

# Inhalts-Verzeichnis

	<b>Allgemeine Hinweise</b>	<b>2</b>
	<b>Gesellschaft - Politik - Umwelt</b>	<b>25</b>
	<b>Kulturelle - Interkulturelle Bildung</b>	<b>67</b>
	<b>Grundbildung - Schulabschlüsse</b>	<b>131</b>
	<b>Beruf und Wirtschaft - Unternehmensservice</b>	<b>141</b>
	<b>IT - Technik</b>	<b>191</b>
	<b>Gesundheit - Sport - Ernährung</b>	<b>227</b>
	<b>Sprachen</b>	<b>279</b>
	<b>Fortbildung für Lehrende</b>	<b>349</b>
	<b>Musik- und Kunstschule</b>	<b>351</b>
	<b>Satzung, Mitbestimmung, Kursleiterinnen-/ Kursleiterverzeichnis</b>	<b>355</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: Der wilde Wein in den Sintergärten leuchtet rot im Herbst –  
Landschaftspark Duisburg-Nord (©Ilja Höpping / Stadt Duisburg).

# Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren!  
Liebe Leserinnen und Leser!

Die Volkshochschule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch der Begegnung und der kulturellen Teilhabe. Besonders sichtbar wird dies immer wieder dort, wo Bildung Menschen neue Perspektiven eröffnet und sie ermutigt, ihre Erfahrungen und ihre Stimme einzubringen.

Ein beeindruckendes Beispiel dafür lieferte in diesem Jahr unser Zweiter Bildungsweg. Schülerinnen und Schüler eines Vorkurses wurden beim bundesweiten Wettbewerb **„Schreib für Hanau – Deine Worte für Zusammenhalt in Vielfalt“** ausgezeichnet. Mit ihren Texten setzten sie ein Zeichen gegen das Vergessen, für Vielfalt und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Möglich ist solch ein Erfolg aber nur durch das große Engagement unserer Lehrkräfte in allen unseren Bereichen, denen mein besonderer Dank gilt.

Auch kulturell stehen im neuen Halbjahr besondere Ereignisse bevor: Die Duisburger Filmwoche feiert ihr 50-jähriges Bestehen, das Festival „doxx! Dokumentarfilme für Kinder und Jugendliche“ blickt auf 25 erfolgreiche Jahre zurück. Beide Festivals prägen das kulturelle Leben weit über Duisburg hinaus und stehen für die intensive Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Themen durch den Dokumentarfilm.

Über die Veranstaltungsreihe „Duisburg im Bilde“ werden über das ganze Jahr verteilt Filme gezeigt, die in der Vergangenheit bei der Filmwoche gelaufen sind. Alle Filme werden anschließend aus heutiger Sicht mit Blick auf die weiterhin bestehende Relevanz mit den Filmschaffenden und Gästen aus dem Themenkontext sowie dem Publikum diskutiert. „Duisburg im Bilde“ wird von der Filmwoche sowie unserem Fachbereich Kulturelle Bildung gemeinsam angeboten und erfreut sich steigender Besucherzahlen.

Mit Dankbarkeit erinnern wir zugleich an Ingeborg Roeder, die im vergangenen Frühjahr verstorben ist. Gemeinsam mit ihrem Mann Alfred stiftete sie den Ingeborg-und-Alfred-Roeder-Kunstpreis, der seit vielen Jahren kreative Leistungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Kunstkurse würdigt. Ihr Engagement bleibt auch zukünftig eng mit der kulturellen Bildungsarbeit der VHS Duisburg verbunden, denn sie hat testamentarisch verfügt, dass der Kunstpreis über eine Stiftung auch in Zukunft weiter ausgeschrieben werden kann.

Das vorliegende Programm knüpft an diese Vielfalt an. Es bietet bewährte und neue Angebote aus den Bereichen Politik und Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf und Digitalisierung. Ich lade Sie herzlich ein, darin zu stöbern, Neues zu entdecken und die VHS Duisburg als Ihren Ort für Weiterbildung und Begegnung zu nutzen.

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**



## WEST

**Händelstr. 6  
Rheinhausen**

Vorwahl 0203...

