. Das Sonderkonzert in der VHS führt sie endlich wieder zusammen.

Wie früher wird Jazz die Basis ihrer Musik sein, aber verwandte Spielarten wie Blues, Funk, Bossa Nova, frei improvisierte Musik oder auch musikalische Meditationen sind möglich. Spontaneität und viel Humor sind garantiert.



Besetzung: Peter Goden - Saxophon, Querflöte, Klavier; Birdy Steppuhn - Drums, RAV Drums, Percussion

**Frühzeitige Anmeldung dringend empfohlen.**

### MZ2420

**Peter Goden,  
Frank Bird Steppuhn**

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

15. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



Dußburg  
BIBLIOTHEK

## Abstract Delight – Musikalische Traumwelten

Vor einigen Jahren schufen die beiden bei der Band R.L.Madison zusammen spielenden Musiker Thomas Klecha-Fauré und Birdy Steppuhn das Projekt 'Abstract Delight', bei dem eine Vielzahl (auch elektronischer) Instrumente zum Einsatz kommen, um Klangwelten zu erzeugen, die sowohl rhythmisch als auch sphärisch sein können und durch ihre Vielfalt an Ideen und Sounds überraschen. Diesmal haben sie mit Nikolas Geschwill einen Meister seines Fachs an ihrer Seite, der u.a. bekannt ist für Klanggeschichten, die er auf großen und kleinen Gongs erzeugt. Gemeinsam werden die drei Musiker phantasievolle und die Phantasie anregende Traumwelten erschaffen.

Besetzung: Thomas Klecha-Fauré - Vibraphon, Percussion; Nikolas Geschwill - Gongs, Percussion; Birdy Steppuhn - Drums, RAV Drums, Percussion

**Frühzeitige Anmeldung dringend empfohlen.**

### MZ2423

**Nikolaus Geschwill,  
Frank Bird Steppuhn,  
Thomas Klecha-Fauré**

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

22. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



# Musizieren

## Gitarrenspiel ohne Noten

Die Kurse „Gitarrenspiel ohne Noten“ werden in vier aufeinander bezogenen Niveaustufen angeboten. Die Stufen I bis III vermitteln allgemeine Grundlagen. Teilnehmende mit Vorkenntnissen können sich durch die Kursleiter beraten lassen.

An dem aufbauenden Kurs (Kurstufe IV), der sich besonderen Spieltechniken und -richtungen widmet, kann teilnehmen, wer die drei Grundkurse besucht hat oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügt.

### Gitarre – Kursstufe I (Fingerstyle) Für Anfängerinnen und Anfänger

Gitarre lernen - Grundkurs für Einsteiger:innen  
Das beste Alter, um Gitarre zu lernen? Jedes!  
In diesem Kurs lernen Sie das Instrument kennen und spielen schon bald erste Melodien und Lieder - ganz ohne Vorkenntnisse. Themen sind u. a.: einfache Melodielinien, passende Akkorde, Begleitung und Grundlagen der Tabulatur- und Notenschrift. Gearbeitet wird mit bekannten Musikbeispielen. Voraussetzung: Freude am Musizieren und eine eigene Gitarre. Der Dozent steht für Fragen vor Kursbeginn gerne zur Verfügung.

**Bitte mitbringen: ein Stimmgerät (am besten elektronisch), Schreibmaterial und gerne eine Aufnahmemöglichkeit (z.B. das Handy).**

### MR2502

**Thomas Becker**

fr 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

06.02. - 22.05. / 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 Teilnehmer\*innen 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 beherrscht! 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.

**Neben der eigenen Gitarre bringen die Teilnehmenden bitte ein Stimmgerät (am besten elektronisch), Schreibmaterial und eine Aufnahmemöglichkeit (z.B. das Handy) mit.**

### WR2503

**Marcus Josuttis**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



## Gitarre – Kursstufe II

### (Fingerstyle)

Diese Kursstufe baut auf dem Erlernten aus der Kursstufe I auf. 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. Erste Barré-Griffe werden eingeführt und weitere rhythmische Begleitungen erlernt. Das Mitsingen ist erlaubt, aber nicht gefordert. Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die Lieder auf der Gitarre erlernen wollen und schon erste Akkorde beherrschen.

**Bitte mitbringen: Eigene Gitarre, ein Stimmgerät (am besten elektronisch), Schreibmaterial und gerne eine Aufnahmemöglichkeit (z.B. das Handy).**



### MR2506

**Thomas Becker**

fr 13x, 16:30 - 18:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Gitarre – Kursstufe III

Diese Kursstufe baut auf die Kursstufe II auf. Nun wird es schon ein bisschen anspruchsvoller: Erstmals taucht ein sogenannter „Barré-Griff“ auf. Das gefürchtete F ist die große Hürde, die jede\*r Gitarrist\*in irgendwann nehmen muss. Aber: „Das A und O ist das F“! Wir schaffen das! Weitere Barré-Akkorde wollen auch noch entdeckt werden. Ein schönes Stück Musik wird im sogenannten Fingerpicking erlernt, und wir üben uns weiter im Plektrumspiel. Außerdem verlassen wir die „Lagerfeueranschläge“ und beschäftigen uns mit cooleren Begleitrhythmen wie zum Beispiel dem abgedämpften Spielen. Nach diesem Kurs sind die Teilnehmer\*innen in der Lage, anhand von Liederbüchern viele Songs sicher zu begleiten. Mit vielen Tipps zum „sich weiterentwickeln“, coolen Bassläufen und - wie gehabt: notenfrei!

**Neben der eigenen Gitarre bringen die Teilnehmenden bitte ein Stimmgerät (am besten elektronisch), Schreibmaterial und eine Aufnahmemöglichkeit (z.B. das Handy) mit.**

## WR2508

N.N.

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 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.

Das 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.

**Bitte mitbringen: Ein Stimmgerät (am besten elektronisch), Schreibmaterial und gerne eine Aufnahmemöglichkeit (z.B. das Handy).**

## MR2509

Sebastian Hermans

sa 3x, 10:30 - 14:00 Uhr

28.02. - 28.03. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

33,50 EUR (erm.: 26/17/17)



## 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).**

## MZ2514

Michael Benthle aka Mique Bone

mi 13x, 20:15 - 21:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

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



## 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 einem Griff der linken Hand und vielen Anschlagsarten der rechten Hand hunderte alte und neue Kinderlieder und Songs. Kinder ab zwei 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.

## MZ2520

Dr. Udo Zilkens

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

21. Februar / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23,50 EUR (erm.: 18/17/17)



## Gitarren-Treff

Nach dem Erlernen der Grundlagen des Gitarrenspiels (erste Griffe, Anschlag- und Zupf-techniken) 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 30x, 19:00 - 21:15 Uhr

05.02. - 27.08. / 90 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

Teilnahmevoraussetzung: Besitz einer VHS-Karte



**Bedarf Linkshänder-Ukulele: Bitte mir vorher bekannt geben oder eigene mitbringen.**



### MZ2531

**Dietmar Spatz**

Samstag, 10:30 - 13:30 Uhr

20. Juni / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Ukulele SOMMERAKADEMIE

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)

**4 € Leihgebühr. Schultergurt oder Fußbank - wenn vorhanden - mitbringen. Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele - wenn vorhanden - mitbringen. gCEA Stimmung.**

## Ukulele – Aufbau-seminar SOMMERAKADEMIE

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 € Leihgebühr. Schultergurt oder Fußbank - wenn vorhanden - mitbringen.**

**Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele - wenn vorhanden - mitbringen. gCEA Stimmung.**

**Bedarf Linkshänder-Ukulele: Bitte mir vorher bekannt geben oder eigene mitbringen.**

## MZ2532

**Dietmar Spatz**

Samstag, 10:30 - 13:30 Uhr

11. Juli / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Mundharmonika an einem Tag erlernen Mundharmonika- Workshop Diatonische Mundharmonika Für Einsteiger und Wiedereinsteiger SOMMERAKADEMIE

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 Blues Harp-Spezialisten Didi Spatz rhythmisches Grundlagenwissen, mit dem Sie Zuhause weiter üben können. Nach dem Workshop werden Sie Volkslieder und Blues Kadenz spielen können. Auch ein Blues-Stück ist dabei und die spezielle Blues Harp-Spieltechnik wird erklärt. 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.

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 (28 €). Ansonsten bringen Sie bitte eine Richter Stimmung Blues Harp in C-Dur mit.**

## MZ2534

**Dietmar Spatz**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

20. Juni / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Blues Harp – Die diatonische Mundharmonika in C Dur Aufbau- & Refresher-Workshop SOMMERAKADEMIE

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits Vorkenntnisse, Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen haben und es jetzt richtig wissen wollen. 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.

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.**



## MZ2535

**Dietmar Spatz**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

11. Juli / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## **Afrikanischer Trommel-Workshop – Einführung** **Offenes Angebot für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen**

Durch das Erlernen der grundlegenden Trommeltechniken und erster einfacher Rhythmen bietet dieses erste 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 zweiten und dritten Workshop im März und 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 € unter der Tel.-Nr. 0162-9268935 eine Trommel bestellt werden.**



**NR2541**

**Alpha R. Kruse**

Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

21. Februar / 6 Ustd

Musikschule Parallelstraße: Raum 4, Parallelstr.

5-7, **Hamborn**

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



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

## **Afrikanischer Trommel-Workshop – Aufbaukurs Teil 1** **Fortgeschrittene nur mit Vorkenntnissen**

Durch das Erlernen 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 Seminar ist als Aufbau-seminar für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses vom 21.02.2026 gedacht.

**Bitte möglichst eine eigene Trommel mitbringen. Sollten Sie keine besitzen, kann eine Woche vor Seminarbeginn beim Kursleiter gegen eine Leihgebühr von 5€ unter der Tel.-Nr. 0162-9268935 eine Trommel bestellt werden.**

**NR2542**

**Alpha R. Kruse**

Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

21. März / 6 Ustd

Musikschule Parallelstraße: Raum 4, Parallelstr.

5-7, **Hamborn**

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



## **Afrikanischer Trommel-Workshop – Aufbau-seminar Teil 2** **Fortgeschrittene 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 Aufbau-seminar nur mit Vorkenntnissen gedacht.



te möglichst eine eigene Trommel mitbringen. Sollten Sie keine besitzen, kann eine Woche vor Seminarbeginn beim Kursleiter gegen eine Leihgebühr von 5 € unter der Tel.-Nr. 0162-9268935 eine Trommel bestellt werden.

#### NR2544

**Alpha R. Kruse**

Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

09. Mai / 6 Ustd

Musikschule Parallelstraße: Raum 4, Parallelstr.

5-7, **Hamborn**

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



abgestimmt und kann ebenso die Grundlagen der Schlagtechnik wie auch schnelle Rhythmusfolgen beinhalten.

**Sofern vorhanden, bitte eigene Trommel mitbringen.**

#### MR2548

**Annan Odametey**

mo 13x, 19:30 - 21:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 21,67 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### 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

06.02. - 22.05. / 39 Ustd

Musikschule Parallelstraße: Raum 4, Parallelstr.

5-7, **Hamborn**

20 EUR



### 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 abgegrenzter Raum fern des Umgebungslärms gewählt.

Birdy Steppuhn besitzt verschiedene RAV-Trommeln und spielt das Instrument seit etlichen Jahren. Nun lädt er ein zu magischen Momenten und verzaubernden Klangschichten.

Beginn der Kleinkonzerte zu jeder vollen Stunde. Anmeldungen mit Wunschzeit bitte an [b.steppuhn@stadt-duisburg.de](mailto:b.steppuhn@stadt-duisburg.de)

### Afrikanisches Trommeln Für Neulinge und Fortgeschrittene

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

#### MZ2550

**Frank Bird Steppuhn**

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

30. Mai / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster: Raum 004 - Archäologische Zone, Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

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 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, möglichst auch auf Tenor und Bass. Beherrschung der Vor- und Versetzungszeichen sowie sichere Notenkenntnisse.

**Bitte einen Notenständer mitbringen.**



### **MZ2565**

**Birgit Jacobs**

mi 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **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.**

### **MZ2566**

**Birgit Jacobs**

mi 13x, 19:00 - 20:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

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



## **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.

### **MZ2571**

**Kjell Buttkeireit**

do 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### **MZ2572**

**Hanna Schörken**

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## MZ2573

**Kjell Buttkeireit**

do 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 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 Theaterbereich 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.

## MZ2574

**Hanna Schörken**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

27. 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.

## MZ2575

**Marliese Reichardt**

di 13x, 10:00 - 10:45 Uhr

03.02. - 12.05. / 13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

37 EUR (erm.: 28/19/17)



## Vocal Workshop für Jazz, Pop & Blues mit Judy Rafat

Die international bekannte Jazzsängerin und Vocal Coach Judy Rafat führt dich mit Leidenschaft und Erfahrung in die Welt des Jazz, Pop und Blues ein.

Gemeinsam singen wir Songs wie z.B. „Hit the Road Jack“, „Every Day I Get the Blues“, „Summertime“ oder „Dream a Little Dream of Me“ - überwiegend in Englisch.

Du lernst die Grundlagen einer guten Vokaltechnik: Tonbildung, Atemtechnik, Projektion und Artikulation.

Alle Teilnehmenden kommen individuell zu Wort: Du wirst am Mikrofon singen, erhältst persönliches Feedback und lernst, deine Stimme bewusst einzusetzen.

Neben der Technik steht auch der Spaß im Mittelpunkt: Wir grooven, improvisieren und entdecken den Blues - mit viel Freude und gegenseitiger Unterstützung.

## MZ2577

**Judy Rafat**

Samstag, 25.04., 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 26.04., 10:00 - 13:00 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, 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.

## Schauspielkurs – Bühne frei für Fantasie und Ausdruck!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Theaters!

Gemeinsam entdecken wir Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. In abwechslungsreichen Körper- und Wahrnehmungsübungen lernen Sie, spontan zu agieren, auf Mitspielende zu reagieren, Geschichten lebendig werden zu lassen und mehr Leichtigkeit und Bühnenpräsenz in Alltag oder Beruf zu gewinnen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, Neues auszuprobieren - ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Offenheit, Neugier und Freude am Ausprobieren sind die besten Voraussetzungen! Geleitet wird der Kurs von der Theaterpädagogin Ute Schramke die mit Begeisterung kreative Prozesse begleitet, Menschen ermutigt und verborgene Talente zum Leuchten bringt. Dabei sein und erleben, wie aus spontanen Momenten echte Magie entsteht!

### SR2600

**Ute Schramke,  
Thomas Schork**

mi 13x, 19:00 - 21:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 34,67 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1, **Großen-  
baum**

98 EUR (erm.: 74/49/20)



## Theaterspiel

Wie kann ich auf der Bühne eine Rolle so spielen, dass das Publikum mir glaubt? Was ist wichtig, wenn ich mich auf der Bühne

bewege? Wie spreche ich so, dass ich auch ohne Mikro gut gehört werde? Wie kann ich abends all das lernen und noch dazu Spaß haben?

Die Antworten darauf und noch mehr in diesem Kurs, der sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

### MZ2602

**Marion Bachmann**

mo 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitt**

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



## Theaterworkshop kompakt SOMMERAKADEMIE

Der Fantasie freien Lauf lassen, in andere Rollen schlüpfen und die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten spielerisch erkunden. In lockerer Atmosphäre spielen wir und beschäftigen uns dabei mit Darstellung, Atem/Stimme, Ausdruck, Rollenarbeit und Improvisation. Ein spannender Intensivworkshop, bei dem mit Spaß schauspielerische Techniken erlernt werden können. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!



### MZ2603

**Marion Bachmann**

Montag bis Donnerstag, 14:00 - 17:00  
Uhr,

06.07. - 09.07., 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitt**

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



## 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!

Mitmachen können alle, die gerne Neues ausprobieren wollen und sich in unterschiedlichen Rollen erleben möchten. Theatererfahrung ist nicht erforderlich.

### MZ2604

**Marcus Matten**

do 7x, 19:15 - 20:45 Uhr

05.03. - 30.04. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

62 EUR (erm.: 47/31/17)



## Improvisationstheater-Workshop

An diesem Wochenende lernen Sie Figuren zu erschaffen und Geschichten zu erzählen, ohne komplizierte Wege beschreiten zu müssen. Kreativität, Fantasie und Spontaneität 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 Vorkenntnisse(n).

### MZ2605

**Marcus Matten**

Samstag und Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

25.04. - 26.04., / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Mut zum Sein – Workshop Improvisationstheater

Es geht um Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen fürs Improvisieren, und Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Improvisationstheater. Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr „Bühnenpräsenz“ in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach Spaß am Spiel. Der Kurs ist für Neueinsteiger ebenso geeignet wie für Personen mit Vorkenntnissen.

### MZ2606

**Ute Schramke,  
Thomas Schork**

Samstag und Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

14.03. - 15.03. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Schnupperworkshop Tanz und Performance-Kunst – Junge VHS

Tanz meets Performance- Hier erzählen wir mit dem Körper Geschichten, die jenseits von Worten liegen. Der zeitgenössische Tanz nutzt den menschlichen Körper als Grundlage für kreative Bewegungen, ohne sich auf feste Techniken zu stützen. Dieser Workshop ist ideal für alle, die gerne zu Musik tanzen und neue Bewegungserfahrungen sammeln möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - der Spaß am Tanzen und Experimentieren steht im Vordergrund!

### WR2608

**Harald Schulte**

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

30. Mai / 3 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

5 EUR



# 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 zu Entstehung und Bedeutung des jeweiligen Tanzes zu vermitteln. Zudem sollen sie - basierend auf dem Erlernten - angeregt werden, Tanzaufführungen zu besuchen oder an Tanzabenden teilzunehmen.

## 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.wcsruhrgebiet.de](http://www.wcsruhrgebiet.de). Die Anmeldung ist auch ohne feste:n Tanzpartner:in möglich. Bitte tragen Sie möglichst flache Schuhe mit maximal 2-3 cm Absatz.

Tanzen fördert die Konzentration, die Beweglichkeit und die Kondition. Auf einmal Erlernen kann nahtlos aufgebaut werden.

### MZ2723

**Carsten Schmitz-Grafe**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

08. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

24 EUR (erm.: 18/17/17)



## Tanzen hält fit!

Dieser Workshop richtet sich an alle über 50, die sich gerne zu Musik bewegen und dies in geselliger Runde ausprobieren möchten. Koordination, Beweglichkeit und auch das

Gedächtnis können durch tänzerische Improvisationen erhalten oder sogar verbessert werden. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund und es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig. Es gibt ein Warm-up sowie verschiedene einfach umzusetzende Improvisationsaufgaben, die am Ende zu einer kleinen Choreografie führen können.

Kein Standardtanz.

**Bitte bequeme Sport- oder Gymnastikleidung mitbringen. Schlappchen oder Stoppersocken sind erforderlich, da wir in einer Sporthalle tanzen werden.**



### NR2725

**Christiane Schulze-Allen**

Samstag, 09:30 - 12:00 Uhr

13. Juni / 3 Ustd

GGs Humboldtstraße; Turnhalle, Humboldtstraße 8, **Hamborn**

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



## Schottischer Tanz Für Anfänger

Immer noch stellen sich viele Leute schottischen Tanz als schwermütig 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, Musik, Fitness und Geselligkeit sucht, sollte Scottish Country Dancing ausprobieren. Tanzpartner sind nicht nötig, aber willkommen.



### NR2733

**Thomas Stork**

di 13x, 18:45 - 20:15 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

GGG Humboldtstraße; Turnhalle, Humboldtstraße 8, **Hamborn**

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



### Schottischer Tanz Für Fortgeschrittene

Schottische Tanzbälle werden auch in Deutschland populär. Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, auch die schnelleren und manchmal kniffligen Tänze auf schottischem Parkett sicher und souverän zu beherrschen. Sprachliche und landeskundliche Informationen ergänzen den Kurs. Wer zudem seiner Gesundheit durch körperliche Fitness etwas Gutes tun möchte, ist hier richtig.

### NZ2734

**Thomas Stork**

di 13x, 20:15 - 21:45 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

GGG Humboldtstraße; Turnhalle, Humboldtstraße 8, **Hamborn**

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



### Klassisches Ballett – Für Neulinge

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.

### MR2735

**Karen Yuri**

fr 13x, 17:15 - 18:15 Uhr

06.02. - 29.05. / 17,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### Klassisches Ballett – Mittelstufe

Nach einem zielgerichteten Warming-up an der Stange und in der Raummitte werden bereits erlernte Techniken und Bewegungsformen erweitert. Schrittkombinationen und kleine Choreographien werden einstudiert.

### MZ2736

**Karen Yuri**

fr 13x, 18:30 - 19:30 Uhr

06.02. - 29.05. / 17,33 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. Schrittkombinationen und kleine Choreographien werden einstudiert. Dieser Kurs ist an Teilnehmende gerichtet, die schon weiter fortgeschritten und erfahren sind.



### MZ2737

**Karen Yuri**

fr 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

06.02. - 29.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## **Tango Argentino**

### **Für Anfängerinnen und Anfänger**

Tango ist Gehen in Umarmung. Die Nähe zu genießen und die vielfältige Musik immer 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 Achtbarkeit und Sensibilität der beiden Partner füreinander 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**

### **MZ2740**

**Dr. Norbert Heuser**

Freitag, 06.03., 19:00 - 21:30 Uhr  
Samstag, 07.03., 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)



### **MZ2741**

**Dr. Norbert Heuser**

Freitag, 24.04., 19:00 - 21:30 Uhr  
Samstag, 25.04., 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)



## **Orientalischer Tanz (Bauchtanz)**

### **Für Anfängerinnen**

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 den 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.

**Bitte mitbringen: Eine Matte, ein großes (Hüft-)Tuch und, wenn vorhanden, einen Schleier.**

### **MR2748**

**Petra Hollstein ("Saya")**

mo 7x, 20:00 - 21:30 Uhr

02.02. - 23.03. / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## **Bauchtanz**

### **Aufbaukurs**

In diesem Kurs geht es vor allem darum, unterschiedliche Bewegungselemente miteinander zu kombinieren, präzise auf die Isolation zu achten und über kleine Schrittkombinationen 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.



### **MZ2751**

**Juana Schmickler**

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## **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.

**MZ2761**

**Ali Oguz Bozkurt**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Internationales Zentrum, Flachsmarkt 15,

**Stadtmitte**

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



Klänge fordern geradezu Bewegung, Energie und Freude heraus - eine heitere, energetische Atmosphäre entsteht. Mit sanften Yoga- und Entspannungsübungen klingt der Workshop aus.

**Vorteilhaft sind: bequeme Kleidung, T-Shirt zum Wechseln und Getränke.**

**NR2772**

**Maren Haske**

Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr

21. März / 4 Ustd

GGG Humboldtstraße; Turnhalle, Humboldtstraße 8, **Hamborn**

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



## **Bildnerisches und Plastisches Gestalten**

### **Ausstellungen**

## **Griechischer Tanz – weit mehr als Sirtaki**

Der Tanz ist ein wichtiger Teil der griechischen Kultur. Die viele Feste im Sommer sind der bester Ort zu tanzen. Der Tanz kennt keinen Anfänger oder Fortgeschrittenen. Aufstehen und mitmachen!

**MZ2762**

**Georgios Izos**

di 8x, 15:15 - 16:45 Uhr

03.02. - 24.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



## **Ingeborg-und-Alfred- Roeder – Kunstpreis**

Vom 16. Januar bis 08. Februar findet im Kunstverein Duisburg, Weidenweg 10, wieder die Ausstellung der Preisträgerinnen und Preisträger des Ingeborg-und-Alfred-Roeder-Kunstpreises 2025 sowie weiterer zehn von der Jury ausgewählter Personen statt.

Vernissage: Freitag, 16. Januar, 19 Uhr

Finissage mit Preisverleihung:

Sonntag, 08. Februar, 15 Uhr

## **Afrikanische TanzArt mit Live-Trommelmusik**

Beim Tanzen von Bewegungsabläufen zu afrikanischer Musik mit Live-Trommelbegleitung werden Sie Freude am Spüren Ihres Körpers und dem gemeinsamen Tanzerlebnis haben. Im Mittelpunkt stehen Spaß und die Freude am Ausdruck rhythmischer Musik. Der Puls der Trommel, die packenden Rhythmen und

**MZ2800**

Kunstverein im Künstlerhaus

Weidenweg, Weidenweg 10,

**Kasslerfeld**

entgeltfrei



## Ausstellungseröffnung

Wir zeigen Werke von Kursteilnehmenden aus dem Duisburger Westen. Zur Ausstellungseröffnung laden wir alle Interessierten herzlich ein.

Die Ausstellung ist bis zum 28.08.2026 zu den Öffnungszeiten der Bezirksbibliothek Rheinhausen besuchbar.

### WR2801

**Eva Fastabend,  
Franz Schwarz,  
Sigrid Beuting**

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

03. Juli / 2 Ustd

Bezirksbibliothek Rheinhausen, Händelstraße 6,  
**Rheinhausen**  
entgeltfrei



## Seminare und Kurse

### 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 Vortragsangeboten und Fahrten zu Ausstellungen.

## 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.**

### MR2802

**Monika Cierpiszewski**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 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

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Gegenständliches Zeichnen und Aquarellieren

Themen des Kurses sind die Erarbeitung künstlerischer Grundbegriffe wie Perspektive, Bildaufbau, Komposition und Farbgebung 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

02.02. - 18.05. / 39 Ustd

Schul- und Kulturzentrum, Schulallee,

**Rumeln-Kaldenhausen**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## WR2806

**Sigrid Beuting**

mi 10x, 09:30 - 12:30 Uhr

04.02. - 22.04. / 40 Ustd

Atelierhaus Baerl, Schulstraße 64, **Baerl**

112 EUR (erm.: 84/56/23)



### **Bildnerisches Gestalten Für Anfängerinnen und Anfänger**

Im Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken und Strategien der bildnerischen Gestaltung. Die Motiwahl, 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

03.02. - 12.05. / 39 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



### **Malen und Zeichnen am Morgen Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**

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 Zeichnmaterial Ihrer Wahl mit.**

### **Papier farbig gestalten (Kleingruppe 6-8) Für Neulinge und Fortgeschrittene**

Sowohl einzelne Papierbögen als auch Skizzenhefte lassen sich farbig grundieren und für vielfältige Verwendungen vorbereiten. Die farbige Gestaltung kann als Grundlage für weitere Aquarellarbeiten oder auch als Basis für Zeichnungen mit Tusche, Bleistift, Kohle und auch Silberstift dienen. Die farbigen Bögen und Hefte finden vielfältige Einsatzmöglichkeiten in der Bildgestaltung. 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. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

**Zum Workshop können verschiedene Papierbögen und Hefte mitgebracht werden.**

**Champagnerkreide bzw. Gesso und Pigmente werden gemeinsam über den Kursleiter besorgt, die Kosten hierfür werden umgelegt.**

## MZ2810

**Will Rumi**

Samstag und Sonntag,

13:30 - 16:30 Uhr

21.03. - 22.03., / 8 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



## Akt- und Porträtzeichnen nach Modell Für Neulinge und Fortgeschrittene

Wenn Sie schon Erfahrungen im Sachzeichnen haben, können Sie hier das Akt- und das Porträtzeichnen 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.**



### MZ2812

**Bernd Jußenhoven**

sa 13x, 10:00 - 13:00 Uhr

07.02. - 16.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

165 EUR (erm.: 129/93/49)



## 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 Spitzer oder Zeichenmaterial Ihrer Wahl mitbringen.**

### SR2813

**Petra-Sabine Anders**

di 13x, 19:00 - 21:15 Uhr

03.02. - 12.05. / 39 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

129 EUR (erm.: 102/75/42)



## Floristik – Workshop

Gestalten Sie unter professioneller Anleitung beispielsweise Ihren eigenen Türkranz oder Loop - als stilvolle Deko oder als persönliches Geschenk. Mit natürlichen Materialien wie Buchsbaum, Eukalyptus und weiteren Naturfundstücken, die Sie von der Kursleitung erhalten, entsteht ein einzigartiges Werkstück. Eigene Deko-Elemente wie Schleifen oder Federn dürfen gerne mitgebracht werden. Der Workshop eignet sich für alle, die kreativ werden und etwas Schönes mit nach Hause nehmen möchten. Die Materialkosten von 15 EUR werden vor Ort in bar von der Kursleiterin eingesammelt.

### MR2816

**Michaela Bornemann**

Sonntag, 10:00 - 12:15 Uhr

15. März / 3 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

13 EUR



### MR2817

**Michaela Bornemann**

Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

28. März / 3 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



## Aquarellmalerei Workshop für Anfängerinnen und Anfänger

An vier Abenden werden die Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt: Pinsel, Papier, Farben sowie Farbenlehre. Verschiedene Techni-



ken wie Nass-in-Nass- und Trockenmalerei, Lasuren, Auswaschen, Maskieren und spezielle Effekte werden demonstriert und geübt. Am vierten 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.**

### MR2818

**Lisa Wölfel**

mi 4x, 17:45 - 20:00 Uhr

04.03. - 25.03. / 12 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



### MR2819

**Lisa Wölfel**

mi 4x, 17:45 - 20:00 Uhr

15.04. - 06.05. / 12 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



## 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.**



### MZ2820

**Edith Dürbaum**

Samstag, 18.04., 14:15 - 18:00 Uhr

Sonntag, 19.04., 10:45 - 14:30 Uhr

10 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



## Ostern steht vor der Tür Aquarellworkshop Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Das bedeutet nicht nur Eiersuchen, Frühlingssprießen, 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 ausprobiert werden.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Aquarelltechnik, z.B. SR2819.

**Bitte mitbringen: Materialien für die Aquarellmalerei**

### MZ2821

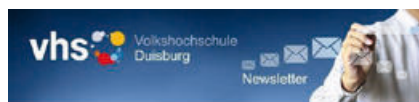
**Gabriele Petrick**

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

08. März / 8 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## **Bunte Sommerpracht** **Aquarellworkshop** **SOMMERAKADEMIE** **Für Teilnehmende mit** **Vorkenntnissen**

Im Sommer explodiert die Natur, man ist umgeben von Düften und Farben. Das soll Thema in diesem Workshop sein. Früchte, Blumen, Landschaften - die Auswahl ist immens. Gemalt wird nach eigenen Wünschen oder Vorlagen. Dazu gibt es Tipps zu Techniken, Farbauswahl, Bildkomposition, Perspektive und vieles anderen.

Grundkenntnisse in Aquarellmalerei sind Voraussetzung für die Teilnahme..

**Bitte mitbringen: Materialien für die Aquarellmalerei**

### **MZ2822**

**Gabriele Petrick**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

04. 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 Schattenwurfes und gehen auf individuelle Fragen ein. Verschiedene Techniken werden demonstriert und ausprobiert, und der Austausch zwischen den Teilnehmenden öffnet neue Perspektiven.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Aquarelltechnik, z.B. SR2819.

**Bitte mitbringen:**

**Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Bleistifte HB oder weicher, Aquarellstifte, wenn vorhanden.**

### **MZ2825**

**Gabriele Petrick**

mo 13x, 14:00 - 16:15 Uhr

02.02. - 18.05. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## **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 Kursteilnehmenden 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.**

### **WR2827**

**Franz Schwarz**

mi 13x, 09:30 - 12:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 39 Ustd

Wohnen in Rumeln DU e.V.; Gemeinschafts-

raum, 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 -teilnehmer 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.**



#### MZ2829

**Ursula Kehnen**

do 13x, 18:30 - 20:45 Uhr

05.02. - 21.05. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



#### WR2830

**Franz Schwarz**

do 13x, 19:00 - 21:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 39 Ustd

Schul- und Kulturzentrum, Schulallee, **Rumeln-Kaldenhausen**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



#### WR2831

**Franz Schwarz**

do 13x, 09:30 - 12:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 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.**

### 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. In diesem Angebot stehen insbesondere Techniken der Farbgestaltung im Fokus.

**Bitte bringen Sie mit: den entsprechenden Malgrund (Aquarellblock bzw. Leinwand), Öl-/Aquarellfarben, Bleistifte und Pinsel verschiedener Stärken.**

#### WR2832

**Franz Schwarz**

mo 13x, 16:00 - 18:15 Uhr

02.02. - 18.05. / 39 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Abstrakte Acrylmalerei Workshop für Neulinge und Fortgeschrittene

Tauchen Sie ein in die Welt der abstrakten Acrylmalerei - intuitiv, kreativ und authentisch. Nach kurzen Impulsen zu Farbe, Struktur und Komposition starten wir gemeinsam in die kreative Praxis. Anschließend gibt es viel Raum für Experimente mit Spachtel, Pinsel, Schichtungen und Gießtechniken. Der Fokus liegt auf dem persönlichen Ausdruck und dem freien Umgang mit Farbe und Material - ganz ohne Leistungsdruck. Individuelle Unterstützung begleitet den Prozess, um eigene Ideen zu kreieren weiterzuentwickeln. Wer mag, präsentiert am Ende seine Werke in einer kleinen Werkschau.

**Bitte bringen Sie eigenes Material mit. Materialempfehlung:**

**Acrylfarben, Pinsel, Malgrund (z.B. Leinwand, Karton, festes Papier), Palette, Küchenrolle, gern auch persönliche Materialien wie Strukturpaste, Collagenpapier sowie Spachtelmesser und Spachtelkarte - falls vorhanden**

### NR2833

**Julie-Cathrine Kindler**

Samstag und Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

13.06. - 14.06. / 10 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamburg**

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



## Acrylmalerei Kurs

In diesem Kurs können die Teilnehmenden 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.**



### MR2834

**Petra-Sabine Anders**

fr 13x, 17:00 - 19:15 Uhr

06.02. - 22.05. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Acrylmalerei Workshop

In diesem Workshop können die Teilnehmenden die Grundlagen der Technik der Acrylmalerei erlernen. Zentrale Kursinhalte sind: Maltechnik, Farbgebung, Komposition, Bildaufbau.

**Materialempfehlung:**

Skizzenpapier, Zeichenpapier für Entwurfszeichnungen und Vorskizzen

Zeichenmaterial wie z. B. Bleistifte, Zeichenkohle, Kreiden, Radiergummi

Nach Bedarf Malgründe wie Malkarton, Malpappen oder Leinwände in beliebigen Formaten

Pinsel in verschiedenen Größen, (Papp-)Teller zum Mischen der Farben, Schwamm, Lappen  
Grundausrüstung Acrylfarben in den Farbtönen Rot, Gelb, Blau, in Erdtönen (z. B. Ocker und weitere Grün- und Brauntöne), Schwarz, Weiß

**Bitte bringen Sie eigenes Material mit (s. oben).**

### MR2835

**Martin Zapke**

14:00 - 17:00 Uhr

02.05. - 03.05. / 8 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



## Acrylmalerei

### Workshop

**Für Neulinge und Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Lernen Sie die Vielseitigkeit von Acrylfarben kennen. Maltechniken, Farbgebung und Bildaufbau sind Schwerpunkte dieser 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.**

### MZ2837

**Edith Dürbaum**

Samstag, 25.04., 14:15 - 18:00 Uhr

Sonntag, 26.04., 10:45 - 14:30 Uhr

10 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



### MZ2838

**SOMMERAKADEMIE**

**Edith Dürbaum**

Donnerstag bis Samstag,

15:15 - 18:30 Uhr

09.07. - 11.07. / 12 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

62 EUR (erm.: 47/31/17)



### NR2839

#### Kursreihe

**Julie-Cathrine Kindler**

mi 10x, 18:30 - 20:45 Uhr

22.04. - 24.06. / 30 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

110 EUR (erm.: 83/55/22)



## 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 von der Kursleiterin besorgt werden. Die Kosten werden entsprechend auf die Teilnehmenden umgelegt.**

**Zeichenpapier und Bleistifte oder bereits fertige Zeichnungen, die umgesetzt werden sollen, bitte mitbringen.**

### MZ2840

**Marayle Küpper**

di 13x, 17:00 - 20:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)



## 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) von der Kursleiterin gestellt werden.**

**Zeichenpapier und Bleistifte oder bereits fertige Zeichnungen, die umgesetzt werden sollen, bitte mitbringen.**



### MZ2841

**Marayle Küpper**

Samstag, 13:30 - 18:00 Uhr

14. Februar / 5 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



## Urban Sketching

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. Es geht 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, Zeichenblock sowie je nach Bedarf Blei-, Bunt- und Kohlestifte, Fasermarker und Aquarellfarben mit.



### Urban Sketching im und rund um das Museum Küppersmühle

Das Museum Küppersmühle zählt zu den berühmtesten Museen Deutschlands und ist weit über die deutschen Grenzen hinaus bekannt. Der spektakuläre Anbau für eine Privatsammlung bietet besondere zeichnerische Perspektiven. Der Innenhafen, in dem das Museum steht, bietet viele thematische Möglichkeiten für Ihre Zeichnungen.

Zusätzlich zum Kursentgelt ist vor Ort noch der Eintritt in das Museum zu zahlen.

#### MZ2842

Sascha Gademann

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

15. Februar / 8 Ustd

Museum Küppersmühle, Philosophenweg 55,

**Innenhafen**

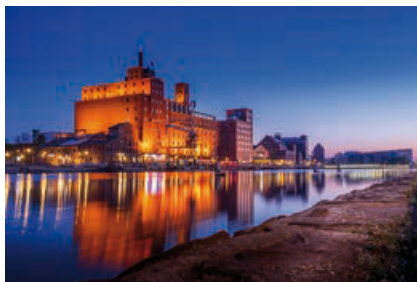
42 EUR (erm.: 32/21/17)



### Urban Sketching im Kultur- und Stadthistorischen Museum

Am Innenhafen gelegen bietet das Museum eine Fülle von Motiven sowohl im Innenbereich wie auch im Gelände rundherum: Alte Speicher, betagte Kräne, Teile der Stadtmauer, Förderräder und nicht zuletzt das angrenzende Wasser lassen keine Wünsche offen.

Zusätzlich zum Kursentgelt ist vor Ort der Eintritt ins Museum zu zahlen.



#### MZ2843

Sascha Gademann

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

22. Februar / 8 Ustd

Treffpunkt: Kultur- und Stadthistorisches Museum, Johannes-Corputius-Platz 1, **Stadtmitte**

42 EUR (erm.: 32/21/17)



### Urban Sketching auf dem Friedhof Sternbuschweg

Der Friedhof auf dem Sternbuschweg zählt zu den ältesten und schönsten Duisburgs. Hier findet sich nicht nur alter Baumbestand, sondern es haben sich auch viele Tiere dort angesiedelt. Gerade jetzt im Frühling bietet der Übergang von noch toter und schon wie-



der erblühender Natur reizvolle Gegensätze. Natürlich finden sich auch viele alte Gräber, Grabsteine und Mauern, die wundervolle Motive abgeben.

Immer gewahrt sein aber muss die Würde des Ortes und der dort begrabenen Menschen.

### MZ2844

**Sascha Gademann**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

26. April / 8 Ustd

Treffpunkt Alter Friedhof, Sternbuschweg 295,

**Neudorf**

42 EUR (erm.: 32/21/17)



## 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.

### MZ2845

**Sascha Gademann**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

31. Mai / 8 Ustd

Jüdisches Gemeindezentrum, Springwall 16,

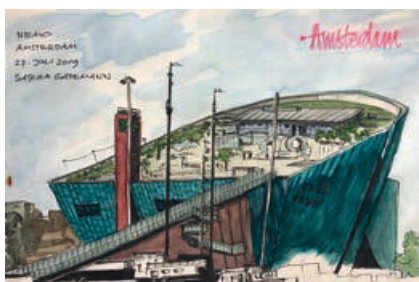
**Stadtmitte**

42 EUR (erm.: 32/21/17)



## Urban Sketching rund um den Toeppersee

Das Gelände rund um den Toeppersee bietet eine Vielfalt von Motiven aus der Natur. Aber auch die Wassersportanlage ist als Motiv reizvoll.



### WZ2845

**Sascha Gademann**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

19. Juli / 8 Ustd

Treffpunkt: Parkplatz Toeppersee (direkt am See),

Lohfelder Weg, Lohfelder Weg,

37 EUR (erm.: 28/19/17)



## NeuroGraphik®:

### gemeinsames Zeichnen

**Thema: Alles was ich 2026 will! –**

**Ein Bild – alle Möglichkeiten\*.**

**(Neues Modell!)**

**Für Anfängerinnen und Anfänger,  
Wiedereinsteiger und  
Fortgeschrittene**

NeuroGraphik® ist eine Coaching-Methode mit Stift & Papier und zielt auf die positive Beeinflussung unseres Unterbewusstseins.

\*An diesem Einzel-Termin geht es darum, Wünsche und Vorhaben des neuen Jahres nun wirklich einmal zu erreichen und nachhaltig zu manifestieren.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Spezialistin für Kinder, Jugendliche & das Innere Kind sowie dipl. Trainerin und dipl. Ästhetische Coachin der NeuroGraphik® und lehrt nach dem Prinzip von Pavels „reiner Schule“.

Vergl.: <https://kunstnaschen.de/NeuroGraphik/>

**Bitte bringen Sie mindestens 24 farbige weiche Buntstifte und einen Ansptizer mit. Alle weiteren Materialien werden für eine Materialumlage von 5,- Euro am Kurstag zur Verfügung gestellt.**

### WZ2846

**Nicole Anna Schneider**

Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr

28. Februar / 7 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



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

## **NeuroGraphik®: gemeinsames Zeichnen Thema: Ich – im Neuro-Kontakt\* Für Anfängerinnen und Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene**

NeuroGraphik® ist eine Coaching-Methode mit Stift & Papier und zielt auf die positive Beeinflussung unseres Unterbewusstseins.

\*An diesem Einzel-Termin geht es darum, sich im Kontakt mit anderen zu positionieren und zu stärken.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Spezialistin für Kinder, Jugendliche & das Innere Kind sowie dipl. Trainerin und dipl. Ästhetische Coachin der NeuroGraphik® und lehrt nach dem Prinzip von Pavels „reiner Schule“.

Vergl.: <https://kunstnaschen.de/NeuroGraphik/>

**Bitte bringen Sie mindestens 24 farbige weiche Buntstifte und einen Anspitzer mit. Alle weiteren Materialien werden für eine Materialumlage von 5,- Euro am Kurstag zur Verfügung gestellt.**

### **WZ2847**

**Nicole Anna Schneider**

Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr

02. Mai / 7 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



## **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.**

### **MZ2848**

**Dagmar Schäfer**

mi 12x, 09:30 - 12:30 Uhr

04.02. - 06.05. / 48 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

134 EUR (erm.: 101/67/27)



### **MZ2849**

**Andrea Fehr**

mi 13x, 18:00 - 21:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



## **Filzen 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 entsprechend der Jahreszeit einzigartige Filzobjekte 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)**

### **MR2850**

**Angelika Baaske**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

21. Februar / 4 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

16 EUR



### **MR2851**

**Angelika Baaske**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

09. Mai / 4 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

16 EUR



## MR2852

Angelika Baaske

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

14. März / 4 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

16 EUR



## NR2853

Vera Friederike Lange

Samstag und Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

25.04. - 26.04. / 16 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

105 EUR



### **Brettchenweben – Çarpana In Kooperation mit dem ZED (Zazaischer Elternverein Duisburg und Umgebung e.V. – Camatê Maa u Piyunê Zazaunê Duisburg u Dormê Duisburgi e.V.) Kleingruppe**

Brettchenweben ist eine der ältesten Kulturtechniken der Welt. In China kann sogar eine fast 4000-jährige Tradition nachgewiesen werden. Bis heute wird diese Handarbeitskunst in einigen Teilen der Welt zur Herstellung von Borten, Gürteln und schlichten Packbändern verwendet. Sowohl in Deutschland als auch in der Türkei (Çarpana) erfreut sich das Brettchenweben einer zunehmenden Beliebtheit. Es lassen sich dadurch nicht nur mittelalterliche und antike Gewandungen stilecht verzieren, auch die Herstellung moderner Accessoires ist möglich. Der Kurs führt in die Basistechnik Double Face ein, durch die zweifarbige filigrane Muster ermöglicht werden, die auf beiden Seiten des Bandes erscheinen. Gewebt werden klassische anatolische, persische und ostasiatische Muster. Aufgrund der Kleingruppenregelung kann die Dozentin intensiv auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen.



### **Bildhauerei Für Neulinge und Fortgeschrittene**

Plastiken und Skulpturen werden gemeinsam entwickelt und aus Holz, Speckstein, Sandstein oder Marmor herausgearbeitet. Es werden 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. Ein Werkstück nach eigenen Vorstellungen sollte selbst mitgebracht werden.**



## MZ2854

Marco Morosin

mi 13x, 18:00 - 20:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## MZ2855

Marco Morosin

do 13x, 18:30 - 21:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)



## 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 Wachservorstechnik, auch Batiktechnik genannt, ein. Das Arbeitsmaterial wird, inklusive der Eier, gegen eine geringe Gebühr gestellt.



### NR2856

**Vera Friederike Lange**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

14. März / 7 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

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



## Kritzalbücher und Leporellos Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Es erfordert weder Talent noch Geschick: Kritzeln ist nützlich, weil es uns bei der kognitiven Verarbeitung hilft. Es kann eine reinigende Methode sein, um Stress und Angst abzubauen.

Wir lassen unserer inneren Stimme freien Lauf und gestalten mit Farben und Stiften intuitive Bilder. Diese schneiden wir nach dem Trocknen zu und falten sie zu Leporellos. Nach der Pause geht es an die weitere Ausgestaltung. Wir kritzeln erneut mit Acrylmarkern oder Buntstiften und dekorieren mit Texten oder bunten Klebebändern. Es entstehen so kleine Kunstwerke, die uns entweder als endloses Mal- oder Zeichenbuch oder als Geschenk für einen lieben Menschen zu einem besonderen Anlass dienen können.

**Bitte mitbringen: Aquarell- oder Mixed Media-Papier, Kugelschreiber, Schere und Kleber.**

**So vorhanden Aquarell- oder Acrylfarben, Acrylstifte, Fineliner, Bunt- oder Wachsmalstifte, Zeitungsausschnitte (schöne Bilder oder Texte), Fotos, Seidenpapiere, Wahitapes**

### MZ2857

**Silvia Müller**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

18. April / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



## 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.**

### MR2859

**Ina Ertle**

mo 10x, 19:00 - 21:15 Uhr

02.02. - 27.04. / 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 Teilnehmenden umgelegt.**



### **MZ2862**

**Ina Ertle**

mo 10x, 16:30 - 18:45 Uhr

02.02. - 27.04. / 30 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

84 EUR (erm.: 63/42/17)



## **Goldschmieden – Schmuck und mehr nach Ihren Vorstellungen Für Anfängerinnen und Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens oder können diese auf Wunsch gezielt vertiefen. Am Anfang steht ein Entwurf, der mit Hilfe von Papier und Bleistift oder einfachen Modellen skizziert wird. Anschließend können Sie Ihr individuelles Schmuckstück oder Schmuckobjekt in Kupfer, Messing oder Silber fertigen.

Die Kosten für die Materialien werden im

Kurs zum Selbstkostenpreis nach Verbrauch abgerechnet. Vorhandene Edelsteine, Perlen oder auch Fundstücke können gerne mitgebracht und eingearbeitet werden.

### **MR2866**

**Katrin Weltgen**

fr 10x, 18:15 - 21:15 Uhr

06.02. - 24.04. / 40 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

117 EUR (erm.: 88/59/24)



## **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 Ziehisen zu handhaben. Verarbeitet werden die Werkstoffe Gold, Silber, Kupfer, Messing, Holz bis Kunststoff. Steine, Perlen und andere Schmuckelemente versuchen wir zu integrieren.

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 zurzeit 17 EUR kosten.

**Werkzeug steht zur Verfügung.**

### **MZ2867**

**Herbert Ackermann**

di 10x, 17:30 - 21:15 Uhr

03.02. - 21.04. / 50 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

146 EUR (erm.: 110/73/30)



### **MZ2869**

**Herbert Ackermann**

sa 10x, 13:30 - 17:15 Uhr

07.02. - 25.04. / 50 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

146 EUR (erm.: 110/73/30)



## Alte handwerkliche Schmiedekunst Dem Eisen Leben geben

Das Schmieden zu erlernen, erfordert Geduld, Geschick, Kraft und Ausdauer. Lernen Sie die grundlegenden Techniken und bearbeiten Sie Ihr eigenes Werkstück nach alter Tradition. Mit Hammer, Amboss, Zangen, Feuer und Fantasie bringen Sie Metall in neue Formen. 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 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 Leder-schürzen 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

05.02. - 21.05. / 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.**



### MZ2878

**Michael Kobjolke**

mi 13x, 18:30 - 21:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)



### MZ2879

**Michael Kobjolke**

sa 13x, 10:00 - 13:00 Uhr

07.02. - 16.05. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)



## Pflegesalben selber machen

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen, natürlichen und nachhaltigen Mitteln Pflegesalben selbst herstellen können, wie z.B. Lippenbalsam, Ringelblumen- oder Honigsalbe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die benötigten Materialien, Grundzutaten und kleine Tiegel, sind im Entgelt enthalten.

### NR2884

**Elisabeth Ritter-Weiner**

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

26. April / 4 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

26 EUR (erm.: 24/24/24)



## Erkältungsbalsam selber herstellen

Die ganze Familie ist erkältet? Helfen Sie sich mit selbst hergestellten Hausmitteln! In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie auf natürlicher Basis Salben gegen Erkältungen her-



stellen. Dabei werden die verwendeten Stoffe auf Kinder und Erwachsene abgestimmt. Die benötigten Materialien, Grundzutaten und kleine Tiegel, sind im Entgelt enthalten.

### NR2885

**Elisabeth Ritter-Weiner**

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

18. April / 4 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

32 EUR (erm.: 30/30/30)



## Duftkerzen und Duftsteine selbst herstellen

Duftkerzen oder Duftsteine, die mit einem Tropfen ätherischer Öle getränkt werden, verbreiten zuhause oder im Büro eine angenehme und entspannte Atmosphäre. In diesem Workshop stellen Sie aus keramischer Modelliermasse einen dekorativen Duftstein her und gießen duftende Teelichter, die Sie als Geschenk oder für den Eigengebrauch nach Hause mitnehmen können. Die benötigten Materialien, wie Modelliermasse, Wachs, Teelichthalter, Dochte und Ätherische Öle, sind im Entgelt enthalten.

### NR2886

**Elisabeth Ritter-Weiner**

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

25. April / 4 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

27 EUR (erm.: 25/25/25)



## Spiele

### Spielend Bridge lernen – Einstiegskurs (Kleingruppe 7-9 Personen)

Bridge ist die Königin des Kartenspiels und trägt nachweislich zur Förderung und Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit bei. Damit trotz der Komplexität des Spiels ein unterhaltsames und leichtes Lernen möglich ist, werden zunächst nur die verkürzten Grundregeln erklärt. Für das vollständige Erlernen

des Spiels sind Anschlusskurse erforderlich, die bei Interesse angeboten werden können. Nutzen Sie die Gelegenheit, ein interessantes Spiel und Spielfreunde für das spätere Leben kennenzulernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



### MZ2891

**Joachim Markwald**

mo 9x, 15:30 - 17:45 Uhr

02.02. - 20.04. / 27 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

98 EUR



### Spielend Schach lernen für Senioren I Für Personen ohne Vorkenntnisse

Es ist nie zu spät eines der faszinierendsten Spiele der Welt zu erlernen. Schach macht Spaß und ist erwiesenermaßen ein ausgezeichnetes Training für das Gehirn. Mit Unterstützung der anerkannten Stappenmethode erlernen Sie schrittweise die Regeln des königlichen Spiels. Von Beginn an werden in sogenannten „kleinen Spielen“ praktische Erfahrungen am Brett gesammelt. Falls nötig: Bitte eine Lesebrille mitbringen. Übungsmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

### MZ2892

**Ronald Schneider**

mi 6x, 15:30 - 16:30 Uhr

04.02. - 11.03. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

40 EUR



## Spielend Schach lernen für Senioren II

Voraussetzung: Teilnahme an Kurs I oder folgende Grundkenntnisse: Gangart aller Figuren; Schach; Schach parieren; Matt; Patt; Remis; Bauernumwandlung.

In diesem Kurs lernen Sie: die Rochade; En passant; grundlegende Taktiken; erste Tricks sowie einige Tipps für eine gute Eröffnung. Natürlich wird auch hier wieder viel Schach gespielt. Übungsmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.



**MZ2893**

**Ronald Schneider**

mi 6x, 15:30 - 16:30 Uhr

15.04. - 20.05. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

40 EUR



## 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

### Tanzende Schatten – Lotte Reinigers Reich aus Licht und Dunkelheit

Lotte Reiniger: eine Frau, die sich als „besessen“ bezeichnete. Und vielleicht muss man besessen sein, um zu schaffen, was sie zuwege gebracht hat. Zumal zu einer Zeit, in der Frauen hinter der Kamera undenkbar schienen. In den 1920ern veröffentlichte sie einen abendfüllenden Animationsfilm, rund 10 Jahre vor Walt Disney. Dafür entwickelten sie und ihr Mann eine Kamera, die mehrere Bildebenen ermöglicht. Ihre animierten Scherenschnitte revolutionierten die Trickfilmwelt; dennoch ist ihr Name fast nur Fachleuten bekannt.

Ihre Filme zeigen Fantasie, Humor und Beobachtungsgabe: Um Tiere darstellen zu können, hat sie diese studiert und nachgeahmt - oft zur Belustigung von Zoobesuchern.

Film und Schattentheater: Tauchen Sie ein in Lotte Reinigers magische Welt!