**Cathrin Stiegler**  
Geschäftsstelle  
Programmorganisation 283-984607

**Eva Fastabend**  
Regionalleitung West 283-984580

**E-Mail: 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**

# Öffnungszeiten\* für persönliche Beratung und Anmeldung

## MITTE SÜD

Steinsche Gasse 26

Geschäftsstelle		Einstufungsberatung Fremdsprachen	
<b>31.08. - 04.09.2026</b> Montag bis Donnerstag Freitag	10:00 - 18:00 10:00 - 13:00	<b>31.08. - 04.09.2026</b> Dienstag - Donnerstag	10:00 - 16:00
<b>bis 28.08. / ab 07.09.2026</b> Montag Dienstag bis Donnerstag Freitag	13:00 - 16:00 10:00 - 16:00 10:00 - 13:00	<b>bis 28.08. / ab 07.09.2026</b> Auf Anfrage	

## WEST

Händelstr. 6

Geschäftsstelle	
<b>ab 01.07.2026</b> Mittwoch bis Donnerstag Freitag	10:30 - 13:00 14:00 - 16:00 10:30 - 13:00



## NORD

Parallelstraße 7

Geschäftsstelle	
<b>31.08. - 04.09.2026</b> Montag und Dienstag Donnerstag	10:00 - 16:00 10:00 - 18:00
<b>bis 28.08. / ab 07.09.2026</b> 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

## Einstufung, Beratung, Anmeldung

### VHS Duisburg-Mitte

Steinsche Gasse 26, 47051 Duisburg, 1. Etage

**Tel.: 0203 283-94944**

**deutsch@vhs-duisburg.de**

## Haben Sie Fragen?

- Monika Becker  
Tel.: 0203 283-984573
- Susanne Kalender  
Tel.: 0203 283-984594
- Morteza Zafaryekani  
Tel: 0203 283-984688
- **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 Benedik**

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 Benedik**

Fachbereichsleiterin 0203 283-984576 v.benedik@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 h.pieper@stadt-duisburg.de

### **Sabine Unterberg**

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

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

### **Marissa Turaç**

Fachbereichsleiterin 0203 283-984623 m.turac@stadt-duisburg.de

### **Nicole Hübner**

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

## **Abteilung 3 Sprachen**

### **Alexander Sagafe**

Abteilungsleiter 0203 283-984614 a.sagafe@stadt-duisburg.de

## **Fachbereich 31:** Englisch, Arabisch, Kroatisch, Neugriechisch, Polnisch, Türkisch, Zazaïsch

### **Franziska Russ-Yardimci**

Fachbereichsleiterin 0203 283-984613 f.russ-yardimci@stadt-duisburg.de

### **Daniel Rudloff**

Verwaltungsmitarbeiter 0203 283-986084 d.rudloff@stadt-duisburg.de

## **Fachbereich 32:** Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Chinesisch, Indonesisch, Niederländisch, Russisch

### **Barbara Ramírez Jaimes**

Fachbereichsleiterin 0203 283-984610 b.ramirez.jaimes@stadt-duisburg.de

### **Daniel Rudloff**

Verwaltungsmitarbeiter 0203 283-986084 d.rudloff@stadt-duisburg.de

## **Fachbereich 32.** Digitale Bildung, Neue Medien

### **Anna-Lena Romstadt**

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

## **Fachbereich 33:** Deutsch

### **Alexander Sagafe**

Fachbereichsleiter 0203 283-984614 a.sagafe@stadt-duisburg.de

### **Maximilian Frate Bolliger**

Fachbereichsleiter 0203 283-984583 m.frate.bolliger@stadt-duisburg.de

### **Inga Thurau**

Fachbereichsleiterin 0203 283-984621 i.thurau@stadt-duisburg.de

### **Katja Grontzki**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-984587 k.grontzki@stadt-duisburg.de

### **Noelle Fisch**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-984585 n.fisch@stadt-duisburg.de

### **Hüseyin Topsir**

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

### **Elisa Dizdarevic**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-984578 e.dizdarevic@stadt-duisburg.de

### **Kathrin Maatje**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-984604 k.maasje@stadt-duisburg.de

**Susanne Kalender**

Pädagogische Mitarbeiterin 0203 283-984594 s.kalender@stadt-duisburg.de

**Monika Becker**

Pädagogische Mitarbeiterin 0203 283-984573 monika.becker@stadt-duisburg.de

**Elzbieta Turska-Kempa**

Pädagogische Mitarbeiterin 0203 283-984624 e.turska-kempa@stadt-duisburg.de

**Morteza Zafaryekani**

Pädagogischer Mitarbeiter 0203 283-984688 m.zafaryekanir@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 Stiegler**

Verwaltungsmitarbeiterin 0203 283-984607 c.stiegler@stadt-duisburg.de

### VHS Nord

**Marissa Turaç**

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 Hillringhaus**

Fachbereichsleiter 0203 283-984643 m.hillringhausstadt-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.hentschelstadt-duisburg.de  
Fachbereichsleiterin