**MZ2901**

**Marion Bachmann,  
Dr. Claudia Kleinert**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

04. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



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

## Cary Grant, der ewige Gentleman

Der gebürtige Brite Archibald Leach, aus ärmlichen Verhältnissen stammend, floh als Vaudeville-Künstler in die USA und erfand sich als Cary Grant in Hollywood in den 1930er Jahren als geborener Smokingträger neu. Das Publikum liebte ihn als humorvollen Charmer und Mann von Welt, ein Image, dass das Ergebnis harter Arbeit war. Als er sich Mitte der 1950er Jahre vom Filmgeschäft zurückziehen wollte, holte ihn Hitchcock für „Über den Dächern von Nizza“ wieder vor die Kamera und sorgte so dafür, dass Grant dem Kino bis Mitte der 1960er Jahre erhalten blieb. Der Vortrag beleuchtet Leben und Werk eines der letzten großen Hollywoodstars.

### MZ2902

Isabell Prieth

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

25. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Billy Wilder

Journalist in Wien und Berlin, Drehbuchautor seit „Menschen am Sonntag“ (1929), erste Regiearbeit als Emigrant in Paris mit „Mauvaise graine“ (1933), Weltstar unter den Regisseuren in Hollywood und laut Marlene Dietrich „der witzigste Mensch, dem ich je begegnet bin“. Eine Jahrhundertbiographie, der Wolfgang Schwarzer in dieser Hommage zum 120. Geburtstag nachgeht.

### MZ2903

Wolfgang Schwarzer

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

22. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Felix Nadar – „Die Fotografie ist eine wundervolle Entdeckung – was nicht gelehrt werden kann, ist das Gespür dafür.“ In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Das Multitalent Felix Nadar arbeitete nach abgebrochenem Medizinstudium als Schriftsteller, Journalist und Karikaturist, bevor er Mitte des neunzehnten Jahrhunderts sein Fotoatelier in Paris eröffnete. Er verzichtete entgegen dem Zeitgeist bei seinen Porträts auf Retusche und war damit enorm erfolgreich, er gehörte zu den Pionieren der Luftfahrtfotografie und war der Mann, der den Impressionisten für ihre erste Ausstellung die Räume seines Ateliers zur Verfügung stellte. Der Vortrag berichtet über das Leben und Werk eines der einflussreichsten Fotografen in der Geschichte der Fotografie.



### MZ2904

Isabell Prieth

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

29. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Bildungsurlaub

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

Digitale Fotografie erlaubt auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos, gleich ob für berufliche oder private Zwecke. 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 Handbuches und falls vorhanden ab dem zweiten Tag ein Stativ mit.**

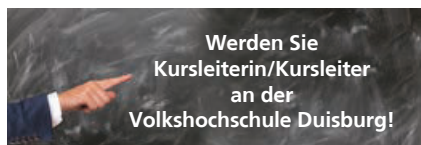
#### MZ2907

Thomas Bocian

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr  
24.08. - 28.08. / 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 das Tragen wettergerechter Kleidung empfohlen.**



#### MR2911

Ralf Raßloff

Sa, 07.03., 10:00 - 17:00 Uhr  
So, 08.03., 10:00 - 14:00 Uhr  
13 Ustd

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

57 EUR (erm.: 43/29/17)



#### MR2912

Ralf Raßloff

Sa, 18.04., 10:00 - 17:00 Uhr  
So, 19.04., 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.**

**MR2917**

**Ralf Raßloff**

do 7x, 19:00 - 21:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 21 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



Duisburg  
imSchönland

## Analoge und Schwarz- Weiß-Fotografie für sich (wieder-)entdecken Fotoseminar

Heute fotografieren die meisten Menschen mit dem Handy oder einer digitalen Kamera. Viele haben ihre ersten fotografischen Schritte aber mit einer Analogkamera und Negativ- oder Diafilm gemacht - oftmals in Schwarz-Weiß. Heute entdecken viele - ob Neuling oder erfahren in der Fotografie - ihre Liebe zur entschleunigten analogen Fotografie wieder. Gehen Sie mit auf eine Reise in die Vergangenheit und lichten Sie die Gegenwart mit analoger Technik ab.

Zum Seminarinhalt gehören auch Tipps zur Bildgestaltung für die Schwarz-Weiß-Fotografie, Kamerabedienung und Kameraeinstellungen bei schwierigen Lichtverhältnissen. Beim zweiten Termin sollen die ausbelichteten Fotos vom ersten Termin besprochen werden.

**Bitte mitbringen: Analoge Fotokamera und 1-2 Negativfilme (Farbe oder Schwarz-Weiß).**

**Bei Bedarf kann auch eine analoge Kamera mit Film (36 Fotos) zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.**



**MZ2920**

**Steffen Geiling**

Sonntag, 26.04., 10:00 - 15:30 Uhr

Montag, 18.05., 18:00 - 21:15 Uhr

11 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« Kurse/Seminare aus den Bereichen **Bildbearbeitung, Videoproduktion, CEWE-Fotobücher** etc. finden Sie unter den mit 57 beginnenden Kursnummern.



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## Alles aus Bildern herausholen – RAW-Bildbearbeitung Fotoseminar

RAW-Bilder haben den Vorteil, dass alle Bildinformationen des Sensors gespeichert werden. Also ist der Bearbeitungsspielraum z.B. für Helligkeit und Kontrast um ein Vielfaches höher als bei einem jpg-Foto. Damit können deutlich zu dunkle Fotos oder Bildbereiche im starken Schatten noch gerettet werden. Gerade bei Motiven mit schwierigen Lichtverhältnissen sind RAW-Bilder sehr nützlich, um den Motivkontrast zu beherrschen. Wir beginnen mit der notwendigen Kameraeinstellung für RAW-Fotos. Dann werden Beispielbilder am PC bearbeitet d.h. u.a. selektives Verändern von Helligkeit und Kontrast in Bildteilen, Ausschnitte bilden/gerade richten, selektive Farbverstärkung und -anpassung u.v.m. Den Abschluss bilden Informationen, was bei Abspeichern und Sichern der Bilder zu beachten ist.

**Im Seminar nutzen wir die RAW-Bearbeitungssoftware Adobe Camera RAW. Gerne können Sie an Ihrem eigenen Laptop (Software muss aber bereits installiert sein) arbeiten.**

### MZ2927

**Steffen Geiling**

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

23. Mai / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Seminare für Teilnehmende mit fotografischen Vorkenntnissen

### Studiofotografie: Eindrucksvolle Porträts mit verspieltem Licht

Ein klassisches Porträt bis hin zu stilvollem 20er Jahre-Licht ! Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, die ein ech-

tes Fotostudio besser kennen lernen wollen und den Umgang mit verschiedenen Lichtarten ausprobieren möchten. Nach einer kurzen Einführung in die Kamera als auch Studioteknik widmen wir uns ganz dem praktischen Teil. Für 2 Stunden wird ebenfalls ein Modell zur Verfügung stehen; gerne darf aber selbst Modell gestanden werden.

**Spiegelreflex-, Bridge- und Systemkameras sind willkommen, bitte keine reinen Handys fotografieren.**

### NZ2928

**Andrea Fauré**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

07. Februar / 7 Ustd

Fotoatelier Faureality, Weseler Str. 110,

**Voerde (Emmelsum)**

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



## Eventfotografie – Geburtstag, Hochzeit und andere Feiern ablichten SOMMERAKADEMIE

Die meisten Fotos werden auf Reisen oder bei Feierlichkeiten in der Familie wie z.B. beim Geburtstag der Kinder, bei Hochzeiten oder ähnlichen Anlässen gemacht. Oftmals ist man aber mit den Ergebnissen nicht wirklich zufrieden. Nicht selten sind die Bilder wegen zu langer Belichtungszeit verwackelt, nicht komplett ausgeleuchtet oder die völlig überbelichteten Gäste stehen vor einem fast schwarzen Hintergrund, da der Blitz vorne zu stark und für den Hintergrund zu schwach war.

Nach dem Besuch dieses Seminars passiert Ihnen das nicht mehr und Sie machen auf Events Fotos, die die dortige Stimmung perfekt wiedergeben.

**Bitte mitbringen: Digitalkamera und - sofern vorhanden - ein externes Blitzgerät**

### MZ2929

**Steffen Geiling**

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

20. Juni / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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





## Outdoor-Workshop

Der Landschaftspark Duisburg Nord ist ein herrlicher Platz für Fotografen, da er eine große Bandbreite an Motiven bietet. Der Workshop nimmt von allem ein wenig mit: Porträt, Landschaft, Architektur, Makro und Stilleben. Anfängerinnen und Anfänger, die ihre Kamera besser kennenlernen wollen, sowie Fortgeschrittene, die ein paar Tipps und Tricks lernen möchten, alle, die dabei die Farben und Vielfalt des Landschaftsparks ablichten möchten, sind herzlich willkommen.

**Bitte eine Rettungsdecke (gibt es in der Apotheke) mitbringen und festes Schuhwerk tragen.**

### NZ2938

**Andrea Fauré**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

18. April / 6 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamburg**  
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 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-begeisterten 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.**

### MZ2939

**Thomas Bocian**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

13. Juni / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

81 EUR (erm.: 71/61/57)



## Medienkompetenz

« Bitte beachten Sie auch die Kursangebote „Fokus Künstliche Intelligenz“ (siehe MZ5501 ff.)

## Konzepterstellung für Film- und Videoprojekte

Video und Bewegtbild werden als Marketinginstrumente immer wichtiger und können ganz anders als Texte potenzielle Kunden vor allem emotional ansprechen. Aber was muss man bei der Konzeption und Planung von Videos beachten, damit diese erfolgreich werden? Wie kann ich mich und mein Unternehmen z. B. authentisch und sympathisch in Form eines Videos präsentieren, ohne dass es langweilig wird? Oder wie kann ich einen Sachverhalt in Form eines How-to-Videos erklären?

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)

### MZ2940

**Jens Jacob**

mi 3x, 09:30 - 17:00 Uhr

07.01. - 09.01. / 29 Ustd

Online

253 EUR



## Storytelling – Mit spannenden Geschichten erfolgreich kommunizieren

Mit dem Kommunikationskonzept des Storytellings können Sie trockene Sachinformationen spannend vermitteln, anschaulich argumentieren und dadurch andere für Ihre Ideen begeistern, Kollegen mit dem Konzept der Heldenreise auf Augenhöhe coachen oder Präsentationen mitreißend beginnen. In diesem Kurs führen wir Sie umfassend in die Welt des Storytellings ein. Dabei betrachten wir die wirklich spannende Geschichte des Storytellings, sehen uns die Funktionsweise und die Anwendung der einzelnen Konzepte an, und üben (gerne auch an persönlichen Fallbeispielen), wie Sie Storytelling in der Praxis einsetzen 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)

### MZ2941

**Edgar Achenbach**

mo 2x / mi 2x,

18:00 - 21:15 Uhr

19.01. - 28.01. / 16 Ustd

Online

144 EUR



## ChatGPT und Co: Was kann Künstliche Intelligenz?

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Nicht nur Chat GPT und DALL-E machen zurzeit Furore. In diesem kurzen Seminar bekommen Sie einen Überblick über Anwendungen, Einsatzmöglichkeiten und Chancen verschiedener Tools. Und wir blicken auf Bedenken und Risiken, die diskutiert werden.

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)

### MZ2942

**Dörte Stahl**

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

29. Januar / 1 Ustd

Online

18 EUR



## ChatGPT effektiv nutzen: bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz generieren

Sie haben ChatGPT schon ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden oder Sie möchten wissen, wie Sie mehr aus dem Tool herausholen? Dann kann dieser kurze Workshop sinnvoll sein. Wir erarbeiten, wie Sie präzise Fragen und Aufgaben (Prompts) stellen, um die Arbeit mit ChatGPT zu optimieren. Eine Registrierung bei [openai.com](https://openai.com) und damit ein Zugang zu ChatGPT ist für diesen Workshop sinnvoll, denn nur so können Sie an den Übungen des Workshops teilhaben.

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)

### MZ2943

**Jens Jacob,**

**Dörte Stahl**

Samstag, 11:00 - 12:30 Uhr

21. Februar / 2 Ustd

Online

14 EUR



## Midjourney und Co. gezielt nutzen: Bilder mit künstlicher Intelligenz generieren

Sie haben Midjourney, Adobe Firefly oder vergleichbare Text-zu-Bild Generatoren ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden und möchten wissen, wie Sie bessere Bilder generieren? Dann kann dieser kurze Workshop Ihnen helfen, präzisere Eingaben (Prompts) zu formulieren. Denn die Ergebnis-

se hängen von unseren Eingaben ab.  
Veranstaltung in Kooperation mit der VHS  
Köln. Bitte beachten Sie daher die ausführliche  
Kursbeschreibung und abweichenden Rück-  
trittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



**MZ2944**

**Dörte Stahl**

Samstag, 14:30 - 16:00 Uhr

21. Februar / 2 Ustd

Online

18 EUR



## Fotos und Videos mit künstlicher Intelligenz generieren und animieren

In diesem Kurzseminar bekommen Sie einen Einblick in die Erstellung von KI generierten Bildern mit Midjourney, um diese Fotos anschließend mit Runway AI zu animieren. Zusätzlich werden wir uns anschauen, wie man auch ohne ein Bild als Vorlage Videos direkt per Text-Eingabe generieren kann, z. B. mit Schwenk- oder Zoom-Effekten. Sie bekommen einen Überblick über die technischen Möglichkeiten und können damit nachvollziehen, wie ein Workflow für ein typisches Projekt aussehen könnte.

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)

**MZ2945**

**Jens Jacob,  
Dörte Stahl**

Samstag, 10:30 - 15:45 Uhr

28. März / 7 Ustd

Online

61 EUR



## Mit Künstlicher Intelligenz Texte schreiben und daraus Videos generieren

In diesem Kurzseminar werden wir mit ChatGPT ein Drehbuch für ein kurzes Video schreiben und aus diesem Text anschließend mit Synthesia ein Video generieren. Das Ziel ist ein fertiges Video, z. B. ein Tutorial, in dem ein Avatar auf Deutsch spricht und gleichzeitig Texte, Bilder und Musik automatisch dazu eingeblendet werden. Sie bekommen einen Überblick über die technischen Möglichkeiten und können damit nachvollziehen, wie ein Workflow für ein typisches Projekt aussehen könnte. Ein Zugang zu ChatGPT oder Synthesia ist sinnvoll, wenn Sie an den Übungen teilhaben wollen, für das Seminar aber nicht zwingend notwendig.

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)



**MZ2946**

**Dörte Stahl,  
Jens Jacob**

Samstag, 10:30 - 14:45 Uhr

18. April / 5 Ustd

Online

43 EUR



## Präsentationen mit Künstlicher Intelligenz

In diesem Kurzseminar werden wir mit ChatGPT ein Drehbuch für ein kurzes Video schreiben und aus diesem Text anschließend mit Synthesia ein Video generieren. Das Ziel ist ein fertiges Video, z. B. ein Tutorial, in dem ein Avatar auf Deutsch spricht und gleichzeitig Texte, Bilder und Musik automatisch dazu eingeblendet werden. Sie bekommen einen Überblick über die technischen Möglichkeiten und können damit nachvollziehen, wie ein Workflow für ein typisches Projekt aussehen könnte. Ein Zugang zu ChatGPT oder Synthesia ist sinnvoll, wenn Sie an den Übungen teilhaben wollen, für das Seminar aber nicht zwingend notwendig.

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)

### MZ294B

**Dörte Stahl,  
Jens Jacob**

Montag, 10:30 - 14:45 Uhr  
08. Juni /  
Online  
36 EUR



### MZ294N

**Dörte Stahl**

Montag, 11:00 - 12:30 Uhr  
08. Juni /  
Online  
14 EUR



## K.I. in der klassischen Bildbearbeitung

In der klassischen Bildbearbeitung z.B. mit Photoshop, haben sich die Arbeitsmethoden durch den Einsatz von K.I. teilweise dramatisch verändert. Speziell die Bildretusche, hat kaum noch etwas mit Handarbeit zu tun - anders als früher. Aber auch das Generative Erweitern oder das Harmonisieren vereinfachen vieles.

In diesem Workshop stelle ich Ihnen die Neuerungen und die damit verbundenen Einsatzmöglichkeiten in Photoshop vor.

### MZ2950

**Thorsten Wiegand**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr  
21. Februar / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
168 EUR



## Text-Bild-Generatoren! Die Zukunft der Bildbearbeitung?

Am Anfang stand die Möglichkeit mit KI-Modellen und der Eingabe von Textprompts neue Bilder zu generieren. Dann ließen sich die Ergebnisse mit einfachen Tools editieren, es konnten Bilder als Stilvorlagen genutzt werden, Porträts dienten als Basis für neue Bilder derselben Person - Moodboards, Style Referenzen und vieles mehr kamen hinzu. Aktuell lassen sich mit einigen Tools auch eigene Bilder bearbeiten.

Was ist aktuell möglich? Welche Tools sind aktuell angesagt? Welches Modell hat wo seine Vor- bzw. Nachteile? Wohin führt der Weg?

In diesem Workshop werden wir einen Überblick über die aktuell zur Verfügung stehenden Tools, deren Möglichkeiten, sowie Stärken und Schwächen geben.

### MZ2951

**Thorsten Wiegand**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr  
28. Februar / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
168 EUR



## Virtuelles Forum K.I.-Bildwelten

Tauchen Sie einmal im Monat in die faszinierende Welt der K.I.-Bildgenerierung und -bearbeitung ein! In unserem virtuellen Forum KI-Bildwelten entdecken wir gemeinsam aktuelle Entwicklungen, neue Tools, Modelle

und kreative Einsatzmöglichkeiten. Ob innovative KI-Projekte, frische Impulse aus der digitalen Kunst oder spannende Fragen zu Urheberrecht und Ethik - hier ist Raum für Austausch, Inspiration und Experimentierfreude.

Etwa zwei Wochen vor jedem Treffen erhalten Sie per E-Mail eine Themenvorschau, damit Sie entscheiden können, ob das aktuelle Thema Ihr Interesse weckt.

### MZ2952

**Thorsten Wiegand**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

13. März / 4 Ustd

Online

30 EUR



### MZ2953

**Thorsten Wiegand**

fr 1x, 17:00 - 20:00 Uhr

10.04. - 17.04. / 4 Ustd

Online

30 EUR



### MZ2954

**Thorsten Wiegand**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

08. Mai / 4 Ustd

Online

30 EUR



### MZ2955

**Thorsten Wiegand**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

12. Juni / 4 Ustd

Online

30 EUR



### MZ2956

**Thorsten Wiegand**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

10. Juli / 4 Ustd

Online

30 EUR



digitale Medien und psychologische Effekte fördern Unsicherheit und Misstrauen. Doch schon die Antike kannte die Macht der Rhetorik und ihre Täuschungsgefahren. Der Kurs fragt, wie Wahrheiten entstehen, warum wir bestimmten Erzählungen glauben und wie wir Desinformation erkennen. Philosophische und historische Ansätze treffen auf aktuelle Beispiele - für mehr Medienkompetenz, Reflexion und Vertrauen in einer komplexen Welt.

### MZ2957

**Kai Kaufmann**

Sonntag, 10:00 - 15:00 Uhr

22. März / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**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.

## **Wahrheit, Lüge, Vertrauen – Orientierung im Zeitalter der Desinformation**

Ob Fake News, „alternative Fakten“ oder Manipulation - der Umgang mit Wahrheit ist umkämpfter denn je. Politische Strategien,

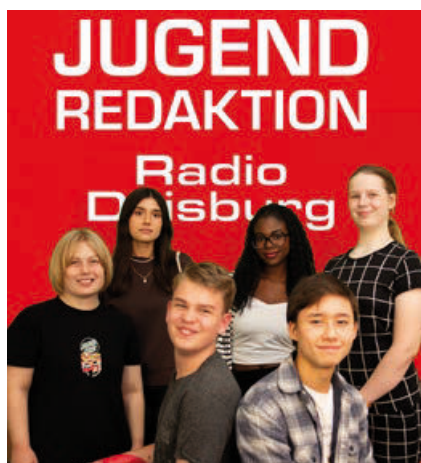
## Jugendredaktion

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.nrvision.de](http://www.nrvision.de) veröffentlicht wird.

Interessenten melden sich bitte bei:

Josip Susic, 0203/283-984617

[j.susic@stadt-duisburg.de](mailto:j.susic@stadt-duisburg.de)



© Josip Susic

**MZ2961**

**Josip Susic**

fr 12x, 16:30 - 19:00 Uhr

06.02. - 15.05. / 36 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei







# Grundbildung



Lesen und Schreiben

138

Ihr Kontakt:

**Persönliche Beratung und Anmeldung ist nur nach telefonischer Terminvereinbarung möglich!**

**Grundbildung  
Mitte/Süd**

Heike Pieper  
VHS im Stadtfenster  
Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984609

**Grundbildung  
West**

Eva Fastabend  
VHS West  
Händelstr. 6  
Tel. 0203 283-984580

**Grundbildung  
Nord**

Marissa Turaç  
VHS Nord  
Parallelstr. 7  
Tel. 0203 283-984623

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

**VHS West**

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

**VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

## 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



### NR3802

Irem Küçük

mi 14x, 17:00 - 18:30 Uhr

fr 12x, 15:00 - 16:30 Uhr

04.02. - 20.05. / 52 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

17 EUR



### WR3803

Barbara Freund

di 10x / mi 10x, 09:30 - 12:00 Uhr

24.02. - 13.05. / 60 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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

### MR3806

Aysenur Bilici

mo 13x / mi 13x, 16:30 - 19:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 78 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Rechtschreibung und Zeichensetzung – Lernen Sie die Kunst der fehlerfreien Kommunikation!

Sicherer schreiben - Rechtschreibung &  
Grammatik auffrischen

Unsicher in der Rechtschreibung? In diesem Kurs mit Journalist David Bieber frischen Sie Ihre Kenntnisse in deutscher Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik auf. Sie lernen wichtige Regeln, typische Fehlerquellen und erhalten praktische Tipps für fehlerfreie Texte. Anhand von Übungen und Beispielen verbessern Sie Ihre Schreibkompetenz - ideal für Beruf, Studium oder Alltag. Der Kurs richtet sich an alle, die sicherer und professioneller schreiben möchten - mit individuellem Feedback vom Kursleiter.

### MR3843

David Bieber

mo 13x, 16:45 - 18:15 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## 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 vierten Mal ein eigenes Programm am Tag der Handschrift auf. Sie laden am Freitag, dem 23. Januar 2026, in der Zeit von 16 bis 18 Uhr ins Stadtfenster, wo an verschiedenen Stationen Handschrift erlebt und erprobt werden kann.



### MZ3844

Freitag, 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 gedruckte Quellen stützen. Wichtige 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 älteren deutschen Handschrift verlangt einige Kenntnis und vor allem Erfahrung. Der Kurs wird anhand ausgewählter Quellenbeispiele aus dem Stadtarchiv Duisburg in die Transkription der deutschen Handschrift einführen.



### MZ3845

**Dr. Andreas Pilger u.a.**

di 4x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.03. - 24.03. / 8 Ustd

Stadtarchiv, Karmelplatz 5, **Stadtmitte**

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



## Sütterlin schreiben lernen

Viele haben zu Hause alte Briefe oder Dokumente aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, verfasst in der Sütterlinschrift. Diese wurde 1911 entwickelt und im Jahr 1941 auf Anordnung der Nationalsozialisten verboten. In diesem Kurs lernen Sie schrittweise die Grundlagen der Sütterlinschrift kennen und diese auch zu schreiben. Am Ende des Kurses werden Sie Ihren eigenen Brief in Sütterlin verfassen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### MZ3846

**Julia König**

mi 3x, 16:00 - 17:30 Uhr

13.05. - 27.05. / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



GEFÖRDET VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



# Schulabschlüsse



|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Erster Schulabschluss             | 142 |
| Erweiterter Erster Schulabschluss | 143 |
| 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 283-984576

**Nachträgliche Erlangung  
von Schulabschlüssen**

Charlotte Füchtmeier-Jarhomi  
VHS im Stadtfenster  
Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984584

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

**VHS West**

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

**VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9)

## Vorkurs in Vormittagsform

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 Abschlussprüfung 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, Zuwanderung) 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 Volks-

hoch- 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 984584). Zur Teilnahme an den Lehrgängen ist eine persönliche Beratung erforderlich. Die Neuansmeldungen für den Start im Februar finden seit August 2025 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.

#### MZ3510

Vorkurs in Tagesform

Dozententeam

02.02.2026 - 17.07.2026

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



#### MZ3521

Hauptkurs in Nachmittagsform

Dozententeam

02.02.2026 bis 12.02.2027

(1. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt





## MZ3542

Hauptkurs in Vormittagsform

Dozententeam

02.02.2026 bis 17.07.2026

(2. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



# Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10)

## Hauptkurs in Vormittagsform

Der Lehrgang zum Erwerb des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (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)
- 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 984576). Zur Teilnahme am Lehrgang ist eine persönliche Beratung erforderlich.

Die Neuanmeldungen für den Start im Februar finden seit August 2025 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.

## MZ3561

Hauptkurs in Vormittagsform

Dozententeam

02.02.2026 bis 17.07.2026

(2. Semester)

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



## MZ3562

Hauptkurs in Vormittagsform

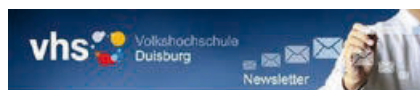
Dozententeam

02.02.2026 bis 12.02.2027

(1. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



# Mittlerer Schulabschluss

## Hauptkurs in Nachmittagsform

Die Lehrgänge zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses starten 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 984576). Zur Teilnahme am Lehrgang ist eine persönliche Beratung erforderlich. Die Neuanmeldungen für den Start im Februar finden seit August 2025 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.

#### MZ3624

Hauptkurs in Nachmittagsform

Dozententeam

02.02.2026 bis 17.07.2026

(3. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



#### MZ3627

Hauptkurs in Vormittagsform

Dozententeam

02.02.2026 bis 16.07.2027

(1. Semester)

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud





# Beruf und Wirtschaft



|   |     |
|---|-----|
| Berufliche Neuorientierung, Existenzgründung              | 146 |
| Verbraucherbildung  | 152 |
| BWL - Rechnungs- und Personalwesen, Kaufm. IT-Anwendungen | 161 |
| Führungskräftetraining                                    | 170 |
| Schlüsselkompetenzen                                      | 172 |
| Kommunikation   | 180 |
| Marketing und Vertrieb, Lern- und Arbeitstechniken        | 184 |
| Unternehmensservice                                       | 190 |
| Qualifizierung und Weiterbildung im pädagogischen Bereich | 191 |
| IT - Technik  | 201 |

## Ihr Kontakt:

### **Berufliche Bildung** **Annette Uhr**

VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984625

### **Verbraucherbildung** **Marissa Turaç**

VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984623

### **Berufliche Bildung** **Ilona Lendermann**

VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984603

### **Päd. Qualifizierungen** **Viktoria Bürgel**

VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984576

## Ihr Kontakt in den Regionen:

### **VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

### **VHS West**

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

### **VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# 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 Programmbereiche: 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?

Dieses Seminar findet in Kooperation mit und deshalb in der VHS Moers-Kamp-Lintfort statt.

Anmeldungen nur unter

Tel: 02841 - 201-569

Telefax: 02841 - 201-537

E-Mail: [volkshochschule@moers.de](mailto:volkshochschule@moers.de)

### MZ4211

**Andrea Hermes**

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

19. März / 3 Ustd

VHS Moers, Wilhelm-Schroeder-Str. 10, **Moers**  
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 Gründungs Herausforderungen 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.



### MZ4212

**Andrea Hermes**

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr  
03. 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 in der Planung? Sie wollen sich selbstständig machen und ihr eigener Chef sein? Sie brauchen einen Businessplan für sich, die Bank oder die Agentur für Arbeit? Dann ist dieser Workshop genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir Schritt für Schritt Ihren individuellen Businessplan. Alle Bestandteile - von der Beschreibung des Vorhabens bis zu den finanziellen Kennzahlen - werden praxisnah besprochen und erstellt. Sie erhalten Tipps, praktische Anleitungen und Vorlagen zur Umsetzung. Die Veranstaltung findet im EDV-Raum der VHS statt, sodass Sie direkt am Schulungsrechner arbeiten können. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um Ihre Daten vertraulich zu speichern und mitzunehmen.

### MZ4213

**Andrea Hermes**

Mittwoch und Donnerstag,  
19:00 - 21:15 Uhr

15.04. - 23.04. / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Recht für Gründerinnen und Gründer

Das Seminar bietet Gründerinnen und Gründern einen praxisorientierten Überblick über die Themen, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die Kurseinheiten kombinieren Sachvorträge mit interaktiven Elementen. Die Teilnehmenden

arbeiten von Beginn an mit ihrer (fiktiven) Geschäftsidee und wenden das Gelernte direkt an. Am Ende jedes Themenblocks gibt es eine Aufgabe zur praktischen Umsetzung, deren Ergebnisse in der nächsten Einheit gemeinsam besprochen werden - fast immer mit wertvollen Impulsen für alle. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Köln statt. Bitte beachten Sie die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de).

### MZ4214

**Constanze Brinkmann**

do 4x, 18:00 - 20:30 Uhr

16.04. - 07.05. / 12 Ustd

Online

123 EUR



## Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründerinnen und Gründer

Der Workshop richtet sich an frisch gestartete Unternehmerinnen und Unternehmer. Ziel ist es, den Aufbau einer Ordnungs-Basis-Struktur zu vermitteln und durch Tipps zur effektiven Organisation bei der (digitalen) Bewältigung der anfallenden Aufgaben zu unterstützen, um mehr Zeit fürs Kerngeschäft zu gewinnen. Am Ende jedes Themenblocks erhalten die Teilnehmenden eine Aufgabe zur praktischen Umsetzung, deren Ergebnisse in der nächsten Einheit gemeinsam besprochen werden - fast immer mit wertvollen Impulsen für alle. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Köln statt. Bitte beachten Sie die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de).

### MZ4215

**Constanze Brinkmann**

mo 3x, 18:00 - 21:00 Uhr

22.06. - 06.07. / 12 Ustd

Online

108 EUR



## Der rechtssichere Onlineshop

Onlineshops gewinnen noch immer zunehmend an Attraktivität. Ein Onlinehandel kann eine sehr lukrative Haupt- oder Nebenerwerbsquelle sein. Rechtliche Fallstricke können diese aber zu einem Alptraum werden lassen. Gemietete oder gekaufte Shop-systeme sind nicht immer rechtssicher. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt zu einer entspannten Gestaltung Ihres Shops.

An den interaktiv gestalteten Terminen arbeiten Sie in der Gruppe an einer anwendbaren Checkliste, die das Ergebnis des Kurses darstellt und Ihnen als Leitfaden für Ihren Onlineshop dienen kann.

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)

### MZ4216

**Constanze Brinkmann**

Termin bei Drucklegung  
noch nicht bekannt

Online  
48 EUR



## Wohin beruflich? Beratung und Coaching für berufliche Zielsetzungen Starten Sie Ihre berufliche Zukunft jetzt!

Wenn Sie im Job eine Veränderung möchten, wenn Sie schon länger den Wunsch nach einer beruflichen Verbesserung oder Neuorientierung verspüren, kann Sie dieses Beratungsangebot wirksam unterstützen. Mitunter gilt es, den bisherigen Berufsweg zu überdenken, den Wiedereinstieg zu planen oder sich weiter zu qualifizieren. Ziel der Beratung ist, gemeinsam Ihre berufliche Entwicklung konkret zu planen, Ihre Möglichkeiten realistisch einzuschätzen und Ihre Kompetenzen festzustellen. Außerdem erhalten Sie Unterstützung bei Fragen zur Anerkennung von im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen. Unser qualifizierter Berater begleitet Sie in bis

zu zehn Stunden ziel- und lösungsorientiert in individueller und diskreter Beratung und Coaching. Die Beratung wird durch das Land NRW gefördert und ist daher kostenfrei.



### MZ4220

**Frank Rehbein**

Termine nach telefonischer

Vereinbarung bei Nicole Hübner,

Tel. 0203 283-984592

Beratungsstelle „Bildung jetzt DU“ im

Berufsinformationszentrum, Wintgenstr. 29-33,

**Duisern**

entgeltfrei



## Wohin beruflich? Grundbildungsberatung – Beratung zum Thema Grundbildung von Erwachsenen, Nachholen von Schulabschlüssen und Sprachkursen

Sie möchten Ihren Schulabschluss nachzuholen und suchen dazu erste Informationen zum Ablauf und zum Anmeldeverfahren? Sie suchen einen passenden Sprachkurs, um Ihr Deutsch oder Englisch zu verbessern? Sie möchten in wertschätzender Atmosphäre besser in Lesen, Schreiben oder Rechnen werden und suchen ein passendes Angebot? Oder möchten Sie sich generell über das vielfältige Bildungsangebot in Duisburg informieren und suchen einen persönlichen Ansprechpartner, der sich für Ihre Fragen Zeit nimmt und gemeinsam nach passenden Angeboten sucht?

Unter Berater nimmt sich die Zeit für Ihr Anliegen. Sie können spontan vorbei gehen oder vorab einen Termin vereinbaren. Das Angebot wird vom Land NRW gefördert und ist kostenlos.





## MZ4220B

**Kai Olaf Ernst**

Termine nach telefonischer  
Vereinbarung bei Nicole Hübner,  
Tel. 0203 283-984592  
Beratungsstelle „Bildung jetzt DU“ im  
Berufsinformationszentrum, Wintgenstr. 29-33,  
**Duissern**  
entgeltfrei



## Ich will wieder arbeiten! Oder vielleicht doch nicht? Wie kann ich achtsam gute Entscheidungen für mich treffen?

Sie denken über den beruflichen Wiedereinstieg nach, sind aber noch unentschlossen? Sie möchten wieder beruflich tätig werden, aber es sind gleichzeitig viele andere Dinge mit zu berücksichtigen, zu entscheiden und Sie kommen nicht ins Handeln? In dieser Fortbildung lernen Sie, Entscheidungen im Einklang von Herz und Verstand zu treffen. Mit Methoden wie dem Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) erforschen Sie Ihre Motive und erkennen unbewusste Hemmnisse. Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken und die AB=E Methode® helfen, Ihre Entscheidungen nachhaltig zu verankern. So entwickeln Sie Ihren persönlichen roten Faden für eine nachhaltige, gute berufliche Entscheidung. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt. Details unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

## MZ4222

**Stephanie Herding,  
Susanne Scheil**

Montag - Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr  
22.06. - 24.06. / 24 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
340 EUR (erm.: 255/170/68)



## 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.

## MZ4223

**Claudia Weske**

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr  
03. März / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



## MZ4223B

**Claudia Weske**

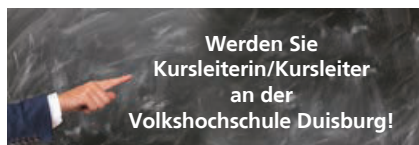
Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr  
05. März / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



## NR4223C

**Claudia Weske**

Mittwoch, 28.01., 25.02., 25.03.,  
29.04. und 24.06.  
10:00 - 12:00 Uhr  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
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 unterschiedlichen 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.



**MZ4224**

**Claudia Weske**

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr

21. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



**MZ4224B**

**Claudia Weske**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

23. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **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.



**MZ4226**

**Claudia Weske**

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr

03. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



**MZ4226B**

**Claudia Weske**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

05. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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, Teilqualifika-

tion, 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)

### MZ4228

**Claudia Weske**

Dienstag, 13.01., oder Montag,  
09.03., oder Dienstag, 12.05. oder 14.07.  
17:00 - 18:00 Uhr / 1 Std  
Online  
entgeltfrei



### MZ4228B

**Claudia Weske**

Dienstag, 10.02., 14.04.  
oder 09.06.  
10:00 - 11:30 Uhr / 2 Ustd  
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.

### MZ4262

**Michaela Deckert**

Freitag, 16:45 - 20:30 Uhr  
13. März / 5 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
50 EUR (erm.: 38/25/17)



## 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.



### MZ4263

**Michaela Deckert**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr  
20. März / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
40 EUR (erm.: 30/20/17)



« Bitte beachten Sie auch MZ5522 „**Bewerbungstraining mit Unterstützung von KI**“.



## **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 zu viel - nicht selten bekommen andere einen falschen Eindruck, von dem, was wir eigentlich tun. Ohne Vorbereitung ist es nicht einfach, das Passende zu sagen und ein überzeugendes Bild von sich zu vermitteln. Aber es ist wichtig, um online wie offline erfolgreich zu netzwerken.

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)

### **MZ4265**

**Bianca Grünert**

Samstag, 10:00 - 17:30 Uhr

28. Februar / 8 Ustd

Online

82 EUR



## **Verbraucherbildung**

### **Finanzen – Versicherung – Immobilien – Recht**

Geldanlagen, Versicherungsschutz, Immobilienkäufe oder Vorsorge- und Vollmachtregelungen 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 Orientierungshilfen.

## **Geheimwege legitimer Geldvermehrung Kosten senken, Gewinne steigern**

Krisen, Inflation und die Vielfalt an Kapitalanlagen erschweren vielen den Vermögensaufbau. Innovative Angebote aus Versicherungen, Banken und Kapitalanlage bieten werthaltige Sicherheiten und Erträge, die Kosten, Steuern und Inflation übersteigen - echte „Geheimwege legitimer Geldvermehrung“. Im Seminar werden alternative Investments jenseits des Massenmarkts vorgestellt, die helfen, Gewinne zu steigern und Risiken zu minimieren. Teilnehmer erhalten verblüffende Einblicke, praktische Tipps zum Vermögensschutz und lernen, wie sie auch in Krisenzeiten klug investieren.

### **MZ4310**

**Christian Grams**

Samstag, 13:30 - 17:30 Uhr

07. März / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

27,50 EUR (erm.: 21/17/17)



## **Die sieben größten Fehler bei der Kapitalanlage**

Im Vortrag erfahren Sie, welche Fehler Sie bei der Geldanlage unbedingt vermeiden sollten - denn ein einziger kann Ihr Vermögen gefährden. Themen wie Klumpenrisiken, aktiv vs. passiv gemanagte Fonds und die „Eier-im-Korb“-Regel werden praxisnah erklärt. Kurzvideos zeigen, wie unser Gehirn auf Kapitalmärkte reagiert und welche emotionalen Fallen drohen. Auch der Einfluss von Medien und Interessenkonflikten in der Anlageberatung wird beleuchtet. Ein spannender Vortrag für alle, die ihr Ersparnis klüger investieren und typische Fehler vermeiden möchten.

### **MZ4311**

**Udo Nienhuysen**

Montag, 18:30 - 20:45 Uhr

09. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Investmentfonds: Chancen, Risiken und Anlagemöglichkeiten

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 Teilnehmenden insbesondere Informationen wie Geldanlage mit Investmentfonds funktioniert, welche (Un-) Sicherheiten existieren und Wege zur Fondsauswahl.

### MZ4312

**Christian Grams**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

23. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ4313

**Udo Nienhuysen**

Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr

27. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Bitcoin und Blockchain für Neulinge

Tauchen Sie ein in die Welt der Blockchain-Technologie und entdecken Sie, wie sich Geld im Laufe der Geschichte entwickelt hat von frühen Tauschmitteln bis hin zum heutigen Finanzsystem. Erfahren Sie, was Bitcoin so besonders macht und welche Rolle es in dieser Entwicklung spielt. Lernen Sie, Risiken und Chancen dieser digitalen Währung einzuschätzen und sicher anzuwenden. Der Kurs vermittelt Ihnen, wie Bitcoin entstanden ist, funktioniert, welche sicheren Verwahrungsmethoden es gibt und worauf es im Umgang ankommt. Ideal für Neugierige ohne Vorkenntnisse! In kleiner Online-Gruppe, interaktiv und praxisnah.

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

## 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.



### MZ4314

**Simon Morgenthaler**

Mi, 06.05. und Sa, 09.05.,

18:00 - 20:30 Uhr / 6 Ustd

Online

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



## Kryptowährung für Einsteiger

In dieser Veranstaltung werden Ihnen Bitcoin & Co auf eine einfache und verständliche Art nähergebracht. Es werden insbesondere folgende 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 Berührungspunkte hatten. Ein Besuch der Veranstaltung bereichert den Investmenthorizont. Vorwissen oder technologische Kenntnisse sind nicht erforderlich.

### MZ4315

**Udo Nienhuysen**

Dienstag und Mittwoch,

18:00 - 19:30 Uhr

23.06. - 24.06. / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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 Steuerformulare; ebenfalls wird ein umfangreicher Musterfall erarbeitet. Eine Fragerunde in der letzten Unterrichtseinheit rundet die Veranstaltung ab.

### MZ4316

**Michael Nolte**

Freitag, 08.05., 18.15 - 21.30 Uhr

Samstag, 09.05., 10.00 - 15.15 Uhr

10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



## Explosive Entwicklung der Staatsverschuldung weltweit – wann kommt der Reset und wie schützt man sein Vermögen?

Die Verschuldung vieler Staaten weltweit nimmt exponentielle Ausmaße an. Wie lange können zu zahlende Zinsen noch getragen werden und wann könnte eine Zahlungsunfähigkeit eintreten? Was passiert bei einem „Reset“ (Währungsreform) und welche staatlichen Maßnahmen werden ergriffen? Vor allem interessiert die Bürger wie sie ihr Vermögen (falls überhaupt möglich) schützen können und welche Anlageformen hierzu am besten geeignet sind. Der Kurs zeigt die Entwicklungen aus historischer Sicht bis in die aktuelle Zeit auf und ist für alle geeignet (auch ohne finanzielle Vorkenntnisse), die sich auf den Tag X vorbereiten wollen und hierzu konkrete Vorschläge erwarten.

### MZ4317

**Udo Nienhuysen**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

04. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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.



### MZ4318

**Christian Grams**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

07. Mai / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Faszination Gold – oder warum steigt der Goldpreis?

Gold ist ein faszinierendes Material mit spannender Historie. Es ist selten, wertvoll und dient als Zeichen von Reichtum und Macht. Der Vortrag illustriert die Geschichte dieses besonderen Edelmetalls von der physikalischen Entstehung vor 5 Mrd. Jahren bis in die Gegenwart. Das Spektrum des Vortrages reicht von der historischen Bedeutung von Gold als Währung bis hin zu seiner heutigen Rolle als wertvolle Anlageform. Besonderes Augenmerk gilt der Frage, warum der Wert dieses Edelmetalls in der Gegenwart so stark gestiegen ist. Welche Rolle spielen dabei die geopolitischen und wirtschaftlichen Krisen der Gegenwart? Was macht Gold als Anlagealternative im Vergleich zu anderen Formen der Kapitalanlage so besonders und was unterscheidet es von anderen Anlageformen? Der Dozent ist Diplom-Ingenieur-Ökonom.

### MZ4320

**Jörg Metzger**

Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr

10. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## Vergleich und Umgang mit Verbraucherportalen für Gas, Strom, Telekommunikation, IPTV

Bei Neuverträgen und Verlängerungen lauern viele Fallen. In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit Vergleichsportalen und erfahren deren Vor- und Nachteile. Ziel ist es, Preisfallen zu erkennen und sich davor zu schützen. Der Kurs bezieht sich nicht nur auf Telekommunikation, sondern auch auf Verträge wie IPTV, Gas oder Strom. Der erfahrene Dozent zeigt, worauf Sie bei Vertragsabschlüssen achten sollten, wie Sie seriöse Anbieter erkennen und ob „günstig“ wirklich „gut“ ist. Auch die Seriosität von Vergleichsportalen wird kritisch beleuchtet. Eigene Beispiele können gerne eingebracht und diskutiert werden.

### MZ4321

**Harald Schellhaas**

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

22. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Kooperation mit der VHS Essen

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. Vorkenntnisse oder Fachwissen sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

**In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche fachlich vorbereitet werden.**

### Kopf oder Bauch: Psychologie des Geldes In Kooperation mit der VHS Essen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

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

#### MZ4330

**Beate Dünnebacke**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

07. Mai / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### Wirtschaft und Arbeitsmarkt unter Stress: Welche Optionen gibt es? In Kooperation mit der VHS Essen und dem RWI-Leibnitz-Institut für Wirtschaftsforschung

Wirtschaft und Arbeitsmarkt sind in Deutschland verschiedenen Einflüssen unterworfen, die tiefgreifende Veränderungen und Umbrüche erwarten lassen. Dies sind vor allem die digitale Transformation durch künstliche Intelligenz, die grüne Transformation durch die Umstellung auf erneuerbare Energien und der demografische Wandel durch das Ausscheiden der sogenannten Boomer-Generation aus dem Erwerbsleben. Der Vortrag zeigt auf, welche Folgen sich hierdurch für Beschäftigte und Unternehmen ergeben, wie diese Akteure reagieren, und welche Optionen für die Politik zur Gestaltung der Veränderungen bestehen. Fragen aus dem Publikum sind herzlich willkommen.

Nähere Informationen unter

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

#### MZ4331

**Prof. Dr. Ronald Bachmann**

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

08. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### Einstieg in die Geldanlage: Von der Planung zum Erfolg In Kooperation mit der VHS Essen

Wer privat Geld anlegen oder langfristig Vermögen ansparen will, steht vor einer Flut von Fachbegriffen und Möglichkeiten. Das schreckt manche ab, insbesondere wenn Wissen und Erfahrung fehlen. Doch Benjamin Lippe ist überzeugt: Geldanlage ist gar nicht so schwer, wenn man sich informiert und eine gute Strategie wählt! In seinem Vortrag erklärt er für Einsteiger/-innen gut verständlich, wie man eine solide Grundlage legt, Risiken im Griff behält und langfristig angemessene Erträge erzielt. Sie erfahren, wie Sie

den richtigen Einstieg finden, auf welche Anlageformen Sie setzen können, wie Rendite und Risiko zusammenhängen und weshalb die Regel, nicht alles auf eine Karte zu setzen, von zentraler Bedeutung ist. Der Dozent ist Fachwirt bei der Sparkasse Essen.

### **MZ4332**

**Benjamin Lippe**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

18. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### **Fast geschenkt: Vermögensbildung mit staatlichen Zuschüssen In Kooperation mit der VHS Essen**

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

### **MZ4333**

**Dirk Schrief**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

25. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### **Schulden, Zinsen, Chancen: Geldanlage im Umfeld der Staatsfinanzen In Kooperation mit der VHS Essen**

Die Bundesregierung nimmt Milliarden am Kapitalmarkt auf, um gesellschaftspolitisch relevante Projekte zu finanzieren. Ob es gelingt, mit diesen zusätzlichen Ausgaben die Wirtschaft anzukurbeln und mit in der Folge steigenden Steuereinnahmen die neuen Schulden auch wieder zu tilgen, bleibt abzuwarten. Fest steht: Jeder Kredit, den der Staat aufnimmt, schafft zugleich Anlagechancen für Bürgerinnen und Bürger. Stephan Heuser zeigt, wie Bundesanleihen funktionieren, welche Rolle sie für das allgemeine Zinsniveau spielen und wie sich daraus Perspektiven für verschiedene Anlageformen ergeben. Sein Vortrag gibt Orientierung in einem Umfeld, das von Zinswenden, Inflation und Wirtschaftspolitik geprägt ist. Der Dozent leitet die Abteilung Kunden- und Produktmanagement der Sparkasse Essen.

### **MZ4334**

**Stephan Heuser**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

02. Juli / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



**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 283-987500 an. Wir beraten Sie gerne!

## **Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten!** **In Kooperation mit der VHS Essen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt**

Wer sein Leben nachhaltig ausrichten möchte, will vermutlich auch bei den eigenen Finanzen ansetzen. So können ökologische und soziale Kriterien sowie gute Unternehmensführung in die kleinen und großen finanziellen Entscheidungen des Lebens einbezogen werden. Der Vortrag gibt Anregungen, wie sich eine nachhaltige Strategie beim Vermögensaufbau und bei der Altersvorsorge angehen und umsetzen lassen. Die Referentin ist Bankkauffrau und Diplom-Betriebswirtin.

**MZ4335**

**Beate Dünnebacke**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16. April / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## **Geldanlage mit ETFs: Ein einfacher Einstieg in den Aktienmarkt** **In Kooperation mit der VHS Essen**

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.

**MZ4336**

**Joachim Klein**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

09. Juli / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## **Das kostet die Pflege im Alter!** **In Kooperation mit der VHS Essen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt**

Im Alter pflegebedürftig zu werden ist kein Ausnahmefall. Dennoch treffen die finanziellen Folgen viele Menschen unvorbereitet. Bankkauffrau und Diplom-Betriebswirtin Beate Dünnebacke erläutert in einem praxisnahen Vortrag, welche Formen der Unterbringung und Pflege es gibt, mit welchen Kosten jeweils zu rechnen ist, welche Leistungen die Kranken- und Pflegeversicherung erbringt und worauf bei der Einstufung des sogenannten Pflegegrads zu achten. Ebenso wird erörtert, welche Kosten selbst zu tragen sind und wie man dafür langfristig finanziell vorsorgen kann.

**MZ4337**

**Beate Dünnebacke**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

30. April / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## **Die Rente ist sicher ... niedriger, als Sie denken!** **In Kooperation mit der VHS Essen und der Deutschen Rentenversicherung 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? Welche neuen Konzepte hat die Bundesregierung auf den Weg gebracht? Sie erhalten einen schnellen Überblick und fundiertes Grundwissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge.

## MZ4339

**Marco Langfeldt**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

11. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei

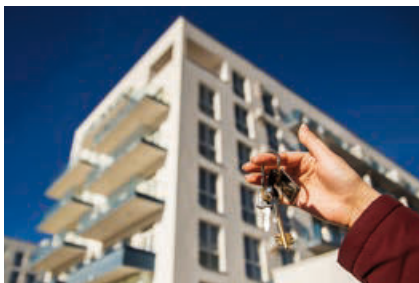


## Immobilien

Beim Kauf, Verkauf, der Sanierung und Verwaltung von Immobilien gilt es, rechtliche und finanzielle Aspekte zu berücksichtigen. In der folgenden Seminarreihe „Immobilien“ erhalten Sie Unterstützung und wertvolle Informationen zur Immobilienwirtschaft mit ihren diversen Facetten.

### Der erfolgreiche Verkauf meiner Immobilie!

Beim Immobilienverkauf gilt es, Fehler zu vermeiden und den besten Preis zu erzielen. Immobilienfachwirt Frank Winkler zeigt, wie man den Marktwert realistisch einschätzt, die Immobilie optimal vermarktet und passende Käufer findet. Sie erfahren, welche Verkaufsunterlagen nötig sind und wie der Notar rechtlich absichert. Der Vortrag bietet praxisnahe Tipps, um rechtliche Vorgaben einzuhalten und Ihre Immobilie sicher und gewinnbringend zu verkaufen - mit dem Know-how eines unabhängigen Experten.



## MZ4340

**Frank Winkler**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

06. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

18 EUR



## Erforderliche Bauvorlagen bei An- und Umbauten im Wohnhausbau

Ob Neubau, Anbau oder Umbau - der Gesetzgeber verlangt umfangreiche Bauantrags- und Nachweisunterlagen wie Statik oder Wärmeschutz. Der Vortrag gibt einen praxisnahen Überblick über die Anforderungen bei Bauantragstellung und technischen Nachweisen. Er richtet sich an alle, die ein Bauvorhaben planen oder umsetzen. Ein erfahrener Bauingenieur zeigt, worauf zu achten ist, wie man Kostenfallen vermeidet und rechtliche Vorgaben frühzeitig berücksichtigt. So gelingt die Planung sicher und effizient.

## MZ4341

**Frank Fock**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

25. März / 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: umlagefähige und nicht umlagefähige Betriebskosten, Mietvertragliche Vereinbarungen zur Umlagefähigkeit von Betriebskosten, Verteilerschlüssel in der Praxis, Einsparpotentiale bei den Betriebskosten, Vorgaben der neuen Heizkostenverordnung, CO<sub>2</sub>-Steuer, Auswirkungen des Gebäudeenergiegesetzes etc. Die Lernmittel beinhalten einen Stick und eine Seminarmappe und sind im Entgelt enthalten.

## MZ4343

**Theo Esser**

Freitag, 15:00 - 21:15 Uhr

17. April / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

108 EUR



## Mietverwaltung – Crashkurs für Vermieterinnen und 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, Wohnungsübergabe und -abnahme, Betriebs- und Heizkostenverordnung, eMobilität, energetische Sanierung, Umgang mit schwierigen Mietern und weitere relevante Themenfelder werden in diesem Seminar vermittelt. Die Lernmittel beinhalten einen Stick und eine Seminarmappe und sind im Entgelt enthalten.

### MZ4344

Theo Esser

Freitag, 08.05., 15.00 - 21.30 Uhr

Samstag, 09.05., 10.00 - 16.30 Uhr

16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

210 EUR



## Der perfekte Kauf einer Eigentumswohnung

Der Kauf einer Eigentumswohnung bindet lange Zeit an das Kaufobjekt, die Finanzierung und die Eigentümergemeinschaft. Fehlgriffe führen zu hohen finanziellen Verlusten. Auf welche Fallstricke ist zu achten: Rechtsgrundlage WEG im Detail, seriöse Kaufpreisfindung, Nutzungskonzepte, Kauf vom Makler, Bauträger, Privat, Kaufvertragsgestaltung, Finanzierung, Gebäudeenergiegesetz und Klimaneutralität. Die Lernmittel beinhalten einen Stick und eine Seminarmappe und sind im Entgelt enthalten.

### MZ4348

Theo Esser

Samstag, 09:30 - 16:45 Uhr

30. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

117 EUR



## Intensivseminar: Basiswissen zur Beiratsarbeit in der Eigentümergemeinschaft

Es wird rechtliches und fachliches Basiswissen zur Ausübung des Beiratsmandates vermittelt. Beiratswahl und Amtsübernahme, Unterstützung und Kontrolle des Verwalters, Prüfung der Jahresabrechnung und Vorbereitung der Eigentümerversammlung mit Beschlussanträgen und Wirtschaftsplan, Mittler zwischen Eigentümerinnen/Eigentümern und Verwaltung, Aufwandsentschädigung und Haftungsausschlüsse. Die Lernmittel beinhalten einen Stick und eine Seminarmappe und sind im Entgelt enthalten.

### MZ4349

Theo Esser

Mittwoch, 16:45 - 21:30 Uhr

06. Mai / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

102 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 283-987500 an. Wir beraten Sie gerne!



# BWL – Rechnungswesen



## **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).



### **MZ4409**

**Ilona Lendermann**

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

26. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **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) MZ4411 inkl. Lehrbuch
- Finanzbuchführung (2) MZ4413 inkl. Lehrbuch
- Finanzbuchführung (2) Prüfung MZ4429
- Finanzbuchführung mit DATEV (3) MZ4416 inkl. Lehrbuch
- Finanzbuchführung (3) Prüfung MZ4418

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.

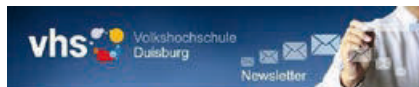


### **MZ4410**

**Alexander Bister**

18.02. - 11.07.26

1003 EUR (erm.: 810/617/386)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



# **XPERT** Business Abschlüsse / Betriebswirtschaft

[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

| XB Kurse                      | in der VHS | Online | Geprüfte Fachkraft (XB) |                                 |                                 |                    |
|-------------------------------|------------|--------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------|
|                               |            |        | Finanz-<br>buchführung  | Internes<br>Rechnungs-<br>wesen | Externes<br>Rechnungs-<br>wesen | Lohn<br>und Gehalt |
| 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            |            | •      |                         |                                 |                                 |                    |

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.



| Buchhalter/in (XB)* |                                 |                               | Manager/in (XB) Betriebswirtschaft |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Finanzbuchhalter/in | Personal- und Lohnbuchhalter/in | Finanz- und Lohnbuchhalter/in | Rechnungswesen und Controlling     |
| ●                   |                                 | ●                             | ●                                  |
| ●                   |                                 | ●                             |                                    |
| ●                   | ↔ alternativ ↔                  | ●                             | ●                                  |
| ●                   |                                 | ●                             | ●                                  |
| ●                   |                                 | ●                             | ●                                  |
|                     |                                 |                               | ●                                  |
|                     |                                 |                               | ●                                  |
|                     |                                 |                               | ●                                  |
|                     | ●                               | ●                             |                                    |
|                     | ●                               | ●                             |                                    |
|                     | ●                               |                               |                                    |



- 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.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.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 283-984603  
E-Mail: [i.lendermann@stadt-duisburg.de](mailto:i.lendermann@stadt-duisburg.de)

## 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 lernen, unternehmerische Geschäftsfälle wie Rechnungen, Belege oder Kontoauszüge in Buchungssätze umzusetzen und korrekt zu erfassen. Zudem sind Sie in der Lage, sich in verschiedene Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu übernehmen. Der Kurs findet als Hybridveranstaltung in einer Kleingruppe mit 6 bis 9 Teilnehmenden statt - wahlweise vor Ort in der VHS oder online von zuhause aus. Das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten. Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass der Unterricht online an den geschlossenen Teilnehmerkreis übertragen wird. Eine Videoaufzeichnung ist nicht gestattet. Weitere Informationen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4411**

**Alexander Bister**

mo 5x / mi 5x / fr 5x,

18:00 - 20:30 Uhr

18.02. - 23.03. / 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 ver-

tieft. Sie lernen, Buchungsvorgänge gezielt auszuwerten und laufende Geschäftsfälle sowie einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie sicher zu bearbeiten. Grundlage sind die DATEV-Kontenrahmen SKR 03/04. Das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit 6 bis 9 Personen statt und wird als Hybridkurs angeboten - Teilnahme vor Ort oder online möglich. Eine Videoaufzeichnung des Unterrichts ist ausdrücklich untersagt. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4413**

**Alexander Bister**

mo 6x / mi 6x / fr 4x,

18:00 - 20:30 Uhr

25.03. - 18.05. / 48 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

305 EUR (erm.: 235/164/80)



**« Prüfungstermine finden Sie ab  
Kursnummer MZ4428.**

## 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 Kleingruppe von 6 bis maximal 9 Teilnehmenden angeboten.

### MZ4416

**Alexander Bister**

mo 3x / mi 5x / fr 4x,

18:00 - 20:30 Uhr

20.05. - 19.06. / 36 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>. Mehr unter der Kursnummer auf [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4418

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

11. Juli / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

80 EUR



## 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.

### MZ4421

**Alexander Bister**

sa 7x, 10:00 - 17:00 Uhr

16.05. - 27.06. / 56 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

348 EUR (erm.: 261/174/70)



« Bitte beachten Sie den  
Prüfungstermin unter MZ4429.

## Controlling Xpert Business-Zertifikatskurs

Controlling ist in der betrieblichen Praxis eng mit Planung und Zielerreichung verbunden. Es sorgt dafür, dass Unternehmensziele klar und messbar formuliert sind, passende Handlungsalternativen entwickelt und ausgewählt werden und die Zielerreichung im laufenden Betrieb überwacht wird. Bei Abweichungen werden Maßnahmen ergriffen, um die Planwerte zu erreichen oder anzupassen. Inhalte des Kurses sind: System und Organisation des Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung, Werkzeuge und Instrumente, Kennzahlen und Kennzahlensysteme, Balanced Scorecard, Reporting sowie branchenspezifisches Controlling.

### MZ4422

**Alexander Bister**

di 8x / do 6x, 18:00 - 20:30 Uhr

05.05. - 30.06. / 42 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

304 EUR (erm.: 228/152/61)



## **Xpert Business** **Lohn und Gehalt 1** **Unterstützung beim Selbststudium**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung von Bruttolohn und Abzügen. Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijobs bringen Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Abrechnung, sodass Sie Lohnabrechnungen erstellen und Meldungen an Sozialversicherung und Finanzamt übermitteln können. Mit der Dozentin erarbeiten Sie einen 90-Tage-Lehrplan zur optimalen Prüfungsvorbereitung. Kursmaterialien vom EduMedia Verlag (nicht im Entgelt enthalten) unterstützen Sie dabei. Ihre Einsendungen werden innerhalb von 48 Stunden korrigiert. Diese Lernform erfordert Selbstdisziplin, bietet aber freie Zeiteinteilung ohne Fahrzeiten. Mehr dazu unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4424**

**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.

**MZ4425**

**Marita Schwarzbach**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Online

187 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 Zertifikatskurse ablegen, 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>

**MZ4428**

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

11. Juli / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

100 EUR



## **Xpert Business-Prüfungen für Interne**

An diesem Termin können die Prüfungen für verschiedene Zertifikatskurse 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>



fikationssystem Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: <http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung>

### MZ4429

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

04. Juli / 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! 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 zur richten. Zudem wird das Seminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

**Eine individuelle online Betreuung, auch zur Prüfungsvorbereitung, ist bis zu 2 Unterrichtseinheiten in den Kursen berücksichtigt. Außerdem sind die Lehrbücher im Entgelt enthalten.**

Prüfungstermine unter MZ4418  
bzw. MZ4428 ff.; Beratung unter:  
0203-283-984603 und **abweichende Rücktrittsbedingungen** unter  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Finanzbuchführung (1) Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs MZ4411  
Abweichende Rücktrittsbedingungen  
unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4431

**Xpert Business LernNetz**

di 13x / do 11x,

18:30 - 20:30 Uhr

10.03. - 30.06. / 64 Ustd

Online

394 EUR



## Finanzbuchführung (2) Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs MZ4413  
Abweichende Rücktrittsbedingungen  
unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4432

**Xpert Business LernNetz**

mo 12x / mi 10x,

18:30 - 20:30 Uhr

09.03. - 22.06. / 58,67 Ustd

Online

370 EUR



## Finanzbuchführung (3) mit DATEV Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs MZ4416  
Abweichende Rücktrittsbedingungen  
unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4433

**Xpert Business LernNetz**

di 12x / do 4x,

18:30 - 20:30 Uhr

10.03. - 23.06. / 42,67 Ustd

Online

311 EUR



« **Bitte beachten Sie den  
Prüfungstermin unter MZ4418**

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

**MZ4434**

**Xpert Business LernNetz**

di 13x / do 11x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
10.03. - 30.06. / 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 unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4435**

**Xpert Business LernNetz**

mo 12x / mi 10x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
09.03. - 22.06. / 58,67 Ustd  
Online  
370 EUR (erm.: 352/334/314)



## Lohn und Gehalt (3) mit DATEV

### Xpert Business - Zertifikatskurs

Der Einsatz des Computers ist in der Lohnabrechnung unverzichtbar, etwa für die vorgeschriebene Datenübermittlung von Lohnsteuer, Sozialversicherung, elektronischer Lohnsteuerkarte und Lohnnachweis an die Berufsgenossenschaft. Ziel des Kurses ist die systematische und praxisnahe Vermittlung der Erstellung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC mit der Software DATEV. Sie lernen zentrale Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmen- und Personalstammdaten sowie den Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand praktischer Beispiele. Voraussetzung sind Kenntnisse aus dem Modul „Xpert Business Lohn und Gehalt I“. Das Lehrbuch ist im Teilnahmeentgelt enthalten. Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4436**

**Xpert Business LernNetz**

di 9x / do 7x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
10.03. - 19.05. / 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 unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4437

#### Xpert Business LernNetz

mo 6x / mi 5x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
09.03. - 27.04. / 29,33 Ustd  
Online  
188 EUR



## Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs MZ4421  
Abweichende Rücktrittsbedingungen  
unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4438

#### Xpert Business LernNetz

mo. 11x / mi 9x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
09.03. - 15.06. / 53,33 Ustd  
Online  
346 EUR



« Bitte beachten Sie den  
Prüfungstermin unter MZ4428

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

### MZ4440

#### Xpert Business LernNetz

di 11x / do 9x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
10.03. - 16.06. / 53,33 Ustd  
Online  
346 EUR (erm.: 326/305/281)



## 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 und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4441

#### Xpert Business LernNetz

mo. 11x / mi. 9x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
09.03. - 15.06. / 53,33 Ustd  
Online  
346 EUR



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

**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 283-987500 an. Wir beraten Sie gerne!

## Betriebliche Steuerpraxis

### Xpert Business - Zertifikatskurs

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

#### MZ4442

##### Xpert Business LernNetz

mo. 12x / mi. 10x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
09.03. - 22.06. / 58,67 Ustd  
Online  
335 EUR



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

#### MZ4443

##### Xpert Business LernNetz

mo. 11x / mi. 9x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
09.03. - 15.06. / 53,33 Ustd  
Online  
346 EUR



« Bitte beachten Sie den  
Prüfungstermin unter MZ4428

## 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)

#### MZ4456

##### Ingo Ludwig

Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr  
08. Mai / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
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.

### **MZ4457**

**Ingo Ludwig**

Dienstag - Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

17.03. - 19.03./9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**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 Wohlbefinden sowie zur beruflichen Entwicklung.

### **MZ4458**

**Ingo Ludwig**

Dienstag - Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

21.04. - 23.04. / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

68 EUR



## **Vom Kollegen zur Führungskraft 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.

### **MZ4460**

**Pia Winkelkotte**

Donnerstag, 09:00 - 16:30 Uhr

05. März / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

102 EUR (erm.: 77/51/21)



**vhs**  Volkshochschule  
Duisburg

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



## 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)

### MZ4464

**Michael Gawlik**

di 3x, 17:30 - 19:45 Uhr

14.04. - 28.04. / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



## Schlüsselkompetenzen

### Effektives Project und Construction Management: Ihr Schlüssel zum Erfolg Bildungsurlaub

In der heutigen Arbeitswelt ist die Optimierung im Projektmanagement entscheidend. Ein erfolgreicher Projektverlauf erfordert ein umfassendes Verständnis des Lebenszyklus und der Zusammenhänge. In unserem Bildungsurlaub erhalten Sie einen praktischen Überblick über Projektphasen und lernen effektive Methoden zur Umsetzung kennen. Ziel ist es, Projekte effizient zu steuern und Risiken zu minimieren. Profitieren Sie von

theoretischem und praktischem Wissen, um kluge Entscheidungen zu treffen. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie im Projektteam arbeiten, Projekte leiten oder diese Rolle anstreben. Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie Ihr Projektmanagement auf das nächste Level! Der Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

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

### MZ4500

**Gerhard W. Gülz**

Montag bis Freitag,

09:00 - 15:30 Uhr

16.03. - 20.03. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

254 EUR (erm.: 191/127/51)



### Projektmanagement Projekte realisieren (Xpert pbs)

Unterstützung beim Selbststudium Xpert PBS (Personal Business Skills/Sozial- und Schlüsselkompetenzen)

Der Kurs Xpert PBS vermittelt praxisnahes Wissen für Projektarbeit und Projektmanagement. Er richtet sich an Mitarbeitende aus Unternehmen, Verwaltung und Non-Profit-Organisationen, die Projekte leiten oder begleiten. Im Fokus stehen strukturierte Methoden zur Planung, Durchführung und Teamführung. Mit der Dozentin erstellen Sie einen 60-Tage-Lehrplan zur Prüfungsvorbereitung. Aufgaben werden per Mail eingebracht und innerhalb von 48 Stunden korrigiert. Bei Bedarf ist die Dozentin telefonisch oder per Videokonferenz erreichbar. Das flexible Selbststudium erfordert Disziplin, bietet aber freie Zeiteinteilung und spart Fahrzeiten. Mehr Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4501

**Marita Schwarzbach**

Einstieg jederzeit möglich.

Online

65 EUR





## Teamentwicklung

### Teams erfolgreich entwickeln und leiten (Xpert pbs)

Unterstützung beim Selbststudium Xpert PBS (Personal Business Skills/ Sozial- und Schlüsselkompetenzen)

Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen zur Teamarbeit und richtet sich an Mitarbeitende aus Unternehmen, Verwaltung und Non-Profit-Institutionen, die an Teamentwicklung beteiligt sind. Gemeinsam mit der Dozentin erstellen Sie einen 60-Tage-Lehrplan zur Prüfungsvorbereitung. Mit den Kursmaterialien des EduMedia Verlags bearbeiten Sie Aufgaben, senden diese per Mail ein und erhalten innerhalb von 48 Stunden ein Feedback. Bei Fragen steht die Dozentin telefonisch oder per Videokonferenz zur Verfügung. Das flexible Selbststudium erfordert Disziplin, bietet aber freie Zeiteinteilung und spart Fahrzeiten. Mehr Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



**MZ4502**

**Marita Schwarzbach**

Einstieg jederzeit möglich.

Online

65 EUR



## Zeitmanagement

### Zeit optimal nutzen (Xpert pbs)

Unterstützung beim Selbststudium Xpert PBS (Personal Business Skills/ Sozial- und Schlüsselkompetenzen) In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Zeit effektiv zu nutzen, Prioritäten zu setzen und Aufgaben realistisch einzuschätzen. Vorgestellt und erprobt werden praxisnahe

Techniken, Instrumente und Analysen. Gemeinsam mit der Dozentin erstellen Sie einen 60-Tage-Lehrplan zur Prüfungsvorbereitung. Mit den Kursmaterialien des EduMedia Verlags bearbeiten Sie Aufgaben, senden diese per Mail ein und erhalten innerhalb von 48 Stunden ein Feedback. Bei Bedarf steht die Dozentin telefonisch oder per Videokonferenz zur Verfügung. Diese flexible Lernform erfordert Selbstdisziplin, bietet aber freie Zeiteinteilung und spart Fahrzeiten. Weitere Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4503**

**Marita Schwarzbach**

Einstieg jederzeit möglich.

Online

65 EUR



## Konfliktmanagement

### (Xpert pbs)

Unterstützung beim Selbststudium Xpert PBS (Personal Business Skills/ Sozial- und Schlüsselkompetenzen)

Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen für alle relevanten Bereiche des Konfliktmanagements. Er richtet sich an Mitarbeitende aus Unternehmen, Verwaltung und Non-Profit-Institutionen. Themen sind u.a. das Verständnis von Konflikten, Konflikte in Gruppen sowie Formen der Konfliktbearbeitung. Gemeinsam mit der Dozentin erstellen Sie einen 60-Tage-Lehrplan zur Prüfungsvorbereitung. Mit den Kursmaterialien des EduMedia Verlags bearbeiten Sie Aufgaben, senden diese per Mail ein und erhalten innerhalb von 48 Stunden ein Feedback. Bei Bedarf steht die Dozentin telefonisch oder per Videokonferenz zur Verfügung. Das flexible Selbststudium erfordert Disziplin, bietet aber freie Zeiteinteilung und spart Fahrzeiten. Mehr Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4504**

**Marita Schwarzbach**

Einstieg jederzeit möglich.

Online

65 EUR



## Unterstützung zur Prüfungsvorbereitung (Xpert pbs)

Wenn Sie planen, eine der untenstehenden Xpert-Prüfungen abzulegen, haben Sie im Rahmen dieses Kurses die Möglichkeit, schriftliche Fragen zu Fachinhalten und Berechnungen zu stellen.

Ihre Fragen zu Fachinhalten werden ausführlich beantwortet, und bei Anfragen zu Berechnungen erhalten Sie eine detaillierte Darstellung jedes einzelnen Rechenschrittes. Die Kommunikation mit der Dozentin erfolgt ausschließlich schriftlich, entweder per E-Mail oder über die cloud-Plattform.

Die Unterstützung zur Prüfungsvorbereitung kann für folgende Prüfungen gebucht werden:

- Lohn und Gehalt 1
- Lohn und Gehalt 2
- Finanzbuchführung 1
- Finanzbuchführung 2
- Betriebliche Steuerpraxis
- Controlling
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Einnahme-Überschussrechnung
- Finanzwirtschaft.

### MZ4505

**Marita Schwarzbach**

Einstieg jederzeit möglich.

Online

38 EUR



## Projektmanagement – Der ganzheitliche Lebenszyklus im privaten Kontext

Diese Weiterbildung vermittelt Ihnen einen umfassenden Überblick über den Lebenszyklus privater Projekte. Sie lernen, Zusammenhänge zu erkennen und gezielt zu steuern, um Ihre Vorhaben effizient und risikominimiert umzusetzen. Methoden und Haltungen zur erfolgreichen Projektabwicklung werden praxisnah vermittelt. Ziel ist es, zeitliche, kostenbezogene und qualitative Faktoren aktiv zu beeinflussen. Die Fortbildung bietet theo-

retisches Wissen und praktische Werkzeuge für kluge Entscheidungen. Sie richtet sich an alle, die vor größeren privaten Herausforderungen stehen – ob Hausbau, Renovierung, berufliche Veränderung oder größere Anschaffungen.

### MZ4507

**Gerhard W. Gülz**

Freitag, 17.04., 15:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 18.04., 09:00 - 15:45 Uhr

Sonntag, 19.04., 09:00 - 15:45 Uhr

20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitt**

254 EUR (erm.: 191/127/51)



## 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 Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

### MZ4510

**Sabine Sauerborn**

Dienstag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

07.04. - 10.04. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitt**

150 EUR (erm.: 113/75/30)



**« Bitte beachten Sie auch die Angebote  
zum Thema „Achtsamkeit“ ab  
MZ1701ff. und zur Entspannung  
MR6311ff.**

## **Stark durch innere Bilder – Imaginationstraining für Resilienz und Kreativität Bildungsurlaub**

Innere Bilder sind eine erstaunliche Ressource: Sie können Kraft schenken, beruhigen, Klarheit schaffen und neue Perspektiven eröffnen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, die Kraft der inneren Bilder gezielt zu nutzen - für mehr Resilienz, Kreativität und innere Balance. Gemeinsam entdecken wir, wie Imaginationstechniken im Alltag und Beruf unterstützen können: Neben fundiertem Hintergrundwissen erleben Sie in praktischen Übungen die Wirkung geführter Imaginationen, Visualisierungen und kreativer Methoden. So entsteht eine lebendige Mischung aus Theorie und Praxis, die Sie direkt in Ihr Berufs und Privatleben integrieren können. Lassen Sie sich von der Kraft Ihrer inneren Bilder inspirieren und entdecken Sie neue Wege zu mehr Gelassenheit, Stärke und Kreativität.



### **MZ4511**

**Zelal Kisin**

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

20.07. - 24.07. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

210 EUR (erm.: 158/105/42)



## **Einführung ins Community Interpreting**

Lernen Sie die Aufgaben von Community Interpretern kennen: Der Kurs vermittelt grundlegende Dolmetschetechniken wie aktives Zuhören, Notizen und Konsekutivdolmetschen.

Teilnehmende erstellen praxisnahe Glossare und reflektieren ethische Grundlagen wie Neutralität, Vertraulichkeit und Rollenabgrenzung. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit Institutionen und Ratsuchenden zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Ehrenamtliche, Mitarbeitende sozialer Einrichtungen sowie mehrsprachige Erwachsene, die informell dolmetschen, und Fachkräfte aus Sozialarbeit, Bildung und Gesundheit. Weitere Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### **MZ4512**

**Zsuzsánna Kupán**

mi 8x, 17:00 - 19:00 Uhr

15.04. - 03.06. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

95 EUR (erm.: 72/48/19)



## **Ich bin mein eigener Coach – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung**

Fällt es Ihnen schwer, Ihre Ziele zu erreichen oder motiviert zu bleiben? In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Persönlichkeit besser kennen und ermitteln Ihre Wünsche und Ziele in verschiedenen Lebensbereichen. Sie erhalten einen praxisnahen Überblick über Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching, die Sie eigenständig anwenden können. Sie lernen, sich selbst zu motivieren, Ihre Ziele klarer zu verfolgen und sich emotional in einen ressourcenreichen Zustand zu bringen. So stärken Sie Ihre innere Balance und Resilienz und setzen Ihre Vorhaben künftig leichter und zielsicher um - ganz ohne externen Coach.

### **MZ4513**

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

21. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## **Selbstregulation und Koregulation**

### **Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance Bildungsurlaub**

Emotionale Regulation ist entscheidend für unsere seelische Gesundheit und unser zwischenmenschliches 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 tiefe emotionale Verbindung zu sich und anderen aufzubauen. 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 in NRW anerkannt.



### **MZ4514**

**Zelal Kisin**

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr  
27.07. - 31.07. / 40 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
210 EUR (erm.: 158/105/42)



## **Starkes Selbstvertrauen – Der Weg zu mehr Erfolg**

### **Ein Vortragserlebnis, das Ihr Selbstvertrauen stärkt!**

Zweifeln Sie manchmal an sich selbst? Bewundern Sie Menschen mit starkem Selbstvertrauen? Dieser Vortrag zeigt, wie ein positives Selbstbild und Selbstvertrauen nachhaltig zum Erfolg führen. Sie erhalten Impulse

zur Selbstmotivation und lernen, negative Gedanken und Zweifel zu überwinden. Der Dozent vermittelt alltagstaugliche Methoden, mit denen Sie Ihr Selbstvertrauen gezielt stärken können. Erkenntnisse, die unter die Haut gehen, setzen Veränderungsprozesse in Gang. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Mix aus Denkpulsen, Wissen und praktischen Übungen zum Mitmachen - für mehr Stärke und Klarheit im Alltag.

### **MZ4515**

**Jürgen Strauß**

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr  
21. April / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
10 EUR



**« Bitte beachten Sie auch MZ1726 „Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie“.**

## **Selbst- und Fremdbild – Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein**

Wie wirken Sie auf andere? Was sehen andere in Ihnen? In diesem Seminar entwickeln Sie durch gezieltes Feedback ein realistisches Selbstbild. Sie lernen, Ihre Körpersprache, Sprechweise und Ihr Verhalten bewusster wahrzunehmen und die Reaktionen anderer besser zu deuten und zu nutzen. In vielfältigen Übungen erhalten Sie individuelles Feedback zu Ihrer Ausstrahlung und Ihrem Auftreten. Ziel ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken sowie Ihre Authentizität und Wirkung zu fördern. Mit den gewonnenen Erkenntnissen können Sie künftig selbstbewusster und erfolgreicher durchs Leben gehen.

### **MZ4516**

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
09. Mai / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
54 EUR (erm.: 41/27/17)



## **Zuversichtlich nach vorn – wie Sie Optimismus lernen und beruflich wachsen** Impulsvortrag

Optimismus ist keine naive Wunschvorstellung - er ist eine erlernbare Haltung, die entscheidend dazu beitragen kann, berufliche und persönliche Ziele zu erreichen. In diesem kurzweiligen Impulsvortrag erfahren Sie, wie Sie optimistisches Denken im Alltag kultivieren, Ihr Selbstvertrauen nachhaltig stärken und mit mehr Zuversicht berufliche Herausforderungen meistern können. Sie erhalten praktische Impulse und einfache Methoden, die Sie sofort anwenden können - für mehr innere Stärke, Motivation und ein konstruktives Mindset. Zielgruppe: Menschen, die sich beruflich weiterentwickeln wollen, mehr Selbstsicherheit wünschen oder sich eine positivere Grundhaltung im Alltag aneignen möchten.

### **MZ4517**

**Denny Koppers**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

15. Juni / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## **Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen**

Kennen Sie das: Eine Entscheidung steht an, doch Sie zögern, weil unklar ist, was wirklich gut für Sie ist. Zweifel, ob die Wahl zum gewünschten Erfolg führt, lassen Alternativen attraktiver erscheinen - und Entscheidungen werden vertagt. Jeder Mensch möchte seine Entscheidungsfähigkeit verbessern, um mehr Gelingen im Leben zu erfahren. In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse und Methoden, wie Sie Ihre beiden Entscheidungssysteme - Kopf und Herz - aktivieren können. Lernen Sie, Verstand und Gefühl gezielt einzusetzen, um künftig glückliche Entscheidungen

zu treffen. Der Dozent bietet einen inspirierenden Mix aus Denkpulsen, Wissen und praktischen Übungen.

### **MZ4518**

**Jürgen Strauß**

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

10. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## **Soll ich, oder soll ich nicht? Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben**

Beruflich wie privat stehen wir täglich vor Entscheidungen - oft mit ungewissem Ausgang. In dieser Fortbildung lernen Sie, Entscheidungen zu treffen, bei denen Herz und Verstand im Einklang sind. Sie erhalten Werkzeuge, um den Entscheidungsprozess ruhig und strukturiert zu gestalten, reflektieren eigene Motive und bewerten diese neu. Ziel ist es, gute Entscheidungen bewusst und sicher zu treffen. Die Fortbildung vermittelt theoretisches Wissen und praktische Methoden. Bringen Sie gern einen eigenen Entscheidungsfall mit. Der Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



### **MZ4519**

**Stephanie Herding**

Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:30 Uhr

18.05. - 20.05. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

204 EUR (erm.: 153/102/41)



## **Infoveranstaltung zu Resilienz, Priming, Fokus, NLP – die Grundlage für privaten und geschäftlichen Erfolg (4521, 4524, 4537, 4540)**

In dieser Infoveranstaltung erhalten Sie einen ersten Überblick über verschiedene Angebote rund um mentale Stärke, Kommunikation und persönliche Entwicklung. Gemeinsam klären wir, welches Format am besten zu Ihrer aktuellen Situation passt. Themen wie Priming (gezielte Aktivierung innerer Ressourcen), Resilienz (psychische Widerstandskraft), Fokus (mentale Klarheit) sowie Zielearbeit und NLP (Neurolinguistisches Programmieren) werden kurz vorgestellt und praxisnah erklärt. Ziel ist es, mit Ihnen ein passendes Angebot auszuwählen, das Sie in Ihrer persönlichen oder beruflichen Entwicklung unterstützt - individuell, wirkungsvoll und alltagsnah.



### **MZ4520**

**Florian Wey**

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

07. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### **MZ4520A**

**Florian Wey**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

09. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **Sind Sie gestresst oder ausgelaugt? Ab sofort: Nicht mehr mit Ihnen! Resilienztraining - der richtige Umgang mit Stress**

Es sind nicht die äußeren Stürme, die uns brechen - es sind die inneren Kämpfe: Schmerz, Verluste, Perfektionsdruck, das Gefühl, nicht zu genügen. Doch Resilienz ist lernbar. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Stress souverän umgehen und innere Stärke entwickeln. In zwei intensiven Abenden erhalten Sie geballtes Wissen, praktische Tools und mentale Techniken, um belastende Situationen zu meistern. Der Kurs richtet sich an alle, die spüren: Es ist Zeit, stärker zu werden - beruflich wie privat. Stress kennt keine Titel, aber innere Stärke kennt keine Ausreden. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### **MZ4521**

**Florian Wey**

Mittwoch und Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

04.05. - 06.05. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



### **MZ4521A**

**Florian Wey**

Mittwoch und Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

07.07. - 09.07. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## **Authentisch auftreten – Vorträge halten, die positiv in Erinnerung bleiben**

Sie möchten vor Publikum sprechen, sich dabei wohlfühlen und Ihr Thema überzeugend vermitteln? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, authentisch aufzutreten und Nervosität als positiven Motor zu nutzen. Durch Übungen in vertrauensvoller Atmosphäre und wertschätzendes Feedback gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen. Im Mittelpunkt steht nicht der Inhalt, sondern die persön-



liche Art der Präsentation - lebendig, sympathisch und echt. Der Kurs bietet Raum zum Ausprobieren und fördert Freude am Vortrag - für Sie und Ihr Publikum. Inhalte und Aufbau des Vortrags spielen nur eine Nebenrolle. Der Kurs eignet sich für berufliche wie private Anlässe.

### **MZ4522**

**Anja Schmid**

Freitag, 17.04., 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 18.04., 10:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 19.04., 10:00 - 15:00 Uhr

16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

75 EUR (erm.: 57/38/17)



### **Emotionale Stärke im Berufsalltag – Selbstregulation, Kommunikation und innere Klarheit**

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die in einem fordernden Arbeitsumfeld bestehen müssen. Ziel ist es, emotionale Intelligenz aufzubauen, das Bewusstsein für eigene Reaktionen zu schärfen und konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit Belastungen souverän umzugehen. Die Teilnehmenden lernen, innere Ruhe auch unter Druck zu bewahren, gesunde Grenzen zu setzen und Konflikte konstruktiv zu meistern.



### **MZ4523**

**Markus Heuser-Langer**

sa 2x, 10:00 - 17:00 Uhr

14.03. - 28.03. / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

84 EUR (erm.: 63/42/17)



### **Priming – Hochleistung auf Knopfdruck! Mentale Stärke. Volle Präsenz. Bewusste Energie**

In unserer Welt geht es oft um schneller, lauter, härter - doch echte Kraft entsteht in uns selbst. Manchmal müssen wir blitzschnell den inneren Schalter umlegen, um präsent und überzeugend zu sein - etwa im Gespräch mit Chef, Bank oder im Vorstellungsgespräch. Dieses Seminar hilft Ihnen, Ihre mentale Power gezielt zu aktivieren. In zwei intensiven Abenden lernen Sie, wie Sie mit Atmung, Empowerment-Techniken und mentalem State-Management Ihre Energie freisetzen. Priming-Tools, emotionale Selbstführung und körperliche Übungen bringen Sie in Ihre kraftvolle Mitte - für starke Auftritte in entscheidenden Momenten.

### **MZ4524**

**Florian Wey**

Montag und Dienstag,

17:00 - 20:00 Uhr

01.06. - 09.06. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



**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 283-987500 an. Wir beraten Sie gerne!



# 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. Schwerpunktmäßig 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.



### MZ4530

**Sandra Hartwig-Staudt**

Donnerstag, 26.02., 10:00 - 17:00 Uhr

Freitag, 27.02., 18:30 - 21:30 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 MZ4560 besuchen.

Die Veranstaltung ist als Rhetorik-Aufbau-seminar konzipiert und umfasst viele praktische Übungen, die per Videokamera analysiert werden können und Möglichkeiten zur Selbstreflexion bieten. Dieses Seminar ist nicht konzipiert für Personen in politischen Ämtern bzw. die solche anstreben.

### MZ4531

**Sandra Hartwig-Staudt**

Freitag, 20.03., 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 21.03., 10:00 - 17:00 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

108 EUR (erm.: 81/54/22)



## 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 diesem Workshop kannst Du ausprobieren, wie Du sicher dastehst und einen souveränen Eindruck machst. Gemeinsam erarbeiten wir gute Tipps, wie Du Deine Nervosität reduziert und Dich in der Vortragssituation bald besser fühlst. Alle Teilnehmer bekommen die Gelegenheit, aktuelle Referate auszugsweise vorzutragen. Bringe Deine Vorträge dafür gerne mit. Präsentationen auf USB-Stick sind ebenfalls willkommen.

### MZ4532

**Sandra Hartwig-Staudt**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

25. April / 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 Denkipulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag, der Spaß macht!

### MZ4534

**Jürgen Strauß**

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

28. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## Rhetorik

Wer durch Reden überzeugt, erreicht Ziele leichter. Die Kunst liegt darin, einen Spannungsbogen zu gestalten, der das Publikum emotional berührt und begeistert. Brillante Rednerinnen und Redner überzeugen mit klaren Argumenten, sicherem Auftreten und mitreißender Ausstrahlung. In diesem Seminar stärken Sie Ihre Überzeugungskraft durch besseres Argumentieren und selbstbewusste Körpersprache. Sie lernen, souverän mit Blackouts, Störungen und Einwänden in Monologsituationen umzugehen. Der Kurs vermittelt bewährte rhetorische Mittel für einen überzeugenden Auftritt. Ergänzende

Seminarunterlagen sind für 14 Euro beim Kursleiter erhältlich.

### MZ4535

**Dahms Privatinstitut**

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

15. März / 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 unschätzbaren 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)

### MZ4536

**Torsten Fraundorf**

Montag, 17:30 - 20:30 Uhr

03. August / 16 Ustd

Online

126 EUR



## Fokus – Erreichen Sie Ihre Ziele und werden Sie die Person, die Sie sein wollen

Wir jagen oft Zielen hinterher, die nicht unsere eigenen sind. Doch echte Anziehungskraft haben nur die Ziele, die aus Ihrem Inneren entstehen - wenn Sie wirklich wissen, was Sie wollen. Hat Mozart je an die Rente gedacht? Wohl kaum. Er hat geliebt, was er getan hat. Das ist die Kunst hinter dem japanischen Prinzip des Ikigai: Der tiefe, ruhige Grund, warum wir morgens aufstehen. Wenn Sie Ihre Ziele unter diesem Aspekt planen, ziehen sie Sie förmlich an. In zwei intensiven Abenden lernen Sie, die richtigen Fragen zu stellen, sich mental auf Erfolg auszurichten und Ihre Ziele messerscharf zu verfolgen. Zielarbeit, Mindset-Shifts, Fokusstrategien und praktische Übungen bringen Sie in Ihre volle Klarheit.

### MZ4537

**Florian Wey**

Mittwoch und Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

05.05. - 08.05. / 8 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



### MZ4537A

**Florian Wey**

Mittwoch und Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

08.07. - 10.07. / 8 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Umgang mit Beschwerden Professionelles Beschwerde- management

Der Umgang mit Beschwerden und aufgegebenen 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.



### MZ4538

**Pia Winkelkotte**

Donnerstag, 09:00 - 16:00 Uhr

26. März / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72 EUR (erm.: 54/36/17)



## Integrität gestalten: Kommunikation, Betriebskultur und Verantwortung im Beruf Bildungsurlaub

Dieser Kurs verankert den Begriff Integrität lebendig in der Kultur und Kommunikation von Organisationen. In vier Tagen erarbeiten die Teilnehmenden zentrale Aspekte von Integrität und deren Verbindung zur internen und externen Kommunikation. Theoretisches Wissen wird mit praktischen Übungen kombiniert, um Integrität im Berufs- und Privatleben besser zu verstehen und anzuwenden. Zielgruppe sind Führungskräfte, Personalverantwortliche, Kommunikationsfachleute, Teamleiter sowie alle, die Integrität im Arbeitsalltag fördern - etwa Mitglieder von Ethikkommissionen, Vertrauenspersonen oder Ethikbeauftragte.

### MZ4539

**Servaas Feiertag,**

**Len Middelbeek**

Montag - Donnerstag, 09:00 - 16:30 Uhr

29.06. - 02.07. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

416 EUR (erm.: 312/208/84)



## **NLP – Meistern Sie Ihre Gedanken und Ihre Kommunikation. Ihre Gedanken. Ihre Sprache. Ihr Leben.**

Es gab einmal einen Jungen, dem man sagte, er sei nicht klug genug. Zu still. Zu langsam. Nicht gemacht für Erfolg. Lange glaubte er das - bis jemand ihm half, seine Geschichte neu zu schreiben. Heute inspiriert er Tausende - und führt mehrere Unternehmen.

Die größte Lüge ist nicht das, was andere sagen, sondern was Sie selbst zu glauben beginnen. In zwei intensiven Abenden lernen Sie die Grundlagen des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) kennen: wie Ihre Gedanken wirken, wie Sprache beeinflusst - und wie Sie beides gezielt für echte Veränderung nutzen. Mit Ankertechniken, Sprachmustern und bewährten Modellen verbessern Sie Ihre Kommunikation, erkennen innere Muster und schaffen neue Handlungsräume.

### **MZ4540**

**Florian Wey**

Mittwoch und Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr  
08.04. - 10.04. / 8 Ustd

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

48 EUR (erm.: 36/24/17)



### **MZ4540A**

**Florian Wey**

Mittwoch und Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr  
02.06. - 05.06. / 8 Ustd

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

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## **NLP im Beruf Bildungsurlaub**

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet wirkungsvolle Methoden zur Entfaltung persönlicher Potenziale, zur Lösung von Kommunikationsstörungen und zur Verhaltensanpassung in schwierigen Situationen. Dieses Seminar vermittelt alle Grundtechniken, die in Gesprächen und einfacher Einzelberatung - etwa mit Vorgesetzten, Kollegen

oder Kunden - hilfreich sind. Neben Fachwissen braucht es Kommunikationskompetenz, Zielklarheit und Souveränität in kritischen Momenten. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendbarkeit im Berufsalltag, daher besteht der Kurs überwiegend aus Übungen. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub in Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### **MZ4541**

**Dr. Michael Gille**

Dienstag bis Freitag, 09:00 - 15:30 Uhr  
28.07. - 31.07. / 32 Ustd

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

186 EUR (erm.: 140/93/38)



## **Beruflich vorwärts mit System: Ziele setzen, Strategien entwickeln, Chancen nutzen**

Beruflicher Erfolg entsteht durch Klarheit, Selbstwirksamkeit und Flexibilität im Wandel. In diesem praxisorientierten Workshop entwickeln Sie Ihre beruflichen Ziele gezielt weiter, entdecken wirksame Strategien zur Umsetzung und lernen, wie ein agiles Mindset hilft, Herausforderungen konstruktiv zu meistern. Ob Neuorientierung, mehr Verantwortung oder bessere Nutzung eigener Potenziale - Sie erhalten Tools aus Zielarbeit, agiler Selbstführung und mentaler Stärke für mehr Klarheit, Struktur und Motivation im Alltag. Inhalte: klare Ziele und nächste Schritte definieren, passende Strategien entwickeln, agiles Denken und Handeln trainieren, Eigenverantwortung, Resilienz und Selbstführung stärken. Zielgruppe: Menschen, die sich beruflich weiterentwickeln, verändern oder neu ausrichten möchten.

### **MZ4542**

**Denny Koppers**

Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr  
09. Mai / 4 Ustd

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

28 EUR



# Marketing und Vertrieb

## Serviceorientierte Kommunikation Online-Seminar

Überlegen Sie: Bei wem kaufen Sie am liebsten ein - und warum? Wenn wir uns mit unseren Bedürfnissen ernstgenommen fühlen und individuell behandelt werden, wird das Einkaufserlebnis deutlich wertvoller. In diesem Online-Seminar lernen Sie, serviceorientierte Gespräche authentisch, professionell und zuvorkommend zu führen. Sie verbessern Ihr Kommunikationsverhalten im Kundenkontakt und setzen sich mit zentralen Einflussfaktoren der zwischenmenschlichen Kommunikation auseinander. Im Fokus steht der Umgang mit herausfordernden Kundinnen und Kunden - hierzu erhalten Sie praxisnahe Strategien, um souverän und lösungsorientiert zu reagieren. Das Seminar findet über Zoom statt und wurde von der erfahrenen Dozentin bereits mehrfach erfolgreich durchgeführt.



**MZ4560**

**Pia Winkelkotte**

Donnerstag, 09:00 - 16:00 Uhr

12. Februar / 8 Ustd

Online

72 EUR (erm.: 54/36/17)



## PR- und Öffentlichkeitsarbeit für kleine und mittelständische Unternehmen und Vereine

Wie gelingt gute Pressearbeit auch ohne Agentur? In diesem Kurs erfahren Kommunikationsverantwortliche aus kleinen und mittleren Unternehmen oder aus den örtlichen Vereinen, wie sie ihre Arbeit, Themen und Produkte erfolgreich in die Medien bringen. Anhand praktischer Beispiele lernen die Teilnehmer, wie man Pressemitteilungen erstellt, Redaktionen gezielt anspricht und geeignete Anlässe für die Berichterstattung findet. Auch Bildmaterial, Social Media, KI-Unterstützung sowie typische Stolperfallen sind Themen im Kurs. Die Dozentin ist freie Journalistin und leitet seit 20 Jahren ein Redaktionsbüro.

**MZ4561**

**Silja Ahlemeyer**

Mittwoch, 09:00 - 14:00 Uhr

15. April / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

42 EUR



## Grafikdesign leicht gemacht – Design-Skills, die wir kennen sollten Bildungsurlaub

Entdecken Sie die Welt des Grafik-Designs in diesem praxisorientierten Kurs. Sie lernen grundlegende Designprinzipien kennen und vertiefen Ihr Wissen in kreativen Gestaltungstechniken. Themen sind u.a. der Goldene Schnitt für harmonische Proportionen und typografische Raster für klare Textgestaltung. Schritt für Schritt entwickeln Sie ein Gespür für Farben, Formen und Layouts, um Ihre Designs professionell umzusetzen. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Skills, um kreative Ideen erfolgreich und mit Leichtigkeit zu gestalten - verständlich, motivierend und ideal für alle, die ihre Designfähigkeiten ausbauen möchten. Anerkannt als Bildungsurlaub in NRW. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



### MZ4562

**Ralf Schoofs**

Dienstag - Mittwoch, 09:00 - 16:15 Uhr

Donnerstag, 09:00 - 15:00 Uhr

17.03. - 19.03. / 22 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

150 EUR (erm.: 113/75/30)



## 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.

## Selfpublishing: Wie veröffentliche ich ein Buch?

Dieser Kurs richtet sich an Schreibbegeisterte, die in Eigenregie ein Buch herausbringen wollen - egal ob Roman, Kinderbuch oder Sachbuch. Die Teilnehmer lernen anhand konkreter Beispiele, wie sie von einer Idee zu einem fertigen Manuskript kommen und welche Schritte nötig sind, um dieses auch ohne Verlag als Buch zu veröffentlichen (das Thema Illustration wird jedoch nicht explizit behandelt). Zudem besprechen wir unter anderem die Möglichkeit verschiedener Selfpublishing-Plattformen und eine mögliche Unterstützung durch Künstliche Intelligenz. Auch erste Vermarktungsmöglichkeiten nach Veröffentlichung werden vorgestellt. Die Dozentin ist Journalistin und Buchautorin mit bisher vier veröffentlichten Büchern, drei davon im Selfpublishing.

### MZ4563

**Silja Ahlemeyer**

Mittwoch, 09:00 - 14:00 Uhr

22. April / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

28 EUR



### MZ4568

**Noel Weinberg**

Dienstag, 18:15 - 20:45 Uhr

10. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud





# Lern- und Arbeitstechniken

## Sketchnoting für Anfängerinnen und Anfänger Onlinekurs für alle, die visuell denken und arbeiten wollen

Haben Sie schon einmal davon geträumt, Ihre Gedanken und Ideen in lebendigen Bildern festzuhalten? Unser Seminar „Sketchnoting für Anfänger\*innen“ bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, genau das zu lernen! Sketchnotes sind eine kreative Methode, um Informationen durch handgezeichnete Bilder, Symbole und kurze Texte zu vermitteln. Egal, ob Sie Ihre Notizen verschönern, Präsentationen lebendiger gestalten, effektiver kommunizieren oder einfach Ihre künstlerischen Fähigkeiten erweitern möchten - dieses Seminar bietet Ihnen einen spielerischen Einstieg in die Welt der Sketchnotes.

Der Workshop findet in Zoom statt. Nach Anmeldung wird am Vortag per Mail ein Link zur direkten Teilnahme geschickt, der nur für die angemeldete Person gilt.

### MZ4580

**Anke Averdunk**

Dienstag, 15:00 - 19:00 Uhr

03. Februar / 5 Ustd

Online

99 EUR



## Mindmapping – universelle Kreativitätstechnik Ideen finden, formen und teilen

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativen Denken. Ausgangspunkt ist ein zentraler Wurzelknoten, von dem aus Gedanken und Ideen in Form eines Baumdiagramms mit Ästen visualisiert werden. Farben, Formen und Texte helfen, Gedanken zu strukturieren, zu teilen und bei Bedarf gemeinsam in Echtzeit zu bearbeiten. So lassen

sich gespeicherte Informationen durch die eingängige Visualisierung nicht nur besser lernen und abrufen, sondern auch neu verknüpfen und in andere Kontexte setzen - ein Prozess, der kreative Denkprozesse fördert. NEU: KI-Integration zur Erstellung und Bearbeitung dynamischer Mindmaps.

Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### MZ4581

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

24. März / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind stark 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 - mit ein paar Merktechniken. Wenn Sie künftig 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.

Faszinierende Techniken vermittelt der professionelle Andragoge Helmut Lange. Schon im Seminar kann Ihre Merkfähigkeit um 300 Prozent steigen. Danach lernen Sie nicht mehr, weil Sie müssen - sondern weil Sie wollen. Just for fun!

### MZ4582

**Helmut Lange**

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

28. März / 9 Ustd

Online

65 EUR





## Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige 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 dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

**MZ4583**

**Helmut Lange**

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

03. März / 3 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.

**MZ4584**

**Helmut Lange**

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

10. März / 3 Ustd

Online

25 EUR



## Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln 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.



**MZ4585**

**speziell für Schülerinnen und Schüler**

**Helmut Lange**

Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr

17. März / 2 Std

Online

20 EUR



**MZ4585B**

**speziell für Schülerinnen und Schüler**

**Helmut Lange**

Dienstag, 16:00 - 18:00 Uhr

14. April / 2 Std

Online

20 EUR



**MZ4586**

**Helmut Lange**

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

24. März / 3 Ustd

Online

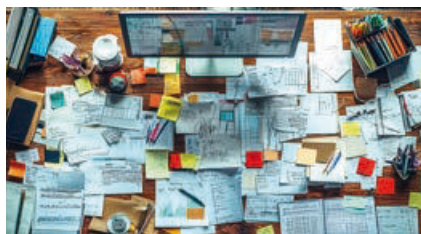
25 EUR



## Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch

Der Schreibtisch: ein geheimnisvoller Ort, an dem Dinge verschwinden und die Konzentration manchmal wie von Zauberhand nachlässt. Der Online-Workshop zeigt, wie das Chaos in den Griff zu bekommen ist und das übliche zeitaufwändige Suchen nach Unterlagen und Dokumenten entfällt. Die gewonnene Energie und Zeit können schließlich für berufliche und private Ziele besser genutzt werden.

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)



### MZ4591

**Constanze Brinkmann**

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr  
19.03. / 2 Std

Online  
30 EUR



« Bitte beachten Sie auch den Kurs  
**MZ1721 Richtig Ausmisten und  
dauerhaft Ordnung schaffen!**

## Notion – Second Brain Digitaler Knotenpunkt für Notizen, Daten und Projekte

Notion schafft eine zentrale Arbeitsumgebung, die fragmentierte Informationen bündelt. Über eine vielseitige Oberfläche lassen sich spontane Ideen und komplexe Inhalte mit Notizen, Datenbanken und Projektmanagement-Tools erfassen, verknüpfen, teilen und in Echtzeit bearbeiten. So entsteht ein flexibles Wissensregister - ein „Second Brain“ - ,

das sich effizient auf verschiedene Anforderungen ausrichten lässt. Informationen werden strukturiert aufbereitet, neu verknüpft und können so als fundierte Entscheidungsgrundlage genutzt werden. Notion unterstützt den systematischen Wissensaustausch und bildet die Basis für nachhaltige Innovation. Ein praktisches Hands-on-Format. Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### MZ4592

**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
26. März / 2 Ustd  
Online  
17 EUR



## MS OneNote – Essentials zur professionellen Anwendung Individuelles und kollaboratives Wissensmanagement

MS OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern und lässt sich nahtlos sowohl in das klassische Office-Paket als auch in die cloudbasierte Version von Microsoft, MS 365, integrieren. Besonders in der Zusammenarbeit bietet OneNote strukturierte und flexible Möglichkeiten für effektives Wissensmanagement. In Projektorganisation und -management dient es zur Dokumentation oder als Wiki.

Die Anwendung erfolgt auf drei Ebenen: Notizbücher, Abschnitte und Seiten bzw. Unterseiten. Diese lassen sich logisch verknüpfen und ermöglichen eine klar strukturierte Arbeitsweise - ideal für persönliche Selbstorganisation oder zur Steuerung von Innovationsprozessen im Team.

Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### MZ4593

**Thorsten Bradt**

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr  
13. April / 4 Ustd  
Online  
30 EUR



## Die digitale Werkzeugkiste für den Beruf

An zwei Abenden dreht sich alles um Online-Tools. Diese können Ihnen helfen, Arbeitsprozesse zu optimieren, Teamarbeit zu stärken und/oder die Kreativität anzuregen. Neben bekannten Tools wie Miro oder Padlet lernen Sie DSGVO-freundliche Lösungen kennen. Die einzelnen Tools werden ausführlich besprochen und es gibt Gelegenheit, einige zu testen. Dafür muss man sich bei einigen Tools anmelden - das bleibt aber den Teilnehmenden überlassen.

Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Köln. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Beschreibung und abweichenden Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



**MZ4594**

**Florine Calleen**

do 2x, 18:00 - 21:00 Uhr

12.03. - 19.03. / 8 Ustd

Online

56 EUR



## MS Word & Outlook – Unternehmenskommunikation (mit „KI-Hacks“) Moderne und kundenzentrierte Briefe und E-Mails

Moderne Geschäftskorrespondenz in Unternehmen berücksichtigt gezielt die Erwartungen und Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden. Form und Inhalt sind dabei gleichwertig: Die DIN 5008 regelt die äußere Form, während das Hamburger Verständlichkeitskonzept die inhaltliche Klarheit unterstützt.

MS Word und Outlook gelten als De-Facto-Standards im elektronischen Schriftverkehr und ergänzen sich funktional. Richtig eingesetzt ermöglichen sie die Personalisierung von Texten sowie eine systematische Erstellung mithilfe von Schnellbausteinen oder einfachen Makros - für eine effiziente und professionelle Kommunikation.

Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

**MZ4596**

**Thorsten Bradt**

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

22. Mai / 4 Ustd

Online

30 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.



## Kennen Sie schon unseren Unternehmensservice?

**Ihr Partner für  
erfolgreiche  
betriebliche  
Weiterbildung**

**Maßgeschneiderte  
Weiterbildungen  
auch als Inhouse-  
Schulungen**

Die VHS Duisburg bietet mit dem Unternehmensservice maßgeschneiderte, individuelle Schulungen, Seminare oder Einzeltrainings für Unternehmen an, die ihre Belegschaft weiterbilden möchten. Es sind alle Themenbereiche möglich, die Sie in unserem Programm finden. Nach einer unverbindlichen und kostenfreien Beratung organisieren wir für Sie mit unserem Rundumservice alles, was es für eine erfolgreiche Weiterbildung braucht. Wir entwickeln für Sie mit unseren Dozentinnen und Dozenten Konzepte, die auf die Bedarfe Ihres Unternehmen zugeschnitten werden, und stellen alle weiteren notwendigen Ressourcen zur Verfügung. Gerne führen wir die Weiterbildung auch in Ihren Räumen als Inhouse-Schulungen durch.

**Neugierig geworden?  
Dann nehmen Sie gerne  
Kontakt zu uns auf!**  
Ihre Ansprechpartnerin:  
Viktoria Bürgel  
Tel.: 0203 283-94998  
unternehmensservice@vhs-  
duisburg.de

# Qualifizierung und Weiterbildung im pädagogischen und psychologischen Bereich

## Vorbereitung auf die Ausbilder-eignungsprüfung (AEVO) Info-Veranstaltung

An diesem Abend stellen wir Ihnen den Ablauf und die Inhalte der Kurse MZ4705 ff „Vorbereitung auf die Ausbilder-eignungsprüfung (AEVO) - Ausbildung der Ausbilderinnen und Ausbilder (AdA)“ zur Vorbereitung auf die IHK-Prüfung „Ausbildereignung“ vor und beantworten gerne Ihre Fragen.

### MZ4701

**Ilona Lendermann**

Dienstag, 18:15 - 19:00 Uhr

23. Juni / 1 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Vorbereitung auf die Ausbilder-eignungsprüfung (AEVO) Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub

Dieser Kompaktkurs vermittelt Aufgaben, rechtliche Grundlagen und Handlungsfelder der betrieblichen Ausbildung. Sie lernen, Ausbildungsinhalte zu strukturieren und passende Methoden gezielt einzusetzen. Der Nachweis der berufs- und arbeitspädagogischen Eignung ist Voraussetzung für die Tätigkeit als verantwortlicher Ausbilder im Sinne des Berufsbildungsgesetzes. Der Kurs richtet sich auch an Dozenten in Schulungseinrichtungen, der Erwachsenenbildung und Beschäftigte mit pädagogischem Bedarf. Auf Basis des DIHK-Rahmenlehrplans werden Sie praxisnah auf Ihre Rolle vorbereitet - inklusive

Prüfungstraining. Die IHK-Gebühr (204 €) ist nicht enthalten. Als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.