### **Verwaltung**

**Fatma Asikoglu** 0203 283-984630 f.asikoglu@stadt-duisburg.de

**Behnam Kevin Goudarzi** 0203 283-984636 b.goudarzi@stadt-duisburg.de

**Lena Hüsken** 0203 283-984639 l.huesken@stadt-duisburg.de

**Elke Klesz** 0203 283-984641 e.klesz@stadt-duisburg.de

**Nicole Regneri** 0203 283-984642 n.regneri@stadt-duisburg.de

## **Regionen**

### **MKS Süd**

#### **Robert Morys**

Bezirksleiterin Süd 0203 283-985581 r.morys@stadt-duisburg.de

### **MKS West**

#### **Sebastian Konietzki**

Bezirksleiterin West 0203 283-985582 s.konietzki@stadt-duisburg.de

### **MKS Nord**

#### **Steffen Gumpert**

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

#### **Michael Beck**

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

### **Fotonachweis**

Die Fotos in der vorliegenden Printausgabe des VHS-Programms „Herbst 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 Sosis 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. Einige Bilder sind KI-generiert und entsprechend gekennzeichnet. 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

<b>Volker Heckner</b> Volkshochschuldirektor	0203 283-984590	v.heckner@stadt-duisburg.de
<b>Maike Küppers</b> Sekretariat	0203 283-984601	m.kueppers@stadt-duisburg.de

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

<b>Alexander Scholz</b> Leiter Filmwoche	0203 283-984616	scholz@duisburger-filmwoche.de
<b>Kristina Henschel</b> Organisation Filmwoche	0203 283-984591	henschel@duisburger-filmwoche.de
<b>Eva Königshofen</b> Organisation Filmwoche	0203 283-984598	koenigshofen@duisburger-filmwoche.de
<b>Sina Musche</b> Leiterin doxs!	0203 283-987039	office@do-xs.de
<b>Samina Gul</b> Organisatorische Leitung doxs!	0203 283-984588	gul@do-xs.de
<b>Luca Stradmann</b> Koordination/Presse doxs!schule	0203 283-984620	stradmann@do-xs.de
<b>Julia Ferreira Pais</b> Verwaltungsmitarbeiterin	0203 283-984581	j.ferreira.pais@stadt-duisburg.de

## Abteilung 1 Zentrale Verwaltung, Organisation

<b>Nicole Bogdahn</b> Abteilungsleiterin	0203 283-984574	n.bogdahn@stadt-duisburg.de
<b>Roswitha Sacco</b>	0203 283-984615	r.sacco@stadt-duisburg.de
<b>Frank Pauls</b>	0203 283-984608	f.pauls@stadt-duisburg.de
<b>Hendrik Lange</b>	0203 283-984602	h.lange@stadt-duisburg.de
<b>Daniela Flören</b>	0203 283-984582	d.floeren@stadt-duisburg.de
<b>Marcel Juhas</b>	0203 283-983276	m.juhas@stadt-duisburg.de
<b>Fatih Kandur</b>	0203 283-985567	f.kandur@stadt-duisburg.de
Haustechnik:		
<b>Jan Czernia</b>	0203 283-94966	j.czernia@stadt-duisburg.de
<b>Jürgen Herbst</b>	0203 283-94966	j.herbst@stadt-duisburg.de
<b>Michael Beckmann</b>	0203 283-94966	m.beckmann@stadt-duisburg.de
Jerzy Behnke	0203 283-94966	j.behnke@stadt-duisburg.de
Mohammad Allamour	0203 283 94966	m.alamour@stadt-duisburg.de
Infotheke Stadtfenster:		
<b>Heike Eger</b>	0203 283-4218	h.eger@stadt-duisburg.de
<b>Silke Hauf</b>	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 Ausbildung. 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.

25 JAHRE STADTWERKE-KUNDENKARTE!

# HAPPY BIRTHDAY!

Über 2.500 Sparvorteile in Duisburg und Umgebung. Jetzt mitfeiern und gewinnen!



GENAU MEIN DING!

Tolle Gewinne zum Jubiläum:  
[swdu.de/kk25](http://swdu.de/kk25)



 **STADTWERKE  
DUISBURG**

# 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>Kundenorientiertes Englisch für Beratung und Verwaltung – A2/B1</b> Einfach, klar und verbindlich auf Englisch kommunizieren	31.08.2026 – 04.12.2026	MZ7700
<b>Englisch für Ingenieure und Führungskräfte – B1/B2 – Präzision und Kommunikationssicherheit in internationalen Meetings und Präsentationen</b>	31.08.2026 – 31.12.2026	MZ7702
<b>Durchstarten mit Word, Excel und Outlook – Bildungsurlaub</b>	11.09.2026 – 02.10.2026	MZ5305
<b>Soll ich, oder soll ich nicht? Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben</b>	05.10.2026 – 07.10.2026	MZ4519
<b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	12.10.2026 – 16.10.2026	MZ8660
<b>Word und Excel Grund- und