### MZ4705

**N.N.**

Montag bis Freitag,

09:00 - 17:00 Uhr

20.07. - 24.07. und

Samstag, 01.08., 09:00 - 17:00 Uhr

Prüfungsvorbereitung

54 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

410 EUR (erm.: 308/205/82)



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 283-987500 an. Wir beraten Sie gerne!

## Ausbildung zur Mediatorin/ zum Mediator gemäß Mediationsgesetz

Mediation ist ein freiwilliges Verfahren zur konstruktiven Konfliktlösung und seit 2012 gesetzlich geregelt. Eine neutrale dritte Person unterstützt die Parteien dabei, wieder ins Gespräch zu kommen und „win-win-Lösungen“ zu finden, die den Interessen aller gerecht werden. Viele Konflikte lassen sich so schneller, günstiger und einvernehmlicher als vor Gericht klären. Die Mediationsausbildung richtet sich an alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken und im privaten oder beruflichen Alltag einsetzen möchten. Vermittelt werden Grundlagen der Mediation sowie Methoden aus Kommunikation, Psychologie, Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Monique Ridder, erfahrene Mediatorin und Ausbilderin, leitet die Ausbildung und führt diese bereits seit 2010 an vielen Volkshochschulen in NRW mit weit über 670 erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen durch. Eine ausführliche Beschreibung des Umfangs und der Inhalte finden Sie unter der Kursnummer auf [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de) oder erfahren bei den Infoabenden MZ4722, MZ4722A und MZ4722B

### MZ4720

#### KoViAk Akademie

11.09.2026 - 20.06.2027

freitags 15:30 - 21:00 Uhr, samstags 09:30 - 18:00 Uhr, sonntags 10:00 - 16:30 Uhr  
Bildungswochen:

Montag bis Freitag, 09:00 - 18:00 Uhr  
07.12.-11.12.2026 und 19.04.-23.04.2027  
178 Std. (plus mind. 40 Std. in lehrgangsbegleitenden Interventionsgruppen und für die Durchführung bzw. Dokumentation eines Mediationsfalls)

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
2100 EUR



## Info-Veranstaltung zur Mediationsausbildung

Monique Ridder von der KoViAk Akademie stellt Ihnen Ablauf und Inhalt der Mediationsausbildung (MZ4720) vor und beantwortet gerne Ihre Fragen.

### MZ4722

#### KoViAk Akademie

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

21. April / 2 Ustd

Online  
entgeltfrei



### MZ4722A

#### KoViAk Akademie

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

21. Mai / 2 Ustd

Online  
entgeltfrei



### MZ4722B

#### KoViAk Akademie

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16. Juni / 2 Ustd

Online  
entgeltfrei



## OMT – der Offene Mediatoren-Treff

An diesem Termin treffen sich Mediatorinnen und Mediatoren aus Duisburg und ganz NRW, um sich über Konfliktfälle auszutauschen, einem fachlichen Inhalt aus diesem Kreis zuzuhören sowie sich zu vernetzen und kennenzulernen.

### MZ4723

#### Zelal Kisin

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

08. April / 4 Ustd

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





## **Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) Bildungsurlaub**

Dieser Zertifikatskurs richtet sich an Mitarbeitende und selbständige Trainer - ob Einsteiger oder erfahren - im Bereich Weiterbildung. Sie erhalten praxisnahes Rüstzeug zur Weiterentwicklung Ihrer Trainerpersönlichkeit. In einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie, Praxis und Übungen lernen Sie neue Methoden und Techniken kennen. Voraussetzung für das Zertifikat ist ein eigenes Seminarkonzept, das am letzten Kurstag eingereicht wird (ca. 6 Stunden zusätzlicher Arbeitsaufwand). Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt. Weitere Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### **MZ4730**

**Pia Winkelkotte,  
Tanja Halbsguth**

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr  
29.06. - 03.07. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
490 EUR



## **Visualisierung für mehr Erfolg und Struktur im Arbeitsalltag Bildungsurlaub mit Praxisfokus**

Visualisierung ist Ihr Future Skill für den Erfolg von morgen! Sie ist mehr als „schönes Zeichnen“ - ein wirkungsvolles Werkzeug zur Strukturierung von Inhalten, zur besseren Verständigung im Team und zur überzeugenden Präsentation. In dieser Bildungswoche stärken Sie Ihre berufliche Kommunikation, Moderationskompetenz und Präsentationsfähigkeit. Im Fokus stehen praktisches Arbeiten, kreatives Ausprobieren und der direkte Transfer in den Berufsalltag. Sie erwerben ein Repertoire an Symbolen, fertige Flipchart-Formate und visuelle Moderationstechniken - praxisnah und sofort nutzbar. Stifte und Materialien sind im Entgelt enthalten. Weitere Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt

### **MZ4734**

**Alexandra Dornhof**

Montag - Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

20.07. - 24.07. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
295 EUR (erm.: 225/155/71)



## **Qualifizierung für Kindertages- pflegepersonen auf Basis des Qualifizierungshandbuch (QHB)**

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.



### **MZ4802**

**Dozententeam**

fr 26x, 18:00 - 21:15 Uhr

sa 28x, 10:00 - 17:00 Uhr

13.03. - 03.07.27 / 300 Ustd

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





## Qualifizierung für Betreuungskräfte an Offenen Ganztagsschulen

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 Aufgabe. In der Qualifizierung werden Ihnen pädagogische und entwicklungspsychologische Grundlagen vermittelt, die Ihre Handlungskompetenz stärken. Sie befähigt Sie, den Anforderungen der pädagogischen Arbeit 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.



### MZ4804

#### Dozententeam

fr 9x, 17:00 - 20:15 Uhr

sa 12x, 10:00 - 17:00 Uhr

06.02. - 18.07. / 132 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

490 EUR



## Erfolgreich führen im offenen Ganztag

Diese Fortbildung richtet sich an Leitungen sowie Gruppenleitungen in einem offenen oder geschlossenen Ganztag. Ziel der Fortbil-

dungsreihe ist die Vermittlung von Basiswissen zu Themen, denen leitende Personen im Ganztag alltäglich begegnen. Die Handlungsfelder Personalführung, Tages- und Projektorganisation, Kinderschutz und Netzwerkarbeit stellen die Hauptsäulen des Kurses. Die Inhalte werden auf die Besonderheiten eines Ganztages zugeschnitten, so dass Personen mit Leitungsfunktion auch praxisnahe Werkzeuge zur aktiven Gestaltung ihres Arbeitsfeldes erhalten. Der Lehrgang beinhaltet laut Weiterbildungsnachweis NRW die Module L1 -L4 und ist inhaltlich mit dem zuständigen Sachgebiet der Stadt Duisburg abgestimmt. Einige Module werden online über die Lernplattform vhs.cloud angeboten.

### MZ4805

#### Dozententeam

mi 8x, 09:00 - 11:30 Uhr

do 15x, 09:00 - 11:30 Uhr

25.02. - 10.12. / 66 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

560 EUR



## 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 die Verlängerung der Pflegeerlaubnis benötigen. Eine entsprechende Teilnahmebescheinigung kann ausgestellt werden.

### MZ4807

Ingo Ludwig

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

18. April / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



### MZ4808

Ingo Ludwig

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

13. Juni / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Kindliche Entwicklung besser verstehen - Entwicklungspsychologie in der Praxis von Kita und Kindertagespflege

In diesem Seminar widmen wir uns den zentralen Entwicklungsphasen von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren und werfen einen Blick in die aktuelle Neuropsychologie. Sie frischen Ihren Wissensstand auf und reflektieren, wie körperliche, emotionale, soziale und kognitive Entwicklung ineinandergreifen. Wir verbinden die Inhalte mit eigenen Erfahrungen aus Ihrem Alltag und entwickeln Ideen, wie Kinder in ihren individuellen Entwicklungsschritten begleiten werden können. Wir vertiefen die Themen Bindung und Beziehungen, Selbstwirksamkeit, Emotionale (Co-)Regulation, die Bedeutung des kindlichen Spiels sowie Entwicklungsverzögerungen -störungen.

Das Seminar verbindet theoretisches Wissen mit praxisnahen Impulsen, neuen Sichtweisen und Anregungen für den pädagogischen Alltag.

### MZ4809

Sandra Holle

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

02. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Steuer-Tipps für Kinder- tagespflege und andere soziale Einrichtungen Kompakt-Seminar für Kindertagespflegepersonen und welche die es werden wollen

Betriebskostenpauschale, Kranken- und Unfallversicherung, Einnahmen-Überschussrechnung - 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.

### MZ4810

Dirk Fimpeler

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

21. 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.

### MZ4813

**Sebastian Hein**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

25. April / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Starterpaket Systemische Beratung! Für die Neubestückung Ihres Methodenkoffers im Gesprächs- und Beratungsalltag! - Bildungsurlaub

Systemisches Vorgehen ist in vielen Arbeitsbereichen zu einer Basiskompetenz geworden - sowohl für Menschen aus den sozialen und pädagogischen Arbeitsbereichen als auch aus dem Profitbereich! Dieser Bildungsurlaub stellt neue Methoden für den individuellen Beratungsalltag vor und

vermittelt konkrete Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung. Ihnen wird durch gezielte Übungen die Möglichkeit gegeben, ihre eigene Arbeit(sweise) und ihre individuelle Beratungskompetenz zu reflektieren und zu ergänzen. Das Seminar findet online über Zoom statt. Lernmittel sind im Teilnahmeentgelt enthalten. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### MZ4821

**Claudia Hennig**

Mittwoch bis Freitag,

09:00 - 16:00 Uhr

10.06. - 12.06. / 24 Ustd

Online

228 EUR (erm.: 176/123/60)



« Bitte beachten Sie auch MZ4734  
„Visualisierung für mehr Erfolg und  
Struktur im Arbeitsalltag“

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg entspannt kommunizieren im Arbeitsleben - Bildungsurlaub

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 Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

## MZ4823

**Sabine Sauerborn**

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

15.06. - 19.06. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

189 EUR (erm.: 142/95/38)



## Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Bildungsurlaub

Das Handlungskonzept „Gewaltfreie Kommunikation“ wurde als Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt.

Diese Fortbildung richtet sich an Interessierte, die bereits über theoretische Grundkenntnisse verfügen. Die praktischen Übungen sowie der theoretische Input zu den Themen: innere Haltung, Gedanken, Gefühle, Verhalten und Empathie machen diese Fortbildung tiefgründig und lebendig. Durch die intensive Selbsterfahrung und-reflexion vertieft sich die innere Haltung, die sich in Gelassenheit und Handlungskompetenz im Alltag widerspiegelt. Weitere Lerninhalte finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de). Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW anerkannt. Die Dozentin ist zertifizierte Mediatorin, Kommunikationstrainerin, Coach und psychologische Beraterin.

## MZ4824

**Zelal Kisin**

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

13.07. - 17.07. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

189 EUR (erm.: 142/95/38)



## Wirtschafts- und Betriebsmediation Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Konflikte im unternehmerischen Umfeld zu klären und Unterschiede zwischen Mediationsbereichen zu erkennen. Sie erproben Mediationen mit zusätzlichen Beteiligten wie Ver-

tretern, Betriebsräten oder Anwälten und arbeiten in größeren Gruppen. Praxisbeispiele wie die Auflösung eines Arbeitsvertrags oder Umweltmediation mit Interessengruppen werden thematisiert. Auch Mediationen in Teams und im Rahmen von Bürgerbeteiligung werden vorbereitet und im Rollenspiel umgesetzt. Der Kurs richtet sich an Personen in Ausbildung oder mit Vorkenntnissen. Anerkannt als Bildungsurlaub in NRW. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

## MZ4828

**KoViAk Akademie**

Dienstag und Mittwoch, online

Donnerstag bis Samstag, Geldern

09:00 - 18:00 Uhr

07.04. - 11.04. / 50 Ustd

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 Grundschullehrkräfte.

Informationen zu den Teilnahmevoraussetzungen und zum Zertifizierungsverfahren als Netzwerkpartner „Kinder forschen“ erhalten Sie bei Viktoria Bürgel, Tel.: 0203 283-984576. 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.



### **MZ4830**

**Monika Handke**

Donnerstag, 14:00 - 17:00 Uhr

05. März / 4 Ustd

Recyclingzentrum Mitte, Vygenstr. 6, **Stadtmitte**

20 EUR



## **Informatik entdecken – mit und ohne Computer Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte**

Sortieren, strukturieren, analysieren, Lösungen für Probleme finden - in der Fortbildung erfahren Sie, dass informatische Bildung viel mit diesen Fähigkeiten zu tun hat und auch ohne Computer möglich ist. Sie erforschen Pixelbilder, Geheimbotschaften und entdecken regelmäßige Abfolgen im Alltag. Bei

bestimmten Fortbildungselementen erfahren Sie den Einsatz elektronischer Geräte und reflektieren über das Für und Wider dieses Einsatzes. Die Fortbildung sensibilisiert Sie dafür, Informatik in Alltagssituationen wahrzunehmen. Sie bietet Ihnen viele Anregungen, um die Kinder für informatische Bildung zu begeistern und ihre informatischen Fähigkeiten zu stärken - auch ganz ohne elektronische Geräte.

### **MZ4831**

**Monika Handke**

Mittwoch, 14:00 - 17:00 Uhr

22. April / 4 Ustd

Online

20 EUR



## **Mathematik in Raum und Form entdecken Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte**

Alltäglich umgibt uns die Mathematik in Form von Mustern und Strukturen, geometrischen Figuren und dreidimensionalen Körpern. In der Fortbildung „Mathematik in Raum und Form entdecken“ erfahren Sie, wie viel Geometrie in unserem Alltag steckt und wie Sie diese Lerngelegenheiten erkennen und gemeinsam mit den Kindern gestalten. Neben vielen praktischen Anregungen für Ihre Arbeit erfahren Sie, wie die Kinder ihr visuelles und räumliches Vorstellungsvermögen entwickeln. Zudem diskutieren Sie Möglichkeiten, wie Sie mit geeigneten Impulsen die mathematische Kompetenzentwicklung der Kinder unterstützen.

### **MZ4832**

**Monika Handke**

Termin stand bei

Drucklegung noch nicht fest.

Online

20 EUR



## Die VHS-Karte Bildung, die begeistert

### 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



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





# KARRIERE IN DUISBURG



Foto: Nikolay Dobrov



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



# IT Technik



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| IT Basiswissen               | 202 |
| Office-Anwendungen           | 206 |
| Software                     | 212 |
| Apple-Grundlagen             | 214 |
| Smartphones                  | 215 |
| Fokus Künstliche Intelligenz | 218 |
| Programmierung               | 223 |
| DTP und Bildbearbeitung      | 225 |
| Technik                      | 227 |
| Naturwissenschaften          | 231 |

## Ihr Kontakt:

### IT

Anna Romstadt  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984612

### Technik

Eva Fastabend  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984580

## Ihr Kontakt in den Regionen:

### VHS Mitte/Süd

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

### VHS West

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 283-984607

### VHS Nord

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# IT-Basiswissen

## Information und Beratung zu den IT-Kursen

VHS-Kurse des Fachbereichs IT richten sich an junge 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 Gerät 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 Terminabsprache persönlich in Anspruch nehmen oder sich unter 0203 283 - 984612 beraten lassen. Auf Anfrage stehen auch Kolleginnen und Kollegen in Rheinhausen und Hamborn für eine Beratung zur Verfügung. Wir freuen uns über Ihren Anruf!

### MZ5003

**Anna Romstadt**

Dienstag, 27.01., 10:00 - 13:00 Uhr

Dienstag, 10.02., 14:00 - 17:00 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Digitaler Dienstag

**Digitale Themen verständlich erklärt.**

An jedem Dienstag präsentieren die Stadtbibliothek und die VHS in Kooperation aktuelle digitale Themen, die für Ihren Alltag relevant sein könnten oder die einfach Spaß machen und diskussionswürdig sind. Wechselnde Personen präsentieren die Themen kurz und einfach, liefern spannende Einblicke und stehen danach für Fragen und Diskussionen zur Verfügung. Für den Digitalen Dienstag ist keine Anmeldung notwendig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die konkreten Themen für die einzelnen Diensttage entnehmen Sie den kurzfristigen Ankündigungen der Bibliothek und der Volkshochschule.

### MZ5006

**Julia Rittel**

Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr

03. Februar

VHS im Stadtfenster, Multifunktionsfläche 1.OG,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
entgeltfrei



## Wissensbissen – Dynamische Präsentationen mit Prezi

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. Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### MZ5113

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

24. März / 2 Ustd

Online

17 EUR



## Wissensbissen – Content Marketing mit Canva

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. Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

## MZ5115

**Thorsten Bradt**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr  
25. März / 2 Ustd  
Online  
17 EUR



## Wissensbissen – Libre Office kennenlernen

Libre Office ist eine Bürosoftware mit Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentationstool. Sie ist kostenlos und benutzerfreundlich. OpenOffice eignet sich gut als Alternative zu kostenpflichtiger Bürosoftware. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit zum Kurs. Wir empfehlen die Software vor dem Kurs herunterzuladen und zu installieren. Den Link zum Download senden wir Ihnen eine Woche vor dem Kurs per Email zu.

## MZ5117

**Thomas Wagner**

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr  
21. April / 3 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
17 EUR



## MZ5118

**Thomas Wagner**

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr  
12. Mai / 3 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
17 EUR



## Wissensbissen – Firefox kennenlernen

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über Firefox, einen sicheren und anpassbaren Webbrowser. Er bietet fortschrittliche Datenschutzfunktionen. Firefox ist eine solide Alternative zu anderen Browsern. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit zum Kurs. Wir empfehlen die Software vor dem Kurs herunterzuladen und zu installieren. Den Link zum Download senden wir Ihnen eine Woche vor dem Kurs per Email zu.

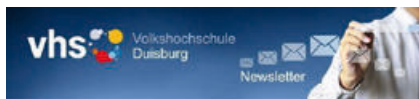
## Wissensbissen – Thunderbird kennenlernen

Lernen Sie den kostenfreien E-Mail-Client Thunderbird kennen. Er bietet intelligente Suchfunktionen und Anpassungsmöglichkeiten. Damit ist er eine nützliche Alternative zu anderen E-Mail-Programmen. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit zum Kurs. Wir empfehlen die Software vor dem Kurs herunterzuladen und zu installieren. Den Link zum Download senden wir Ihnen eine Woche vor dem Kurs per Email zu.

## MZ5119

**Thomas Wagner**

Dienstag, 18:00 - 20:15 Uhr  
02. Juni / 3 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
17 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Grundkurs Datenverarbeitung

Einstieg in die digitale Arbeitswelt:

Der Kurs richtet sich an alle, die grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und gängiger Software erwerben oder auffrischen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

Im Kurs werden praxisnah und verständlich die wichtigsten Grundlagen der Datenverarbeitung vermittelt, u. a.:

- Betriebssysteme und Dateiverwaltung
- Textverarbeitung (z. B. Microsoft Word)
- Tabellenkalkulation (z. B. Microsoft Excel)
- Präsentationssoftware (z. B. PowerPoint)
- Internetnutzung und E-Mail-Kommunikation
- Datensicherheit und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Informationen

### MR5201

**Angelika Baaske**

mo 6x, 12:00 - 14:15 Uhr

13.04. - 01.06. / 18 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

72 EUR (erm.: 54/36/17)



## PC-Grundlagen am eigenen Notebook – Kursstufe I Für Einsteigerinnen und Einsteiger

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.

**Bitte bringen Sie Ihr Notebook inkl. Netzgerät mit.**

### MR5204

**Ercan Demir**

do 4x, 15:00 - 17:15 Uhr

05.03. - 26.03. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Computerkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs bieten Interessentinnen und Interessenten, 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.

Die 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
- Umgang mit Dateien (Speichern, Umbenennen, Löschen)



### MR5219

**Angelika Baaske**

mo 4x, 15:00 - 17:15 Uhr

02.03. - 23.03. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## Computerkurs für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Interessierte, die bereits Grundkenntnisse im Umgang mit der EDV erworben haben, können in diesem Kurs ihre Kenntnisse vertiefen und ergänzen.

Anhand praktischer Übungen wird vermittelt:

- Textverarbeitung und Textgestaltung
- Einführung in das Programm „Excel“
- Einführung in die Präsentation mit „PowerPoint“
- Passwörter, Mailkonten

### MR5220

**Angelika Baaske**

mo 5x, 15:00 - 17:15 Uhr

13.04. - 11.05. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Computerkurs – Anfängerkurs

Dieser Kurs bietet Interessentinnen und Interessenten, 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)

### NR5221

**Yaman Lahdo**

mo 12x, 10:00 - 11:30 Uhr

02.02. - 11.05. / 24 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

92 EUR (erm.: 69/46/19)



## Einstieg in den Umgang mit dem eigenen Laptop mit Windows 11

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.

### WR5226

**Harry Sorge**

fr 8x, 15:00 - 16:30 Uhr

06.02. - 27.03. / 16 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

70 EUR (erm.: 49/33/17)



### WR5227

**Harry Sorge**

fr 4x, 15:00 - 16:30 Uhr

17.04. - 22.05. / 8 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



## Computer-Treff

Der wöchentliche Computer-Treff im Campus Marxloh ist offen für alle, die einen allgemeinen Umgang mit dem Computer erlernen möchten, ihre Kenntnisse wiederholen und festigen oder sich in der Gruppe gemeinsam neue Themen erschließen wollen.

### NR5229

**Maximilian Ruef**

mi 12x, 17:45 - 19:15 Uhr

04.02. - 06.05. / 24 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

entgeltfrei





# 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.

### MZ5302

**Heike London**

Samstag und Sonntag

10:00 - 17:00 Uhr

07.03. - 08.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

94 EUR (erm.: 75/56/35)



## 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.

### MZ5304

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

07.04. - 10.04. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

184 EUR (erm.: 138/92/37)



## Word, Excel und Outlook – Bildungsurlaub

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 Neulinge als auch für Personen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### MZ5305

**Helga Albrecht-Faßbender**

fr 4x, 09:00 - 16:00 Uhr

06.02. - 27.02. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

184 EUR (erm.: 138/92/37)



## Serienbriefe, Serienmails, Etiketten und Listen in Word Intensivtraining mit maximal 5 Teilnehmenden!

Beim Versenden von Texten an möglichst viele Personen, gleich ob per Ausdruck oder E-Mail, für diese Aufgaben sind die Serienbrief-funktionen von Word unerlässlich. Ebenso,

wenn Sie Bescheinigungen, Adressetiketten 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

### **MZ5315**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr

17. März / 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 Formeleingabe, 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.

### **MZ5321**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Montag, 09:00 - 14:45 Uhr

Dienstag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

04.05. - 08.05. / 38 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

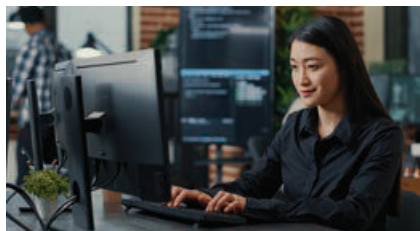
**Stadtmitte**

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.



### **MZ5323**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Samstag und Sonntag,

10:00 - 17:00 Uhr

14.03. - 15.03. / 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.

### **MZ5324**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Samstag und Sonntag,

10:00 - 17:00 Uhr

18.04. - 19.04. / 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 5 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)

### MZ5325

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr

24. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

176 EUR



## MS Excel zur effektiven Datenanalyse mit „KI-Hacks“

Lernen Sie, wie Sie große Datenmengen aus verschiedenen Quellen mit Power Query geschickt zusammenführen und aufarbeiten. Wie Sie dabei durch den geschickten Einsatz von KI nochmals effizienter arbeiten können, erfahren Sie ebenso. Für Interessierte mit guten Excel-Kenntnissen. Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### MZ5326

**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

21. Mai / 4 Ustd

Online

30 EUR



## MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung mit „KI-Hacks“

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Datenschnitte, Zeitachsen sowie mittlerweile auch zahlreiche KI-Tools zur Datenanalyse erlauben eine weitere Optimierung von Workflows. Für Interessierte mit guten Excel-Kenntnissen. Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### MZ5327

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

19. Mai / 4 Ustd

Online

30 EUR



## Effizientes Arbeiten mit Excel Intensivtraining mit maximal 5 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



### MZ5334

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr

28. April / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

132 EUR



## **Excel: Einsatz von Pivot Tabellen**

### **Intensivtraining mit maximal 5 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

### **MZ5335**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr

19. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

176 EUR



## **Excel: Daten gezielt filtern, auswerten und analysieren**

### **Intensivtraining mit maximal 5 Teilnehmenden!**

Mit den richtigen Filterfunktionen wird Excel zu einem leistungsstarken Werkzeug für die Datenauswertung! In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie mit wenigen Klicks große Datenmengen durchsuchen, strukturieren und aussagekräftig analysieren können. Erfahren Sie, wie AutoFilter, Spezialfilter, Datenbankfunktionen und Datenschnitte Ihnen helfen, genau die Informationen herauszufiltern, die Sie wirklich brauchen. Lernen Sie, Tabellen übersichtlich zu gestalten, Zusammenhänge sichtbar zu machen und individuelle Auswertungen flexibel durchzuführen.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Excel

### **MZ5337**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr

12. Mai / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

132 EUR



## **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.

### **MZ5340**

**Gerhard Uhr**

Dienstag, 10:00 - 15:00 Uhr

Donnerstag, 10:00 - 15:00 Uhr

21.04. - 23.04. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

284 EUR



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## Access-Entwickler-Stammtisch

Der Stammtisch richtet sich an erfahrene Access-Entwicklerinnen und -Entwickler zum Austausch über Umsetzungsfragen rund um Access-, VBA- und SQL-Projekte sowie den Datenaustausch mit anderen MS Office-Programmen. In offener Runde profitieren alle vom Erfahrungsschatz der anderen Anwesenden. Für jedes Treffen wird ein Thema vorgeschlagen und in einem Kurzvortrag oder durch eine Demo präsentiert. Dabei gibt es auch „Ausflüge“ zu MS-SQL, Dot-Net oder ActivX-Komponenten. Aber auch die Entwicklung von Anwendungen ausschließlich mit den Bordmitteln von Access wird betrachtet. Zielgruppe sind (fortgeschrittene) Datenbankentwicklerinnen und -entwickler sowie Office-User, die mit VBA und MS Office Anwendungsmodule entwickeln oder entwickeln wollen. Ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

### NZ5342

**Gerhard Uhr,  
Andre Paulus**

Fr, 20.03., 15.05. oder 17.07.

jeweils 19:00 - 22:00 Uhr

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
entgeltfrei



## PowerPoint: Präsentationen neu gedacht – interaktiv und digital Intensivtraining mit maximal 5 Teilnehmenden!

Machen Sie Ihr Publikum zum aktiven Teil Ihrer Präsentation! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit digitalen Tools wie Mentimeter, Forms oder Padlet Ihre Präsentationen lebendig, dialogorientiert und motivierend gestalten. Erfahren Sie, wie Sie Umfragen, Live-Abstimmungen, Wortwolken oder Quizfragen direkt in Ihre Präsentation einbinden. Dabei steht die Verbindung von PowerPoint mit interaktiven Online-Elementen im Mittelpunkt. Sie entdecken außerdem, wie KI-gestützte Funktionen in PowerPoint Sie bei der Vorbe-

reitung unterstützen und worauf Sie beim Einsatz digitaler Tools im Hinblick auf Datenschutz und Zugänglichkeit achten sollten. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Internet

### MZ5355

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr

02. Juni / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

176 EUR



## MS Planner – Zentrale Aufgabenverwaltung Transparentes Taskmanagement für Teams

MS Planner dient als zentrales Werkzeug zur transparenten Aufgabenverwaltung und Teamorganisation. Es ermöglicht die einfache Erstellung, Zuweisung und Nachverfolgung von Aufgaben. Durch die strukturierte Darstellung in Dashboards und Kalendern bietet die Anwendung einen klaren Überblick über den Projektfortschritt. Der Einsatz von Planner schafft eine gemeinsame Arbeitsgrundlage für eine effektive Teamkollaboration. Die Möglichkeit, Kommentare und Anhänge direkt bei den Aufgaben zu hinterlegen, vereinfacht die Kommunikation. Dies trägt maßgeblich zur Einhaltung von Fristen und zur effizienten Umsetzung von Projekten bei. Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

### MZ5360

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

12. Mai / 2 Ustd

Online

17 EUR



## **MS Lists – Nachverfolgung von Informationen & Prozessen** **Intelligente und integrative Datenerfassung für Teams**

MS Lists ist ein Werkzeug zur Erfassung, Verwaltung und Nachverfolgung von Informationen in Teams. Es ermöglicht die Erstellung intelligenter Listen mit anpassbaren Spalten, Ansichten und Regeln. Im Gegensatz zu einfachen Tabellen bietet es eine strukturierte Übersicht über Projekte, Aufgaben und andere wichtige Daten. Doch die wahre Stärke von MS Lists liegt in der Möglichkeit, automatisierte Arbeitsabläufe zu integrieren. Über individuell definierte Regeln lassen sich Benachrichtigungen senden oder auch mehrstufige Genehmigungsverfahren direkt in der Liste abbilden. Dies ermöglicht eine transparente Prozesssteuerung und sorgt für eine effiziente Nachverfolgung wichtiger Vorgänge. Für das Seminar gibt es eine Durchführungs-garantie! Genutzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konform)

### **MZ5361**

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr  
12. Mai / 2 Ustd  
Online  
17 EUR



## **Zeitmanagement mit Outlook – effizient planen und organisieren** **Intensivtraining mit maximal 5 Teilnehmenden!**

Nutzen Sie Outlook als Ihr persönliches Organisationswerkzeug! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit Outlook Ihre Aufgaben, Termine und E-Mails gut strukturieren. Sie erfahren, wie Sie Kalender, Aufgabenlisten, Kategorien und Erinnerungen geschickt kombinieren, um Prioritäten zu setzen und Ihre Zeit optimal zu nutzen. Außerdem lernen Sie, wie Sie mit einer durchdachten E-Mail-Strategie den Posteingang übersichtlich halten und Ihre Kommunikation effizient managen.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Outlook oder im Umgang mit E-Mail-Programmen

### **MZ5370**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr  
14. April / 6 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
132 EUR



## **MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel Kommunikation und Organisation mit neuem „Outfit“**

Entdecken Sie die neuen Möglichkeiten von Outlook NEW. Lernen Sie, wie Sie die Funktionen von Outlook in Verbindung mit MS 365-Apps wie OneNote und Planner effektiv nutzen können, um Ihre Arbeitsabläufe agiler zu gestalten. Mit praktischen Übungen zeigen wir Ihnen, wie Sie persönliche und kollaborative Aufgaben effizient verwalten. Voraussetzung sind solide Microsoft-Office-Kenntnisse. Für das Seminar gibt es eine Durchführungs-garantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).



### **MZ5373**

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
21. April / 4 Ustd  
Online  
30 EUR





## MS Outlook – „Full Power“ – Workflows Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität

Für Organisationen sind effiziente Verwaltung sowie reibungslose interne und externe Kommunikation essenziell. Angesichts volatiler Märkte gewinnt ein agiler Arbeitsansatz an Bedeutung: Anforderungen müssen strukturiert aber flexibel bewältigt werden. Besonders in der Teamarbeit sind klare Termin- und Aufgabenabsprachen für Transparenz entscheidend. MS Outlook bietet dafür über verschiedene Apps leistungsstarke Werkzeuge zur Steigerung kollaborativer und individueller Produktivität. In der Praxis zählen dazu die Anpassung organisationsrelevanter Abläufe, effektives Aufgabenmanagement, das Nutzen von Regeln und QuickSteps für produktives Inboxing sowie weitere Automatisierungen in MS 365.

Das Seminar hat eine Durchführungsgarantie! Genutzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konform).

**MZ5374**

**Thorsten Bradt**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

13. Mai / 4 Ustd

Online

30 EUR



## MS Teams – die digitale Organisation

MS Teams ermöglicht die digitale Abbildung von Strukturen wie Abteilungen und bietet über „Teams“ und Kanäle vielfältige Möglichkeiten zur internen und externen Kommunikation. In unserem Lernangebot erfahren Sie, wie Sie den Standard-Kanal „Allgemein“, Dokumenten- und Wissenstransfer, effektive Aufgabensteuerung sowie Automatisierungen mit MS Power Apps optimal nutzen können! Für Interessierte mit guten Computer-Anwenderkenntnissen.

Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

**MZ5379**

**Thorsten Bradt**

di 1x, 18:30 - 21:30 Uhr

mi 1x, 18:30 - 21:30 Uhr

28.04. - 29.04. / 8 Ustd

Online

60 EUR



## Produktive Kollaboration mit MS 365 – Bildungsurlaub

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 Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

**MZ5380**

**Thorsten Bradt**

Montag bis Freitag,

09:00 - 16:30 Uhr

29.06. - 03.07. / 40 Ustd

Online

350 EUR



## 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 störungsanfällig 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.

### MZ5418

**Thomas Wagner**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

15. April / 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 MZ5418 vor der Anmeldung zu diesem Kleingruppenworkshop.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes lauffähiges Laptop, auf dem Linux installiert werden soll, und ein passendes Netzteil mit. Hinweise, welche Hardwarevoraussetzungen erfüllt sein sollten, erhalten Sie im Vortrag MZ5418.**

### MZ5420

**Thomas Wagner**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

06. Juni / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### MZ5421

**Thomas Wagner**

Dienstag, 18:00 - 21:30 Uhr

19. Mai / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Freie Software für Kreative Auf dem eigenen Laptop installieren, updaten und nutzen

Gemeinsam erkunden wir aktuelle, kostenfreie Software für Kreative mit einem besonderen Fokus auf die digitale Bildgestaltung. Wir beschäftigen uns mit den Programmen GIMP und Krita, außerdem mit Blender3D, MyPaint, DigiKam, Inkscape und StableDiffusion. Wir diskutieren die Möglichkeiten und Herausforderungen bei der Installation sowie die effiziente Nutzung dieser Programme auf Ihrem Laptop. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für den digitalen Alltag, die Ihnen helfen, Ihre kreativen Projekte erfolgreich umzusetzen.

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen lauffähigen Laptop mit zum Kurs.**

### WZ5426

**Ralf Schoofs**

di 5x, 18:00 - 20:15 Uhr

14.04. - 12.05. / 15 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

84 EUR (erm.: 63/42/17)



**vhs**  Volkshochschule  
Duisburg

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



## LaTeX kennenlernen am eigenen Laptop

### Software für Dokumentenerstellung

LaTeX ist aufgrund seiner Stabilität und der freien Verfügbarkeit für viele Betriebssysteme beliebt. Das Arbeitsprinzip ist WYSIWYG (What-you-see-is-what-you-get). In diesem Workshop lernen Sie LaTeX kennen und erfahren, wie Sie das Programm für sich persönlich nutzen können. Kursinhalte sind die Installation des Programms auf dem eigenen Notebook, die Erstellung von ersten Dokumenten mit einfachen mathematischen Formeln in LaTeX, sowie das Einfügen von Bildern oder Tabellen. 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.**

### MZ5428

**Paul Baaske**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

09. Mai / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## Raus aus den US-Clouds – mailbox.org & OpenTalk für mehr Datenschutz

### In Kooperation mit der vhs Neuss

Viele Nutzer verwenden Dienste wie Gmail, Google Drive oder Zoom - oft ohne zu wissen, wohin ihre Daten wandern. Dieser Onlinekurs stellt mit mailbox.org und OpenTalk zwei europäische Alternativen vor, die Wert auf Datenschutz, Transparenz und Nutzerkontrolle legen.

Sie lernen, wie sich E-Mail, Kalender, Office und Videokonferenzen auch ohne US-Clouds zuverlässig organisieren lassen - sicher, werbefrei und datensparsam.

Praktische Beispiele und Live-Demonstrationen zeigen, wie sich die Systeme im All-

tag nutzen lassen. Wer möchte, kann mit einem kostenlosen Testzugang mitmachen. Bei einer Anmeldung werden Ihr Name, Ihre Mailadresse sowie Ihre Mobilnummer an die vhs Neuss für folgende Zwecke weitergegeben: Linkverschickung, Kontakt bei Terminverschiebung, Weiterleitung von Kursmaterial.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse in der Nutzung von Internetdiensten (z. B. Gmail, Teams, Zoom, OneDrive, Dropbox, Microsoft 365). Keine Vorkenntnisse in mailbox.org oder OpenTalk erforderlich.

### MZ5433

**Harald Eisenschwenger**

do 4x, 18:30 - 20:00

05.03. - 26.03. / 8 Ustd

Online

59 EUR



## Apple – Grundlagen

### Apple-MacBook: Grundlagen

Sie wollen am eigenen MacBook arbeiten können und lernen, wie es funktioniert? In diesem Kurs bekommen Sie in einer lernintensiven Kleingruppe einen Einblick in die MacBook-Welt. Anhand von praktischen Beispielen werden grundlegende Kenntnisse für die Arbeit mit dem MacBook vermittelt. Sie lernen die Eigenschaften des Betriebssystems MacOS kennen. Zudem werden Informationen über den Finder, den Launchpad, die Vorschau sowie die Systemeinstellung vermittelt. Fragen über ihr eigenes MacBook werden präzise beantwortet sowie hilfreiche Tipps und Tricks zur privaten und beruflichen Nutzung mitgegeben.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät mit.**

### MR5431

**Ercan Demir**

mo 5x, 17:00 - 19:15 Uhr

08.06. - 06.07. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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 Dateioorganisation 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.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät mit.**



**MR5432**

**Ercan Demir**

mi 4x, 17:00 - 19:15 Uhr

22.04. - 13.05. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## 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 Eigen-

schaften des Betriebssystems iPadOs kennen. Zudem werden allgemeine Informationen über das iPad, Erläuterungen zur Systemeinstellung, Arten von Wischgesten, Informationen zu Eigenschaften des iPads sowie zu Dateioorganisation 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.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät mit.**

**MR5434**

**Ercan Demir**

mi 4x, 17:00 - 19:15 Uhr

25.02. - 18.03. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Smartphone und Tablets

### Wissensbissen Android: Bedienung und WLAN

An diesem Vormittag beschäftigen wir uns mit der Bedienung des Smartphones. Im Fokus stehen die Themen: WLAN, Mobile Datennutzung, Hotspots und Tethering. Das Angebot richtet sich an Personen, die Ihr Smartphone selbstständig unterwegs nutzen möchten.

**MZ5440**

**Suat Koc**

Mittwoch, 10:00 - 12:15 Uhr

10. 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.

**MZ5441**

**Suat Koc**

Mittwoch, 10:00 - 12:15 Uhr

17. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Wissensbissen Android: Kommunikation

An diesem Vormittag werden die Möglichkeiten verschiedener Kommunikationswege und Messenger sowie die Verwaltung von Kontakten erläutert. Anschließend widmen wir uns der Frage: Welche Apps kann bzw. sollte man nutzen? Wie kann ich Inhalte teilen und sortieren? Wer solche oder ähnliche Fragen hat, der ist hier genau richtig.

**MZ5442**

**Suat Koc**

Mittwoch, 10:00 - 12:15 Uhr

24. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Android-Smartphones für Einsteigerinnen und Einsteiger

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, W-Lan 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 Netzteil und alle notwendigen Zugangsdaten mit.**



**MR5443**

**Suat Koc**

mi 5x, 09:00 - 11:15 Uhr

04.02. - 04.03. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**MR5444**

**Suat Koc**

mi 5x, 09:00 - 11:15 Uhr

15.04. - 13.05. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Android-Smartphones für fortgeschrittene Einsteigerinnen und Einsteiger

Sie haben bereits einen Androidkurs besucht oder Sie sind schon einigermaßen vertraut mit der 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 Netzteil und alle notwendigen Zugangsdaten mit.**



### MR5446

**Suat Koc**

mi 3x, 09:00 - 11:15 Uhr

20.05. - 03.06. / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



sicheren und vielseitigen Umgang mit Ihrem Gerät. Inhalte sind u.a. das Einrichten von Sicherheitseinstellungen zum Schutz Ihrer Daten, das Versenden von Bildern und Dokumenten, das Anlegen von Kontakten sowie die Nutzung von Kommunikations-Apps wie Signal und WhatsApp. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die entweder ganz neu starten oder ihre Grundkenntnisse erweitern möchten. Teilnehmen können Besitzer von Android-Smartphones und iPhones.

### NR5448

**N.N**

mo 12x, 13:30 - 14:15 Uhr

02.02. - 11.05. / 12 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## Online Banking mit dem Smartphone – für Einsteiger

Online Banking mit dem Smartphone ist eine praktische Möglichkeit, Ihre Bankgeschäfte auch unterwegs zu erledigen. Dazu benötigen Sie ein internetfähiges Smartphone und eine Banking-App Ihrer Bank. Die App ermöglicht es Ihnen, Ihr Konto zu verwalten, Überweisungen zu tätigen und andere Online-Banking-Funktionen zu nutzen.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit aufgeladenem Akku und mit SIM-Karte sowie ein Netzteil und alle notwendigen Zugangsdaten mit.**

### NR5447

**N.N.**

mo 2x, 14:45 - 16:30 Uhr

27.04. und 04.05. / 4 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

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



## Sicherer Umgang mit dem Smartphone – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone. Sie lernen, Bilder, Texte, Sprachnachrichten, E-Mails und Dokumente zu versenden sowie die Foto- und Videofunktion im Alltag, bei Feiern oder im Urlaub zu nutzen. Auch das Anlegen und Weiterleiten von Kontakten über Apps wie Signal oder WhatsApp wird wiederholt. Zudem erfahren Sie wie Online Käufe tätigen können. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit ersten Erfahrungen, die ihr Wissen erweitern möchten. Teilnehmen können Nutzer von Android-Smartphones und iPhones.

### NR5449

**N.N**

mo 12x, 12:30 - 13:15 Uhr

02.02. - 11.05. / 12 Ustd

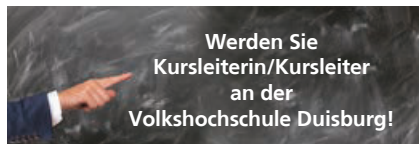
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## Sicherer Umgang mit dem Smartphone Einführung für Seniorinnen und Senioren

Sie möchten Ihr Smartphone besser kennenlernen? In diesem Kurs lernen Sie den





# Fokus Künstliche Intelligenz

« Bitte beachten Sie auch die Kursangebote „Medienkompetenz“ (siehe MZ2940 ff.)

## 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 erste Annäherungen an unterschiedliche KI-Anwendungen und erfolgreiches „Prompten“.

### MZ5501

Josip Sosic

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

11. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### MZ5501A

Josip Sosic

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

11. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### MZ5501B

Josip Sosic

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

15. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### MZ5501C

Josip Sosic

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

20. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## 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!

### MZ5511

Noel Weinberg

Dienstag, 18:15 - 20:45 Uhr

03. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Einführung in Künstliche Intelligenz (Deutsch und Arabisch)

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags: Sprachassistenten, personalisierte Werbung, automatische Übersetzungen oder medizinische Diagnosen - all das basiert auf KI. Aber wie funktioniert sie eigentlich? Was bedeuten Begriffe wie Maschinelles Lernen, Algorithmen oder Datenmodelle? Und welche Chancen und Risiken bergen sie?

In dieser Einführung erklären wir auf einfache und verständliche Weise die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz - zweisprachig auf Deutsch und Arabisch, damit sich alle wohlfühlen und gut mitkommen können.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop sowie das dazugehörige Ladekabel) mit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Nutzung eigener mobiler Endgeräte erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Haftung ist durch die gesetzlichen Vorschriften geregelt.**

### MZ5512

**Wasim Ali**

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

19. Februar / 2,67 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### NZ5513

**Wasim Ali**

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

16. April / 2,67 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

5 EUR



## Fremdsprachen lernen mit Unterstützung von KI

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie Künstliche Intelligenz das Fremdsprachenlernen sinnvoll unterstützen kann. Nach einer kurzen Einführung zu den aktuellen Möglichkeiten von KI werden im Praxisteil leicht nutzbare Tools vorgestellt. Die Teilnehmenden probieren anhand konkreter Übungen aus, wie diese Werkzeuge beim Wortschatzaufbau, Textschreiben, Grammatikverstehen und Sprechen helfen und dabei als Lernhilfe und Dialogpartner eingesetzt werden können.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop sowie das dazugehörige Ladekabel) mit. Die Nutzung eigener mobiler Endgeräte erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Haftung ist durch die gesetzlichen Vorschriften geregelt.**



### MZ5521

**Barbara Ramírez Jaimes**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

14. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Bewerbungstraining mit Unterstützung von KI Sicher auftreten im Vorstellungsgespräch

Lernen Sie, wie Sie KI gezielt für Ihre Bewerbungsvorbereitung nutzen können! In diesem interaktiven Workshop üben Sie mit Unterstützung von KI als Coach und Interviewpartner praxisnah Vorstellungsgespräche in verschiedenen Branchen. Sie entwickeln Ihre Selbstpräsentation, trainieren Antworten auf typische Fragen und erhalten individuelles Feedback. Nach dem Workshop verfügen Sie über konkrete Tools und Strategien, mit denen Sie eigenständig weiterüben können, um selbstbewusst in die nächste Bewerbungsrunde zu starten.

Teilnahmevoraussetzung: Gute Kenntnisse im Umgang mit PC und Internet.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop sowie das dazugehörige Ladekabel) mit. Die Nutzung eigener mobiler Endgeräte erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Haftung ist durch die gesetzlichen Vorschriften geregelt.**

### MZ5522

**Viktoria Eva Bürgel**

Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

12. Mai / 2 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## KI-Café: KI im Alltag nutzen

Künstliche Intelligenz ist längst keine Zukunftsmusik mehr. Sie steckt in unseren Smartphones, Navigationssystemen und sogar in Gesundheits-Apps. Doch was bedeutet das für unseren Alltag? Dieser Workshop zeigt anschaulich und mit vielen Beispielen, wie KI heute schon unterstützt, begleitet und manchmal sogar Gesellschaft leistet. Ein Blick auf Chancen, Risiken und den sinnvollen Umgang mit dieser neuen Technik, mit viel Zeit zum selbst ausprobieren.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Personen ohne KI-Vorkenntnisse.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop sowie das dazugehörige Ladekabel) mit. Die Nutzung eigener mobiler Endgeräte erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Haftung ist durch die gesetzlichen Vorschriften geregelt.**

**MZ5531**

**Anna Romstadt**

Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

10. Februar / 2 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 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 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.

**MZ5532**

**Petra Lackmann**

Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

11. März / 2 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## KI-Café: Smarte Urlaubsplanung

In unserem KI-Café planen wir gemeinsam mithilfe künstlicher Intelligenz Ihre Traumreise - ganz individuell, kreativ und effizient.

Egal, ob Sie ein exotisches Abenteuer, eine spannende Auszeit am Strand oder eine aufregende Städtetour suchen, die KI hilft Ihnen, Ihr Reiseziel, Aktivitäten und sogar Unterkunftsvorschläge 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.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop sowie das dazugehörige Ladekabel) mit. Die Nutzung eigener mobiler Endgeräte erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Haftung ist durch die gesetzlichen Vorschriften geregelt.**

**MZ5533**

**Anna Romstadt**

Dienstag, 17:00 - 19:00 Uhr

14. April / 2 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## **Future Ready – KI-Assistentin „Monica“ In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation**

KI-Assistenten revolutionieren Effizienz in Alltag und Beruf. Ihre Fähigkeit, Informationen zu verarbeiten und Lösungen zu liefern, birgt ein enormes Potenzial zur Produktivitätssteigerung auf persönlicher Ebene sowie im Team. Dieser Online-Kurs beleuchtet die Möglichkeiten von KI-Assistenten und stellt „Monica“ vor. Schon die kostenlose Variante bietet umfassende Funktionen. An ihrem Beispiel wird den Teilnehmenden nahegebracht, wie KI-Technologie effektiv genutzt werden kann, um Zeit zu sparen und digitale Interaktionen immer weiter zu optimieren. Bei einer Anmeldung werden Ihr Name, Ihre Mailadresse sowie Ihre Mobilnummer an die vhs DigitalKooperation für folgende Zwecke weitergegeben: Linkverschickung, Kontakt bei Terminverschiebung, Weiterleitung von Kursmaterial.

**MZ5540**

**Thorsten Bradt**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

23. März / 2 Ustd

Online

19 EUR



## **Future Ready – Die Kunst des Prompting In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation**

Die Interaktion mit KI erfordert Präzision. Effektives Prompting ist entscheidend, um die gewünschten Ergebnisse von KI-Modellen zu erhalten. Diese Fähigkeit, klare und zielgerichtete Anfragen zu formulieren, maximiert das Potenzial von KI-Anwendungen in jedem Bereich.

Präzise Formulierungen sind entscheidend für die Qualität von KI-generierten Inhalten. Dieser Online-Kurs beinhaltet Grundlagen und fortgeschrittene Techniken des Prompting.

Für eine Teilnahme sind Basis-Vorkenntnisse erforderlich.

Bei einer Anmeldung werden Ihr Name, Ihre Mailadresse sowie Ihre Mobilnummer an die vhs DigitalKooperation für folgende Zwecke weitergegeben: Linkverschickung, Kontakt bei Terminverschiebung, Weiterleitung von Kursmaterial.

**MZ5541**

**Thorsten Bradt**

Montag, 19:00 - 21:15 Uhr

27. April / 3 Ustd

Online

39 EUR



## **Future Ready – Co-Creation im Büromanagement In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation**

KI verändert das Büromanagement grundlegend. Co-Creation, die gemeinsame Entwicklung von Lösungen zwischen Mensch und KI, bietet hier enormes Potenzial. Es ermöglicht produktivere Prozesse, innovative Ansätze und eine optimierte Zusammenarbeit, die über traditionelle Methoden hinausreichen. Dieser Online-Kurs führt in die Prinzipien der Co-Creation im Büromanagement ein, zur Planung, Organisation und Kommunikation: Synergieeffekte auf einem neuen Level zwischen Human Intelligence (HI) und AI. Für eine Teilnahme sind Basis-Vorkenntnisse erforderlich.

Bei einer Anmeldung werden Ihr Name, Ihre Mailadresse sowie Ihre Mobilnummer an die vhs DigitalKooperation für folgende Zwecke weitergegeben: Linkverschickung, Kontaktaufnahme bei Terminverschiebung, Weiterleitung von Kursmaterial.

**MZ5542**

**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

30. April / 3 Ustd

Online

39 EUR



## **Future Ready – Content Production im Marketing** **In Zusammenarbeit mit der** **vhs DigitalKooperation**

Content Production im Marketing wird durch Künstliche Intelligenz (KI) neu definiert. Die Fähigkeit, hochwertige und zielgruppenrelevante Inhalte automatisiert zu erstellen, eröffnet Marketern immense Chancen. KI ermöglicht Effizienzsteigerung, Personalisierung im großen Maßstab und die schnelle Anpassung an Markttrends. Dieser Online-Kurs führt in die KI-Anwendung zur Produktion kreativer Inhalte für Marketingzwecke ein - zur Optimierung von Content-Strategien und einer wirksameren Gestaltung von Kampagnen. Für eine Teilnahme sind Basis-Vorkenntnisse erforderlich.

Bei einer Anmeldung werden Ihr Name, Ihre Mailadresse sowie Ihre Mobilnummer an die vhs DigitalKooperation für folgende Zwecke weitergegeben: Linkverschickung, Kontakt bei Terminverschiebung, Weiterleitung von Kursmaterial.

**MZ5543**

**Thorsten Bradt**

Montag, 19:00 - 21:15 Uhr

04. Mai / 3 Ustd

Online

39 EUR



## **Future Ready – Strategien für Instagram & Co.** **In Zusammenarbeit mit der** **vhs DigitalKooperation**

Die Fähigkeit, wichtige Inhalte zu identifizieren, Zielgruppen präzise anzusprechen und Kampagnen zu optimieren, eröffnet Marketer innovative Perspektiven auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder LinkedIn. KI steigert Effizienz, Reichweite und Interaktion. Dieser Kurs führt in die Entwicklung KI-gestützter Strategien am Beispiel von Instagram ein. Es werden Vorgehensweisen zur Erstellung von Inhalten, zur Zielgruppenanalyse und zur Kampagnenoptimierung zum „Be-

spielen“ sozialer Medien durch KI erarbeitet. Für eine Teilnahme sind Basis-Vorkenntnisse erforderlich.

Bei einer Anmeldung werden Ihr Name, Ihre Mailadresse sowie Ihre Mobilnummer an die vhs DigitalKooperation für folgende Zwecke weitergegeben: Linkverschickung, Kontakt bei Terminänderung, Weiterleitung von Kursmaterial.

**MZ5544**

**Thorsten Bradt**

Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr

06. Mai / 3 Ustd

Online

39 EUR



## **Future Ready – MS Copilot im Business** **In Zusammenarbeit mit der** **vhs DigitalKooperation**

MS Copilot ermöglicht eine signifikante Verbesserung von Arbeitsergebnissen in Word, Excel und PowerPoint. Durch intelligente Unterstützung bei der Inhaltserstellung, Datenanalyse sowie Präsentationsgestaltung werden komplexe Aufgaben vereinfacht und die Effizienz gesteigert.

Dieser Online-Kurs führt in den gezielten Einsatz von Copilot zur Optimierung der täglichen Arbeit mit den gebräuchlichsten Anwendungen der Microsoft Office Suite ein - für mehr persönliche sowie teamorientierte Arbeitsproduktivität. Für eine Teilnahme sind gute Vorkenntnisse erforderlich.

Bei einer Anmeldung werden Ihr Name, Ihre Mailadresse sowie Ihre Mobilnummer an die vhs DigitalKooperation für folgende Zwecke weitergegeben: Linkverschickung, Kontakt bei Terminverschiebung, Weiterleitung Kursmaterial.

**MZ5545**

**Thorsten Bradt**

Montag, 19:00 - 21:15 Uhr

18. Mai / 3 Ustd

Online

39 EUR



## **Future Ready – KI-Agenten im Einsatz**

### **In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation**

KI manifestiert sich in sogenannten Agenten, die eigenständig Aufgaben übernehmen. Sie optimieren Prozesse, treffen datenbasierte Entscheidungen und interagieren autonom. Ihr Einsatz steigert Effizienz und eröffnet Innovationen in Wirtschaftsleben und persönlichem Berufsalltag. Dieser Online-Kurs erkundet ihr Potenzial, ihre Kernfunktionen und praktische Anwendungsmöglichkeiten als smarte Helfer zur Lösung komplexer Probleme und für Nachhaltigkeit von Arbeitsabläufen - im Rahmen unterschiedlichster Anforderungen. Für eine Teilnahme sind gute Vorkenntnisse erforderlich.

Bei einer Anmeldung werden Ihr Name, Ihre Mailadresse sowie Ihre Mobilnummer an die vhs DigitalKooperation für folgende Zwecke weitergegeben: Linkverschickung, Kontakt bei Terminverschiebung, Weiterleitung Kursmaterial.

**MZ5546**

**Thorsten Bradt**

Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr

10. Juni / 3 Ustd

Online

39 EUR



## **Future Ready – Zukunfts- weisende KI-Integration – Bildungsurlaub**

### **In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation**

KI optimiert das moderne Büro- und Projektmanagement grundlegend. Dieser Intensivkurs führt in den gezielten Einsatz von KI-Tools ein, um Arbeitsabläufe zu verbessern - etwa durch Aufgabenautomatisierung oder datenbasierte Entscheidungsfindung. Die persönliche und teamorientierte Produktivität kann durch KI nachhaltig gesteigert werden. Zielrichtung der Veranstaltung ist es, KI-Potenziale voll auszuschöpfen und den

Arbeitsalltag zukünftig innovativer und nachhaltiger zu gestalten. Für eine Teilnahme sind Basis-Vorkenntnisse erforderlich.

Bei einer Anmeldung werden Ihr Name, Ihre Mailadresse sowie Ihre Mobilnummer an die vhs DigitalKooperation für folgende Zwecke weitergegeben: Linkverschickung, Kontakt bei Terminverschiebung, Weiterleitung Kursmaterial

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**MZ5547**

**Thorsten Bradt**

Montag bis Mittwoch,

09:00 - 16:30 Uhr

20.07. - 22.07. / 30 Ustd

Online

390 EUR



## **Programmierung**

### **WordPress Fotoblog**

#### **Die eigene Webseite einrichten gestalten und bedienen - Bildungsurlaub**

Lernen Sie, wie Sie mit WordPress einen Fotoblog erstellen und verwalten. Der Kurs behandelt die Einrichtung und Anpassung von WordPress, die Nutzung von Themes und Plugins sowie die Bildverwaltung und -optimierung. Durchgeführt wird der Kurs auf der Plattform BigBlueButton (Server in Deutschland) und richtet sich an alle, die ihre Fotografie professionell präsentieren möchten. Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**MZ5651**

**Uwe Schmid**

Montag bis Donnerstag,

09:00 - 14:30 Uhr

03.08. - 06.08. / 24 Ustd

Online

150 EUR (erm.: 113/75/30)





## Word Press – einfach genial & genial einfach Professionelles Content Management und Marketing

Lernen Sie, wie Sie einfach und effektiv Inhalte verwalten, moderne Websites erstellen und Ihre Online-Präsenz optimieren können. Mit praktischen Übungen und hilfreichen Tools gestalten Sie Ihr eigenes Beispielprojekt und bringen Ihre Ideen zum Leben. Das führende CMS eröffnet ebenfalls eine Optimierung von Websites für Suchmaschinen.

Für Interessierte mit guten Computer-Anwenderkenntnissen. Für das Seminar gibt es eine Durchführungsgarantie! Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version).

**MZ5652**

**Thorsten Bradt**

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

13. Juni / 6 Ustd

Online

45 EUR



## 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.

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit zum Kurs.**

**WZ5671**

**Daniel Jablonski**

mo 6x, 17:30 - 19:45 Uhr

23.02. - 30.03. / 18 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

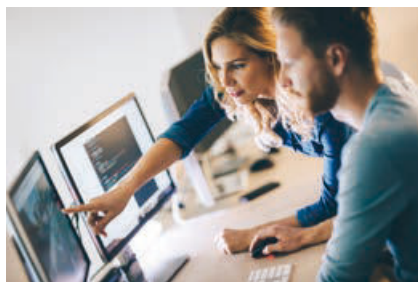
94 EUR (erm.: 71/47/19)



## 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. Vorkenntnisse im Programmieren sind nicht notwendig.

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit zum Kurs.**



**WZ5677**

**Daniel Jablonski**

Fr, 17.04., 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 18.04., 11:00 - 15:15 Uhr

So, 19.04., 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. Vorkenntnisse im Programmieren sind nicht notwendig.

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit zum Kurs.**

## WZ5678

**Daniel Jablonski**

Fr, 08.05., 18:00 - 20:15 Uhr  
Sa, 09.05., 11:00 - 15:15 Uhr  
So, 10.05., 11:00 - 15:15 Uhr  
13 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
84 EUR (erm.: 63/42/17)



gen 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.

## 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 Netzteil mit.**

## NZ5681

**Yaman Lahdo**

Fr, 24.04., 18:00 - 20:15 Uhr  
Sa, 25.04., 10:00 - 15:15 Uhr  
So, 26.04., 10:00 - 15:15 Uhr  
13 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
84 EUR (erm.: 63/42/17)



## MZ5700

**Thomas Kleutghen**

Montag bis Donnerstag

09:00 - 16:00 Uhr

08.06. - 11.06. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

184 EUR (erm.: 138/92/37)



## Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das umfangreiche Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken bietet. Als freie Software ist GIMP kostenlos nutzbar. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie kreativ mit dieser leistungsstarken Bildbearbeitungssoftware arbeiten können. Bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, um direkt an praktischen Übungen teilzunehmen. Der Workshop richtet sich an alle, die Interesse an Grafikdesign, Fotobearbeitung oder digitalen Kunstprojekten haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen lauffähigen Laptop mit zum Kurs.**

## 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 vielfälti-

## WZ5706

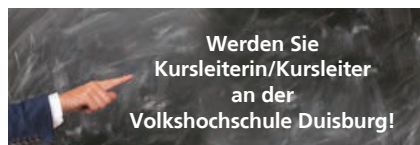
**Ralf Schoofs**

11:00 - 15:15 Uhr

21.03. - 22.03. / 10 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



## 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 effektvollen Text, korrigieren Farben und Tonwerte und nehmen druckrelevante Farbeinstellungen vor. Voraussetzung für diesen Kursus sind Computer-Grundkenntnisse.

### MZ5710

**Thomas Kleutghen**

Samstag und Sonntag

10:00 - 17:00 Uhr

21.03. - 22.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

84 EUR (erm.: 63/42/17)



## Adobe Photoshop CC Intensivkurs – Klassische und KI-gestützte Bildbearbeitung – Bildungsurlaub In Kooperation mit der VHS Essen

Im Wochenseminar lernen Sie praxisnah den sicheren Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und modernen Funktionen von Photoshop CC. Schritt für Schritt entdecken Sie Werkzeuge, Ebenen, Protokolle und Belichtungskorrekturen. Neben klassischen Retuschen kommen KI-gestützte Funktionen wie generative Füllungen, intelligente Retuschen und automatische Objekterkennung zum Einsatz. Ein Schwerpunkt liegt auf non-destruktiver Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Einstellungsebenen. Farbmanagement, Farbräume und Bildformate runden das Programm ab. Übungen und Video-Tutorials

vertiefen das Wissen. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt; Windows- oder Macintosh-Kenntnisse sind erforderlich.

### MZ5721

**Thomas Bocian**

Montag bis Freitag,

09:00 - 15:45 Uhr

18.05. - 22.05. / 40 Ustd

Online

320 EUR (erm.: 240/160/64)



## Adobe Creative Cloud – Bildungsurlaub

Die Programme der Adobe Creative Cloud (CC), dem weltweiten Standard visueller Kommunikation, ermöglichen im Marketing Projekte, die nur durch das Kreativpotenzial ihrer Anwenderinnen und Anwender begrenzt sind. InDesign, Illustrator und Photoshop sind zentrale Gestaltungswerkzeuge, Acrobat optimiert Inhalte für Print und Web. Ziel der praxisorientierten Veranstaltung ist die Vermittlung konsistenter, effizienter Workflows in der visuellen Kommunikation. Ergänzend werden zentrale Marketingaspekte (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u. a.) behandelt. Anhand eines fiktiven Projekts werden Inhalte praxisnah umgesetzt und das KI-Tool Adobe Firefly gezielt in Workflows integriert.

Für das Seminar gilt eine Durchführungsgarantie! Genutzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konform).

### MZ5722

**Thorsten Bradt**

Montag bis Freitag,

09:00 - 16:30 Uhr

13.07. - 17.07. / 40 Ustd

Online

Dieses Seminar wird von der VHS Essen durchgeführt. Anmeldungen nur unter:

Tel.: 0201 - 88 43 100

E-Mail: [info@vhs.essen.de](mailto:info@vhs.essen.de)



## Bundesweiter Digitaltag 2026: Digitale Souveränität

Stadtbibliothek und Volkshochschule Duisburg beteiligen sich von Anfang an und inzwischen zum sechsten Mal am bundesweiten Digitaltag. In jedem Jahr haben die beiden Institute ein Schwerpunktthema gesetzt. In 2026 heißt dieses „digitale Souveränität“. Es geht um das selbstbestimmte, unabhängige und sichere Leben in der digitalen Welt; für jeden einzelnen Menschen, aber auch für Organisationen, Institutionen und sogar Staaten. Mit zahlreichen Partnern sollen bei diesem Aktionstag Möglichkeiten aufgezeigt werden, die eigene digitale Souveränität zu erhöhen.

### MZ5800

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr  
27. 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 3D-Druckprogramm Tinkercad kennen, entwerfen ein kleines Objekt, verstehen die Funktionsweise eines 3D-Druckers und produzieren Ihren ersten kleinen 3D-Druck, den Sie mit nach Hause nehmen können. Voraussetzung sind Computer-Grundkenntnisse. Es sind keine Programmierkenntnisse oder 3D-Druck-Erfahrungen notwendig.

### MZ5801

**Paul Baaske**

fr 3x, 18:00 - 21:15 Uhr  
13.03. - 27.03. / 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 3D-Druck-Programmen weiter in das 3D-Design einsteigen möchte, dem sei Fusion 360 empfohlen. Im Kurs beschäftigen Sie sich mit 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 Privatanzwenderlizenz auf dem eigenen Notebook. Wir empfehlen den Autodesk Fusion 360-Kurs als Folgekurs nach dem Kurs MZ5801.

Teilnahmevoraussetzung sind sehr sichere Computer-Anwenderkenntnisse sowie erste CAD-Erfahrungen.

**Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit.**



### MZ5802

**Paul Baaske**

fr 3x, 18:00 - 21:15 Uhr  
12.06. - 26.06. / 12 Ustd

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

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



## Der Duisentrieb-Makerspace und Repaircafé – Die digitale Kreativwerkstatt

In diesem Gemeinschaftsprojekt der VHS und des Vereins Duisentrieb kann man eigene digitale Projekte mit Unterstützung erfahrener Tüftler umsetzen. Dabei lernt man „von der Pike auf“, was Digitalität bedeutet und wie sie funktioniert. Vor Ort gibt es nicht nur kundige Mitstreiter, sondern dank der Unterstützung durch die Sparkasse Duisburg auch Hilfsmittel wie Werkzeug, Lötstationen, 3D-Drucker, einen Oszilloskopen u.ä. Die Teilnehmer stecken gerne auch die Köpfe zusammen, wenn es darum geht, defekte Geräte wieder zum Laufen zu bringen. Deswegen ist der Makerspace auch eine Art Repaircafé. Teilnahmevoraussetzung ist der Besitz einer VHS-Karte oder die Mitgliedschaft bei Duisentrieb e.V.

### MZ5811

**Günter Knöpfel**

do 15x, 18:00 - 21:00 Uhr

05.02. - 14.05. / 60 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

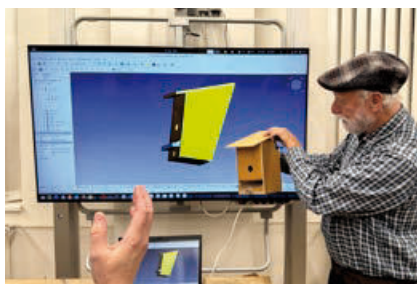
Teilnahmevoraussetzung: Besitz einer VHS-Karte oder Mitgliedschaft im Verein Duisentrieb e.V.



## Vögel füttern, Wissenschaft helfen: Das selbstgebaute smarte Vogelfutterhaus

In einem fünfstündigen Workshop bauen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Vogelfutterhaus und stattdessen dies mit smarter Technologie im Eigenbau aus. Zu Hause wird das Vogelfutterhaus dann ins eigene WLAN eingebunden und füttert fortan nicht nur die Vögel, sondern auch eine Datenbank auf einem Server der Uni Münster. Von dort wurde nämlich ein sogenanntes Citizen-Science-Projekt ins Leben gerufen, um mehr Daten über den Vogelbestand im Lande zu gewinnen. Denn jeder Vogel, der sich zum Füttern niederlässt, wird gefilmt und gewogen. Mehr Infos gibt es unter: <https://wiediversistmeinergarten.org/de/> Zum Kursentgelt kommen

noch Materialkosten in Höhe von ca. 40 Euro hinzu. (Anmeldeschluss: 6. Februar 2026)



### MZ5812

**Günter Knöpfel,  
Wilfried Broecher**

Samstag, 10:00 - 14:45 Uhr

07. März / 6 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
30 EUR



## Was ist Amateurfunk? Was machen Funkamateure?

Die Rheinhauser 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 Morse 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

18. April / 5 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
entgeltfrei



## 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 € entrichten Sie bitte zu Kursbeginn an den Kursleiter. Zur Teilnahme am Kurs ist die folgende persönliche Schutzausstattung (PSA) mitzubringen und zwingend erforderlich:**

- **schwer entflammbare Arbeitshose und Arbeitsjacke** (aus Baumwolle z.B. Jeans)
- **langärmliges Oberteil** (keine Synthetik!)
- **Arbeitsschuhe (S3)**

Unter Tel. 0203 410939-14 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

Schweißtechnik International mbH

GSI - Gesellschaft für

sa 2x, 10:00 - 14:15 Uhr

14.03. - 21.03. / 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. 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](mailto: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.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

**Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handwaschpaste, einfaches Werkzeug (falls vorhanden), Schreibzeug und ein Fahrrad pro Teilnehmer (kein E-Bike).**



### WZ5831

Jürgen Loerzer

Montag bis Freitag,

09:00 - 14:30 Uhr

03.08. - 07.08. / 36,67 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

290 EUR (erm.: 218/145/58)



### WZ5832

Jürgen Loerzer

Montag bis Freitag,

09:00 - 14:30 Uhr

24.08. - 28.08. / 36,67 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

290 EUR (erm.: 218/145/58)





## Fahrrad-Reparatur-Kurs

Sein Fahrrad selber reparieren zu können, ist auf Dauer nicht nur preiswert, sondern macht auch unabhängig. 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. 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 2x / so 3x, 10:00 - 14:00 Uhr

14.03. - 29.03. / 20 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

130 EUR (erm.: 100/70/34)



## Einführung in die Motorrad-Technik

In diesem lernintensiven Kleingruppenseminar, das sich besonders an Anfänger und technisch unerfahrene Motorradfreunde 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.

**Teilnehmende sollten unbedingt mit dem eigenen Motorrad kommen.**



### WR5850

Ralf Petersen

Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr

09. Mai / 5 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



## 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, Ventilspielkontrolle 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.**

### WR5857

Ralf Petersen

Sonntag, 13:00 - 17:00 Uhr

10. Mai / 5 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## Motorrad-Technik in Theorie und Praxis

Als Motorradbesitzer muss man regelmäßige Wartungs- und Überholungsarbeiten einplanen. In diesem lernintensiven zweitägigen Kleingruppenseminar, das sich besonders an Anfänger und technisch unerfahrene Motorradfreunde 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“. 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

Samstag, 21.02., 14:00 - 18:45 Uhr

Sonntag, 22.02., 10:00 - 14:45 Uhr

12 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



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



**Junge vhs**  
...gemeinsam packen wir die Dinge an  
@jungevhs\_duisburg

## Naturwissenschaften

### Vorträge

#### „Wer wird Millionär“, wohltemperierte Klaviere und Erdbeben: Eine bemerkenswerte Skala bestimmt unser Leben

Auf Maßbändern, Küchenwaagen und Thermometern begegnen wir täglich linearen Skalen: In gleichmäßigen Schritten werden Größen addiert. Aber weitgehend unbemerkt wird unser Leben auch noch von einer ganz anderen Skala regiert, bei der nicht addiert sondern multipliziert wird. Seltsam? Nein: An Beispielen aus der Musik, dem Umgang mit Geld, dem Sehen und Hören sowie der Natur und Gesellschaft ganz allgemein werden wir sehen, dass eine logarithmische Skala nicht nur sehr praktisch sein kann. Vielleicht ist sie sogar „natürlicher“ als die uns so vertraute lineare Skala.



### MZ5881

Prof. Dr. Axel Lorke

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

19. Februar / 2 Ustd

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

5 EUR



## Von kaltem Gas zu leuchtenden Sternen – Wie wir ihren Ursprung erforschen

Wie entstehen heiße Sterne aus unscheinbaren Wolken aus kaltem Gas? Und warum bilden sich dabei manchmal ganze Systeme aus mehreren Sternen, begleitet von eindrucksvollen Jets und rotierenden zirkumstellaren Scheiben? Dies erforschen der Astrophysiker Prof. Dr. Rolf Kuiper und sein Team an der Universität Duisburg-Essen mithilfe modernster Supercomputer und Spitzentechnologie für erdgebundene und Weltraumteleskope. Prof. Kuiper wird dieses spannende Forschungsfeld und die Bedeutung seines Erkenntnisgewinns vorstellen.



**MZ5883**

**Prof. Dr. Rolf Kuiper**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

18. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Recyclingverfahren problematischer Stoffe made in Duisburg

Das Institut für Umwelt und Energie, Technik und Analytik e. V. - kurz IUTA - in Duisburg-Rheinhausen beschäftigt sich in enger Kooperation mit der Wirtschaft seit fast vier Jahrzehnten u.a. mit dem Recycling verschiedener Verbundmaterialien. So entwickelten das Institut Methoden, um seltene Materialien wie Indium, Gallium oder Germanium

aus Elektroschrott zurückzugewinnen. Jüngst wurde ein Verfahren zum Recycling von glasfaserverstärkten Kunststoffen, die auch in den Rotorblättern von Windkraftanlagen verwendet werden, mitentwickelt. Dipl.-Ing. Jochen Schiemann, stellvertretender Vorstandsvorsitzender und Geschäftsführer des IUTA, wird die Geschichte des Instituts und die wichtigsten Erfolge bei der Entwicklung erfolgreicher Verfahren zum Recycling problematischer Stoffe vorstellen.



**MZ5884**

**Dipl.-Ing. Jochen Schiemann**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

04. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



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



# Gesundheit Sport Ernährung Hauswirtschaft



|   |     |
|---|-----|
| Gesundheit                                | 234 |
| Körpererfahrung, Meditation               | 238 |
| Gesundheitsorientierte Bewegungsverfahren | 248 |
| Moderne rhythmische Gymnastikformen       | 250 |
| Fitness                                   | 253 |
| Sonstiges                                 | 259 |
| Fitness in der zweiten Lebenshälfte       | 266 |
| Ernährung, Hauswirtschaft                 | 268 |

## Ihr Kontakt:

### **Gesundheit, Körpererfahrung, Meditation Sport, Gymnastik, Fitness**

Heike Pieper  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984609

### **Ernährung, Hauswirtschaft, Nähen**

Marissa Turac  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984623

## Ihr Kontakt in den Regionen:

### **VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

### **VHS West**

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

### **VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# 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 984609

## Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode Bildungsurlaub

Die Feldenkraismethode - Stress bewältigen, Ressourcen stärken

Stress wirkt auf Körper und Psyche - doch er lässt sich bewältigen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er hat und wie Sie mit der Feldenkraismethode gezielt gegensteuern können. Durch bewusste Bewegung, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung stärken Sie Ihre Selbstregulation, lösen Spannungen und beugen stressbedingten Beschwerden vor. Theorie und Praxis verbinden sich zu einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Wohlbefinden und innere Balance.

**Bitte mitbringen: eine eigene Matte, ein größeres und ein kleineres Handtuch.**

### MZ6201

**Sabine Engelhardt**

Montag bis Donnerstag,

09:30 - 17:00 Uhr

15.06. - 18.06. / 36 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

226 EUR (erm.: 170/113/46)



## Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bildungsurlaub

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes Programm zur Stressreduktion. Es kombiniert Achtsamkeitsübungen, Meditation, Bewegung, Theorie und Gruppenaustausch. Ziel ist es, eigene Stressmuster zu erkennen und neue Wege im Umgang mit Stress zu entwickeln - im Beruf wie im Alltag. Die Übungen werden so vermittelt, dass sie auch zu Hause weitergeführt werden können. Inkl. Kursmappe und 3 Audiodateien (50 EUR Lernmittel). Anerkannt als Bildungsurlaub in NRW.

**Bitte mitbringen: eine eigene Matte, dicke Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen sowie einen Stift und wetterangepasste Kleidung für achtsame Spaziergänge.**

### **MZ6202**

**Beate Ströter**

Montag bis Freitag, 09:30 - 15:00 Uhr

06.07. - 10.07. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

253 EUR (erm.: 203/152/91)



## **Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga Bildungsurlaub**

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 Bildungsurlaub 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 entgegen können. Als Bonus erhalten Sie ein ausführliches Handout, so dass die Übungen auch Zuhause ausführbar sind. Der Bildungsurlaub kann unabhängig von der körperlichen Fitness oder der Yogaerfahrung wahrgenommen werden.

### **MZ6203**

**Lara Kelling**

Montag bis Donnerstag,

09:30 - 17:00 Uhr

29.06. - 02.07. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

226 EUR (erm.: 170/113/46)



## **Lesung plus Talk über ADHS**

ADHS - vier Buchstaben, viele Fragen  
ADHS betrifft nur etwa 5% der Kinder - und doch sorgt die Diagnose für viele Diskussionen, Missverständnisse und Vorurteile. Warum ist das so? Und was bedeutet ADHS wirklich für betroffene Familien? Autorin Ursula Frühe liest aus ihrem Buch „Neuronengewitter“ und berichtet offen von ihrem Alltag mit zwei betroffenen Kindern. Gemeinsam mit dem Publikum räumt sie mit Mythen auf, beantwortet Fragen und möchte vor allem eines: betroffene Familien stärken. Auch Interessierte ohne persönliche Betroffenheit sind herzlich willkommen.

### **MZ6204**

**Ursula Frühe**

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

02. Juni / 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





## **Arthrose an Hüft- und Kniegelenk, Ursachen und neue Therapiemöglichkeiten (u.a. Gelenkarterienembolisation) Vortrag mit Experten**

Arthrose zählt zu den häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparats. Dr. Anastasiadis/Prof. Das informieren über Ursachen, Prävention und moderne Behandlungsmöglichkeiten - darunter die innovative Gelenkarterienembolisation (GAE). Dieses Verfahren der interventionellen Radiologie kann chronische Gelenkschmerzen lindern, indem es den Entzündungsprozess gezielt unterbricht. Die Referenten sind Chefärzte am Helios Klinikum Duisburg. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und Fragen zu stellen!



**MZ6205**

**Dr. Alexandros Anastasiadis,  
Prof. Dr. Marco Das**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

03. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Pflege – Möglichkeiten und Ansprüche**

Pflege verstehen - verständlich erklärt  
Pflege ist oft kompliziert: Wann greift die Pflegeversicherung, wann die Krankenkasse? Wie beantrage ich einen Pflegegrad - und was ist der Unterschied zur Pflegestufe? Was steht mir zu, wenn ich Angehörige pflege oder einen Pflegedienst nutze? Dieser Vor-

trag gibt einen verständlichen Überblick über Leistungen wie Sachleistungsbudget, Entlastungsbetrag, Tages-, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege sowie Palliativversorgung. Der erfahrene Referent aus der Pflegebranche erklärt, wie Sie die richtigen Anträge stellen und welche Unterstützung möglich ist.



**MZ6206**

**Wolfgang Voßkamp**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

19. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Apropos Po**

Er ist ganz schön facettenreich, unser Hintern! Wir brauchen ihn zum Sitzen, Stehen und Gehen, er ist Hingucker und Kontrollorgan. Schließlich ist der After das Ende unseres Darmes. Wir reden über Ernährung und Verdauung. Mit diesem Po-sitiven Vortrag beleuchtet die Dozentin unseren Allerwertesten genauer. Wir alle haben ein Hinterteil: Räumen wir also mit Tabu auf und bringen den Po ins Gespräch! Der Vortrag richtet sich an alle Geschlechter, ist spannend und unterhaltsam. Die Dozentin ist Ärztin - von Hause aus Allgemeinchirurgin und Proktologin. Ihre zusätzlichen Ausbildungen helfen, Po-Probleme auch im Bild des „Menschen als Ganzen“ zu sehen. Sie widmet sich dem Po in ihrem Instagramkanal „Apropos Po“ auf vielfältige, professionelle, wie humorvolle Weise.



### MZ6207

**Dr. Caterina Schulte-Eversum**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

04. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Feldenkrais® Entspannt und beweglich mit Feldenkrais®

Die Feldenkrais®-Methode ist eine körperbezogene Lernmethode für alle Altersgruppen. Durch bewusste Aufmerksamkeit lernen Sie, Bewegungen klarer wahrzunehmen und neue Muster zu entdecken. Rotation – eine zentrale Körperfunktion – nutzen wir täglich, etwa beim Gehen oder Autofahren. In den Lektionen wird die Beweglichkeit von Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule verbessert und ihre Zusammenarbeit beim Drehen verdeutlicht. So entstehen neue Fähigkeiten für Alltag und Beruf. Studien belegen die Wirksamkeit der Methode, besonders bei Beschwerden im unteren Rücken.

**Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, eine Matte und eine Decke mitbringen.**



### MZ6216

**Workshop**

**Sabine Engelhardt**

Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

22. Februar / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6217

**Workshop**

**Sabine Engelhardt**

Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

15. März / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6218

**Ute Fischer**

mi 8x, 12:00 - 13:30 Uhr

04.02. - 25.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### SZ6219

**Ute Fischer**

mo 13x, 19:30 - 21:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

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



### MZ6220

**Ute Fischer**

mi 7x, 12:00 - 13:30 Uhr

15.04. - 27.05. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Nacken-Schulter-Kiefer: Loslassen und entspannen

Nacken & Kiefer entspannen - bewusst bewegen, gezielt lösen

Der Nacken ist sensibel und leistungsfähig - aber auch anfällig. Die Halswirbelsäule ermöglicht Beweglichkeit, braucht aber gezielte Pflege. Auch der Kiefer als „Stressspeicher“ verdient Aufmerksamkeit. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch Wahrnehmung, Mobilisation und bewusste Bewegung Verspannungen lösen und Beschwerden vorbeugen können. Anatomisches Grundwissen, alltagstaugliche Übungen und Tipps helfen, Kraft aus der Körpermitte zu nutzen und muskuläre Dysbalancen zu erkennen. Inkl. 3 EUR Materialkosten.

**Bitte mitbringen: leichte, bequeme sportliche Kleidung, Sportschuhe, eine Matte, ein Kissen und ein normales Handtuch.**

### MZ6229

**Heike Marzinek**

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

14. Februar / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

38 EUR (erm.: 30/21/20)



## Zilgrei® – die wirksame Selbsthilfemethode

In diesem Workshop lernen Sie die Selbsthilfemethode Zilgrei® zur Vorbeugung, Linderung und/oder Beseitigung von Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat kennen. Die Übungen sind leicht erlernbar und haben durch die Sanftheit der Methode einen entspannenden Charakter. Die erlernten Selbstbehandlungen können ohne großen Kraft- und Zeitaufwand in den Alltag integriert werden. Die effiziente Wirkung entwickelt sich durch die Kombination einer speziellen Atemtechnik mit gezielten Körperstellungen oder Körperbewegungen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Zilgrei®-Lehrerin.  
**Bitte bringen Sie Matte, Kissen, evtl. Handtuch/Decke mit.**

### MZ6231

**Melanie Röder**

Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

14. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Körpererfahrung, Meditation

### Entspannung und Stressabbau – Entspannungstechnik für mehr Gelassenheit im Alltag

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene bewährte Entspannungstechniken kennen, um Stress abzubauen und mehr innere Ruhe zu finden. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PMR), Autogenes Training, Meditation sowie gezielte Atemtechniken. Durch praktische Übungen und theoretische Grundlagen erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern und einen gesünderen Umgang mit Stress erlernen möchten. Melden Sie sich jetzt an und gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Geist!

**Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte, ein Kissen und evtl. eine Decke mitbringen.**

### MZ6310

**Markus Heuser-Langer**

so 2x, 12:00 - 15:45 Uhr

08.03. - 15.03. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## **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 schwerpunktmäßig Elemente aus der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) mit spezifischen Atemtechniken, Körper- und Phantasie Reisen, Klangreisen mit Klangschalen sowie Aspekten aus dem Yoga und dem Qigong behutsam gekoppelt.

**Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.**

### **MR6311**

**Petra Kastner**

mo 10x, 18:15 - 19:45 Uhr

02.02. - 27.04. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« **Bitte beachten Sie auch MZ6201 bis MZ6203**

## **Mentale Gesundheit**

Mentale Herausforderungen erkennen und ihnen begegnen.

Der Kurs in Mentaler Gesundheit trägt dazu bei, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem Menschen sich gegenseitig besser verstehen und ermöglicht es Ihnen, in psychischen Krisen kompetent zu reagieren. Sie lernen, Anzeichen von Problemen wie Angst oder Depression bei Menschen in ihrem Umfeld zu erkennen und angemessene Hilfsangebote zu empfehlen.

Sie möchten Menschen in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz unterstützen und Hilfsmöglichkeiten entdecken? Mit diesem Kurs gewinnen Sie einen geschärften Blick und werden sicherer in Ihrem Verhalten.

### **MZ6312**

**Joachim Gunia**

14:45 - 18:00 Uhr

07.03. - 08.03. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## **Den Alltagsstress meistern und wirksam entspannen Methoden des Stressmanagements und Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

Der gesunde Umgang mit alltäglichen Belastungen lässt sich erlernen. Erfolg bringen oft schon kleine Veränderungen. Entlarven Sie Ihre eigenen Stressfaktoren. Lernen Sie alltagstaugliche Methoden der Stressbewältigung kennen und wenden Sie diese auf Ihre persönlichen Herausforderungen an. Erlernen Sie eine bewährte Methode, mit der Sie innerhalb weniger Minuten entspannen können! Erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung. Wirksam ist die PMR bei nahezu allen stressbedingten Beschwerden, wie etwa Migräne, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Magen-/Darmbeschwerden, Hauterkrankungen oder innerer Unruhe. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.

### **MZ6313**

**Joachim Gunia**

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

06. Juni / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



### **MZ6314**

**Joachim Gunia**

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

20. Juni / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## 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 (falls vorhanden) ein Meditations- oder Yogakissen mit.**



### MZ6317

**Kolja Mandler**

Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr

22. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Hatha Yoga

### Für Neulinge und Fortgeschrittene

Yoga bildet Körper und Geist. Durch die Kombination von Körperübungen, Atemführung und Entspannungs- und Konzentrationselementen wirkt Yoga auf Körper und Psyche gleichermaßen: Erlernen Sie, wie Ihr Körper durch die Übungen beweglicher und kräftiger, die Gesundheit gefördert und ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens erzielt werden kann. 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

05.02. - 28.05. / 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

02.02. - 28.06. / 26 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

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



### MR6322

**Lara Kelling**

mo 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,

Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**

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



### MR6323

**Sabine Holla**

mo 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MR6324

**Gabriele Lindner**

do 12x, 17:30 - 19:00 Uhr

05.02. - 07.05. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MR6325

**Lara Kelling**

mo 13x, 16:15 - 17:45 Uhr

02.02. - 18.05. / 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  
04.02. - 13.05. / 26 Ustd  
Franziskushaus, Am Glockenturm 1,  
**Großenbaum**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### WR6328

**Sabine Holla**

mi 13x, 18:45 - 20:15 Uhr  
04.02. - 13.05. / 26 Ustd  
Leif Bosch Rehasport & Gesundheitszentrum,  
Halener Str. 78, **Homburg**  
97,50 EUR (erm.: 80/62/42)



### MZ6335

**Kerstin Werth**

di 8x, 14:45 - 16:15 Uhr  
14.04. - 09.06. / 16 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
45 EUR (erm.: 34/23/17)



### WR6336

**Angela Mand**

fr 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
06.02. - 22.05. / 26 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Yoga 50+

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.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.**

### MZ6331

**Schnupperworkshop**

**Ronja Haag**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr  
21. März / 3 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
23 EUR (erm.: 18/17/17)



### NR6334

**Lara Kelling**

di 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
03.02. - 12.05. / 26 Ustd  
Sporthalle Beckersloh, Gymnastikraum,  
Beckersloh 13, **Walsum**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga - bewusst bewegen, tief entspannen

Kundalini Yoga verbindet Atmung, Bewegung, Haltung, Mudras und Mantras zu einer ganzheitlichen Praxis. Die Übungen wirken körperlich und mental, fördern Achtsamkeit und lösen Spannungen. Ziel ist es, den Geist zu beruhigen und neue Klarheit zu gewinnen - unabhängig von körperlicher Fitness. Übungen können auch auf dem Stuhl durchgeführt werden. Nach einer intensiven Übungsreihe folgt eine geführte Tiefenentspannung mit Musik. Perfekt für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten.

### MZ6341

**Workshop**

**Anja Kosboth**

Sonntag, 14:15 - 17:00 Uhr  
22. März / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
23 EUR (erm.: 18/17/17)



### MZ6342

**Workshop**

**Anja Kosboth**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr  
27. Juni / 3 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
23 EUR (erm.: 18/17/17)





## 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 12x, 18:45 - 19:45 Uhr

02.02. - 01.06. / 12 Zstd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,  
Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



### SZ6345

**Gundula Jung**

mi 11x, 17:00 - 18:30 Uhr

18.02. - 13.05. / 22 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,  
Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



### MZ6347

**Lara Kelling**

do 13x, 19:15 - 20:45 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

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

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



### MZ6348

**Oksana Pisapia**

mo 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 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.**

### SZ6349

**Verena Singer**

mo 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

02.02. - 08.06. / 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.**

### MZ6350

**Für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen und für Fortgeschrittene**  
**Sylvia Voigt**

mo 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,

Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**

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



### WR6353

**Julia Haas**

do 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

05.02. - 21.05. / 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

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31,

**Rumeln-Kaldenhausen**

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



## Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Form des Yoga, die sich auf das Halten von Asanas (Körperhaltungen) über längere Zeiträume konzentriert. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Dehnungen Ihre Flexibilität und innere Ruhe fördern können. Der Workshop richtet sich an alle Erfahrungsstufen.

**Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie eine Fitnessmatte, eine Decke, Socken und etwas zu trinken mit (Wasser oder Tee).**

### WR6355

**Workshop**

**Julia Haas**

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

07. Juni / 3,67 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



### MZ6359

**Workshop**

**Gabriele Haneld**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

21. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



## Yoga: Fokus Nacken Workshop

Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit führen dazu, dass sich der Nacken versteift. Lernen Sie, wie Sie sich mit sanften Mobilisierungsübungen aus dem Yoga wieder aufrichten, beweglicher werden und Verspannungen vorbeugen. Der Sonntagsworkshop richtet sich an Yoganeulinge sowie an Personen, die überwiegend am Schreibtisch sitzen und sonntags mal ganz abschalten möchten.

**Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie eine Fitnessmatte, eine Decke, Socken und etwas zu trinken mit (Wasser oder Tee).**

### WR6363

**Mingyue Wang**

Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr

19. April / 2 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

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



## 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.**

### MR6364

**Gabriele Lindner**

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

07. März / 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.**

### MR6365

**Gabriele Lindner,**

**Frank Bird Steppuhn**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

28. März / 2 Zstd.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Yoga in der Fastenzeit Workshop

Die Fastenzeit ist ein Anlass, auf körperlicher Ebene zu entschlacken und den Geist zu beruhigen. In diesem Workshop widmen wir uns sanften Yoga-Übungen, die Sie in Ihre persönliche Fastenpraxis integrieren können. Der Workshop ist für alle Niveaustufen geeignet.

**Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie eine Fitnessmatte, eine Decke, Socken und etwas zu trinken mit (Wasser oder Tee).**

### WR6366

**Julia Haas**

Sonntag, 10:00 - 13:15 Uhr

01. März / 4 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



## Yoga für Teenies und ihre Mütter Workshop

Heute machen Teenager ab 11 Jahren gemeinsam mit ihren Müttern Yoga. Der Workshop wird entspannt und lustig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie eine Fitnessmatte, eine Decke, Socken und etwas zu trinken mit (Wasser oder Tee).**

### WR6367

**Julia Haas**

Sonntag, 10:00 - 13:15 Uhr

26. April / 4 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



## Yoga intensiv Workshop

Dieser eher athletische Yoga-Workshop richtet sich an Personen, die regelmäßig Yoga praktizieren und einmal 90 Minuten ein

sportliches Workout mit klassischen Yogaelementen kombinieren wollten.

**Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie eine Fitnessmatte, eine Decke, Socken und etwas zu trinken mit (Wasser oder Tee).**

### WR6368

**Mingyue Wang**

Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr

10. Mai / 2 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



## Qigong

### Bildungsurlaub

Qigong - Energie in Balance bringen

Qigong ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem zur Förderung von Gesundheit und innerer Balance. Es umfasst stille und bewegte Übungen, die Atmung, Achtsamkeit und Bewegung verbinden. In diesem Intensiv-Seminar lernen Sie ausgewählte Übungen aus beiden Richtungen kennen, die helfen, besser mit Belastungen in Alltag und Beruf umzugehen. Qigong stärkt Körper und Geist und ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

**Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und leichte Hallenschuhe oder warme Socken mitbringen.**

### MZ6370

**Thomas Blume**

Dienstag bis Donnerstag

10:00 - 17:00 Uhr

31.03. - 02.04. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

170 EUR (erm.: 128/85/34)



## Qigong

Bildung für Körper und Geist: Die Kombination von langsamen, fließenden Bewegungen und stillen Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu sammeln. Die Übungs-

systeme fördern einen sanften, achtsamen Umgang mit sich selbst und bilden einen gesunden Gegenpol zum hektischen Alltag. Es gibt keine Altersbegrenzung oder besondere Anforderungen an die Beweglichkeit, doch baut dieser Kurs auf Qigong-Grundkenntnissen auf.

**Bitte bequeme und lockere Kleidung sowie rutschfeste Hallenschuhe mitbringen.**

### NR6371

**Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteiger**

**Anne Jäger**

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

14.04. - 14.07. / 26 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



### NR6372

**Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteiger**

**Anne Jäger**

Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr

15. März / 2 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

10 EUR



### MZ6373

**Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteiger**

**Thomas Blume**

mi 13x, 19:15 - 20:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6374

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**

**Thomas Blume**

mi 13x, 09:30 - 11:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### SZ6375

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**

**Thomas Blume**

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

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



## Qigong-Workshop

Qigong ist eine jahrtausendealte chinesische Methode zur Gesundheitsförderung und Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi steht für Lebensenergie, Gong für Übung und Ausdauer. Die Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und gliedern sich in aktives und meditatives Qigong. Im Workshop lernen Sie Grundlagen zu Körperhaltung, Yin und Yang, Meridianen und Energietoren sowie Atem-, Bewegungs- und Konzentrationstechniken. Geübt werden zwei Figuren aus dem Daoyin-Yangsheng-Gong: „Atmung regulieren“ und „Der Sagenvogel breitet seine Flügel aus“. Ziel ist die Verbesserung von Körperwahrnehmung, Konzentration und Energiefluss.

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

**Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Hallenschuhe und eine Decke mitbringen.**



### NR6376

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**

**Anne Jäger**

Samstag / Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

21.03. - 22.03. / 8 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Schulte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

28 EUR (erm.: 21/17/17)



## Taiji Quan

Taiji Quan ist eine aus China stammende Methode zur Verbesserung der Gesundheit. Durch die Einheit von Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen werden Körper und Geist gleichermaßen angesprochen. Regelmäßiges Praktizieren führt zu Kräftigung der Muskulatur, zu Entspannung und gesteigertem Wohlbefinden.

**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

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

GGG Borgschenhof, Turnhalle,

Am Borgschenhof 7, **Rheinhausen**

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



### MZ6378

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**

**Thomas Blume**

di 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

03.02. - 12.05. / 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.

### MZ6379

**Thomas Blume**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

9. Mai / 8 Ustd

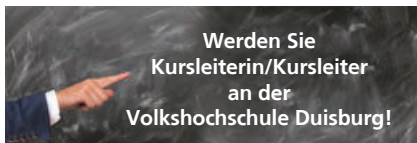
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



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



## Waldbaden: Regeneration in der Natur

Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur  
Erleben Sie die heilsame Wirkung des Waldes mit allen Sinnen! Waldbaden (Shinrin-Yoku) reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und bringt innere Ruhe. Durch langsames Gehen, bewusstes Atmen und Achtsamkeitsübungen tauchen Sie in die beruhigende Atmosphäre des Waldes ein. Das fördert Wohlbefinden, senkt den Blutdruck und reguliert das Stresshormon Cortisol. Ideal für alle, die neue Kraftquellen suchen. Kontakt zur Kursleitung: 0157-52751719. Hinweis: Bei Starkregen kann die Veranstaltung kurzfristig entfallen.

**Bitte Regenkleidung, Sitzunterlage, zusätzliches warmes Kleidungsstück und Verpflegung mitbringen. Normal festes Schuhwerk ist ausreichend. Smartphones inkl. Kameras haben Pause.**

### MZ6381

**Martina Dude**

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

25. April / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**  
20 EUR



### MZ6382

**Martina Dude**

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

09. Mai / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**  
20 EUR



## Meditatives Singen Schnupperworkshop

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 afrikani-

sche, indianische, hebräische und deutsche Lieder, wie auch indische Mantras 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 hilfreich sowie dicke Socken oder Hausschuhe.**



### MZ6388

**Annette Buermann**

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

08. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud





# Gesundheits-orientierte 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.**

#### MZ6401

N.N.

mi 13x, 16:15 - 17:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



#### MZ6402

Natascha Höh

fr 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)



#### WR6403

Im Februar

Mingyue Wang

sa 3x, 10:00 - 11:00 Uhr

07.02. - 21.02. / 3 Zstd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



### 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.**

#### MZ6404

Schnupperworkshop

Melanie Röder

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

14. März / 2 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



#### MZ6405

Natascha Höh

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### Beweglichkeit und Koordination für Seniorinnen und Senioren

Eine gute Beweglichkeit aller Gelenke, einschließlich der Wirbelsäule, ist auch im fortgeschrittenen Alter wichtig. Dadurch werden zahlreiche Alltagsbewegungen erleichtert und es wird Schmerzen vorgebeugt. Durch ein angepasstes Koordinationstraining werden Geist und Körper gefordert, Bewegungen werden harmonischer und geschmeidiger und können mit weniger Anstrengung ausgeführt werden. Schon bald werden Sie die Verbesserungen im Alltag spüren! Der Kurs ist auch geeignet für bewegungseingeschränkte Personen. Der Zugang zum Kursraum ist barrierefrei möglich.

**Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.**



### **MZ6407**

**Wibke Müller**

do 13x, 16:00 - 17:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



## **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 verkrampte 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.

### **MR6409**

**Helga Schwittei**

di 13x, 17:15 - 18:15 Uhr

20.01. - 28.04. / 13 Zstd.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



- « **Bitte beachten Sie auch**
- « **6216-6220 „Feldenkrais“**

## **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 alle Teilnehmenden nach individuellen Bedürfnissen gefördert werden. 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.**

### **MR6410**

**Helga Schwittei**

do 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

22.01. - 30.04. / 26 Ustd

Bismarckstraße, Turnhalle, Bismarckstraße 69,

**Neudorf**

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



## **Bauch, Beine, Po**

Training für den Bauch, die Beine und den Po – nicht nur ein Frauenthema! In diesem Kurs trainieren Sie unter fachkundiger Anleitung und Ihrer Fitness entsprechend die Problemzonen. Dabei wird nicht nur der Körper geformt, sondern auch die allgemeine Fitness, die Beweglichkeit und die Haltung werden verbessert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen können individuell angepasst werden. Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen.

**Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.**



### **MZ6413**

**Wibke Müller**

fr 13x, 15:30 - 17:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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 18x, 17:30 - 19:00 Uhr

22.01. - 18.06. / 36 Ustd

Kultur- und Freizeitzentrum Rheinhausen,  
Turnhalle, Schwarzenberger Straße 147,  
**Rheinhausen**

98 EUR (erm.: 74/49/20)



## Moderne rhythmische Gymnastikformen

### "B.O.P." – Gymnastik

Bauch-Oberschenkel-Po-Gymnastik ist ein Übungsprogramm zur Stärkung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Es beinhaltet Aufwärmübungen, Stretching, leichte, konditionelle Elemente aus dem Aerobic und eine Entspannungsphase. Diese ganzheitlich ausgerichtete Gymnastikform verhilft zu einer allgemeinen Verbesserung der Fitness und unterstützt den Fettabbau.

**Bitte eine Iso-Matte mitbringen.**

### WR6504

In Kooperation mit dem OSC Rheinhausen

**Astrid Meier**

di 13x, 20:00 - 21:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 13 ZStd

OSC Sportwelt, Gartenstr. 9, **Rheinhausen**

75 EUR (erm.: 63/51/43)



## Bodyshaping

Der Kurs beinhaltet die Kräftigung und Straffung der Muskulatur, speziell in den Problemzonen. Die ausgewählten funktionell-gymnastischen Kraftübungen sollen Muskel- und Gewebeschwächen sowie Haltungsfehler beseitigen 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

20.01. - 28.04. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



## 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.**



### MZ6555

**Jürgen Ambros**

di 15x, 10:30 - 12:00 Uhr  
03.02. - 02.06. / 30 Ustd

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

84 EUR (erm.: 63/42/17)



« **Bitte beachten Sie auch die Angebote zu den Tanzkursen unter den mit 27 beginnenden Nummern.**

## 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 Cardio-Training mit Fitnessanteil zu lateinamerikanischen und anderen Rhythmen. Zumba®-Fitness bietet ein ganzheitliches Training des Körpers. Wer Spaß an der Bewegung hat und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig. Eine tänzerische Vorerfahrung ist nicht nötig. Mit dem Erklängen 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.**



### WR6568

**Im Februar**

**Mingyue Wang**

sa 3x, 11:10 - 12:10 Uhr

07.02. - 21.02. / 3 ZStd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



### NR6570

**Mona Lisa Madeja**

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

02. Februar / 1 Zstd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

10 EUR



### NR6571

**Mona Lisa Madeja**

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

09. Februar / 1 Zstd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

10 EUR



### NR6572

**Mona Lisa Madeja**

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

23. Februar / 1 Zstd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

10 EUR



### NR6573

**Mona Lisa Madeja**

mi 13x, 19:00 - 20:00 Uhr

04.03. - 10.06. / 13 Zstd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholtte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### NR6574

**Mona Lisa Madeja**

so 7x, 11:00 - 12:00 Uhr

19.04. - 07.06. / 7 Zstd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

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



### SZ6575

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**

**Anja Okoniewski,**

**Victor Börgers**

mo 13x, 18:00 - 19:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### SZ6576A

**Tanja Schmidt**

di 13x, 17:45 - 18:45 Uhr

03.02. - 12.05. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### MZ6576

**Julia Tsourakis**

mo 6x, 20:00 - 21:00 Uhr

13.04. - 18.05. / 6 Zstd.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



### MZ6577

**Mona Lisa Madeja**

di 13x, 20:00 - 21:00 Uhr

10.02. - 12.05. / 13 Zstd

Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### WR6578

**Simone Cirkel**

do 13x, 18:15 - 19:15 Uhr

05.02. - 21.05. / 13 Zstd

Turnhalle Ottoschule, Ottostraße 123, **Homburg**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### MZ6579

**Sommerkurs**

**Anja Brüll**

mo 5x, 17:30-18:30

01.06.-29.06. / 5 Zstd.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Step Aerobic „Step by Step“ für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs erlernen Sie schrittweise und in angemessenem Tempo die Grundschritte der Step-Aerobic. Haben Sie Freude an der Bewegung zur Musik und möchten Ihre Fitness steigern oder erhalten? Dann sind Sie hier richtig! Auch Koordination und Gleichgewichtssinn werden in diesem Kurs geschult. Wem das Step-Brett zu hoch er-

scheint, der kann alle Schritte auch auf dem Boden durchführen. In diesem Kurs können alle mitmachen!

**Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung und festes Schuhwerk.**

### MZ6580

**Rene Seidel**

do 10x, 08:45 - 09:45 Uhr

12.02. - 07.05. / 12 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

37,50 EUR (erm.: 29/19/17)



### MZ6580A

**Schnupperkurs**

**Rene Seidel**

do 3x, 08:45 - 09:45 Uhr

21.05. - 25.06. / 3 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

11,50 EUR (erm.: 17/17/17)



## 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.**



### MZ6581

**Rene Seidel**

mi 13x, 18:00 - 19:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### MZ6581A

**Rene Seidel**

mi 9x, 18:00 - 19:00 Uhr

20.05. - 15.07. / 9 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

34 EUR (erm.: 26/17/17)



## 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.

### MR6604

**Anke Heisel**

fr 13x, 18:45 - 20:15 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,  
Gymnastikraum, Geibelstr.41, **Neudorf**

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



### Fit und schlank

Dieses Training fordert, aber überfordert Sie nicht!

Wir feiern die Vielfalt der Bewegungsformen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gleichermaßen trainiert.

Neben der Kraft arbeiten wir gezielt an Kraftausdauer, Balance und Körperkontrolle - für eine ganzheitliche Verbesserung Ihrer Fitness. Die raffinierte Mischung aus Fatburner-Übungen zur Fettverbrennung und Muskeltoning für eine straffe Silhouette macht dieses Workout besonders effektiv.

Der Stoffwechsel wird angekurbelt, die Kalorien schmelzen und Ihre Muskulatur wird definiert. Ihre Figur wird es Ihnen danken!



### MR6605

**Anke Heisel**

mi 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle,  
Eingang Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**

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



### Besser in Form – Ihr Weg zur Wunschfigur

Fit & Geformt - Ihr Weg zur Wunschfigur!

In diesem Kurs trainieren Sie gezielt Ihre Problemzonen wie Bauch, Beine und Po. Abwechslungsreiche Einheiten mit Ganzkörper-, Rücken- und Zirkeltraining stärken die Muskulatur und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung. So entsteht eine ideale Kombination aus Kräftigung und Fettverbrennung. Jede Stunde setzt neue Schwerpunkte - für mehr Fitness, Energie und Wohlbefinden. Machen Sie mit und bringen Sie Ihren Körper in Form!

### MR6609

**Anke Heisel**

mi 13x, 20:15 - 21:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd.

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle,  
Eingang Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)





## 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

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

GGG Borgschenkof, Turnhalle,  
Am Borgschenkof 7, **Rheinhausen**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## 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.

### MZ6619

**Anja Kosboth**

Freitag, 10:00 - 12:15 Uhr

20. Februar / 3 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**  
15 EUR



### MZ6620

**Anja Kosboth**

Freitag, 10:00 - 12:15 Uhr

20. März / 3 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**  
15 EUR



## Walking „light“

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine behutsame Einführung in den o. g. Ausdauersport. Die Veranstaltung ist besonders für bewegungsungewohnte 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 Umkleemöglichkeiten.

### NZ6623

**Frauke Reichow**

di 8x, 17:00 - 18:00 Uhr

03.02. - 21.04. / 8 Zstd

Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz,  
Mattlerstr. 30, **Fahrn**  
30 EUR (erm.: 23/17/17)



### NZ6624

**Frauke Reichow**

di 8x, 17:00 - 18:00 Uhr

28.04. - 30.06. / 8 Zstd

Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz,  
Mattlerstr. 30, **Fahrn**  
30 EUR (erm.: 23/17/17)



## 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 Ausrüs-

tung genügen bequeme Kleidung und Laufschuhe. Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen!



### NR6625

**Frauke Reichow**

di 8x, 18:00 - 19:00 Uhr  
03.02. - 21.04. / 8 Zstd  
Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz,  
Mattlerstr. 30, **Fahrn**  
30 EUR (erm.: 23/17/17)



### NR6626

**Sommerkurs**

**Frauke Reichow**

di 8x, 18:00 - 19:00 Uhr  
28.04. - 30.06. / 8 Zstd  
Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz,  
Mattlerstr. 30, **Fahrn**  
30 EUR (erm.: 23/17/17)



## Wogging

Wogging ist eine Kombination aus Gehen und Joggen. Es wird im Wechsel gegangen und gejoggt. Wogging ist somit ein moderates Intervalltraining, durch das Ausdauerfähigkeit und Fitness verbessert, Ihr Herz-Kreislauf-System trainiert und Ihre Muskulatur auf schonende Art und Weise gekräftigt wird. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt Ihr Immunsystem und trägt zum Stressabbau bei. An die Aufwärmphase schließen sich die Intervallphasen an. Zu Beginn werden die Walking-Phasen länger und die Jogging-Phasen kürzer sein. Steigern können Sie abhängig von Ihrer körperlichen Fitness.

### SZ6628

**Birgit Otten,**

**Heike Speith**

do 10x, 16:00 - 16:45 Uhr

19.02. - 21.05. / 10 Ustd

Treffpunkt Parkplatz am Ende der Cramer-Klett-Straße /Biegerpark, Huckingen,  
Cramer-Klett-Str. 105, **Huckingen**  
28 EUR (erm.: 21/17/17)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

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



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

**Junge vhs**  
...wo Freundschaften entstehen

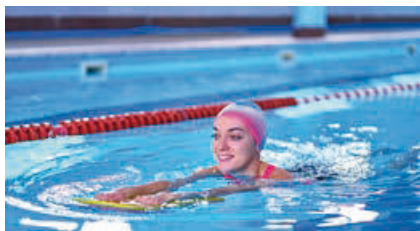
Instagram: [jungevhs\\_duisburg](https://www.instagram.com/jungevhs_duisburg)

## 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 aktuell 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.



### MR6644

Für Frauen  
N.N.

di 13x, 18:00 - 19:00 Uhr  
Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken,  
Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



### MR6645

Für Frauen  
N.N.

do 13x, 15:30 - 16:30 Uhr  
Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken,  
Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



### MR6646

Für Frauen  
N.N.

do 13x, 16:30 - 17:30 Uhr  
Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken,  
Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



### MR6647

Für Frauen und Männer  
N.N.

do 13x, 19:30 - 20:30 Uhr  
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 Haltung- 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 13x, 18:00 - 19:00 Uhr  
04.02. - 13.05. / 13 Zstd.  
Waldschule, Lehrschwimmbecken,  
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



### SR6654

Angelika Förhrding

di 13x, 18:15 - 19:00 Uhr  
03.02. - 12.05. / 13 Ustd  
Waldschule, Lehrschwimmbecken,  
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**  
36 EUR (erm.: 27/18/17)



### SR6655

Angelika Förhrding

di 13x, 19:00 - 19:45 Uhr  
03.02. - 12.05. / 13 Ustd  
Waldschule, Lehrschwimmbecken,  
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**  
36 EUR (erm.: 27/18/17)



## NR6657

Für Seniorinnen

**Zeynep Seslikay**

mo 8x, 17:15 - 18:15 Uhr

02.02. - 20.04. / 8 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## NR6657A

Für Seniorinnen

**Sommerkurs**

**Zeynep Seslikay**

mo 8x, 17:15 - 18:15 Uhr

27.04. - 29.06. / 8 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## NR6658

Für Frauen

**Zeynep Seslikay**

mo 8x, 18:15 - 19:15 Uhr

02.02. - 20.04. / 8 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## NR6658A

Für Frauen

**Sommerkurs**

**Zeynep Seslikay**

mo 8x, 18:15 - 19:15 Uhr

27.04. - 29.06. / 8 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## NR6659

Für Frauen

**Zeynep Seslikay**

mo 8x, 19:15 - 20:15 Uhr

02.02. - 20.04. / 8 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## NR6659A

Für Frauen

**Sommerkurs**

**Zeynep Seslikay**

mo 8x, 19:15 - 20:15 Uhr

27.04. - 29.06. / 8 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## NR6661

Für Frauen

**Berit Aydin**

mo 13x, 17:30 - 18:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 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

**Berit Aydin**

mo 13x, 18:30 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 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)



## NR6663

Für Frauen

**Berit Aydin**

di 13x, 19:15 - 20:15 Uhr

03.02. - 12.05. / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## NR6665

Für Frauen

**Zeynep Seslikaya**

mi 13x, 18:15 - 19:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## NR6666

Für Frauen

**Zeynep Seslikaya**

mi 13x, 19:15 - 20:15 Uhr

02.02. - 13.05. / 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

05.02. - 21.05. / 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 13x, 19:00 - 20:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 13 Zstd.

Waldschule, Lehrschwimmbecken,  
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



### NR6680

**Für Frauen und Männer**

**Jessica Oelinger**

mo 13x, 19:00 - 19:45 Uhr

19.01. - 11.05. / 13 Ustd

GGG 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

02.02. - 18.05. / 13 Ustd

GGG 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

02.02. - 18.05. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6683

**Für Frauen**

**Jessica Oelinger**

do 13x, 16:00 - 16:45 Uhr

22.01. - 21.05. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6684

**Für Frauen**

**Simone Fröhlich**

mi 13x, 19:15 - 20:00 Uhr

04.02. - 20.05. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6685

**Für Frauen**

**Simone Fröhlich**

mi 13x, 20:00 - 20:45 Uhr

04.02. - 20.05. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6686

**Für Frauen**

**Jessica Oelinger**

do 13x, 16:45 - 17:30 Uhr

22.01. - 21.05. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6687

**Für Frauen**

**Jessica Oelinger**

do 13x, 17:30 - 18:15 Uhr

22.01. - 21.05. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6688

**Für Frauen**

**Carmen Schneider**

fr 12x, 16:15 - 17:15 Uhr

23.01. - 15.05. / 12 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**  
44 EUR (erm.: 33/22/17)



### NR6689

Für Frauen

**Carmen Schneider**

fr 12x, 17:15 - 18:15 Uhr

23.01. - 15.05. / 12 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



### NR6690

Für Frauen

**Carmen Schneider**

fr 12x, 18:15 - 19:15 Uhr

23.01. - 15.05. / 12 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



### NR6691

Für Frauen

**Zeynep Seslikaya**

di 13x, 19:00 - 20:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 13 Zstd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



### NR6692

Für Frauen

**Zeynep Seslikaya**

di 13x, 20:00 - 21:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 13 Zstd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



### NR6693

Für Frauen

**Zeynep Seslikaya**

di 13x, 21:00 - 22:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 13 Zstd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## 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 Kniesitz 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.**

### WR6709

**Kim Joel Nabel**

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

21. Juni / 2 Zstd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen,

47239 Duisburg, Borgschenweg 43,

**Rheinhausen**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### WR6710

**Kim Joel Nabel**

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

19. Juli / 2 Zstd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen,

47239 Duisburg, Borgschenweg 43,

**Rheinhausen**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### WR6711

**Kim Joel Nabel**

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

9. August / 2 Zstd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen,

47239 Duisburg, Borgschenweg 43,

**Rheinhausen**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### WR6712

**Kim Joel Nabel**

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

30. August / 2 Zstd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen,

47239 Duisburg, Borgschenweg 43,

**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.**



### SZ6713

**Uwe Hoffmann**

Fr, 19.06., 18:00 - 20:00 Uhr

Sa, 20.06., 10:00 - 15:00 Uhr

So, 21.06., 10:00 - 15:00 Uhr

14 Ustd

Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242,

**Wedau**

63 EUR (erm.: 53/42/37)



### SZ6714

**Uwe Hoffmann**

Fr, 10.07., 18:00 - 20:00 Uhr

Sa, 11.07., 10:00 - 15:00 Uhr

So, 12.07., 10:00 - 15:00 Uhr

14 Ustd

Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242,

**Wedau**

63 EUR (erm.: 53/42/37)



### SZ6715

**Uwe Hoffmann**

Fr, 07.08., 18:00 - 20:00 Uhr

Sa, 08.08., 10:00 - 15:00 Uhr

So, 09.08., 10:00 - 15:00 Uhr

14 Ustd

Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242,

**Wedau**

63 EUR (erm.: 53/42/37)



### SZ6716

**Uwe Hoffmann**

Fr, 04.09., 18:00 - 20:00 Uhr

Sa, 05.09., 10:00 - 15:00 Uhr

So, 06.09., 10:00 - 15:00 Uhr

14 Ustd

Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242,

**Wedau**

63 EUR (erm.: 53/42/37)



### SZ6717

**Uwe Hoffmann**

Fr, 18.09., 18:00 - 20:00 Uhr

Sa, 19.09., 10:00 - 15:00 Uhr

So, 20.09., 10:00 - 15:00 Uhr

14 Ustd

Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242,

**Wedau**

63 EUR (erm.: 53/42/37)



## Jonglieren lernen beim Jongliermeister (alle Altersgruppen)

Jonglieren lernen - mit Spaß zur Koordination  
Jonglieren fördert Koordination, Geschicklichkeit und Konzentration - wichtige Grundlagen für viele Lernprozesse. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt das Grundmuster der Jonglage mit 3 Bällen, die sogenannte Kaskade. Beginnend mit einfachen Wurf- und Fangübungen steigern Sie sich individuell bis zu den ersten erfolgreichen Abfolgen. Die Jonglierbälle werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur Neugier und Lust aufs Ausprobieren!



### MR6718

**Martin Berning**

Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr

28. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

16 EUR



### MR6719

**Martin Berning**

Samstag, 11:15 - 12:45 Uhr

28. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

16 EUR



## Mit dem Rad durch Marxloh und Bruckhausen

Entdecken Sie per Fahrrad den Duisburger Norden: spannende Quartiere, grüne Pfade, Industrie und Orte der Bildung und Spiritualität. Die 18 km lange Tour führt u.a. zur Alten Emscher, den Hochöfen in Bruckhausen, zur Brautmodenmeile in Marxloh, zur Juppkolonie und zur Abtei Hamborn. An 14 Stationen werfen Sie Blicke hinter die Kulissen und diskutieren Fragen zu Integration, Lebensqualität und dem grünen Umbau bei Thyssenkrupp. Die rund viereinhalbstündige Tour richtet sich an alle, die ihre Stadt neu entdecken möchten. Eine Pause mit Selbstverpflegung ist eingeplant. Leitung: Judith Crichton, Rolf Winkler, Mobil: 0157 541 72 173, Mail: r.d.winkler@web.de

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und unter Einhaltung der Straßenverkehrsordnung mit dem eigenen verkehrssicheren Fahrrad. Das Tragen eines Schutzhelmes wird empfohlen. Bitte Verpflegung mitbringen.**

### NR6721

**Judith Crichton,**

**Rolf Winkler**

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

25. April / 6 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor

Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**

10 EUR



## Radtour durch den Duisburger Süden: RheinuferTour

Unbekanntes Duisburg - per Rad entdecken  
Rolf Winkler und Judith Crichton führen per Rad durch spannende Stadtquartiere, alte Industriareale und grüne Oasen - von Hochfeld über den Rheinpark bis nach Hüttenheim und zurück durch Großenbaum und Wedau. Unterwegs gibt es kurze Infos zu Industriegeschichte, Zuwanderung, IGA 2027 und mehr. Die Tour umfasst ca. 30 km in rund 5,5 Stunden mit 12 Info-Stopps und einem Picknick (Selbstverpflegung). Infos bei Rolf Winkler: 0157 541 72 173, 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

10. Mai / 7 Ustd

Treffpunkt: Theater am Marienort, Plessingstr. 20,

**Stadtmitte**

10 EUR



## **Polizei-Plausch – Verkehrssicherheit für Seniorinnen und Senioren (in Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Duisburg)**

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“, 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 Pedelec-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.

### **WR6731**

**Ute Preißler,  
Markus Mertens**

Mittwoch, 14:00 - 15:30 Uhr  
28. Januar / 2 Ustd  
Rheinhauserei, Friedrich-Alfred-Str. 67,  
entgeltfrei



## **Seminar: 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 Geschwin-

digkeiten. 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. Bitte bringen Sie ein eigenes Fahrrad mit (nicht zwingend ein E-Bike)



### **WR6734**

**Ute Preißler,  
Markus Merten**

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr  
07. Mai / 2 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
entgeltfrei



### **WR6735**

**Ute Preißler,  
Markus Merten**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr  
20. Mai / 2 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
entgeltfrei



### **SR6736**

**Ute Preißler,  
Markus Merten**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr  
29. April / 2 Ustd  
Schulhof der Städt. Gemeinschaftsgrundschule  
Lauenburger Allee, Teilstandort Waterberg-  
pfad 10, Waterbergpfad 10, **Buchholz**  
entgeltfrei



### **SR6737**

**Ute Preißler,  
Markus Merten**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr  
04. März / 2 Ustd  
Freifläche vor Franziskushaus,  
Am Glockenturm 1, **Großenbaum**  
entgeltfrei



### MR6738

Ute Preißler,

Markus Merten

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

15. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Königstr. 53, Teilbereich Averdunkplatz, neben dem Blutspendezentrum, Königstr. 53, **Stadtmitte**

entgeltfrei



### WR6749

Harry Sorge

Sa, 16.05., 15:00 - 18:00 Uhr

So, 17.05., 10:00 - 13:00 Uhr

8 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



## Alte Hasen, neue Regeln

Sicher mobil - auch im Alter

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sicher am Straßenverkehr teilnehmen möchten - zu Fuß, mit dem Rad, Pedelec oder Auto. Es geht um aktuelle Verkehrsregeln, neue Verkehrszeichen und Irrtümer im Straßenalltag. Auch ohne Führerschein sind Sie willkommen! Der Vortrag mit Dialogformat vermittelt praxisnahe Tipps zur sicheren Mobilität und gegenseitigen Rücksichtnahme. Referent ist Klaus Hauschild, Moderator für „sicher mobil“ bei der Verkehrswacht Duisburg e. V.

### MZ6740

Klaus Hauschild

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

05. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Selbstverteidigung für Frauen

Wir erproben und üben miteinander verschiedene grundlegende praktische und strategische Verteidigungstechniken. Der Workshop richtet sich an Frauen, die erstmalige Selbstverteidigungstechniken ausprobieren oder Grundkenntnisse wiederholen wollen.

**Bitte kommen Sie in lockerer Sportkleidung bringen Sie eine Gymnastikmatte und etwas zu trinken mit.**

## Selbstverteidigung

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. 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. Auch kann grundlegende Schlag- und Tritttechniken in Gruppen- oder Partnersettings werden eingeübt. Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen und kann unabhängig vom Fitnessniveau besucht werden. Für einige Fitnessübungen ist die Verwendung einer Gymnastikmatte erforderlich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**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 erstem Kurstag Tipps.**

### SZ6750

Michael Dislich

do 5x, 15:00 - 16:30 Uhr

26.02. - 26.03. / 10 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129,

**Mündelheim**

28 EUR (erm.: 21/17/17)



### SZ6751

Michael Dislich

do 5x, 15:00 - 16:30 Uhr

16.04. - 21.05. / 10 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129,

**Mündelheim**

28 EUR (erm.: 21/17/17)



## 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 Grundprinzipien und -techniken des Karate.



### MZ6752

**Eric Röhrig**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

28. Februar / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR (erm.: 18/17/17)



## Krav Maga für Frauen

Krav Maga für Frauen - Selbstverteidigung effektiv & alltagstauglich  
Krav Maga ist ein leicht erlernbares Selbstverteidigungssystem, das ohne große Kraft auskommt. In diesem Kurs speziell für Frauen lernen Sie, sich mit einfachen Techniken gegen Angriffe zu wehren - auch mit Alltagsgegenständen wie Taschen oder Regenschirmen. Ziel ist es, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Neben theoretischem Wissen stehen praktische Übungen im Fokus, um sich aus simulierten Angriffen zu befreien - unabhängig von Alter, Fitness oder Vorkenntnissen.

### MZ6754

**Freya Geßner**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

07. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6755

**Freya Geßner**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

07. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6756

**Freya Geßner**

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

22. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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 - Abschussesequenz meditativ erarbeiten - Sicherheitshinweise für das Outdoor-Bogenschießen - Schießen auf Bogenbahn mit Zielen auf verschiedenen Entfernungen.



**WZ6770**

**Edgar Hilgendorf**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

22. März / 4 Ustd

Bogenbauwerkstatt, Brüggerstr. 41,

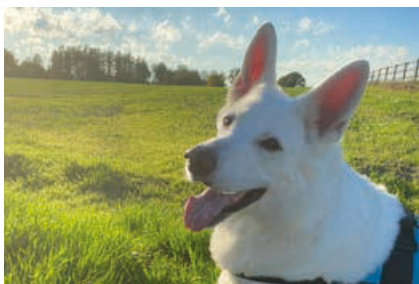
**Krefeld-Vennikel**

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.



**MZ6790**

**Daniel Patiño**

mi 2x, 18:00 - 21:15 Uhr

20.05. - 27.05. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



**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

Bildung, die begeistert – bei Ihrer VHS



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



# Fitness in der zweiten Lebenshälfte

## 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

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

Sporthalle Krefelder Straße, Krefelder Straße 86,  
**Rheinhausen**

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



### WZ6803

**Ruhsar Buzkan**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

GGG 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

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

Musikschule Parallelstraße: Raum 4,  
Parallelstr. 5-7, **Hamborn**

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



### MZ6831

**Ruhsar Buzkan**

di 13x, 09:00 - 10:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### SZ6833

**Ruhsar Buzkan**

mo 13x, 15:45 - 16:45 Uhr

02.02. - 18.05. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



### MZ6835

**Astrid Meier**

mo 13x, 13:00 - 14:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 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

03.02. - 12.05. / 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

03.02. - 19.05. / 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

05.02. - 21.05. / 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 (NZ6623 und MZ6624) und den Vortrag „Pflege - Möglichkeiten und Ansprüche“ (MZ6206)

## Training mit und am Rollator

In diesem Kurs dient Ihnen der Rollator einerseits als Stütze bei Bewegungsübungen und andererseits lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrer Gehhilfe. Am Rollator trainieren Sie das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur der Arme, der Beine, des Oberkörpers. Darüber hinaus üben Sie das richtige und gefahrlose Hinsetzen und Aufstehen mit dem Rollator und das Bremsen. Sie erhalten Informationen zur richtigen Höheneinstellung und üben unter Anleitung das Gehen mit dem Rollator, den Richtungswechsel, das Gehen um Hindernisse herum und über kleine Stufen hinweg. Das Training mit und am Rollator ist eine wichtige Maßnahme, um die Gangsicherheit zu verbessern und Stürze zu vermeiden. Grundkenntnisse im Umgang mit dem eigenen Rollator müssen für diesen Kurs vorhanden sein.

### SZ6852

**Astrid Meier**

mo 13x, 16:00 - 16:45 Uhr

02.02. - 18.05. / 13 Ustd

Alte Feuerwache, Friedenstr. 5, **Hochfeld**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



## Gymnastik für Ältere

Bewegung macht auch im Alter Spaß. Mit sanften Übungen im Sitzen oder im Stehen kräftigen wir in geselliger Runde die Muskulatur. Mit und ohne Musik trainieren wir Geschicklichkeit und Koordination, die Übungen sind auch nützlich zum Erhalt der Alltagsmobilität. Der Kursraum ist stufenfrei zugänglich, sodass er auch für Teilnehmende, die mit einem Rollator unterwegs sind, leicht zugänglich ist.

### WR6854

**Birgit Otten**

mi 10x, 10:15 - 11:15 Uhr

25.02. - 20.05. / 10 ZStd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
38 EUR (erm.: 29/19/17)



### SZ6855

**Astrid Meier**

mo 13x, 15:00 - 15:50 Uhr

02.02. - 18.05. / 10,11 Ustd

Alte Feuerwache, Friedenstr. 5, **Hochfeld**  
41 EUR (erm.: 31/21/17)



## Im Gleichgewicht bleiben: Einführung in die Sturzprophylaxe

Stolpern, ausrutschen, hinfallen: Unbewusst gleicht unser Körper so manchen „Fehltritt“ im Vorfeld aus. Gute Koordination und ein gutes Gleichgewicht können hilfreich sein, um Stürze zu verhindern, oder, wenn es dann doch passiert, die Folgen zu reduzieren. In diesem Einführungsworkshop geht es um Informationen zu altersbedingten Veränderungen des Körpers und um die Wahrnehmung von Alltagsroutinen, Risiken und Gewohnheiten. Außerdem trainieren Sie die Koordination, die Beweglichkeit der Gelenke und das Gleichgewicht.

**Bitte Handtuch, Decke und dicke Socken mitbringen.**

### MZ6856

**Renate Mast**

do 13x, 14:15 - 15:45 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

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

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



**vhs**  Volkshochschule  
Duisburg

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



# 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.

### Kochabende für Einsteiger – Grundkenntnisse mit Fleisch, Fisch & vegetarisch

Einfach, lecker und mit Freude kochen! An diesen Kochabenden vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen der Küchenpraxis und zeigen, wie man mit einfachen Techniken köstliche Gerichte zaubert. Gemeinsam bereiten wir Rezepte mit Fleisch, Fisch und in vegetarischen Varianten zu - abwechslungsreich, unkompliziert und genussvoll. Im Mittelpunkt stehen der Spaß am Kochen und das gemeinsame Ausprobieren. Die Kosten für die Lebensmittel von 48 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

#### MR6901

N.N.

mo 4x, 18:30 - 21:30 Uhr

11.05. - 08.06. / 16 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

96 EUR (erm.: 84/72/65)



### Vegetarischer Grundkochkurs – einfach, frisch & alltagstauglich

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der vegetarischen Küche kennen - von Schneide- und Garmethoden über das richtige Würzen bis hin zur ausgewogenen Kombination von Zutaten. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu, die leicht gelingen und rundum schmecken. Ideal für Einsteiger und alle, die ihre Kochkenntnisse erweitern und dabei fleischlos genießen möchten. Die Kosten für die Lebensmittel von 40 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**



#### MR6902

N.N.

mo 4x, 18:30 - 21:30 Uhr

02.03. - 13.04. / 16 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

88 EUR (erm.: 76/64/57)



## Virale Rezepte nachkochen – Insta, TikTok & Co in der Küche

Du hast Lust, die coolsten Food-Trends aus Social Media selbst auszuprobieren? Von zerdrücktem Gurkensalat über pinke Pasta bis hin zu süßen Mini-Cookie-Bites - wir testen, was wirklich schmeckt! In diesem Kurs kochst du mit anderen Teens angesagte Rezepte aus TikTok, Instagram & YouTube nach. Dabei lernst du, wie man Basics wie Dressings, Dips, Teige oder Soßen ganz easy selbst machen kann - und worauf du achten solltest, damit es nicht nur gut aussieht, sondern auch guttut. Natürlich gibt es am Ende auch etwas auf die Gabel - und jede Menge Spaß in der Küche! Die Kosten für die Lebensmittellumlage von 10 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6906

**Sabrina Sander**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

17. Juni / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

22 EUR



## Stressfrei & gesund kochen – Familienküche leicht gemacht

Jeden Tag überlegen, was auf den Tisch kommt - und dabei allen gerecht werden? Das macht Eltern oft Stress. In diesem VHS-Abendkurs bekommst du einfache Rezepte, die schnell gehen, lecker sind und der ganzen Familie schmecken. Wir kochen gemeinsam, probieren aus und sprechen darüber, wie Essen entspannter werden kann. Zwischendurch gibt's kleine Aha-Momente: Warum Kinder essen, wie sie essen - und wie ein Perspektivwechsel vieles leichter macht. So nimmst du nicht nur praktische Ideen und Rezepte mit, sondern auch neue Gelassenheit für deinen Familientisch.

Die Kosten für die Lebensmittellumlage von 10 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6907

**Sabrina Sander**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

19. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
22 EUR



## Cool und entspannt durch die Sommerhitze!

In den letzten Jahren überschritten die Temperaturen immer häufiger die 30 Gradgrenze. Die Städte überhitzen sich und viele Menschen fühlen sich nicht mehr richtig wohl. Mit der richtigen Ernährung kann man sich und seinem Körper bei hohen Temperaturen Linderung verschaffen, z. B. mit kühlen, vitaminreichen Durstlöschern, einem leichten „gelben“ Salat und erfrischenden Früchten. Zudem erhalten Sie Tipps zur Kühlung der Wohnung auf natürliche Weise, zur passenden Kleidung und weiteren körperkühlenden Maßnahmen bei der Verköstigung von spannenden Tees. Die Kosten für die Lebensmittellumlage von 4 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

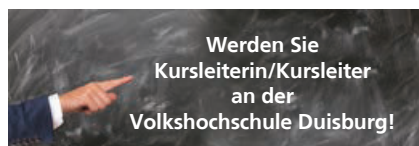
### MZ6909

**Daniela Scharf**

Montag, 18:00 - 21:00 Uhr

22. Juni / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
19 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 Lebensmittelm Kennzeichnungen und Marketingfallen.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 10 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6910

**Sabrina Sander**

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

27. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
22 EUR



## Bowl it, Baby! – Gesund, lecker & absolut im Trend

Bowls sind mehr als nur Essen - sie sind ein Lifestyle: bunt, ausgewogen, easy zubereitet und vollgepackt mit allem, was dein Körper liebt. In diesem Kurs mixt du knackiges Gemüse, sättigende Basics, Proteine und coole Toppings zu echten Wohlfühl-Mahlzeiten. Schnell gemacht, super lecker - und perfekt für alle, die sich gut ernähren wollen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Hol dir Inspiration, gute Vibes und neue Lieblingsrezepte in entspannter Runde!

Im Entgelt ist die Lebensmittelpauschale von 10 € enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6912

**Sabrina Sander**

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

04. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
22 EUR



## Ingwer-Workshop

Ingwer ist scharf, gesund und ein echter Alleskönner. Ob süß, würzig, sauer - er passt zu allem und macht jedes Gericht zu etwas Besonderem. Und das Beste daran: Ingwer enthält bioaktive Stoffe, die uns richtig guttun. Er regt die Durchblutung an, löst Verspannungen und mildert Erkältungen. Im Workshop zeigen wir ihnen wie sie Ingwer in der Küche und als Heilmittel einsetzen können. Kochen, Tee trinken und sich austauschen - so macht gesundes Kochen Spaß. Und: Sie können Ingwer sogar auf der Fensterbank ziehen. So haben sie ihn immer zur Hand. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 4 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**



## MZ6913

**Daniela Scharf**

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

17. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
19 EUR



erfahren Sie, wie Sie die unterschiedlichen Lebensmittel mit Olivenöl und Kräutern zubereiten und köstliche Gerichte auf den Tisch zaubern. Die Kosten für die Lebensmittellumlage von 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## Kochclub – Die Welt trifft sich am Tisch

Der Kochclub lädt interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, die über einen längeren Zeitpunkt gemeinschaftlich kochen, genießen und in den Austausch kommen möchten. An vier Kochabenden erleben und erkunden Sie die vielfältige kulinarische Küche des Mittelmeerraumes.

Die Kosten für die Lebensmittellumlage von jeweils 15 € pro Abend = 60 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## MZ6914

**Figen Kabasakal**

do 4x, 18:30 - 21:30 Uhr

26.02. - 19.03. / 16 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
120 EUR



## MZ6917

**Figen Kabasakal**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

24. Februar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
26 EUR



## 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 Lebensmittellumlage von 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## 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

## MZ6918

**Figen Kabasakal**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

17. Februar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
26 EUR





## Pizza trifft Pide

### Lahmacun und gefüllte Teig-Schiffchen selbst gemacht

In diesem Kurs bereiten Sie die berühmte türkische Pizza und verschieden gefüllten Teig-Schiffchen selbst zu. Selbstgemachte Limonaden und diverse Salatsorten runden das Menü ab. Freuen Sie sich auf ein besonderes Geschmackserlebnis. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 13 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**



## MZ6920

### Figen Kabasakal

Donnerstag, 15:00 - 19:30 Uhr

30. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

27 EUR



## Meze – Vorspeisen aus dem Mittelmeerraum

Der Mittelmeerraum ist für seine vielfältigen und schmackhaften Vorspeisen weithin bekannt. Lernen Sie in diesem Kurs, wie diese kleinen und großen Köstlichkeiten frisch zubereitet werden. Holen Sie sich Ihre kulinarischen Urlaubserinnerungen zurück und schwelgen Sie in den Aromen, die der europäische Süden zu bieten hat. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## MZ6921

### Figen Kabasakal

Donnerstag, 14:00 - 17:00 Uhr

16. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
26 EUR



## 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 Reismudeln 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 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## MZ6922

### Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

03. Februar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

24 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 in-

dianischen 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 Lebensmittellage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6923

**Sumiati Lalo**

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

02. Februar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

24 EUR



## Fit mit Ayurveda – Typgerechte Ernährung für mehr Vitalität

Ayurveda ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkanntes naturheilkundliches System, das auf individuellen Bedürfnissen basiert und eine ausgewogene Ernährung sowie ganzheitliche Gesundheitsförderung unterstützt. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen praxisorientierten Einblick in die Prinzipien des Ayurveda und lernen, wie sie ihre Ernährung an ihren eigenen Typ anpassen können. Nach einer halbstündigen Einführung zur ayurvedischen Lebensphilosophie kochen die Teilnehmenden verschiedene ayurvedische Gerichte und erfahren, welche Lebensmittel und Gewürze besonders förderlich für die verschiedenen Bedürfnisse des Körpers sind. Zudem erhalten sie konkrete Tipps, wie sie Ayurveda in ihren Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Lebensmittellage von 15 € ist im Entgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6924

**Nadja Thorman**

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

20. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

27 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 Borritos vor und verköstigen diese gemeinsam. Die Kosten für die Lebensmittellage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6926

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

14. Juli / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

24 EUR



## Aufläufe aus aller Welt

Ob Kartoffel, Kohl, Birne oder Reis! Heute geht es unter die Haube! Die Käsehaube!! Die Lebensmittellage in Höhe von 15 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6927

**Andre Weidtkamp**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

08. Juli / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

30 EUR



## Koreanische und vietnamesische Küche

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Besonderheiten der koreanischen und vietnamesischen Küche. Reis ist in beiden Ländern Grundnahrungsmittel, doch die koreanische Küche ist deutlich würziger und schärfer, mit einem hohen Stellenwert für Suppen. Die vietnamesische Küche zeigt chinesische Einflüsse, bietet viele Fleischgerichte, ist aber milder als die thailändische oder indische Küche. Gemeinsam kochen und genießen wir ausgewählte Spezialitäten beider Länder - ein kulinarischer Abend voller Geschmack und Inspiration. Die Kosten für die Lebensmittellumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6932

**Sumiati Lalo**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
21. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
24 EUR



## 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 lernen und genießen Sie die Vielfalt der schmackhaften indonesischen Küche.

Die Kosten für die Lebensmittellumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6936

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

14. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
24 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 Zubereitungsmethode mit diesem Allroundtalent. Die Kosten für die Lebensmittellumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6938

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

10. Februar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
24 EUR



## Das Beste aus der asiatischen Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der asiatischen Küche mit ihren aromatischen Gewürzen und exotischen Zutaten. Gemeinsam bereiten Sie süße und pikante Leckerbissen zu und erwerben dabei praktische Grundkenntnisse. Fingerfood wie Dim-Sum, Frühlingsrollen oder Empanadas mit Meeresfrüchten, Fleisch oder Gemüse stehen auf dem Programm - ein kulinarischer Abend voller Geschmack und Inspiration. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**



### MZ6939

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

23. Juni / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
24 EUR



## 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. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6941

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

10. März / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
24 EUR



## Indische und pakistanische Küche

Unvergessliche Erinnerungen an Indien und Pakistan weckt auch der Duft von Curry - einer Gewürzmischung aus Curcuma, Kardamom, Ingwer, Koriander und mehr. Während in Europa nur wenige Currys bekannt sind, gibt es dort eine große Vielfalt, etwa „Masala“ mit bis zu 25 Gewürzen. Diese Mischungen sind das Herzstück der regionalen Küche. Im Kochkurs erleben Sie die Curryvielfalt und lernen, wie Masala bei Fleischgerichten, scharfen Suppen oder Tandoori eingesetzt wird. Hähnchen, Fleisch oder Fisch werden in Kräutern mariniert und im Ofen gebacken oder gegrillt - ein Fest für die Sinne. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6942

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

12. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
24 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 in Gerichten wie Laksa, einem sahnigen Currygericht mit in Kokosmilch geköcheltem Hähnchen oder Meeresfrüchten. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6943

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

30. Juni / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

24 EUR



## Sushi und mehr

In diesem Kochkurs lernen Sie beliebte japanische Spezialitäten kennen - im Fokus steht die Zubereitung von Sushi. Dabei handelt es sich um erkalteten, gesäuerten Reis, kombiniert mit rohem oder geräuchertem Fisch, frischem Gemüse oder exotischen Früchten. Je nach Rezept variiert die Zusammenstellung. Sushi wird in mundgerechten Stücken kunstvoll angerichtet und serviert - ein Genuss für Augen und Gaumen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6944

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

02. Juni / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

26 EUR



## Asiatische Fingerfood-Spezialitäten

Fingerfood wird auch bei uns immer beliebter - ob als Snack zu Hause, bei der Arbeit oder für Gäste. In Asien hat diese Esskultur Tradition: Auf Nachtmärkten in Thailand, Indonesien, Vietnam oder Japan findet man vielfältige Leckereien. In diesem Kochkurs lernen Sie typische Fingerfood-Gerichte aus der asiatischen Küche kennen, die Sie gemeinsam zubereiten und genießen.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6945

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

07. Juli / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

24 EUR



## Thailändische Küche

Die thailändische Küche gilt als eine der spannendsten der Welt - leicht, würzig und voller Aromen. In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt ihrer Geschmacksnuancen: Scharfe Currypasten und Chilischoten treffen auf Limette, Fischsauce auf cremige Kokosmilch. Erleben Sie das raffinierte Zusammenspiel dieser Zutaten und lassen Sie sich von der thailändischen Küche kulinarisch verführen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6946

**Sumiati Lalo**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

04. März / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
24 EUR



## Thailändische und philippinische Küche

Reis ist das Grundnahrungsmittel in beiden Ländern, ergänzt durch Beilagen wie frischen Fisch, Empanadas oder scharfe und saure Suppen. Typisch sind aromatische Gewürze wie Zitronengras, Galgant, Kaffir-Limettenblätter und Ingwer. In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt und den Geschmack der besonderen Küchen dieser beiden Länder - lassen Sie sich kulinarisch entführen!

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6947

**Sumiati Lalo**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

06. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
24 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 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6948

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

09. Juni / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
26 EUR



## Afrikanische Küche – Quer durch Afrika

So vielfältig wie Afrika selbst ist auch seine Küche. In diesem Kochkurs lernen Sie vier kulinarische Regionen des Kontinents kennen und bereiten gemeinsam typische Gerichte zu: aus Südafrika (Babotie, Maissuppe mit Kochbanane), dem Kongo (Kuku Tandoori), Tansania (Fisch mit Spinat) und dem Senegal (Mafé-Gulasch). Zum Abschluss genießen Sie eine gebratene Kochbanane mit frischem Obst und Eis - ein aromatischer Streifzug durch Afrikas Küchenvielfalt. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6949

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

28. 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 wir heute verschiedene „Pies“, also Teigtaschen zu - gefüllt mit Fleisch, Fisch und Gemüse. Darüber hinaus machen wir Nachspeisen und traditionelle alkoholfreie Säfte. Dabei verwenden wir authentische Utensilien und werden die Speisen im Anschluss an die Zubereitung gemeinsam essen. 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. Bitte Allergien vorher mitteilen.

Die Kosten für die Lebensmittellage von 15 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6950

**Modou Lamin Darboe**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

24. März / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

27 EUR



## Westafrikanische Küche – Pikante Spezialitäten aus Gambia

Dieses Mal kochen wir Plasas, ein typisch westafrikanisches Gericht, das in Gambia traditionell mit Cassava-Blättern zubereitet wird, und verschiedene „Stews“. Die Speisen werden im Anschluss an die Zubereitung auf typische Weise angerichtet und bei einem netten Gespräch, bei dem man einiges über „Land und Leute“ erfährt, gemeinsam gegessen. Zubereitet werden auch wieder Nachspeisen und traditionelle alkoholfreie Säfte. Für die Zubereitung verwenden wir Fleisch, Fisch,

Eier und Milchprodukte. Bitte beachten Sie, dass wir in diesem Kurs kein vegetarisches oder veganes Hauptgericht zubereiten werden! Allergien bitte vorher mitteilen. Die Kosten für die Lebensmittellage von 15 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**



### MZ6951

**Modou Lamin Darboe**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

16. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
27 EUR



## Westafrikanische Küche – Noch mehr Spezialitäten aus Gambia

Die Smiling-Coast hat noch mehr zu bieten! Wir kochen wieder nach Familienrezepten bekannte landestypische Gerichte Gambias. Dabei verwenden wir authentische Utensilien und werden die Speisen im Anschluss an die Zubereitung auf traditionelle Weise anrichten und gemeinsam essen. Nebenbei gibt es viel über die Traditionen des kleinsten Landes auf dem afrikanischen Festland zu erfahren. Gekocht wird heute als Hauptspeise Domoda (Reis mit Fleisch in Erdnussauce). Darüber hinaus bereiten wir weitere Hauptgerichte, eine Nachspeise und traditionelle alkoholfreie Säfte zu. Für die Zubereitung verwenden wir Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Bitte Allergien vorher mitteilen. Die Kosten für die Lebensmittellage von 13 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## MZ6952

**Modou Lamin Darboe**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
05. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
25 EUR



## Flüssiges Gold – Olivenöltasting

Olivenölverkoster Adil Daval nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt des „flüssigen Goldes“. Sie erfahren, was gutes Olivenöl ausmacht, was „Native Extra“ bedeutet, wie gesund Olivenöl ist und wie es in der Küche eingesetzt werden kann. Nach einer kurzen Einführung können Sie Fragen stellen und anschließend fünf verschiedene Öle verkosten - Ihr Geruchs- und Geschmackssinn ist gefragt! Bitte eine Stunde vor Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee trinken und auf Parfüm verzichten. Zum Abschluss genießen Sie kleine vegetarische Köstlichkeiten mit bestem Olivenöl. Die Degustationsumlage von 11 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten. Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer an den sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel).



## MZ6962

**Adil Daval**

Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr  
09. Mai / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
30 EUR (erm.: 28/28/28)



## 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 u.a. 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 Weinetikette, Technik der Weinherstellung etc. Die Umlage für die Degustation von 35 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

## MZ6963

**Harald Burg**

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr  
20. März / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
60 EUR (erm.: 54/52/52)



## Rot- und Weißweinabend Schwerpunkt Deutschland

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z.B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden können probiert werden um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Spätburgunder, Schwarzriesling etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt. Kleinigkeiten zu Essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht. Der Kurs beginnt mit einem Glas Sekt. Die Umlage für die Degustation von 35 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

## MZ6964

**Harald Burg**

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr  
12. Juni / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
60 EUR (erm.: 54/52/52)



## **Einführung in die Welt der Puerh-Tees – entlang der alten Teerouten Kooperation mit dem Konfuzius- Institut Metropole Ruhr e.V.**

Puerh Tee. Zwischen antiken Mysterium und Gegenwart hat Puerh Tee eine stetig wachsende Fanggemeinde gewonnen. 2023 wurde ein Teeanbaugebiet für Puerh Tee in die Liste der UNESCO-Weltkulturerbe aufgenommen. Teekennerin Liyang Sheng führt im Rahmen einer Teeverkostung durch die faszinierende Welt der chinesischen Teekultur. Die Teilnehmenden lernen, wo Tee gegen Pferde eingetauscht wurden, wie man sein Geld in Tee anlegt und wo der älteste Teebaum der Welt steht. Es werden hochwertige lose (und gepresste) 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 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.



### **MZ6967**

**Dr. Liyang Sheng**

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr

21. März / 2,5 Ustd

Tectrum, Bismarckstr. 120-142,

29 EUR (erm.: 22/17/17)



## **Einführung in die Welt der Blüten-Tees – oh du schöne Jasminblüte Kooperation mit dem Konfuzius- Institut Metropole Ruhr e.V.**

Es ist Frühling - alles blüht, auch in der Teetasse. In diesem Workshop entdecken Sie die Welt der Blüten- und Kräutertees, die echte Tees geschmacklich ergänzen. Teekennerin Liyang Sheng führt Sie durch die chinesische Teekultur und zeigt, welche Tees, Blüten und Kräuter harmonieren, warum im Jasmintee keine Blüten schwimmen und welcher Schatz aus den Kunlun-Bergen stammt. Hochwertige lose Tees werden nach traditioneller Methode aufgebrüht, sodass Aromen intensiv zur Geltung kommen. Die Tees sind in der Teilnahmegebühr enthalten.  
Treffpunkt: Konfuzius-Institut Metropole Ruhr, Tec-Center, Lesesaal  
Hinweis zur Anfahrt: Bitte geben Sie im Navi die Postleitzahl 47057 oder den Ortsteil Neudorf an.

### **MZ6968**

**Dr. Liyang Sheng**

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr

25. April / 2,5 Ustd

Tectrum, Bismarckstr. 120-142,

29 EUR (erm.: 22/17/17)



## **Pesto selbst gemacht**

Pesto ist eine beliebte Sauce für Nudeln. Das man sie einfach selbst herstellen kann, erfahren Sie in diesem Workshop. Der Vorteil: Der Verzicht auf unnötige Zusatzstoffe und die Verwendung natürlicher Kräuter und Gemüse. In diesem Seminar werden Bärlauch- und Tomatenpesto nach natürlichem Rezept hergestellt, die in Schraubgläser abgefüllt werden. Die benötigten Materialien, wie Gläschen und Lebensmittel, sind im Entgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## NR6978

**Elisabeth Ritter-Weiner**

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

15. April / 4 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

24 EUR



Nüsse u.a. 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 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## Die Küche der Levante

In diesem Kurs erkunden Sie vegetarische und nicht-vegetarische Spezialitäten aus dem Nahen Osten. Diese setzen köstliche Akzente im Kochkurs. Sie erfahren einiges über die Charakteristika der levantinische Küche mit ihren vielfältigen Gerichten und außergewöhnlichen Aromen. Die Hauptrollen übernehmen Kichererbsen, Auberginen, Joghurt, Minze und Oliven sowie orientalische Gewürze wie Kardamom, Baharat, Sumach, Kumin und Zatar. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 Euro und sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## NR6979

**Figen Kabasakal**

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

09. Juni / 4 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

26 EUR



## NR6980

**Figen Kabasakal**

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

23. Juni / 4 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

26 EUR



## "Abnehmen durch Nichtstun" – Informationsveranstaltung

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.

## Vegane Küche des Mittelmeerraumes

In diesem Kochkurs lernen Sie die vielfältige, abwechslungsreiche, bekömmliche und vegane Küche des Mittelmeerraumes kennen. Sie begeben sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Mittelmeerländer, um die verschiedenen veganen Rezepte kennenzulernen. Auf dem Speiseplan stehen bunter Salat, frisches Obst und Gemüse wie Auberginen, Zucchini, frische Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Dill, Knoblauch sowie diverse

## MZ6990

**Patrick Paaßen**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Abnehmen ohne Schlankheitskur – 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 ureigenen 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.



### MZ6991

**Patrick Paaßen**

mi 6x, 18:00 - 19:30 Uhr

15.04. - 20.05. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

65 EUR (erm.: 49/33/17)



« Bitte beachten Sie auch die Bewegungs- und Fitnesskurse ab 6604.



## Textildesign – Handarbeit – Mode

### Nähkurs für Anfänger

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden den Umgang mit der Nähmaschine und die Fertigung eines technisch einfachen Utensils (einfache Tasche, Utensilos etc.). Der sichere Umgang mit Nähmaschine und Werkzeugen wird geübt.

### NR6993

**Marzieha Adil**

mi 10x, 10:00 - 12:15 Uhr

29.04. - 01.07. / 30 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

105 EUR (erm.: 79/53/21)



### Stoffkörbchen nähen – kleine Geschenke für die Osterzeit Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Süße Stoffkörbchen selber nähen ohne Vorkenntnisse, das erlernen Sie in diesem Workshop. Ob als kleine Aufmerksamkeit oder als Geschenk zu Ostern, sind kleine Stoffkörbe immer sinnvoll einsetzbar. In der Campus Nähstube in Marxloh erstellen Sie Stoffkörbchen (Utensilos) in zwei verschiedenen Größen. Vorerfahrungen im Nähen sind nicht erforderlich. Stoffe werden zur Verfügung gestellt. Es können auch eigene Baumwollstoffe mitgebracht und verarbeitet werden. Dieser Workshop ist kein Nähkurs, Sie nähen ein einfaches, schönes und nützliches Utensilo, das Sie am Schreibtisch, im Bad oder im Kinderzimmer einsetzen können.

### NR6994

**Elisabeth Ritter-Weiner**

Donnerstag, 17:00 - 20:45 Uhr

26. März / 5 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

33 EUR (erm.: 27/26/26)



## Kleidung kreativ reparieren und umgestalten Ohne Vorkenntnisse

In diesem Workshop gestalten Sie aus beschädigter Kleidung individuelle Designs und nutzen Reparaturen als kreative Elemente. Unter Anleitung einer erfahrenen Mode-Designerin lernen Sie Prinzipien wie Farbauswahl, Platzierung und Technik kennen. Sie erhalten fachliche Unterstützung bei der Umsetzung und können Fachliteratur zur Inspiration nutzen. Im Mittelpunkt stehen Kreativität und nachhaltiges Handeln. Ziel ist es, Neues zu lernen und einzigartige Stücke zu schaffen. Bitte bringen Sie ein oder mehrere beschädigte Kleidungsstücke mit - Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Materialkosten von 10 Euro sind im Entgelt enthalten.

**MZ6995**

**Caroline Sell**

Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr

27. Juni / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

35 EUR (erm.: 29/27/27)



**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)





# 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.

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

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.

## **Anatolische Folkloretänze**

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum  
MZ2761, 13x mi, ab 04.02.2026, 18:00-19:30 Uhr

## **Jugendredaktion**

MZ2961, 12x fr, ab 06.02.2026, 16:30-19:00 Uhr

## **Referate-Training für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahre**

MZ4532, Sa, 25.04.2026, 10:00-15:00 Uhr

## **Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen und Schüler**

MZ4585, Di, 17.03.2026, 16:00-18:00 Uhr

## **Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen und Schüler**

MZ4585B, Di, 14.04.2026, 16:00-18:00 Uhr

## **Wissensbissen – Dynamische Präsentationen mit Prezi**

MZ5113, Di, 24.03.2026, 20:00-21:30 Uhr

## **Wissensbissen – Content Marketing mit Canva**

MZ5115, Mi, 25.03.2026, 20:00-21:30 Uhr

## **LaTeX kennenlernen am eigenen Laptop**

Software für Dokumentenerstellung  
MZ5428, Sa, 09.05.2026, 10:00-16:00 Uhr

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

MZ5801, 3x fr, ab 13.03.2026, 18:00-21:15 Uhr

## **3D-Druck mit Fusion**

MZ5802, 3x fr, ab 12.06.2026, 18:00-21:15 Uhr

## **Englisch: Vorbereitung auf die Abiturprüfung**

MZ7113, Mo-Do, 30.03.-02.04.2026, 9:00-15:30 Uhr

## **Englisch – Vorbereitung auf die Prüfung zum Mittleren Schulabschluss 1. Semester**

MZ7133, 10x mi, ab 11.02.2026, 17:30-19:00 Uhr

## **Englisch – Academic Essay Writing ab B1**

MZ7134, 13x fr, ab 06.02.2026, 16:30-18:00 Uhr

## **Schnupperworkshop Tanz und Performance-Kunst – Junge VHS**

WR2608, Sa, 30.05.2026, 15:00-17:30 Uhr

## **Fahrrad-Reparatur-Kurs**

WR5835, 4x Sa-So, ab 14.03.2026, 10:00-14:00 Uhr

## **Yoga für Teenies und ihre Mütter**

WR6367, So, 26.04.2026, 10:00-13:15 Uhr

## **Stand-up-Paddling**

WR6709, So, 21.06.2026, 13:15-15:15 Uhr

## **Stand-up-Paddling**

WR6710, So, 19.07.2026, 13:15-15:15 Uhr

## **Stand-up-Paddling**

WR6711, So, 09.08.2026, 13:15-15:15 Uhr

## **Stand-up-Paddling**

WR6712, So, 30.08.2026, 13:15-15:15 Uhr

## **Freie Software für Kreative**

Auf dem eigenen Laptop installieren, updaten, und nutzen  
WZ5426, 5x di, ab 14.04.2026, 18:00-20:15 Uhr

## **Java für Einsteiger**

WZ5671, 6x mo, ab 23.02.2026, 17:30-19:45 Uhr

## **JavaScript**

WZ5677, Fr-So, 17.04.-19.04.2026, 18:00-20:15 Uhr

## **HTML für Einsteiger**

WZ5678, Fr-So, 08.05.-10.05.2026, 18:00-20:15 Uhr

## **Bildbearbeitung mit GIMP**

WZ5706, Sa/So, 21./22.03.2026, 11:00-15:15 Uhr

## **Fahrrad-Reparatur - Bildungsurlaub**

WZ5831, Mo-Fr, 03.-07.08.2026, 9:00-14:30 Uhr

## **Fahrrad-Reparatur – Bildungsurlaub**

WZ5832, Mo-Fr, 24.-28.08.2026, 9:00-14:30 Uhr

**Zur Gesamtübersicht und Anmeldung:**





# Sprachen



|   |     |
|---|-----|
| Allgemeine Informationen zu den Sprachkursen  | 284 |
| Englisch  | 291 |
| Romanische Sprachen   | 303 |
| (Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Rumänisch)  |     |
| Weitere Sprachen  | 323 |
| (Arabisch, Chinesisch, Kroatisch, Neugriechisch, Niederländisch, Polnisch, Ungarisch, Türkisch, Zazaisch) |     |
| Deutsche Gebärdensprache  | 335 |
| Deutsch als Zweitsprache  | 337 |

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Englisch, Arabisch, Kroatisch, Neugriechisch, Polnisch, Rumänisch, Türkisch, Zazaisch, Ungarisch**

Franziska Russ-Yardimci  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2984613

**Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Chinesisch, Niederländisch, Deutsche Gebärdensprache**

Barbara Ramírez Jaimes  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984610

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

**VHS West**

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

**VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

## 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 – EIGENES SPRECHEN – AN GESPRÄCHEN BETEILIGEN**

## **Selbst e i n s t u f u n 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 **Selbsteinstufung** bitte zur persönlichen Anmeldung mit.

|                                 | 0 | A1  | A2  | B1  | B2   | C1   | C2   |
|---------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| <b>HÖREN</b>                    |   | Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.   | Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beschöpfung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lauscherdurchschlagen (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 klare Standardtexte verwenden. Bei Radio- und Fernsehberichten verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird. | Ich kann in Alltag und Beruf längeren Radiobeiträgen folgen, wenn mir die Themen interessieren vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtenberichten und Reportagen verstehen.                          | Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. auch im Detail folgen. Ich bin bereit, vertraut mit Umgangssprachen sowie mit anderen Sprachstilen, von Akzenten zurecht. | Ich habe keinerlei Schwierigkeiten, gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl „live“ als auch in den Medien, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht. |
| <b>LESEN</b>                    |   | Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten.                             | Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Fax, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.   | Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig vorkommt.  | Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z.B. Kurzgeschichten und Komik.   | Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen, die nicht zu meinem persönlichen Interessengebiet gehören.  | Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art, z.B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.   |
| <b>SCHREIBEN</b>                |   | Ich kann eine kurze Postkarte, z.B. mit Feriengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. beim Reisen Namen, Adresse, Nationalität u.s.w. eintragen. | Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.  | Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen.  | Ich kann ausführliche, vollständige Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.  | Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressatenbezogen verändern.   | Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.   |
| <b>EIGENES SPRECHEN</b>         |   | Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z.B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.                                  | Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.   | Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne erklären und begründen.  | Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.   | Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.  | Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.   |
| <b>AN GESPRÄCHEN TEILNEHMEN</b> |   | Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange kenne.     | Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten.                | Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren.  | Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist. | Ich kann mich in Alltag und Beruf benehme mühelos spontan und fließend verständigen.   | Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit Umgangssprachen und idiomatischen 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 herkunftssprachliche 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 sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen 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 Kurs-termin 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

<http://www.hueber.de/wat-leuk-aktuell/einstufungstest>



Sprachübergreifend kann auch die allgemeine Selbsteinschätzung auf Deutsch verwendet werden:

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





# Beratung

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Welcher Kurs passt zu mir?

**Beratungstag  
Fremdsprachen**

**21.01.2026, 10 - 18 Uhr**  
**erste Etage, Raum 102, 104**

**Einstufung, Kursinfos, Anmeldung**

© Falko Guzowski

## 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 27.-29.01.2026 und 03.-05.02.2026 immer dienstags bis donnerstags von 10 - 16:00 Uhr persönlich beraten lassen oder jederzeit telefonisch und per Mail.

### MZ7000

**Franziska Russ-Yardimci,  
Barbara Ramírez Jaimes**

Mi, 21.01., 10:00 - 18:00 Uhr  
VHS im Stadtfenster; Raum 102 und 104  
entgeltfrei



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

**Schon gesehen?  
Fremdsprachen lernen mit  
Künstlicher Intelligenz!**

Weitere Infos im Bereich  
IT - Fokus Künstliche Intelligenz



# Englisch



|   |     |
|---|-----|
| Einzelveranstaltung   | 292 |
| Bildungsfreistellung / Intensivkurse / Prüfungsvorbereitung | 292 |
| Lehrbuchkurse   | 294 |
| Auffrischkurse  | 296 |
| Konversationskurse  | 298 |

Ihr Kontakt im Fachbereich:

## Englisch

Franziska Russ-Yardimci  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984613

Ihr Kontakt in den Regionen:

### VHS Mitte/Süd

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

### VHS West

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

### VHS Nord

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# Englisch

## Einzelveranstaltung/ Workshop

### English for Real Travel Situations – Englisch für Unterwegs A2/B1

#### MZ7002

Hilary Armstrong

Sa, 21.03., 10:00 - 15:15 Uhr

Sa, 28.03., 10:00 - 15:15 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

42 EUR



## Intensivkurse/ Bildungsfreistellung/ Prüfungsvorbereitung

### 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.

#### MZ7110

Grethe Dahmen,

Pauline Kimba-Smith,

Isa Härtel

Montag-Freitag, 09:00 - 15:30 Uhr

24.08.-28.08./ 35 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

175 EUR (erm.: 132/88/35)



### Englisch – A1 – für Lernende ohne Vorkenntnisse – Intensivsprachkurs

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.

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.

#### MZ7112

für Lernende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Great! A1 2nd edition,

Hybride Ausgabe

ISBN: 978-3-12-501753-5, Klett-Verlag

Radegundis Barraza Barrios

Montag - Freitag, 09:00 - 15:30 Uhr

24.08.-28.08./ 35 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

175 EUR (erm.: 132/88/35)



### Englisch: Vorbereitung auf die Abiturprüfung Für Schülerinnen und Schüler, die sich auf das Abitur vorbereiten.

Du willst deine Note verbessern, mehr Sicherheit für die Prüfung gewinnen und gezielt Tipps erhalten? Im Vorbereitungskurs für dein Englisch-Abitur erwartet dich umfassendes Training zu den abiturrelevanten Kompetenzbereichen.



### MZ7113

Material wird von der  
Kursleitung gestellt



**Radegundis Barraza Barrios**

Montag - Freitag, 09:00 - 15:30 Uhr

30.03. - 02.04./ 28 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

112 EUR (erm.: 84/56/23)

## Englisch – C1 – English Studies – 1. Semester

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 for those who would like to prepare for the Cambridge Advanced Certificate exam. The exam will not be offered at the VHS Duisburg.

### MZ7132

Lehrwerk: Ready for C1 Advanced,  
4th edition, Student's Book Package  
ISBN 978-3-19-392927-3, Hueber-Verlag  
Kurstyp: zweimal wöchentlich



**1. Semester, ab Lektion 1**

**Grethe Dahmen**

mo 13x / mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 52 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)

## Englisch – Vorbereitung auf die Prüfung zum Mittleren Schulabschluss 1. Semester für Schülerinnen und Schüler, die sich auf den Abschluss vorbereiten

Für die zentrale Abschlussprüfung in Englisch im nächsten Sommer kannst du dich hier schon vorbereiten und gleichzeitig dein Englisch verbessern!

Du trainierst: Hörverstehen (Listening), Leseverstehen (Reading), Schreiben (Writing) sowie Wortschatz & Grammatik (Vocabulary & Grammar), Natürlich kannst du auch noch eigene Wünsche äußern.

### MZ7133

Lehrwerk: Abschlussprüfungs-  
trainer Mittlerer Schulabschluss  
ISBN 978-3-06-034856-5, Cornelsen Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich



**Sybille Stonham**

mi 10x, 17:30 - 19:00 Uhr

11.02. - 29.04. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

70 EUR (erm.: 53/35/17)

## Englisch – Academic Essay Writing ab B1 für Studierende, die Texte auf Englisch verfassen müssen

Du musst im Studium auf Englisch schreiben, fühlst dich aber noch unsicher bei Aufbau, Stil oder Ausdruck? Im Kurs \*Academic Writing in English\* bekommst du genau die Unterstützung, die du brauchst!

Was dich erwartet: Konkrete Techniken für den Schreibprozess, Tipps für häufige sprachliche Stolperfallen sowie Übungen zu kritischem und kreativem Denken. Dieser Kurs unterstützt dich dabei relevante Future Skills, wie kreatives Denken, präzise und wirkungsvolle Ausdrucksweise und kritische Analyse, aufzubauen.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Englisch (ab B1).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 7-11 Personen statt.

### MZ7134

Material wird von der  
Kursleitung gestellt  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**Sibel Önder**



fr 13x, 16:30 - 18:00 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)

# 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 – Great! A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

#### MZ7300

**für Teilnehmende 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**

**Hilary Armstrong**

mo 13x / mi 13x, 14:00 - 15:30 Uhr  
02.02. - 18.05. / 52 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
145 EUR (erm.: 109/73/29)



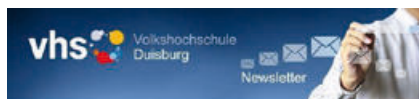
#### NZ7301

**für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Great! A1 2nd edition,  
Hybride Ausgabe  
ISBN: 978-3-12-501753-5, Klett-Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**ab Lektion 1**

**Hanan Darwish Khabbaz**

di 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
03.02. - 12.05. / 26 Ustd  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



### Englisch – A1.1 – Easy English

#### MZ7302

**für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
langsames Lerntempo**

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1  
ISBN 978-3-06-122673-2, Cornelsen-Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**ab Lektion 1**

**N.N.**

di 13x, 17:45 - 19:15 Uhr  
03.02. - 12.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### Englisch – A1.2 – Great! A1

#### MZ7303

Lehrwerk: Great! A1 2nd edition,  
Hybride Ausgabe  
ISBN: 978-3-12-501753-5, Klett-Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**ab Lektion 4**

**Hanan Darwish Khabbaz**

mo 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
02.02. - 18.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### Englisch – A1.2 – Easy English!

#### MZ7304

**langsames Lerntempo**

Lehrwerk: Easy English Upgrade Book 2: A1.2  
ISBN 978-3-06-122701-2, Cornelsen-Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 1**

**Sybilie Stonham**

di 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
03.02. - 12.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## MZ7305

Lehrwerk: Easy English Upgrade, Book 2, A1.2

ISBN: 978-3-06-122701-2, Cornelsen-Verlag

langsameres Lerntempo

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 6**

**Carmen Stöber**

mi 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 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.

## 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 – A2.1 – Great!

## MZ7306

Lehrwerk: Great! A2, 2nd Edition,

Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-501757-3, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 1**

**Mariia Horovenko**

di 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### Englisch – A2.2 – Great!

## MZ7307

Lehrwerk: Great! A2, 2nd edition,

Hybride Ausgabe

ISBN: 978-3-12-501757-3, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 5**

**Klaus Barbian**

mo 13x, 15:30 - 17:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### Englisch – B1.1 – Great!

## SZ7308

Lehrwerk: Great! B1, 2nd Edition,

Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-501776-4

**ab Lektion 1**

**N.N.**

mo 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee

14, **Buchholz**

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



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud





## 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!

### MZ7309

Lehrwerk: At your leisure B1  
ISBN 978-3-19-302936-2, Hueber Verlag  
langsames Lerntempo  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**ab Lektion 4**

#### Zsuzsánna Kupán

mo 13x, 14:30 - 16:00 Uhr  
02.02. - 18.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### MZ7309A

Lehrwerk: At your leisure B1  
ISBN 978-3-19-302936-2, Hueber Verlag  
langsames Lerntempo  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**ab Lektion 4**

#### Zsuzsánna Kupán

mo 13x, 16:00 - 17:30 Uhr  
02.02. - 18.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Englisch – B1.1 – Great!

### SZ7311

Lehrwerk: Great! B1, 2nd Edition,  
Hybride Ausgabe  
ISBN 978-3-12-501776-4  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**ab Lektion 5**

#### Pauline Kimba-Smith

do 13x, 18:15 - 19:45 Uhr  
05.02. - 21.05. / 26 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Englisch – B1.2 – English File intermediate

### MZ7314

Lehrwerk: New English File -  
Intermediate Students Book  
ISBN: 978-0-19-451800-0,  
Oxford University Press  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**ab Lektion 4c**

#### Dubravka Vujanovic

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
03.02. - 12.05. / 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, Lexika) 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

### MZ7400

Lehrwerk: Intermezzo Englisch A1  
ISBN: 9783190096008, Hueber Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
**Lektion 1**

#### Petra Rausch

di 13x, 09:30 - 11:00 Uhr  
03.02. - 12.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Niveaustufe A2

### Englisch – Auffrischkurs – Niveaustufe A2

#### SZ7401

Lehrwerk: Fairway Refresher A2

ISBN: 978-3-12-501470-1,

Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 1**

**Pauline Kimba-Smith**

di 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**

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



## Niveaustufe B1

### Englisch – Auffrischkurs – Niveaustufe B1



#### SZ7402

Lehrwerk: Refresh Now B1, Hybride Ausgabe

ISBN: 978-3-12-605299-3,

Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 1**

**Petra Rausch**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



## Reading Circle

### Englisch – Saturday Reading Circle – B1/B2 – intermediate/ upper-intermediate for book lovers

Looking for a relaxed way to improve your English and dive into great stories at the same time?

Join our Saturday Reading Circle - a literary meet-up for curious minds!

Together, we'll read and discuss a selection of short texts and/ or full novels from classic and contemporary English literature. Some readings will be done at home, others we'll explore together during the sessions. No pressure, just thoughtful conversation and fresh perspectives - all in English.

This course is perfect for anyone who enjoys reading and wants to practise English in a meaningful and inspiring way - whether you're a literature lover or just curious to try something new.

Unterricht in Kleingruppe von 7-11 Teilnehmende



#### MZ7419

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Sibel Önder**

sa 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

07.02. - 16.05. / 26 Ustd

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

84 EUR (erm.: 63/42/17)



# Konversationskurse

## Niveaustufe A2

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 – A2 – Easy Conversation

In diesem Kurs geht es um Konversationsübungen über alltägliche Themen wie Familie, Freizeit, Urlaub und ähnliche Inhalte. Dazu wird es viele Übungen zu entsprechenden Situationen geben. Small Talk at its best!



### MZ7500

Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Klaus Barbian**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Niveaustufe A2/B1

### British Tea Time or American Coffee Hour – English Conversation in Rheinhausen – A2+/B1

In zwangloser Atmosphäre - bei klassischem englischen Tee oder typischem amerikanischen Kaffee - erörtern wir verschiedene Themen, die den aktiven Gebrauch der gesprochenen englischen Sprache in typischen Alltagssituationen fördert. Als interessante Themenbereiche bieten sich z.B. an: „Small-Talk - nur leeres Gerede?“ „Die britische Küche - so schlecht wie ihr Ruf?“ „Sprechanelässe im Urlaub“.

### WZ7501

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Radegundis Barraza Barrios**

mi 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



### MZ7502

**Zsuzsánna Kupán**

fr 13x, 10:45 - 12:15 Uhr

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Niveaustufe B1

### Englisch – B1 – Conversation – intermediate

#### MZ7503

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Hilary Armstrong**

di 13x, 14:30 - 16:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



#### MZ7505

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Sibel Önder**

mi 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)



#### MZ7506

**Konversation mit Muße**

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Klaus Barbian**

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

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Niveaustufe B1/B2

### Englisch – B1/B2 Conversation – intermediate/upper-intermediate

#### SZ7507

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Pauline Kimba-Smith**

mo 13x, 09:30 - 11:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee

14, **Buchholz**

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



#### MZ7504

Lehrwerk: 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

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



#### SZ7508

Lehrwerk: Great! B1, 2nd edition -  
Hybride Ausgabe

ISBN: 978-3-12-501776-4

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 1**

**Petra Rausch**

do 13x, 09:30 - 11:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee

14, **Buchholz**

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



### Englisch – Talk am Samstag – B1/B2 – Conversation

#### MZ7510

14-tägig

**Sybille Stonham**

Kurstermine: 14.02., 28.02., 14.03.,

28.03., 25.04., 09.05.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

42 EUR (erm.: 32/21/17)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:

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



## 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.

### Englisch – B2.3 – Conversation – upper-intermediate

#### MZ7511

Lehrwerk: Straightforward Second Edition - B2  
ISBN 978-3-19-512953-4,  
Macmillan Education  
Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 6

**Martina Dickmann**

mo 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
02.02. - 18.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### MZ7512

**Konversation mit Muße.**

**Klaus Barbian**

di 13x, 09:00 - 10:30 Uhr  
03.02. - 12.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### MZ7513

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Grethe Dahmen**

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
03.02. - 12.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### Englisch im Quartier – Konversationstreff in Rumeln – ab B2

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!

#### WZ7514

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Birgit Rätzel**

di 10x, 11:00 - 12:00 Uhr  
10.02. - 05.05. / 10 Ustd  
Wohnen in Rumeln DU e.V.; Gemeinschaftsraum, Kirchfeldstr. 7, **Rumeln**  
36 EUR (erm.: 27/18/17)



## Niveaustufe C1

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 – advanced

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.

### MZ7515

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Grethe Dahmen**

mi 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### SZ7516

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Grethe Dahmen**

mo 13x, 09:15 - 10:45 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee

14, **Buchholz**

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



## Niveaustufe C2

## Englisch – C2 – Conversation – proficient

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.

### MZ7517

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Pauline Kimba-Smith**

di 13x, 11:00 - 12:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Sommerkurse Unterricht in Kleingruppe von 7-11 Teilnehmenden.

Die Englisch Spotlight Kurse fokussieren auf die großen Grammatikthemen des vorherigen/ der vorherigen Semester. Sie geben die Möglichkeit Gelerntes zu vertiefen und zu festigen.

## English Spotlight: Grammatik A1 (Lektion 1-6)

Der Kurs festigt die großen Grammatikthemen aus den ersten Lektionen des Lehrwerks: to be, can/ can't, have got/ haven't got, simple present, always/ usually/ sometimes/ often/ never, would like. Eigene Schwerpunkte sind erwünscht.

### MZ7601

Lehrwerk: Great! A1, 2nd Edition

ISBN 978-3-12-501753-5, Klett-Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Sybille Stonham**

di 6x, 16:30 - 18:00 Uhr

02.06. - 07.07. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

34 EUR (erm.: 26/17/17)



## English Spotlight: Grammatik A2 (Lektion 1-6)

Der Kurs festigt die großen Grammatikthemen aus den ersten Lektionen des Lehrwerks und bietet Ihnen die Möglichkeit zu üben und zu festigen: comparison & superlatives (good, better, best), present progressive, present perfect, need/ should, prepositions

### MZ7604

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

02.06. - 07.07. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

34 EUR (erm.: 26/17/17)





## English Spotlight: Grammatik B1 (Lektion 1-6)

Der Kurs festigt die großen Grammatikthemen aus den ersten Lektionen des Lehrwerks und bietet Ihnen die Möglichkeit zu üben und zu festigen: making comparisons; have to & need to; imperatives; auxiliary verbs (shall, will, should, could, would); reported speech



### MZ7607

Lehrwerk: Great! B1, 2nd Edition  
ISBN 978-3-12-501758-0, Klett Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich

#### Hilary Armstrong

di 6x, 13:00 - 14:30 Uhr  
02.06. - 07.07. / 12 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
34 EUR (erm.: 26/17/17)



### MZ7609

Lehrwerk: Great! B1, 2nd Edition  
ISBN 978-3-12-501758-0, Klett Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich

#### N.N.

di 6x, 16:30 - 18:00 Uhr  
02.06. - 07.07. / 12 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
34 EUR (erm.: 26/17/17)





# Romanische Sprachen



|               |     |
|---------------|-----|
| Französisch   | 304 |
| Italienisch   | 309 |
| Spanisch      | 314 |
| Portugiesisch | 321 |
| Rumänisch     | 321 |

## Ihr Kontakt im Fachbereichen:

### **Rumänisch**

Franziska Russ-Yardimci  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2984613

### **Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch**

Barbara Ramírez Jaimes  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984610

## Ihr Kontakt in den Regionen:

### **VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

### **VHS West**

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

### **VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# 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

#### MZ8101

**Waltraud Schleser**

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr

07. Februar / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

41 EUR (erm.: 31/21/17)



### Französisch – Grammatik kurz und kompakt – A2/B1

Seminar zur Grammatikwiederholung für Teilnehmer, die eine kompakte Auffrischung ihrer (früheren) guten Kenntnisse suchen. In diesem Seminar üben Sie zentrale Sprachwendungen und Strukturen auf dem Sprachniveau A2/B1. Abwechslungsreiche Gruppenaktivitäten und Sprachspiele kommen 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

#### MZ8102

**Waltraud Schleser**

Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr

21. Februar / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

41 EUR (erm.: 31/21/17)



### Französisch für die Reise für Teilnehmende 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.



#### MZ8103

**Marie-Christine Schwitzgoebel**

10:00 - 16:15 Uhr

14.03. - 15.03. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## **Französisch – Intensivsprachkurs – Bildungsurlaub A1.1 für Teilnehmende 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.

### **MZ8110A**

**Annie Pohl**

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

22.06 - 26.06. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



## **Französisch – Intensivsprachkurs - 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.

### **MZ8110B**

**Marie-Christine Schwitzgoebel**

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

15.06 - 19.06. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



## **Französisch – Intensivsprachkurs – Bildungsurlaub A2/B1 für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen**

Der einwöchige Intensivkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bereits vorhandene solide Grundkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Im Mittelpunkt steht die Festigung der Sprechkompetenz in Alltag und Beruf, thematische Wortschatzerweiterung und kompakte Grammatik. Individuelle Themenwünsche können berücksichtigt werden. Teilnehmende sollten die Niveaustufe A2 weitestgehend beherrschen.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### **MZ8111**

**Dr. Thomas Gerstmeyer**

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

29.06 - 03.07. / 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. Wenn Sie bereits erste Vorkenntnisse haben, nutzen Sie bitte unsere kostenlose Einstufungsberatung.



## Französisch – A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-529077-8

### MZ8121

**Dr. Thomas Gerstmeyer**

do 13x, 19:00 - 20:30 Uhr

12.02. - 28.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### NZ8122

**Osea Carlo Bella**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

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



## 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

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett - Verlag  
ISBN: 978-3-12-529087-7

### MZ8150

**ab Lektion 3**

**Nadine Kreischer**

mi 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)



### MZ8151

**ab Lektion 6**

**Dr. Thomas Gerstmeyer**

do 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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 Konversationskursen 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.



### MZ8160

**Annie Pohl**

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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

### MZ8166

ab Lektion 8

Ralf Petersen

do 13x, 18:30 - 21:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## 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 Konversationskursen 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 Lehrmate-

rialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

### MZ8169

Dominique Chirouze-Lindner,  
Marie-Christine Schwitzgoebel

mi 13x, 09:15 - 11:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 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.

### MZ8171

Michèle Heide

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 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.

### MZ8193A

**Waltraud Schleser**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

11. Februar / 2 Ustd

Online

5 EUR

Entgeltfrei für Teilnehmende aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



### MZ8193B

**Waltraud Schleser**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

11. März / 2 Ustd

Online

5 EUR

Entgeltfrei für Teilnehmende aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



### MZ8193C

**Waltraud Schleser**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

15. April / 2 Ustd

Online

5 EUR

Entgeltfrei für Teilnehmende aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



### MZ8193D

**Waltraud Schleser**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

Online

5 EUR

Entgeltfrei für Teilnehmende aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



### MZ8193E

**Waltraud Schleser**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

10. Juni / 2 Ustd

Online

5 EUR

Entgeltfrei für Teilnehmende aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



## La France à vélo – Frankreich per Rad Digitale Bilderreise in I eichtem Französisch

La France est une destination majeure du tourisme à vélo, avec plus de 16 000 km de véloroutes et de voies vertes. De nombreux itinéraires ont été aménagés ou modernisés au cours des dernières années. Que ce soit pour une semaine ou pour une simple journée, le vélo est un moyen idéal pour des vacances détendues. Lors de notre conférence, nous allons découvrir les plus beaux et les plus originaux itinéraires cyclables, le long des côtes et des rivières, à travers les forêts et les vignobles, sur d'anciennes voies ferrées désaffectées, ainsi que sur quelques îles et dans des villes comme Lyon, Paris et La Rochelle.

Ab Sprachniveau A2/B1. Voranmeldung erbeten.

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



© Ralf Petersen

### MZ8196

**Ralf Petersen**

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

17. April / 2 Ustd

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

5 EUR



## Begegnungen – Rencontres Deutsch-Französische Partnerstädte im Vergleich Digitale Bilderreise in deutscher Sprache

Nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden zahlreiche Städtepartnerschaften zwischen Frankreich und Deutschland, die bis heute ein Fundament der deutsch-französischen Freundschaft bilden. Bei der Wahl der jeweiligen Partnerstadt spielten historische, wirtschaftliche oder geografische Aspekte eine wichtige Rolle, da sie bestehende Gemeinsamkeiten hervorheben. Der Vortrag stellt einige interessante Beispiele vor - darunter Berlin/Paris, Hamburg/Marseille, Köln/Lyon sowie Duisburg/Calais.

**MZ8197**

**Ralf Petersen**

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

06. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Menschen getroffen und so ihre Heimat noch einmal ganz neu erlebt.

**MZ8198**

**Geneviève Seban**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Italienisch

### 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...

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Unbekannte Pilgerwege: von Tours zum Mont Saint Michel In Kooperation mit der Deutsch-Fran- zösischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Beim Wort „Pilgerwege“ kommen uns sofort der Jacobsweg nach Santiago de Compostella oder die Via Francigena von Siena nach Rom mit Start in Frankreich oder England in den Sinn. Geneviève Seban ist auf zahlreichen Pilgerpfaden gewandelt - oft wochen- oder monatelang. In ihrem Vortrag wird sie von einer eher unbekannten Route vom Süden in den Norden Frankreichs berichten. Von verschiedenen Orten in ganz Frankreich führt dieser Weg zu den historischen Pilgerwegen, die zum Mont-Saint-Michel führen. Die Routen sind historische Pilgerwege, die durch eine eigene Markierung gekennzeichnet sind, die der Abtei des Mont-Saint-Michel. Unterwegs hat sie unterschiedlichste Landschaften durchquert, viele verschiedene



© Falko Guzowski

## Italienisch – A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag



### MZ8220

**Dounia El Hamraa**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
05.02. - 21.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ8221

**Jordana Cechinel Murbak Malgaresi**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
02.02. - 18.05. / 26 Ustd  
Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Italienisch kompakt – Sommerkurs für Teilnehmende 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.

### MZ8226

**Jordana Cechinel Murbak Malgaresi**

di 6x, 17:00 - 19:30 Uhr  
09.06. - 14.07. / 18 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
63 EUR (erm.: 48/32/17)



## Niveaustufe A1 Fortsetzungskurse

### Italienisch – A1

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag



© Barbara Ramírez Jaimes

### MZ8228

**ab Lektion 3**

**Antonia La Cara-Lenz**

mi 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)



### MZ8229

**ab Lektion 4**

**Dounia El Hamraa**

do 13x, 19:45 - 21:15 Uhr  
05.02. - 21.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Italienisch mit Muße A1

Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, 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

### MZ8235

ab Lektion 6

**Antonia La Cara-Lenz**

mi 13x, 16:00 - 17:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### SZ8237

ab Lektion 7

**Antonia La Cara-Lenz**

di 13x, 09:15 - 10:45 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee

14, **Buchholz**

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



## Italienisch – A1

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag

### MZ8238

ab Lektion 8

**Antonella Vinciguerra**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Italienisch kompakt – Sommerkurs zum Auffrischen A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Italienischlernende mit Vorkenntnissen von etwa zwei bis drei Semestern. Gemeinsam frischen wir das bisher Gelernte auf und vertiefen es. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Kennenlernen, Gespräche über Beruf, Hobbys und Vorlieben, Restaurantbesuche und Unterkunftsbuchungen sowie Erlebnisse und Kultur.

Grammatikschwerpunkte sind das Präsens, das passato prossimo, die Pluralbildung und der Gebrauch von Präpositionen. Ziel ist es, beim Sprechen sicherer zu werden und die kommunikative Kompetenz in Alltagssituationen zu stärken.

### MZ8240

**Antonella Vinciguerra**

mo 6x, 17:30 - 19:00 Uhr

08.06. - 13.07. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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.

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

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



## Italienisch – A2

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A2,  
ISBN 978-3-12-525209-7, Klett Verlag



### SZ8245

ab Lektion 3

**Antonia La Cara-Lenz**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



### SZ8248

ab Lektion 6

**Sofia Elena Coretti**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



### SZ8250

ab Lektion 7

**Antonia La Cara-Lenz**

di 13x, 11:00 - 12:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**

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



### SZ8255

ab Lektion 7

**Sofia Elena Coretti**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



## Italienisch – Landeskundlicher Sprachkurs A2/B1 – Ligurien 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 Ligurien. Aktuelle Informationen und viele Bilder zu Land und Leuten bieten reichlich Gesprächsstoff. Lernen Sie die Vielfalt Italiens kennen!

### MZ8259

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

Montag - Freitag, 09:30 - 12:45 Uhr

20.07. - 24.07.26 / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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.

## Italienisch – B2

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere Nuovo B1 +/B2  
ISBN 978-3-12-525226-4, Klett Verlag

### MZ8260

ab Lektion 1

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

di 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## MZ8270

ab Lektion 4

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



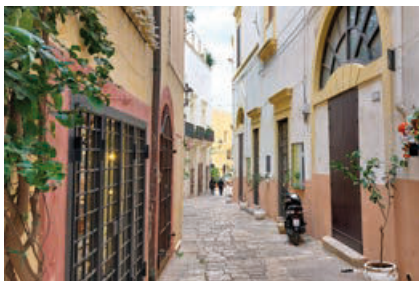
schatz. Die notwendigen grammatischen Basiskenntnisse werden wiederholt und vertieft. Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.



## 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.



© Barbara Ramírez Jaimés

## MZ8271

**Enza Ruffini-Webb**

di 13x, 09:00 - 11:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## NZ8272

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

mi 13x, 18:30 - 21:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 39 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## MZ8273

**Dr. Giovanna Cappellato Hammel**

fr 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)



## 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.**



© Falko Guzowski

## Italienisch – B2 – Konversation

In diesem Kurs steht das Sprechtraining im Vordergrund. Aktuelle, alltägliche oder auch kulturelle Themen erweitern Ihren Wort-



## **Alberto Moravia** **Vortrag (Italienisch) und Lesung** **(Deutsch)**

Vita, opere e pensiero di Alberto Moravia, pioniere del romanzo borghese e autore di opere note come - La Ciociara, Gli indifferenti, La noia....

Alberto Moravia (1907 - 1990) gehört zu den bedeutendsten italienischen Autoren des 20. Jahrhunderts. Als Journalist und Auslandskorrespondent in den 1930er Jahren geriet er in Konflikt mit dem faschistischen Regime Mussolinis und dem Vatikan. Als Abgeordneter der PCI war er von 1984 bis 1989 im Europaparlament. Seit 1927 veröffentlichte Moravia zahlreiche vom Existentialismus und Neorealismus geprägte Romane und Erzählungen, die teils auch verfilmt wurden. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde er zu einem bedeutenden gesellschaftskritischen Beobachter Italiens.

Ab Sprachniveau A2/B1

### **MZ8292**

**Assunta Grazia Cavallo-Müller,**  
**Wolfgang Schwarzer**

Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr

27. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Spanisch**

### **Spanisch – Intensivsprachkurs –** **Bildungsurlaub** **für Teilnehmende 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.: persönlichen Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.



### **MZ8305**

**Daniel Patiño**

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

23.03 - 27.03. / 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...

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

### **Spanisch – A1 – Onlinekurs** **für Anfänger\*innen ohne** **Vorkenntnisse**

¡Hola, amigos del español! Dieser Onlinekurs führt ein in die spanische Sprache und Kultur, von den absoluten Grundlagen bis hin zu ersten kleinen Konversationen in der Weltsprache Spanisch.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,  
ISBN 978-3-12-514676-1, Klett Verlag

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.

### MZ8309

**Guillem Batllori Pagès**

mo 10x, 20:00 - 21:30 Uhr  
23.02. - 11.05. / 20 Ustd  
Online  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Spanisch – A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,  
ISBN 978-3-12-514676-1, Klett Verlag

### MZ8311

**Livia Edmée Romero de Ronge**

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr  
19.02. - 11.06. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### WZ8312

**Radegundis Barraza Barrios**

mo 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
23.02. - 08.06. / 26 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### MZ8313

**Osea Carlo Bella**

fr 13x, 17:00 - 18:30 Uhr  
06.02. - 22.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### NZ8314

**Claudia Jarosch Caichá**

di 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
03.02. - 12.05. / 26 Ustd  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ8315

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mi 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)



### SZ8316

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
04.02. - 13.05. / 26 Ustd  
Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Spanisch für die Reise – Sommerkurs für Lernende 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.

### MZ8318

**Isabel Schwarzer**

mi 7x, 17:30 - 19:00 Uhr  
27.05. - 08.07. / 14 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
56 EUR (erm.: 42/28/17)



# Niveaustufe A1

## Fortsetzungskurse

### Spanisch – A1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,  
ISBN 978-3-12-514676-1, Klett Verlag

#### SZ8320

ab Lektion 4

**Isabel Schwarzer**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



#### MZ8321

ab Lektion 4

**Ayfer Demircan**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

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

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



#### MZ8323

ab Lektion 4

**Maria Guadalupe Wolski-Ramirez**

mi 13x, 10:45 - 12:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

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

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



#### WZ8325

ab Lektion 5

**Radegundis Barraza Barrios**

di 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



#### MZ8327

ab Lektion 5

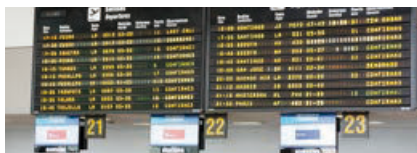
**Livia Edmée Romero de Ronge**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

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

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



© Barbara Ramírez Jaimes

#### SZ8329

ab Lektion 6

**Antonella Vinciguerra**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



#### WZ8331

ab Lektion 9

**Radegundis Barraza Barrios**

do 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



#### SZ8333

ab Lektion 10

**Osea Carlo Bella**

di 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



#### MZ8335

ab Lektion 10

**Ayfer Demircan**

mo 13x, 16:30 - 18:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

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

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



#### MZ8337

ab Lektion 10

**Isabel Schwarzer**

mo 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

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

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



#### MZ8339

ab Lektion 10

**Rita Chinchilla de León**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

12.02. - 28.05. / 26 Ustd

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

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



## Niveaustufe A2

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 978-3-12-514682-2, Klett Verlag

#### SZ8340

ab Lektion 1

**Osea Carlo Bella**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



#### WZ8342

ab Lektion 3

**Rita Chinchilla de León**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

17.02. - 26.05. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



#### MZ8344

ab Lektion 3

**Livia Edmée Romero de Ronge**

mi 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)



#### SZ8346

ab Lektion 3

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mi 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)



#### SZ8348

ab Lektion 7

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mo 13x, 11:00 - 12:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee

14, **Buchholz**

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



#### MZ8350

ab Lektion 9

**Maria Guadalupe Wolski-Ramirez**

mo 13x, 10:45 - 12:15 Uhr

02.02. - 18.05. / 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.

#### MZ8355

**Daniel Patiño**

mo 13x, 18:30 - 21:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 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

#### MZ8362

ab Lektion 6

**Ana Maria Motz**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### 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.



© Barbara Ramírez Jaimes

#### MZ8368

**Isabel Schwarzer**

fr 13x, 09:15 - 11:45 Uhr

06.02. - 22.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## 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.

### 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.

### MZ8375

**Daniel Patiño**

fr 13x, 18:30 - 21:00 Uhr, 60 UStd  
06.02. - 22.05.

Übungsseminare:

Sa. 21.02., 10:00 - 16:00 Uhr (online)

Sa. 21.03., 10:00 - 16:00 Uhr (online)

Sa. 18.04., 10:00 - 16:00 Uhr (online)

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

174 EUR (erm.: 131/87/35)



## 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.

### MZ8376

**Ana-Maria Monsior**

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

03.02. - 12.05. / 26 UStd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ8377

**Ana-Maria Monsior**

di 13x, 18:00 - 20:30 Uhr

03.02. - 12.05. / 39 UStd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

109 EUR (erm.: 82/55/22)



## 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 Lehrmate-

rialien 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.

### MZ8380

**Daniel Patiño**

mi 13x, 18:30 - 21:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 39 UStd

Online

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.

### MZ8381

**Ana-Maria Monsior**

fr 13x, 09:15 - 11:45 Uhr

06.02. - 22.05. / 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.

**MZ8390**

**Livia Edmée Romero de Ronge**

fr 10x, 18:00 - 19:30 Uhr

13.02. - 22.05. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



### Zwischen Anden und Atacama – Kulturen und Landschaften in Peru, Bolivien und Chile

Diese Bilderreise führt von den sagenumwobenen Ruinen Machu Picchu über die endlosen Weiten des Altiplano bis in die beeindruckende Atacama-Wüste.

Mit farbenprächtigen Aufnahmen, persönlichen Erlebnissen und spannenden historischen Hintergründen erleben Sie nicht nur die atemberaubende Natur Südamerikas - im Mittelpunkt stehen die Menschen: ihr Alltag, ihre Traditionen und aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Aspekte Lateinamerikas, die weit über bekannte Klischees hinausgehen.

Andrea Babilon, Gründerin von Querido Mundo, ist eine erfahrene Reiseleiterin in Lateinamerika und Expertin für interkulturelle Kommunikation. Vortragssprache ist Deutsch.



© Andrea Babilon

**MZ8393**

**Andrea Babilon**

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

27. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# Portugiesisch

Lehrbuch: Passaporte para Português (A1-A2)  
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528945-1

## Portugiesisch für die Reise – Sommerkurs für Lernende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs dreht sich alles um den Aufenthalt in Brasilien oder Portugal. Im Mittelpunkt stehen praktische Sprechsituationen, die man vor Ort wirklich braucht - vom Einchecken im Hotel über Restaurantbesuche und kleine Reklamationen bis hin zur Orientierung in der Stadt und der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Dabei werden nützliche Redewendungen und typische Alltagssituationen trainiert - die Grammatik bleibt bewusst im Hintergrund.

Die brasilianische Dozentin geht auf beide Sprachvarianten ein.



### MZ8420

Jordana Cechinel Murbak Malgaresi

mi 6x, 17:00 - 19:30 Uhr

27.05. - 01.07. / 18 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

83 EUR (erm.: 63/42/17)



## Portugiesisch

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.

### MZ8422

ab Lektion 37

Jordana Cechinel Murbak Malgaresi

mi 13x, 19:30 - 21:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



# Rumänisch

## 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. Wenn Sie bereits erste Vorkenntnisse haben, nutzen Sie bitte unsere kostenlose Einstufungsberatung.

## Rumänisch – A1

### für Teilnehmende ohne oder mit geringsten Vorkenntnissen

### MZ8431

für Teilnehmende ohne oder mit

geringsten Vorkenntnissen

Lehrwerk: Cu success! A1

Kurs- und Übungsbuch

ISBN: 978-3-12-528604-7, Klett Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**ab Lektion 1**

**Dan Ursulescu**

fr 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)



# 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.

|   |                         |         |
|---|-------------------------|---------|
| <b>Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation</b><br>SOMMERAKADEMIE  | 24.08.2026 - 28.08.2026 | MZ2907  |
| <b>Ich will wieder arbeiten! Oder vielleicht doch nicht?</b><br>Wie kann ich achtsam gute Entscheidungen für mich treffen?                          | 22.06.2026 - 24.06.2026 | MZ4222  |
| <b>Project and Construction Management</b><br>Bildungsurlaub  | 16.03.2026 - 20.03.2026 | MZ4500  |
| <b>Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden – Bildungsurlaub</b>   | 07.04.2026 - 10.04.2026 | MZ4510  |
| <b>Stark durch innere Bilder - Imaginationstraining für Resilienz und Kreativität</b><br>Bildungsurlaub   | 20.07.2026 - 24.07.2026 | MZ4511  |
| <b>Einführung ins Community Interpreting</b>  | 15.04.2026 - 03.06.2026 | MZ4512  |
| <b>Selbstregulation und Koregulation</b><br>Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance   | 27.07.2026 - 31.07.2026 | MZ4514  |
| <b>Soll ich, oder soll ich nicht? Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben</b>   | 18.05.2026 - 20.05.2026 | MZ4519  |
| <b>Integrität gestalten: Kommunikation, Betriebskultur und Verantwortung im Beruf – Bildungsurlaub</b>  | 29.06.2026 - 02.07.2026 | MZ4539  |
| <b>NLP im Beruf – Bildungsurlaub</b>  | 28.07.2026 - 31.07.2026 | MZ4541  |
| <b>Grafikdesign leicht gemacht - Design-Skills, die wir kennen sollten</b><br>Bildungsurlaub  | 17.03.2026 - 19.03.2026 | MZ4562  |
| <b>Vorbereitung auf die Ausbilderereignungsprüfung (AEVO)</b><br>Vollzeit-Intensivkurs – Bildungsurlaub   | 20.07.2026 - 01.08.2026 | MZ4705  |
| <b>Ausbildung zur Mediatorin/zum Mediator gemäß Mediationsgesetz</b><br>Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) – Bildungsurlaub | 11.09.2026 - 20.06.2027 | MZ4720  |
| <b>Starterpaket Systemische Beratung!</b><br>Für die Neubestückung Ihres Methodenkoffers im Gesprächs- und Beratungsalltag! - Bildungsurlaub        | 29.06.2026 - 03.07.2026 | MZ4730  |
| <b>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben – Bildungsurlaub</b>    | 15.06.2026 - 19.06.2026 | MZ4823  |
| <b>Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg -</b><br>Bildungsurlaub   | 13.07.2026 - 17.07.2026 | MZ4824  |
| <b>Wirtschafts- und Betriebsmediation – Bildungsurlaub</b>  | 07.04.2026 - 11.04.2026 | MZ4828  |
| <b>Word und Excel Grund- und Aufbauwissen – Bildungsurlaub</b>  | 07.04.2026 - 10.04.2026 | MZ5304  |
| <b>Word, Excel und Outlook – Bildungsurlaub</b>   | 06.02.2026 - 27.02.2026 | MZ5305  |
| <b>Excel – Bildungsurlaub</b>   | 04.05.2026 - 08.05.2026 | MZ5321  |
| <b>Produktive Kollaboration mit MS 365 – Bildungsurlaub</b>   | 29.06.2026 - 03.07.2026 | MZ5380  |
| <b>WordPress Fotoblog</b><br>Die eigene Webseite einrichten gestalten und bedienen - Online Bildungsurlaub  | 03.08.2026 - 06.08.2026 | MZ5651  |
| <b>Professionelles Layout mit Adobe InDesign – Bildungsurlaub</b>   | 08.06.2026 - 11.06.2026 | MZ5700  |
| <b>Adobe Photoshop CC Intensivkurs – Klassische und KI-gestützte Bildbearbeitung – Bildungsurlaub</b> In Kooperation mit der VHS Essen              | 18.05.2026 - 22.05.2026 | MZ5721  |
| <b>Adobe Creative Cloud – Bildungsurlaub</b>  | 13.07.2026 - 17.07.2026 | MZ5722  |
| <b>Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode</b><br>Bildungsurlaub  | 15.06.2026 - 18.06.2026 | MZ6201  |
| <b>Achtsamkeitstraining MBRS – Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b><br>Bildungsurlaub  | 06.07.2026 - 10.07.2026 | MZ6202  |
| <b>Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga – Bildungsurlaub</b>  | 29.06.2026 - 02.07.2026 | MZ6203  |
| <b>Qigong – Bildungsurlaub</b>  | 31.03.2026 - 02.04.2026 | MZ6370  |
| <b>Englisch – A2/B1/B2/C1 - Intensivsprachkurs</b><br>für den schnellen Wiedereinstieg  | 24.08.2026 - 28.08.2026 | MZ7110  |
| <b>Englisch – A1 – für Lernende ohne Vorkenntnisse - Intensivsprachkurs</b>   | 24.08.2026 - 28.08.2026 | MZ7112  |
| <b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b><br>für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  | 22.06.2026 - 26.06.2026 | MZ8110A |
| <b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b><br>für Teilnehmende mit Grundkenntnissen   | 15.06.2026 - 19.06.2026 | MZ8110B |
| <b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A2/B1</b><br>für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen                                       | 29.06.2026 - 03.07.2026 | MZ8111  |
| <b>Spanisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub</b><br>für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  | 23.03.2026 - 27.03.2026 | MZ8305  |
| <b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b><br>für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse   | 22.06.2026 - 26.06.2026 | MZ8660  |
| <b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b><br>für Teilnehmende mit Grundkenntnissen  | 29.06.2026 - 03.07.2026 | MZ8661  |
| <b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub B1/B2</b><br>für Teilnehmende mit Grundkenntnissen  | 06.07.2026 - 10.07.2026 | MZ8662  |
| <b>Deutsche Gebärdensprache - Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Bildungsurlaub</b>   | 27.07.2026 - 31.07.2026 | MZ8805  |
| <b>Demokratie-Trainingslager – Bildungsurlaub</b>   | 30.03.2026 - 01.04.2026 | WR1163  |
| <b>Fahrrad-Reparatur – Bildungsurlaub</b>   | 03.08.2026 - 07.08.2026 | VZ5831  |
| <b>Fahrrad-Reparatur – Bildungsurlaub</b>   | 24.08.2026 - 28.08.2026 | VZ5832  |

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.



## Weitere Sprachen



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Arabisch                 | 324 |
| Chinesisch               | 325 |
| Kroatisch                | 325 |
| Neugriechisch            | 326 |
| Niederländisch           | 327 |
| Polnisch                 | 332 |
| Zazaïsch                 | 333 |
| Türkisch                 | 333 |
| Ungarisch                | 335 |
| Deutsche Gebärdensprache | 335 |

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Englisch, Arabisch, Kroatisch,  
Neugriechisch, Polnisch, Rumänisch,  
Türkisch, Zazaïsch, Ungarisch**

Franziska Russ-Yardimci  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984613

**Französisch, Italienisch, Spanisch,  
Portugiesisch, Chinesisch,  
Niederländisch, Deutsche Gebärdensprache**

Barbara Ramírez Jaimes  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984610

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

**VHS West**

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

**VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# 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...

### Hocharabisch – A1

#### MZ8600

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: 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

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



#### MZ8602

Lehrwerk: Salam! neu A1-A2,  
Hybride Ausgabe

ISBN: 978-3-12-528998-7, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 3**

**Mahmoud Kandil**

do 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



### 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.



#### MZ8603

Lehrwerk: Kallimni 'Arabi  
Bishweesh: A Beginner's Course  
in Spoken Egyptian Arabic 1  
ISBN: 978-9774162206

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 7**

**Somaya Abdel Hamid**

mi 13x, 19:15 - 20:45 Uhr

04.02. - 27.05. / 26 Ustd

online, in der vhs.cloud

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## 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.

#### MZ8605

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2  
ISBN: 978-3-12-528835-5, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Mahmoud Kandil**

do 6x, 17:30 - 19:00 Uhr

28.05. - 09.07. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

42 EUR (erm.: 32/21/17)



# Chinesisch

## Chinesisch – A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch  
Grundstufe - Lehrbuch 1  
ISBN 10: 7561950314

### MZ8612

**Konfuzius-Institut Ruhr e.V.**

do 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 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

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!

Lehrbuch: Razgovarajte sa nama!

A1-A2, Udžbenik 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

Verlag, Ausgabe: Hrvatska sveučilišna naklada, Zagreb, 2023

ISBN 978-953-169-493-3

## Kroatisch – A1



### MZ8630

**für Lernende ohne Vorkenntnisse**

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 1**

**Dubravka Vujanovic**

mi 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



### MZ8632

Kurstyp: einmal wöchentlich

**ab Lektion 5**

**Dubravka Vujanovic**

do 13x, 20:15 - 21:45 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)





## Niveaustufe A2

Wenn Sie schon Kroatisch 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.

### Kroatisch – A2

#### MZ8633

Kurstyp: einmal wöchentlich

##### ab Lektion 12

**Dubravka Vujanovic**

do 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



#### MZ8650

**für Lernende ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: Pame! A1, Hueber Verlag

Kursbuch: ISBN 978-3-19-005404-6

Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-065404-8

##### ab Lektion 1

**Georgios Izos**

mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



© Falko Guzewski

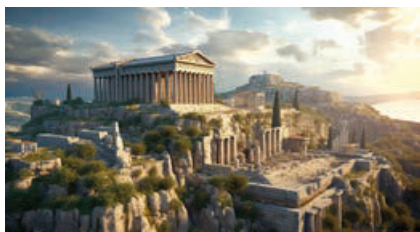
## Neugriechisch

### 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...

### Neugriechisch – A1



### Neugriechisch – A1 – Wiederholung

Bevor Sie mit der Niveaustufe A2 weiterlernen, wiederholen und festigen Sie hier wichtige Strukturen der Niveaustufe A1.

#### MZ8652

Lehrwerk: Pame! A1, Hueber Verlag

Kursbuch: ISBN 978-3-19-005404-6

Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-065404-8

**Georgios Izos**

mo 13x, 19:30 - 21:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 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.

## Neugriechisch – B1

### MZ8653

Lehrwerk: Verständigen Sie sich  
auf Griechisch, Band 2  
ISBN: 978-9608464148, Deltos Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich

#### ab Lektion 12

#### Georgios Izos

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

91 EUR (erm.: 69/46/19)



### MZ8660

#### Anna Kontny

Montag - Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

22.06. - 26.06. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

148 EUR (erm.: 111/74/30)



## Neugriechisch – B1 – Wiederholung

### MZ8654

Lehrwerk: Verständigen Sie sich  
auf Griechisch, Band 2  
ISBN: 978-9608464148, Deltos Verlag  
Kurstyp: einmal wöchentlich

#### Georgios Izos

mi 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)



## Niederländisch – Intensivsprachkurs – 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.

### MZ8661

#### Stephan Schönborn

Montag - Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

29.06. - 03.07. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

148 EUR (erm.: 111/74/30)



# Niederländisch

## Intensivkurse

## Niederländisch – Intensivsprachkurs – Bildungsurlaub A1.1 für Teilnehmende 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.



## Niederländisch – Intensivsprachkurs – Bildungsurlaub B1/B2 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Der einwöchige Intensivkurs Niederländisch auf fortgeschrittenem Niveau bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre vorhandenen Kenntnisse in kurzer Zeit aufzufrischen und gezielt auszubauen. Im Mittelpunkt stehen kommunikative Fertigkeiten für Alltag und Beruf: Sie lernen, Gespräche sicher zu führen, Ihren Wortschatz zu erweitern und typische Redewendungen aktiv zu verwenden. Durch abwechslungsreiche Übungen, gezieltes Grammatiktraining und viel Sprechpraxis gewinnen Sie spürbar an Sicherheit und Ausdrucksvermögen.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### MZ8662

**Stephan Schönborn**

Montag - Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr  
06.07. - 10.07. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



## Niederländisch für die Reise – für Lernende ohne Vorkenntnisse

Sie fahren demnächst in den Urlaub in die Niederlande oder nach Belgien? Dort möchten Sie die wichtigsten Situationen auf Niederländisch bewältigen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie in einem Hotel oder auf dem Campingplatz einchecken, wie Sie einen Tisch in einem Restaurant reservieren und dort oder in einer Snackbar bestellen, wie Sie nach dem Weg fragen oder sagen, dass Sie Schmerzen haben. Außerdem lernen Sie den Wortschatz, um Lebensmittel einzukaufen oder auf Shoppingtour zu gehen.



© Barbara Ramírez Jaimes

### MZ8664

**Anna Kontny**

sa 2x, 10:00 - 16:00 Uhr

18.04. - 25.04. / 14 Ustd

Online

56 EUR



## Semesterkurse Niveau 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 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1,  
Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-105460-1

### MZ8666

**Stephan Schönborn**

mo 13x, 19:00 - 20:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**SZ8667****Markus Neumann**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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

**MZ8668****Marlies van der Meer**

mo 12x, 16:30 - 18:00 Uhr

23.02. - 01.06. / 24 Ustd

Online

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



## 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. Wenn Sie bereits erste Vorkenntnisse haben, nutzen Sie bitte unsere kostenlose Einstufungsberatung.

### Niederländisch – A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (online)

Welkom! Dieser Onlinekurs 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.

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.

Der Kurs findet online über zoom statt. Voraussetzung ist eine stabile Internetverbindung, ein Gerät mit ausreichender Bildschirmgröße sowie Webcam und Headset. Um eine gute Kursatmosphäre zu schaffen, wird die Bereitschaft vorausgesetzt, die Kamera angeschaltet zu lassen.

Lehrwerk: In de startblokken neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528873-7, Verlag Coutinho / Klett

## Niveaustufe A1 Fortsetzungskurse

### Niederländisch – A1 – (online)

Welkom! Dieser Niederländischkurs ist für Teilnehmende, die konzentriert vom eigenen Schreibtisch aus ihre ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache ausbauen möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Darüber hinaus werden niederländische Kultur und Bräuche vermittelt.

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 vornherein eine gute Kursatmosphäre zu schaffen, wird die Bereitschaft vorausgesetzt, die Kamera während der Kurslaufzeit angeschaltet zu lassen.

Lehrwerk: In de startblokken neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528873-7, Verlag Coutinho / Klett

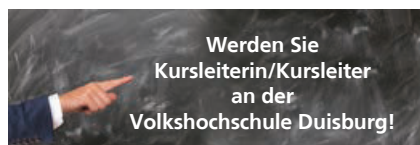
**MZ8669****ab Lektion 4****Marlies van der Meer**

mo 12x, 19:30 - 21:00 Uhr

02.02. - 11.05. / 24 Ustd

Online

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



## Niederländisch – A1 – (online)

Welkom! Dieser Niederländischkurs ist für Teilnehmende, die schon zwei bis drei Semester gelernt haben und Ihre Kenntnisse ausbauen möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Darüber hinaus werden niederländische Kultur und Bräuche vermittelt.

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 de startblokken neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528873-7, Verlag Coutinho / Klett

### MZ8670

ab Lektion 10

**Marlies van der Meer**

di 12x, 16:30 - 18:00 Uhr

03.02. - 05.05. / 24 Ustd

Online

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

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2,  
Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-105461-8



© Barbara Ramírez Jaimes

### MZ8674

ab Lektion 1

**Markus Neumann**

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 19/46/91)



### MZ8678

ab Lektion 1

**Stephan Schönborn**

do 13x, 17:15 - 18:45 Uhr

05.02. - 21.05. / 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

Lehrbuch: Wat leuk B1,  
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005472-5

**MZ8684**

ab Lektion 8

**Stephan Schönborn**

mo 13x, 17:15 - 18:45 Uhr

02.02. - 18.05. / 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!  
Kursbuch: Taal totaal nieuw  
ISBN 978-3-19-025481-1,  
Arbeitsbuch: Taal totaal nieuw  
ISBN 978-3-19-045481-5  
Hueber-Verlag



© Barbara Ramírez Jaimés

**WZ8691**

ab Lektion 4

**Eugen Kühn**

mi 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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 ver-  
ständigen, 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 je-  
den Fall unsere kostenlose Sprachberatung  
in Anspruch nehmen.

## Niederländisch – B1/B2 – conversatie

We weten (hopelijk) al alles wat in Taal Vitaal  
staat: we hebben het onder de knie en probe-  
ren die kennis uit te breiden en te verdiepen.  
We blijven eraan werken alles onder woor-  
den te kunnen brengen, vanzelfsprekend met  
grammaticale, schrijf- en luisteroefeningen.  
Kom eens langs en doe mee!

**MZ8693**

**Stephan Schönborn**

do 13x, 19:00 - 20:30 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



© Falko Guzowski

# 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...

#### Polnisch – A1

##### MZ8700

für Lernende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Witam! aktuell A1

ISBN: 978-3-19-125369-1, Hueber Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 1

**Karin Wieczorek**

mi 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



##### MZ8701

Lehrwerk: Witam! aktuell A1

ISBN 978-3-19-125369-1, Hueber Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 5

**Karin Wieczorek**

mi 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



##### MZ8703

Lehrwerk: Witam! aktuell A1

ISBN 978-3-19-125369-1, Hueber Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 7

**Karin Wieczorek**

mo 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **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!

#### Polnisch – A2 – Hurra!

##### Po Polsku 2 – leichte

##### Konversation und Lektüre

##### MZ8707

Lehrwerk: Hurra! Po Polsku 2 Zeszyt dwiczen (April 22 oder älter)

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

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Sommerkurse

#### Polnisch für die Reise

Sie lernen sich auf Reisen sicher und einfach zu verständigen - ohne komplizierte Grammatik. Im Mittelpunkt stehen erste nützliche Redewendungen und Vokabeln für typische Reisesituationen.



## MZ8708

**für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

**Karin Wieczorek**

mo 6x, 18:15 - 19:45 Uhr

08.06. - 13.07. / 12 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

42 EUR (erm.: 32/21/17)



# 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 Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen**

Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Kurstyp: einmal wöchentlich

**Hakki Cimen**

fr 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

13.02. - 29.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



# Niveaustufe A2

## Zazaisch – A2



© Sabine Neupert

## NZ8751

Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

Kurstyp: einmal wöchentlich

**2. Semester**

**Hakki Cimen**

fr 13x, 19:00 - 20:30 Uhr

13.02. - 29.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



# 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!

### MZ8760

für Lernende ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Kolay gelsin! neu A1- A2, Hybride Ausgabe  
ISBN 978-3-12-528561-3, Klett Verlag Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 1

**Neslihan Icyer**

mo 13x, 17:30 - 19:00 Uhr

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

online, in der vhs.cloud

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



### NZ8761

für Lernende ohne Vorkenntnisse  
Lehrwerk: Kolay gelsin!

neu A1- A2, Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-528561-3, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 1

**Gaye Detmold**

do 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

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



### NZ8762

Lehrwerk: 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, 19:10 - 20:40 Uhr

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

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



### MZ8763

Lehrwerk: Kolay gelsin!

neu A1- A2, Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-528561-3,

Klett Verlag Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 9

**Naim Zecak**

do 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

05.02. - 21.05. / 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!

### MZ8764

Lehrwerk: Kolay gelsin!

neu A1-A2, Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-528561-3, Klett Verlag

Kurstyp: einmal wöchentlich

ab Lektion 15

**Neslihan Icyer**

fr 13x, 17:30 - 19:00 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.

### NZ8765

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1- A2,

Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-528561-3, Klett Verlag

**Gaye Detmold**

mi 6x, 16:30 - 18:00 Uhr

03.06. - 08.07. / 12 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

34 EUR (erm.: 26/17/17)



## Konversationskurs Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

### Türkisch – A1/A2

In diesem achtwöchigen Onlinekurs steht das Sprechen im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Türkisch-A1-Kurs abgeschlossen haben und über grundlegende Sprachkenntnisse verfügen. Ziel ist es, die mündliche Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und den Wortschatz zu erweitern. Jede Woche wird ein Thema aus dem Alltag behandelt, z. B.: im Reisebüro Urlaub planen, am Flughafen, im Hotel oder Restaurant, beim Arzt oder Einkaufen, in weiteren typischen Alltagssituationen kommunizieren. Die Teilnehmenden lernen nützliche Redemittel und feste Wendungen, um sich in alltäglichen Gesprächen sicherer und flüssiger auf Türkisch auszudrücken.

#### MZ8766

**Neslihan Icyer**

mo 8x, 19:45 - 20:30 Uhr  
02.02. - 13.04. / 8 Ustd  
online, in der vhs.cloud  
28 EUR (erm.: 21/17/17)



## Ungarisch

### Ungarn kennenlernen – Alltag, Kultur & erste Wörter – für Lernende ohne Vorkenntnisse

Tauchen Sie ein in die ungarische Sprache und Kultur! In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie erste ungarische Wörter und alltägliche Redewendungen kennen - ganz ohne Vorkenntnisse. Anhand typischer ungarischer Kindergedichte erschließen Sie sich spielerisch die Sprache und gewinnen zugleich spannende Einblicke in den Alltag, die Traditionen und die Denkweise Ungarns.

#### MZ8781

für Lernende ohne Vorkenntnisse

**Zsuzsánna Kupán**

10:00 - 16:00 Uhr

07.03. - 08.03. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## Deutsche Gebärdensprache (DGS)



### Deutsche Gebärdensprache I – Grundlagenworkshop

Bei diesem Grundlagen-Wochenende erhalten Sie erste Kenntnisse der beeindruckenden Sprache „ohne Stimme“. Neben dem ausschlaggebenden Fingeralphabet werden Sie wichtige Gebärden 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.

#### MZ8801

**Oliver Leder-Tietz**

10:00 - 14:00 Uhr

18.04. - 19.04. / 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 Gebärden. 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.

Der von einem hörenden Dozenten geleitete Kurs bietet außerdem lebensnahe Einblicke und ein Verständnis für die gelebte Gehörlosengemeinschaft mitsamt ihrer kulturellen Vielfalt.

### MZ8802

**Oliver Leder-Tietz**

10:00 - 14:00 Uhr

25.04. - 26.04. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Deutsche Gebärdensprache III – Aufbauworkshop

Im Mittelpunkt stehen in diesem Seminar die Verwendung der Verben „haben“ und „sein“, das Darstellen von Zeitabläufen und Uhrzeiten, die Zeigegebärde (Deixis) sowie Adjektive und deren Steigerung. Auch der gezielte Einsatz von Mimik für unterschiedliche Satzarten spielt eine wichtige Rolle. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Verkehrsmitteln in DGS, der Bedeutung von Gebärdennamen und der kulturellen Praxis der Gebärdentaufe.

Voraussetzungen: Kenntnis des Fingeralphabets, bewusster Einsatz von Mimik und Gestik, der Alpha-Regel sowie einfache Dialoge zu Gefühlen, Familie - Wohnen, Zahlen, Farben, Wochentagen und Monaten.

### MZ8803

**Oliver Leder-Tietz**

10:00 - 14:00 Uhr

07.03. - 08.03. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



### MZ8804

**Oliver Leder-Tietz**

sa 2x, 10:00 - 14:00 Uhr

16.05. - 30.05. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Deutsche Gebärdensprache – Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Bildungsurlaub

Diese intensive Lernwoche bietet eine kompakte Einführung in die lebendige und strukturierte Deutsche Gebärdensprache.

Sie erlernen erste Gebärden für den Alltag, üben einfache Dialoge und gewinnen Schritt für Schritt Sicherheit im Gebrauch von Mimik, Gestik und Raum - den zentralen Ausdrucksmitteln der DGS.

Zu den Themen gehören unter anderem das Nutzen des Fingeralphabets, Farben, Zahlen, Wochentage und Monate, Wohnsituationen und Familie, der Ausdruck von Gefühlen, Fragewörter mit „W“, erste Richtungsverben, Verkehrsmittel sowie das Darstellen von Zeitabläufen und Uhrzeiten.

Der Kurs - geleitet von einem hörenden Dozenten - vermittelt zudem spannende Einblicke in die Kultur und Lebenswelt gehörloser Menschen, ergänzt durch kurze Videobeispiele, kleine Spiele und praxisnahe Übungen.

### MZ8805

**Oliver Leder-Tietz**

Montag - Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

27.07. - 31.07. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

225 EUR (erm.: 169/113/45)





# Deutsch



|  |     |
|--|-----|
| Informationen aus dem Fachbereich Deutsch als Zweitsprache | 338 |
| Deutschkurse für Selbstzahlende                            | 341 |
| Prüfungen und Einbürgerungstests                           | 346 |
| Deutschkurse für Unternehmen                               | 348 |

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Deutsch als Zweitsprache  
Berufssprachkurse,  
Deutschkurse für Unternehmen**  
Alexander Sagafe  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984614  
a.sagafe@stadt-duisburg.de

**Deutsch als Zweitsprache,  
Integrationskurse,  
Kurse für Selbstzahlende**  
Gabriele Röber-Pfannkuch  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984611  
g.roeber-pfannkuch@stadt-duisburg.de

**Deutsch als Zweitsprache,  
Prüfungen**  
Inga Thurau  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984621  
i.thurau@stadt-duisburg.de

**Hotline für den Deutschbereich: 0203 283-94944**

### **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**

### **Haben Sie Fragen?**

- Monika Becker  
Tel.: 0203 283-984573
- Maximilian Frate Bolliger  
Tel.: 0203 283-984583
- Susanne Kalender  
Tel.: 0203 283-984594
- **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: 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 Selbstzählende
- 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.

**Hotline für den Deutschbereich: 0203 283-94944**

## Ihr Deutsch-Team

### Ihre Ansprechpersonen:

#### Berufssprachkurse (BSK) und Deutschkurse für Unternehmen:

|                       |                 |                                  |
|-----------------------|-----------------|----------------------------------|
| Alexander Sagafe      | 0203 283-984614 | a.sagafe@stadt-duisburg.de       |
| Elzbieta Turska-Kempa | 0203 283-984624 | e.turska-kempa@stadt-duisburg.de |

**bsk@vhs-duisburg.de**

#### Integrationskurse und Deutschkurse für Selbstzahlende:

|                           |                 |                                    |
|---------------------------|-----------------|------------------------------------|
| Monika Becker             | 0203 283-984573 | monika.becker@stadt-duisburg.de    |
| Maximilian Frate Bolliger | 0203 283-984583 | m.frate.bolliger@stadt-duisburg.de |
| Susanne Kalender          | 0203 283-984594 | s.kalender@stadt-duisburg.de       |

**deutsch@vhs-duisburg.de**

### Prüfungen

|                          |                 |                                      |
|--------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| Inga Thureau             | 0203 283-984621 | i.thureau@stadt-duisburg.de          |
| Gabriele Röber-Pfannkuch | 0203 283-984611 | g.roeber-pfannkuch@stadt-duisburg.de |

**deutschtest@vhs-duisburg.de**

### Einbürgerungstests

**ebt@vhs-duisburg.de**



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



# Intensivkurse für Selbstzahlende A1-B1 am Vormittag/ am Abend

Am 12. Januar starten unsere neuen Intensivkurse Deutsch:

Wählen Sie zwischen einem Kurs am Vormittag oder am Abend. Die beiden separaten Gruppen führen Sie in nur 6 Monaten vom Anfängerniveau (A1) bis zum Sprachniveau B1.

Mit maximal 8 Teilnehmern pro Gruppe garantieren wir intensives Lernen, persönliche Betreuung und schnelle Fortschritte. Der Kurs richtet sich an motivierte, lerngeübte Teilnehmende, die in einer kleinen, engagierten Gruppe ihr Ziel zügig erreichen möchten.

Melden Sie sich jetzt an und sprechen Sie schon bald selbstbewusst Deutsch auf B1-Niveau!

Die Anmeldung ist **nur nach einem persönlichen Gespräch** durch unsere kostenlose Sprachberatung möglich.

## **Ansprechpersonen:**

Frau Kalender  
Tel. 0203 283-984594  
deutsch@vhs-duisburg.de

Herr Sagafe  
Tel.: 0203 283-984614  
deutsch@vhs-duisburg.de

**Eine kostenfreie Abmeldung ist bis zum 1. Werktag nach dem 2. Unterrichtstag möglich.**

**Die Abmeldung muss schriftlich bei der VHS erfolgen.**

## **Intensivkurs A1-A2 am Vormittag**

### **MZ9136**

**David Bieber**

Montag bis Donnerstag,  
09:00 - 13:00 Uhr  
12.01. - 23.03. / 200 Ustd  
VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
800 EUR



## **Intensivkurs B1 am Vormittag**

### **MZ9137**

**David Bieber**

Montag bis Donnerstag,  
09:00 - 13:00 Uhr  
27.04. - 09.07. / 200 Ustd  
VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
800 EUR



## **Intensivkurs A1-A2 am Abend**

### **MZ9138**

**Monika Steppat**

Montag bis Donnerstag,  
17:00 - 20:15 Uhr  
12.01. - 23.03. / 160 Ustd  
VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
640 EUR



## **Intensivkurs B1 am Abend**

### **MZ9139**

**Monika Steppat**

Montag bis Donnerstag,  
17:00 - 20:15 Uhr  
27.04. - 09.07. / 160 Ustd  
VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
640 EUR



# Deutschkurse für Selbstzahlende – A1.2 bis B1.2 – keine Integrationskurse

## 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.

Die Anmeldung ist **nur nach einem persönlichen Gespräch** durch unsere kostenlose Sprachberatung möglich.

### Ansprechpersonen:

Frau Röber-Pfannkuch  
Tel.: 0203 283-984611  
deutsch@vhs-duisburg.de

Frau Kalender  
Tel. 0203 283-984594  
deutsch@vhs-duisburg.de

**Eine kostenfreie Abmeldung ist bis zum 1. Werktag nach dem 2. Unterrichtstag möglich.**

**Die Abmeldung muss schriftlich bei der VHS erfolgen.**

## DEUTSCH auf der Niveaustufe A1.2

**(Dieser Kurs ist KEIN Integrationskurs!)**

A1.2: Schritte PLUS NEU 2,  
Max Hueber Verlag

### MZ9132

**Vu Le**

mo 13x / mi 13x, 18:00 - 20:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 78 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

217 EUR (erm.: 163/109/44)



## 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.

Die Anmeldung ist nur nach einem persönlichen Gespräch durch unsere kostenlose Sprachberatung möglich. Wenden Sie sich bitte an Frau Röber-Pfannkuch, Tel. 0203 283-984611, Frau Kalender, Tel. 0203 283-984594, deutsch@vhs-duisburg.de.

Nach Abschluss des Kurses A2.2 können die Teilnehmenden mit einem B1.1-Kurs fortfahren.

## DEUTSCH auf der Niveaustufe A2.2

**(Dieser Kurs ist KEIN Integrationskurs!)**

A2.2: Schritte PLUS NEU 4,  
Max Hueber Verlag

### MZ9133

**Vu Le**

di 14x / do 12x, 18:00 - 20:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 78 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

217 EUR (erm.: 163/109/44)



## 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. Es wird auf die telc Deutsch B1-Prüfung vorbereitet. Diese findet im Anschluss an einen B1.2-Kurs statt.

### DEUTSCH auf der Niveaustufe B1.2

**(Dieser Kurs ist KEIN Integrationskurs!)**

B1.2: Schritte Plus NEU 6,  
Max Hueber-Verlag.

#### MZ9135

**Gabriele Haneld**

mo 13x / mi 13x, 18:15 - 20:45 Uhr

02.02. - 18.05. / 78 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

217 EUR (erm.: 163/109/44)



#### MZ9117V

**Karin Heintel**

Dienstag, 17:30 - 20:45 Uhr

10. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR



#### MZ9118V

**Karin Heintel**

Montag, 17:30 - 20:45 Uhr

11. Mai / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR



#### MZ9119V

**Karin Heintel**

Dienstag, 17:30 - 20:45 Uhr

30. Juni / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR



## Wie funktioniert das „Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1“? - Training am Modelltest -

Wer über ausreichende Sprachkenntnisse verfügt, aber an keinem Kurs teilgenommen hat und das Prüfungsformat „Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1“ nicht kennt, kann in diesem kompakten Informationsseminar 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.

Durch die Teilnahme an diesem Vorbereitungskurs reduziert sich die Prüfungsgebühr auf 165 Euro.

# Deutschkurse für Selbstzahlende – B2.1 und B2.2

## Niveaustufe B2

Der Teilnehmende kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Er kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Der Teilnehmende kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. Bei Bedarf findet eine Vorbereitung auf die telc Deutsch B2-Prüfung statt.

### DEUTSCH auf der Niveaustufe B2.1

B2.1: Vielfalt B2.1, Modul 1-4, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

#### MZ9140

**Dr. Tatjana Knorr**

mo 13x / mi 13x, 18:00 - 20:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 78 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

217 EUR (erm.: 163/109/44)



### DEUTSCH auf der Niveaustufe B2.2

B2.2: VIELFALT B2.2 Modul 5-8, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

#### MZ9141

**Christine Thursch**

mo 13x / mi 13x, 18:00 - 20:30 Uhr

02.02. - 18.05. / 78 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

217 EUR (erm.: 163/109/44)



### ■ Prüfungsvorbereitung zum telc Deutsch B2-Zertifikat

Wer über ausreichende Sprachkenntnisse verfügt und sich auf die Prüfung „telc Deutsch B2“ vorbereiten möchte, erhält in diesem kompakten Seminar eine praktische Vorbereitung. Neben organisatorischen Fragen, wie die Gesamtlaufzeit der Prüfung und Informationen zu allen Prüfungsteilen Lesen, Hören, Sprachbausteine, Schreiben und Sprechen, werden diese auch inhaltlich mit Beispielaufgaben erklärt und geübt.

Durch die Teilnahme an einem Vorbereitungskurs reduziert sich die Prüfungsgebühr auf 185 Euro.

#### MZ9151V

**Christine Thursch**

mo 1x, 18:00 - 20:30 Uhr

mi 3x, 18:00 - 20:30 Uhr

20.05. - 03.06. / 12 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**

69 EUR



# Deutschkurse für Selbstzahlende – C1.1 und C1.2

## Niveaustufe C1

Der Teilnehmende kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Er kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Der Teilnehmende kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Er kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

### DEUTSCH auf der Niveaustufe C1.1

Für C1.1: Sicher C1.1, Lektion 1-6,  
Max Hueber Verlag, 1. Semester

#### MZ9155

**Claas Meinheit**

mo 13x / mi 13x, 18:00 - 20:30 Uhr  
02.02. - 18.05. / 78 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
217 EUR (erm.: 163/109/44)



### DEUTSCH auf der Niveaustufe C1.2

Für C1.2: SICHER C1.2, Lektion 7-12,  
Max Hueber Verlag

#### MZ9156

**Claas Meinheit**

di 14x / do 12x, 18:00 - 20:30 Uhr  
03.02. - 19.05. / 78 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
217 EUR (erm.: 163/109/44)



## 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 EUR.

### Was sagst Du dazu? - Konversationskurs ab B1

Für Teilnehmende, die mindestens auf B1-Niveau sind. In angenehmer Atmosphäre üben wir das freie Sprechen, erweitern den Wortschatz und verbessern die Aussprache. Der Kurs bietet vielfältige Themen aus dem Alltag, aktuellen Ereignissen und interessanten Diskussionen, so dass jeder aktiv mitreden kann.

#### MZ9160

**Lioba Dietz**

fr 13x, 09:00 - 11:30 Uhr  
06.02. - 22.05. / 39 Ustd

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

#### MZ9161

**Gabriele Haneld**

do 13x, 18:00 - 20:30 Uhr  
05.02. - 21.05. / 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 eine Mail, damit wir mit Ihnen einen Termin vereinbaren können.

## **Ansprechperson:**

Inga Thureau

Tel.: 0203 283-984621

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 den Bedürfnissen der Zielgruppe Zuwanderer in Deutschland ausgerichtet und mit dem neuen 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 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,  
Steinsche Gasse 26 oder  
VHS, Königstraße 47

Gebühr: 150 Euro (nicht ermäßigbar)

Die Anmeldung erfolgt vorbehaltlich freier Plätze. Bei einem **Rücktritt nach dem Anmeldeschluss** muss die gesamte Prüfungsgebühr entrichtet werden.

### **Termine:**

- **Freitag, 30.01.2026**  
Anmeldeschluss: 07.01.2026
- **Freitag, 13.02.2026**  
Anmeldeschluss: 21.01.2026
- **Freitag, 13.03.2026**  
Anmeldeschluss: 18.02.2026
- **Freitag, 08.05.2026**  
Anmeldeschluss: 15.04.2026
- **Freitag, 22.05.2026**  
Anmeldeschluss: 29.04.2026
- **Freitag, 19.06.2026**  
Anmeldeschluss: 27.05.2026
- **Freitag, 17.07.2026**  
Anmeldeschluss: 24.06.2026



## 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 **„Deutsch-test für Zuwanderer“** 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,  
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 jeweiligen Prüfung möglich. Danach muss die gesamte Prüfungsgebühr entrichtet werden.

### Termine:

- **Freitag, 27.03.2026**  
Anmeldeschluss: 27.02.2026
- **Montag, 01.06.2026**  
Anmeldeschluss: 04.05.2026
- **Donnerstag, 16.07.2026**  
Anmeldeschluss: 19.06.2026

**Eine Prüfungsvorbereitung wird empfohlen. Kurse hierzu finden Sie unter dem Abschnitt „Niveaustufe B1“.**

## telc Deutsch B2

Aufbauend auf das **„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, können die Bewerber die Prüfung **„telc Deutsch B2“** ablegen. Die Prüfung besteht aus den vier Prüfungsteilen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen.

Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis zum Anmeldeschluss** der jeweiligen Prüfung möglich. Danach muss die gesamte Prüfungsgebühr entrichtet werden.

Ort: VHS im Stadtfenster,  
Steinsche Gasse 26, Stadtmitte  
Gebühr: 200 Euro (erm.: 185)  
Die ermäßigte Gebühr gilt für Teilnehmende aus Kursen der VHS.

### Termine:

- **Freitag, 05.06.2026**  
Anmeldeschluss: 08.05.2026

**Eine Prüfungsvorbereitung wird empfohlen. Kurse hierzu finden Sie unter dem Abschnitt „Niveaustufe B2“.**

## Einbürgerungstest

Eine Anmeldung zum Einbürgerungstest kann nur **persönlich** zu den folgenden Anmeldeterminen erfolgen:

- Montag und Dienstag  
09:00 – 15:00 Uhr  
im 1. OG, Raum 123 in der  
VHS Duisburg Mitte/Süd,  
Steinsche Gasse 26, 47051 Duisburg

### Ansprechperson:

Alexander Sagafe  
Tel.: 0203 283-984614  
ebt@vhs-duisburg.de



Seit dem 01.09.2008 müssen alle Interessenten für den Einbürgerungstest 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).

Ort: VHS im Stadtfenster, Saal,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
Gebühr: 25 Euro

Die Anmeldung erfolgt vorbehaltlich freier Plätze. Der Anmeldeschluss ist immer vier Wochen vor dem Testtermin. Bei einem **Rücktritt nach dem Anmeldeschluss** muss die gesamte Prüfungsgebühr entrichtet werden.

- Montag, 23.02.2026
- Montag, 23.03.2026
- Montag, 20.04.2026
- Montag, 18.05.2026
- Montag, 15.06.2026
- Montag, 13.07.2026

## Kurse für Unternehmen

### Ansprechperson:

Alexander Sagafe  
Tel.: 0203 283-984614  
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 Begegnungscafé für Zugewanderte In Kooperation mit dem Stadtteilbüro Stark im Norden in Hamborn und Marxloh

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

N.N.

di 13x, 09:00 - 10:30 Uhr  
03.02. - 12.05. / 26 Ustd  
Stadtteilbüro Stark im Norden, Hamborner  
Altmarkt 8, **Hamborn**  
entgeltfrei



### NR9305

N.N.

di 13x, 11:00 - 12:30 Uhr  
03.02. - 12.05. / 26 Ustd  
Stark im Norden - Stadtteilbüro Marxloh,  
Kaiser-Friedrich-Str. 34, **Marxloh**  
entgeltfrei



**vhs**  Volkshochschule  
Duisburg

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



## Deutsch für Frauen

Möchten Sie besser Deutsch sprechen und verstehen? Hier lernen Sie gemeinsam einfache Wörter, Sätze und Grammatik für den Alltag. Wir üben miteinander - langsam und mit Spaß.

### WR9370

**Christiane Lobe**

mi 26x, 08:45 - 11:45 Uhr  
14.01. - 15.07. / 104 Ustd  
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
entgeltfrei



### MR9371

**Christiane Lobe**

di 22x, 08:45 - 11:45 Uhr  
13.01. - 14.07. / 88 Ustd  
Alte Feuerwache, Friedenstr. 5, **Hochfeld**  
entgeltfrei



### MR9372

**Christiane Lobe**

do 23x, 08:45 - 11:45 Uhr  
15.01. - 16.07. / 92 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



## Deutsch für Eltern

Möchten Sie besser Deutsch sprechen und verstehen? In unserem Grundbildungskurs lernen Männer und Frauen gemeinsam einfache Wörter, Sätze und Grammatik für den Alltag. Der Kurs findet statt in den Räumen der Grundschule am Hochfelder Markt. Er ist deshalb besonders geeignet für Eltern, deren Kinder diese Schule besuchen.

### MR9373

**Christiane Lobe**

mo 21x, 09:00 - 11:15 Uhr  
12.01. - 13.07. / 63 Ustd  
GGG Hochfelder Markt (OGS)  
entgeltfrei



## Deuschtreff Rheinhausen Personen mit unsicherer Bleibe- perspektive, lernungewohnte Zuwanderer

Zugewanderte, die in Rheinhausen leben und noch wenig Deutsch sprechen, können in diesem Lerntreff üben. In der gemischten Gruppe helfen die Teilnehmenden sich gegenseitig und besprechen Themen aus ihrem Alltag. Die Unterrichtsinhalte werden bedarfsgerecht gestaltet.

**WR9381**

**Radegundis Barraza Barrios**

di 23x, 09:30 - 11:00 Uhr

13.01. - 14.07. / 46 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
entgeltfrei



## Deutsch – Dran bleiben! Personen mit unsicherer Bleibe- perspektive, lernungewohnte Zuwanderer

Personen, die schon ein B1-Zertifikat haben oder ungefähr auf dem Niveau B1 sind, aber sehr wenig Kontakt zu Deutschen und der deutschen Sprache haben, können in diesem Lerntreff zusammen weiter üben, um ihr Niveau nicht wieder zu verlieren. Im Vordergrund stehen kommunikative Kompetenzen, die gemeinsame Freude an der Sprache und die Alltagsthemen der Teilnehmenden.

**WR9391**

**Radegundis Barraza Barrios**

di 23x, 11:15 - 12:45 Uhr

13.01. - 14.07. / 46 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**  
entgeltfrei



Lernportal

**Deutsch lernen:**

[vhs-lernportal.de/Deutsch](https://vhs-lernportal.de/Deutsch)

kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort





# Fortbildung für Lehrende



Themenspezifische Fortbildungsangebote

352

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

**VHS West**

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

**VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

## Kursleitungsschulung: Künstliche Intelligenz im Sprachunterricht

Dieser Workshop richtet sich an Lehrkräfte der Volkshochschulen, die Fremdsprachen (auch Deutsch als Fremdsprache) unterrichten und wenig oder gar keine Erfahrung im Umgang mit KI haben. Ziel ist es, neben einer 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.

Voraussetzungen:

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Computer und Internet

Anmeldung an:

[a.romstadt@stadt-duisburg.de](mailto:a.romstadt@stadt-duisburg.de)

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Arbeitsgerät (Tablet oder Laptop und Ladekabel) mit.**

### MZ0931

**Anna Romstadt**

Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr

24. Januar / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Kursleitungsschulung: 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!

Anmeldung an:

[a.romstadt@stadt-duisburg.de](mailto:a.romstadt@stadt-duisburg.de)

### MZ0932

**Anna Romstadt**

Samstag, 13:00 - 15:30 Uhr

24. Januar / 3,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Angebote

354



### Ihr Kontakt in der Musik- und Kunstschule:

#### Fachbereich 1

Elementa Musikpädagogik,  
Gesang, Schlaginstrumente,  
Tanz und Theater,  
Vorschulkooperation

Michael Hillringhaus

#### Fachbereich 2

Blasinstrumente,  
Streichinstrumente,  
Kammermusik, Orchester,  
Chor, Alte und Neue Musik

Michael Beck

#### Fachbereich 3

Tasteninstrumente,  
Zupfinstrumente,  
Kunst, Populärmusik

Jörg Falk

#### Fachbereich 4

Verwaltung,  
Digitalität,  
Hausverwaltung,  
Öffentlichkeitsarbeit

Verena Hentschel

### Ihr Kontakt in den Regionen:

#### MKS Süd

Robert Morys  
Münchener Str. 25-27  
47249 Duisburg

#### MKS West

Sebastian Konietzki  
Schwarzenberger Str. 147  
47226 Duisburg

#### MKS Nord

Steffen Gumpert  
Parallelstr. 5-7  
47166 Duisburg



# 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 Orientierungsangebot 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 Duisburg, Duissernstr. 16, befinden sich bürgernehe 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 Schüler\*innen 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.

**Musik- und Kunstschule Duisburg**, Duissernstraße 16, 47058 Duisburg

Telefon: 0203 283-94733

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



## 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 283-94977 oder [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de) und unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

# Satzung Kursleiterinnen Kursleiter etc.

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

**VHS West**

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

**VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# 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 2023) 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. Programmbereichsleiter\*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 Haushaltsplanes 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 Gemeinderechts.

## § 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/die 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 Haushaltsplanes 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 Volkshochschulvorstandsmitglieder 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 Volkshochschulvorstand 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 Volkshochschule 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 Volkshochschulangelegenheiten 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 Aufgabengebiete.
- (2) Über die Errichtung, Zusammenlegung und Auflösung von Abteilungen, Fachbereichen und Regionalstellen kann der Vorstand der Volkshochschule dem/der Oberbürgermeister\*in Empfehlungen 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 Haushaltsplanes.

## **§ 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

# 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 Sacheinsatz (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 Entgeltspflicht 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 Sozialhilfeszatz 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 Sozialhilfeszatz 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 Sozialhilfeszatz 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 durchgeführten 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 zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

## Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

# 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, Interessensgruppen, 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 .....          | MZ8603  |
| Achenbach, Edgar.....              | MZ2941  |
| Ackermann, Herbert .....           | MZ2867, MZ2869  |
| Adil, Marzieha.....                | NR6993  |
| Ahlemeyer, Silja.....              | MZ4561, MZ4563  |
| Albrecht-Faßbender, Helga.....     | MZ5304, MZ5305, MZ5315, MZ5321, MZ5323, MZ5324, MZ5325,<br>..... MZ5334, MZ5335, MZ5337, MZ5355, MZ5370 |
| Ali, Wasim.....                    | MZ5512, MZ8600, NZ5513  |
| Althoff, Ralf H. ....              | MZ1301, MZ1302  |
| Ambros, Jürgen.....                | MZ6555  |
| Anastasiadis, Dr. Alexandros ..... | MZ6205  |
| Anders, Petra-Sabine.....          | MR2834, SR2813  |
| Armstrong, Hilary.....             | MZ7002, MZ7300, MZ7503, MZ7607  |
| Auerswald, Gertrud .....           | NR2233  |
| Averdunk, Anke .....               | MZ4580B   |
| Aydin, Berit .....                 | NR6661, NR6662, NR6663  |

## B

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Baaske, Angelika.....                 | MR2850, MR2851, MR2852, MR5201, MR5219, MR5220   |
| Baaske, Paul .....                    | MZ5428, MZ5801, MZ5802   |
| Babilon, Andrea .....                 | MZ8393   |
| Bachmann, Marion .....                | MZ2602, MZ2603, MZ2901   |
| Bachmann, Prof. Dr. Ronald .....      | MZ4331   |
| Bade, Jost.....                       | MZ4804   |
| Barbian, Klaus.....                   | MZ7307, MZ7500, MZ7506, MZ7512   |
| Barraza Barrios, Radegundis.....      | MZ7112, MZ7113, WR9381, WR9391, WZ7501, WZ8312, WZ8325, WZ8331   |
| Batllori Pagès, Guillem.....          | MZ8309   |
| Becker, Rita .....                    | WZ6802   |
| Becker, Thomas.....                   | MR2502, MR2506   |
| Beckschulte-Sibilak, Agnieszka.....   | MZ1184   |
| Bella, Osea Carlo .....               | MZ8313, NZ8122, SZ8333, SZ8340   |
| Benthele aka Mique Bone, Michael..... | MZ2514   |
| Berger, Stefan.....                   | MZ2417   |
| Bergmann, Daniela .....               | MZ1244   |
| Berning, Martin.....                  | MR6718, MR6719   |
| Beuting, Sigrid.....                  | VR2801, VR2806   |
| Bieber, David .....                   | MR3843, MZ1152, MZ9136, MZ9137   |
| Bilici, Aysenur.....                  | MR3806   |
| Billen, Heinz .....                   | VR2872   |
| Bister, Alexander .....               | MZ4410, MZ4411, MZ4413, MZ4416, MZ4418, MZ4421, MZ4422, MZ4428,<br>..... MZ4429  |
| Blume, Thomas.....                    | MZ6370, MZ6373, MZ6374, MZ6378, MZ6379, SZ6375   |
| Bocian, Thomas.....                   | MZ2907, MZ2939, MZ5721   |
| Bockamp, Elke .....                   | MZ2235   |
| Börgers, Victor .....                 | SZ6575   |
| Born, Astrid.....                     | MZ4802   |
| Bornemann, Michaela.....              | MR2816, MR2817   |
| Boshalt, Bassila.....                 | MZ1233   |
| Bouvier, Thomas.....                  | MZ2202, MZ2208   |
| Bozkurt, Ali Oguz.....                | MZ2761   |
| Bradt, Thorsten .....                 | MZ4581, MZ4593, MZ5113, MZ5115, MZ5326, MZ5327, MZ5360, MZ5361,<br>..... MZ5373, MZ5374, MZ5379, MZ5380, MZ5540, MZ5541, MZ5542, MZ5543,<br>..... MZ5544, MZ5545, MZ5546, MZ5547, MZ5652, MZ5722, SZ4592, SZ4596 |



Brandt, Lisa ..... MZ4802  
 Breil, Dipl.-Ing. Sabine ..... MZ1283  
 Brinkmann, Constanze ..... MZ4214, MZ4215, MZ4216, MZ4591  
 Broeher, Wilfried ..... MZ5812  
 Brückmann, Henriette ..... MZ2360, MZ2361, MZ2362, MZ2363, MZ2364, MZ2367  
 Brüll, Anja ..... MZ6579  
 Buchloh, Christel ..... MZ4802  
 Budde, Andrea ..... MZ1724, MZ1729, MZ1742, MZ1754  
 Buermann, Annette ..... MZ6388  
 Burg, Harald ..... MZ6963, MZ6964  
 Burghausen, Axel ..... MZ2114, MZ2204, MZ2209  
 Buttkeireit, Kjell ..... MZ2571, MZ2573  
 Butzbach, Dipl.-Ing. Volker ..... MZ1283  
 Buzkan, Ruhsar ..... MZ6831, SZ6833, WZ6803

## C

Calleen, Florine ..... MZ4594  
 Cappellato Hammel, Dr. Giovanna ..... MZ8273  
 Cavallo-Müller, Assunta Grazia ..... MZ2211, MZ8259, MZ8260, MZ8270, MZ8292, NZ8272  
 Cechinel Murbak Malgaresi, Jordana ..... MZ8226, MZ8420, MZ8422, SZ8221  
 Chinchilla de León, Rita ..... MZ8339, WZ8342  
 Chirouze-Lindner, Dominique ..... MZ8169  
 Cierpiszewski, Monika ..... MR2802, SR2803  
 Cimen, Hakki ..... NZ8750, NZ8751  
 Cirkel, Simone ..... VR6578  
 Coretti, Sofia Elena ..... SZ8248, SZ8255  
 Crichton, Judith ..... NR6721, SR6724

## D

Dahmen, Grethe ..... MZ7110, MZ7132, MZ7513, MZ7515, SZ7516  
 Darboe, Modou Lamin ..... MZ6950, MZ6951, MZ6952  
 Darwish Khabbaz, Hanan ..... MZ7303, NZ7301  
 Das, Prof. Dr. Marco ..... MZ6205  
 Daval, Adil ..... MZ6962  
 de Mars, Barbara ..... MZ2314  
 Deckers, Silvia ..... MZ4804, MZ4805  
 Deckert, Michaela ..... MZ4262, MZ4263  
 Demir, Ercan ..... MR5204, MR5431, MR5432, MR5434  
 Demircan, Ayfer ..... MZ8321, MZ8335  
 Detmold, Gaye ..... NZ8761, NZ8762, NZ8765  
 Dickmann, Martina ..... MZ7511  
 Dietz, Lioba ..... MZ9160  
 Dislich, Michael ..... SZ6750, SZ6751  
 Dornhof, Alexandra ..... MZ4734  
 Droll, Petra ..... MZ1740, MZ1799  
 Dubiel, Clarissa ..... MZ1707, MZ1708  
 Dude, Martina ..... MZ6381, MZ6382  
 Dünnebacke, Beate ..... MZ4330, MZ4335, MZ4337  
 Dürbaum, Edith ..... MZ2820, MZ2837, MZ2838

## E

Eisenschwenger, Harald ..... MZ5433  
 Eismann, Beate ..... NR6667  
 El Hamraa, Dounia ..... MZ8220, MZ8229  
 Elberg, Christian ..... MZ1218  
 Engelhardt, Sabine ..... MZ6201, MZ6216, MZ6217

Ernst, Kai Olaf ..... MZ4220B  
 Ertle, Ina ..... MR2859, MZ2862  
 Esser, Theo ..... MZ4343, MZ4344, MZ4348, MZ4349

## F

Falk, Christian ..... MZ1238  
 Fauré, Andrea ..... NZ2928, NZ2938  
 Fehr, Andrea ..... MZ2849  
 Feiertag, Servaas ..... MZ4539  
 Feldmann, Nicole ..... MZ1185, NZ1186, WZ1187  
 Fimpeler, Dirk ..... MZ4810  
 Fischer, Nicole ..... MZ1188, MZ1189  
 Fischer, Thorsten ..... MR2342, MR2343  
 Fischer, Ute ..... MZ6218, MZ6220, SZ6219  
 Fock, Frank ..... MZ4341  
 Föhrding, Angelika ..... SR6654, SR6655  
 Form, Yannik ..... NR1227  
 Fraundorf, Torsten ..... MZ4536  
 Freund, Barbara ..... VR3803  
 Fröhlich, Simone ..... NR6681, NR6682, NR6684, NR6685  
 Frühe, Ursula ..... MZ6204

## G

Gabriel, Hannelore ..... NR2545  
 Gademann, Sascha ..... MZ2842, MZ2843, MZ2844, MZ2845, WZ2845  
 Gärtner, Bettina ..... VR6377  
 Gawlik, Michael ..... MZ4464, MZ4805  
 Geilling, Steffen ..... MZ2920, MZ2927, MZ2929  
 Gerstmeyer, Dr. Thomas ..... MZ8111, MZ8121, MZ8151  
 Geschwill, Nikolaus ..... MZ2423  
 Geßner, Freya ..... MZ6754, MZ6755, MZ6756  
 Gießing, Dr. Benedikt ..... MZ1237, MZ1243, MZ1245  
 Gille, Dr. Michael ..... MZ4541  
 Gilsbach, Rose-Marie ..... MZ1701, MZ1704, MZ1712  
 Glogowski, Christine ..... MZ4802  
 Goden, Peter ..... MZ2420  
 Graefe, Judith ..... MZ2312, MZ2313, MZ2318  
 Grams, Christian ..... MZ4310, MZ4312, MZ4318  
 Griebe, Dr. Thomas ..... MZ1114  
 Gründer, Monika ..... MZ1224  
 Grünert, Bianca ..... MZ4265  
 Gülz, Gerhard W. .... MZ4500, MZ4507  
 Gunia, Joachim ..... MZ6312, MZ6313, MZ6314

## H

Haag, Ronja ..... MZ6331  
 Haas, Julia ..... VR6353, VR6355, VR6366, VR6367  
 Haering, Holger „Mick“ ..... VR2348, WR2349  
 Halbsguth, Tanja ..... MZ4730  
 Hallmann, Jörg ..... MZ1105  
 Handke, Monika ..... MZ4830, MZ4831, MZ4832  
 Hanel, Gabriele ..... MZ6359, MZ9135, MZ9161  
 Härtel, Isa ..... MZ7110  
 Hartwig-Staudt, Sandra ..... MZ4530, MZ4531, MZ4532  
 Haske, Maren ..... NR2772

Hauschild, Klaus..... MZ6740  
 Heckmann, Dirk ..... MZ2416  
 Heide, Michèle..... MZ8171  
 Hein, Sebastian ..... MZ4805, MZ4813  
 Heintel, Karin ..... MZ9117V, MZ9118V, MZ9119V  
 Heise, Peter ..... MZ1226  
 Heisel, Anke ..... MR6604, MR6605, MR6609  
 Heitmann, Katrin..... MZ1244  
 Hennig, Claudia ..... MZ4821  
 Herding, Stephanie ..... MZ4222, MZ4519  
 Hering, Dipl.- Ing. Steffen..... MZ1100  
 Hermans, Sebastian ..... MR2509  
 Hermes, Andrea ..... MZ4211, MZ4212, MZ4213  
 Heuser, Dr. Norbert ..... MZ2740, MZ2741  
 Heuser, Stephan ..... MZ4334  
 Heuser-Langer, Markus ..... MZ4523, MZ6310  
 Hilgendorf, Edgar..... WZ6770  
 Hipp, Renate ..... WZ1253  
 Hoffmann, Uwe ..... SZ6713, SZ6714, SZ6715, SZ6716, SZ6717  
 Höh, Natascha ..... MZ6401, MZ6402, MZ6404  
 Holla, Sabine..... MR6323, WR6328  
 Holle, Sandra..... MZ4809  
 Hollstein („Saya“, Petra..... MR2748  
 Honigsmund, Dipl.-Ing. Ulrich ..... MZ1285  
 Horovenko, Maria ..... MZ7306

## I

Icyer, Neslihan ..... MZ8760, MZ8764, MZ8766  
 Indek, Horst ..... WR5816  
 Ito-Hömborg, Hisayo ..... MZ2403  
 Izos, Georgios ..... MZ2762, MZ8650, MZ8652, MZ8653, MZ8654

## J

Jablonski, Daniel..... WZ5671, WZ5677, WZ5678  
 Jacob, Jens ..... MZ2940, MZ2945, MZ2946  
 Jacobs, Birgit ..... MZ2565, MZ2566  
 Jäger, Anne ..... NR6371, NR6372, NR6376  
 Jarius-Beem, Elke ..... NR6320  
 Jarosch Caichá, Claudia ..... NZ8314  
 Jennen, Anne..... MZ4804  
 Jochheim, Benedikt..... MZ4804, MZ4805  
 Josuttis, Marcus..... VR2503  
 Jung, Gundula ..... SZ6345  
 Jußenhoven, Bernd ..... MZ2800, MZ2812  
 Justke, Michael..... MZ3521, MZ3624

## K

Kabasakal, Figen ..... MZ6914, MZ6917, MZ6918, MZ6920, MZ6921, NR6979, NR6980  
 Kahraman, Utku..... NR5447, NR5448, NR5449, NR9304, NR9305  
 Kaiser, Caterina ..... MR1191  
 Kandil, Mahmoud ..... MZ8602, MZ8605  
 Karrenbauer, Kirstin..... MZ4804  
 Karrich, Nagihan ..... NR2232  
 Kastner, Petra ..... MR6311  
 Kaufmann, Kai ..... MZ1602, MZ1705, MZ2957  
 Kehnen, Ursula ..... MZ2829

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Kelling, Lara .....                 | MR6322, MR6325, MZ6203, MZ6347, NR6334, SR6326  |
| Kimba-Smith, Pauline .....          | MZ7110, MZ7517, SZ7311, SZ7401, SZ7507  |
| Kimmel , Katja .....                | MZ1232, MZ1232B, MZ1232C, MZ1232D, MZ1232E, MZ1232F, MZ1232G,<br>MZ1232H  |
| Kindler, Julie-Cathrine .....       | NR2833, NR2839  |
| Kisin, Zela .....                   | MZ4511, MZ4514, MZ4723, MZ4824  |
| Klecha-Fauré, Thomas .....          | MZ2423  |
| Klein , Joachim .....               | MZ4336  |
| Kleinfeld, Dr. Ralf .....           | MZ1116, MZ1142, MZ1145  |
| Klein-Kohlhaas, Angela .....        | MZ2365, MZ2366  |
| Kleutghen, Thomas .....             | MZ5700, MZ5710  |
| Knippert, Claudia .....             | NR6344  |
| Knoll, Stephanie Paola .....        | MZ3542, MZ3561  |
| Knöpfel, Günter .....               | MZ5811, MZ5812  |
| Knorr, Dr. Tatjana .....            | MZ9140  |
| Kobjolke, Michael .....             | MZ2878, MZ2879  |
| Koc, Suat .....                     | MR5443, MR5444, MR5446, MZ5440, MZ5441, MZ5442  |
| Konfuzius-Institut Ruhr e.V., ..... | MZ8612  |
| König, Julia .....                  | MZ1303, MZ1304, MZ1313, MZ2310, MZ2368, MZ2369, MZ2372, MZ3510,<br>MZ3521, MZ3542, MZ3561, MZ3562, MZ3624, MZ3627, MZ3846 |
| Kontny, Anna .....                  | MZ8660, MZ8664  |
| Koppers, Denny .....                | MZ4517, MZ4542  |
| Kosboth, Anja .....                 | MZ6341, MZ6342, MZ6619, MZ6620  |
| KoViAk Akademie .....               | MZ4720, MZ4722, MZ4722A, MZ4722B, MZ4828  |
| Krämer, Andrea .....                | VR6444  |
| Kreischer, Nadine .....             | MZ8150  |
| Kremer, Stefan .....                | MZ2417  |
| Kremers, Christina .....            | MZ1240, MZ1241  |
| Kricke, Dr. Randolph .....          | MZ1234, MZ1243  |
| Krusch, Horst Günter .....          | MZ2316, VR2347  |
| Kruse, Alpha R. ....                | NR2541, NR2542, NR2544  |
| Küçük, İrem .....                   | NR3802  |
| Kühn, Eugen .....                   | VZ8691  |
| Kuiper, Prof. Dr. Rolf .....        | MZ5883  |
| Kupán, Zsuzsánna .....              | MZ4512, MZ7309, MZ7309A, MZ7502, MZ8781   |
| Küpper, Marayle .....               | MR2840, MR2841  |

## L

|                              |   |
|------------------------------|---|
| La Cara-Lenz, Antonia .....  | MZ8228, MZ8235, SZ8237, SZ8245, SZ8250  |
| Lackmann, Petra .....        | MZ5532  |
| Lahdo, Yaman .....           | NR5221, NZ5681  |
| Lalo, Sumiati .....          | MZ6922, MZ6923, MZ6926, MZ6932, MZ6936, MZ6938, MZ6939, MZ6941,<br>MZ6942, MZ6943, MZ6944, MZ6945, MZ6946, MZ6947, MZ6948, MZ6949 |
| Lange, Doris .....           | MZ4804  |
| Lange, Helmut .....          | MZ4582, MZ4583, MZ4584, MZ4585, MZ4585B, MZ4586   |
| Lange, Vera Friederike ..... | NR2853, NR2857  |
| Langfeldt, Marco .....       | MZ4339  |
| Le, Vu .....                 | MZ9132, MZ9133  |
| Leder-Tietz, Oliver .....    | MZ8801, MZ8802, MZ8803, MZ8804, MZ8805  |
| Leibrandt, Christian .....   | MZ1728  |
| Leitzen, Peter .....         | MZ1600, MZ1601, MZ1612, MZ1613  |
| Lendermann, Ilona .....      | MZ4409, MZ4430, MZ4701  |
| Lindner, Gabriele .....      | MR6324, MR6364, MR6365  |
| Lippe, Benjamin .....        | MZ4332  |
| Lobe, Christiane .....       | MR9371, MR9372, MR9373, VR9370  |
| Loerzer, Jürgen .....        | VR5835, WZ5831, WZ5832  |

London, Heike..... MZ5302  
 Lorke, Prof. Dr. Axel ..... MZ5881  
 Ludwig, Ingo..... MZ4456, MZ4457, MZ4458, MZ4807, MZ4808  
 Lueck, Bodo ..... MZ1120, MZ1124, MZ1311  
 Luther-Zimmer, Dr. Gisela ..... MZ2300, MZ2301

## M

Madeja, Mona Lisa..... MZ6577, NR6570, NR6571, NR6572, NR6573, NR6574  
 Mand, Angela ..... WR6336  
 Markwald, Joachim..... MZ2891  
 Marzinek, Heike ..... MZ6229  
 Mast, Renate..... MZ6856, SR6652, SR6679, SZ6838  
 Matten, Marcus ..... MZ2604, MZ2605  
 Meier, Astrid..... MZ6835, NZ6806, SZ6836, SZ6837, SZ6852, SZ6855, WR6504  
 Meinheit, Claas..... MZ9155, MZ9156  
 Mender, Kolja..... MZ6317  
 Menzler, Gerald..... MZ1222  
 Merten, Markus ..... MR6738, SR6736, SR6737, WR6734, WR6735  
 Mertens, Markus..... VR6731  
 Meßer, Dr. Johannes ..... MZ1242  
 Metzger , Jörg..... MZ4320  
 Mextorf, Olaf ..... MZ2315  
 Middelbeek, Len ..... MZ4539  
 Mijares Vidal, Liliana Margarita ..... SZ8315, SZ8316, SZ8346, SZ8348  
 Möbers, Dirk ..... MZ1284  
 Monsior, Ana-Maria ..... MZ8376, MZ8377, MZ8381  
 Morgenthaler , Dr.-Ing. Simon ..... MZ4314  
 Morosin, Marco..... MZ2854, MZ2855  
 Moser, Andre ..... WR1163  
 Motz, Ana Maria..... MZ8362  
 Müller, Silvia ..... MZ2857  
 Müller, Wibke..... MZ6407, MZ6413

## N

Nabel, Kim Joel ..... WR6709, WR6710, WR6711, WR6712  
 Neumann, Markus ..... MZ8674, SZ8667  
 Nienhuysen, Udo..... MZ4311, MZ4313, MZ4315, MZ4317  
 Nolte, Michael..... MZ4316

## O

Oberländer, Thomas..... MZ1230  
 Odametey, Annan..... MR2548  
 Oelinger, Jessica ..... NR6680, NR6683, NR6686, NR6687  
 Okoniewski, Anja..... SZ6575  
 Önder, Sibel..... MZ7134, MZ7419, MZ7505  
 Ortiz Hernandez, Carlos..... WR2525  
 Otten, Birgit ..... SZ6628, WR6854

## P

Paaßen, Patrick..... MZ6990, MZ6991  
 Patiño, Daniel..... MZ6790, MZ8305, MZ8355, MZ8375, MZ8380  
 Pauli, Irina ..... NZ1200A  
 Paulus, Andre..... NZ5342  
 Pavelescu, Uschi ..... MZ1713  
 Petersen, Ralf ..... MZ8166, MZ8196, MZ8197, WR5850, WR5857, WR5860  
 Peters-Reimann, Antje..... MZ2115, MZ2118, MZ2123

Petrick, Gabriele..... MZ2821, MZ2822, MZ2825  
 Pilger u.a., Dr. Andreas..... MZ3845  
 Pisapia, Oksana..... MZ6348  
 Plewka, Jürgen..... MZ1310  
 Pohl, Annie ..... MZ8110A, MZ8160  
 Preißler, Ute..... MR6738, SR6736, SR6737, WR6731, WR6734, WR6735  
 Preusser, Ursula ..... NR1227  
 Prieth, Isabell..... MZ2228, MZ2302, MZ2303, MZ2304, MZ2319, MZ2323, MZ2902, MZ2904

## R

Rademakers, Bart..... MZ2417  
 Rafat, Judy ..... MZ2577  
 Ramírez Jaimés, Barbara..... MZ5521, MZ7000  
 Raßloff, Ralf ..... MR2911, MR2912, MR2917  
 Rätzel, Birgit..... WZ7514  
 Rausch, Petra ..... MZ7400, SZ7402, SZ7508  
 Rehbein, Frank..... MZ4220  
 Reichardt, Marliese..... MZ2401, MZ2402, MZ2405, MZ2406, MZ2575  
 Reichow, Frauke..... NR6625, NR6626, NZ6616, NZ6618  
 Reif, Petra..... MZ1257, MZ1258  
 Reiners, Veronika..... SR2344, SR2345  
 Reinhardt, Prof. Dr. Volker..... MZ1107, MZ1121  
 Rittel, Julia..... MZ5006  
 Ritter-Weiner, Elisabeth ..... NR2884, NR2885, NR2886, NR6978, NR6994  
 Röder, Melanie..... MZ6231, MZ6405  
 Röhrig, Eric..... MZ6752  
 Romero de Ronge, Livia Edmée..... MZ8311, MZ8327, MZ8344, MZ8390  
 Romstadt, Anna..... MZ0931, MZ0932, MZ5003, MZ5531, MZ5533  
 Röster, Silvia ..... MZ2210  
 Ruef, Maximilian ..... NR5229  
 Ruffini-Webb, Enza ..... MZ8271  
 Rumi, Will ..... MZ2810

## S

Saborowski, Elke ..... VR6515  
 Sander, Sabrina ..... MZ6906, MZ6907, MZ6910, MZ6912  
 Sauerborn, Sabine..... MZ4510, MZ4823  
 Schäfer, Dagmar..... MZ2848  
 Schäfer, Dipl.-Ing. Hermann-Josef ..... MZ1286  
 Schaffrin, Heike..... MR2234  
 Scharf, Daniela..... MZ6909, MZ6913  
 Scheil, Susanne ..... MZ4222  
 Schellhaas, Harald..... MZ4321  
 Schiemann, Dipl.-Ing. Jochen..... MZ5884  
 Schiffrs, Dr. habil. Maximilian ..... MZ1112  
 Schleser, Waltraud..... MZ8101, MZ8102, MZ8193A, MZ8193B, MZ8193C, MZ8193D, MZ8193E  
 Schleser, Werner ..... MZ1312  
 Schmickler, Juana..... MZ2751  
 Schmid, Anja..... MZ1702, MZ4522  
 Schmid, Uwe..... MZ5651  
 Schmidt, Johanna..... MZ2417  
 Schmidt, Tanja..... SZ6576  
 Schmidt, Tomoko ..... MZ2403  
 Schmitz, Bernd Gerhard..... MZ1110, MZ2404  
 Schmitz, Linda..... WZ6611  
 Schmitz-Grafe, Carsten..... MZ2723





## U

Uhr, Gerhard ..... MZ5340, NZ5342  
Ursulescu, Dan ..... MZ8431

## V

van der Meer, Marlies ..... MZ8668, MZ8669, MZ8670  
van Zütphen, Claudia ..... WZ1254, WZ1256  
Vedder, Michael ..... NZ1223, WR1559  
Vinciguerra, Antonella ..... MZ8238, MZ8240, SZ8329  
Voigt, Sylvia ..... MZ6350  
von Kapri, Peter ..... MZ2307, MZ2308, MZ2309  
Voßkamp, Wolfgang ..... MZ6206  
Vujanovic, Dubravka ..... MZ7314, MZ7504, MZ8630, MZ8632, MZ8633

## W

Wagner, Thomas ..... MZ5117, MZ5118, MZ5119, MZ5418, MZ5420, MZ5421  
Wang, Mingyue ..... WR6354, WR6363, WR6368, WR6403, WR6568  
Weidtkamp, Andre ..... MZ6927  
Weil, Dirk ..... MZ1108, MZ2201  
Weinberg, Noel ..... MZ4568, MZ5511  
Weißmann, Jörg ..... NR1370, NR1371  
Weltgen, Katrin ..... MR2866  
Werner, Dr. Henriette ..... MZ1239  
Werth, Kerstin ..... MZ6335  
Weske, Claudia ..... MZ4223, MZ4223B, MZ4224, MZ4224B, MZ4226, MZ4226B, MZ4228,  
MZ4228B, NR4223C  
Wey, Florian ..... MZ4520, MZ4520A, MZ4521, MZ4521A, MZ4524, MZ4537, MZ4537A,  
MZ4540, MZ4540A  
Weyerstraß, Henning ..... MZ1770, MZ2119, MZ2120  
Wieczorek, Karin ..... MZ8700, MZ8701, MZ8703, MZ8707, MZ8708  
Wiegand, Thorsten ..... MZ2950, MZ2951, MZ2952, MZ2953, MZ2954, MZ2955, MZ2956  
Winkelkotte, Pia ..... MZ4460, MZ4538, MZ4560, MZ4730, MZ4805  
Winkler, Frank ..... MZ4340  
Winkler, Rolf ..... NR6721, SR6724  
Winterhalter, Christoph ..... MZ1235  
Wölfel, Lisa ..... MR2818, MR2819  
Wolski-Ramirez, Maria Guadalupe ..... MZ8323, MZ8350  
Wolters, Thomas ..... NR1715

## X

Xpert Business LernNetz ..... MZ4431, MZ4432, MZ4433, MZ4434, MZ4435, MZ4436, MZ4437, MZ4438,  
MZ4440, MZ4441, MZ4442, MZ4443

## Y

Yuri, Karen ..... MR2735, MZ2736, MZ2737

## Z

Zapke, Martin ..... MR2835  
Zecak, Naim ..... MZ8763  
Zilkens, Dr. Udo ..... MZ2520  
Zinecker, Birgit ..... MZ2403

## Die VHS-Karte Bildung, die begeistert

### 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



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

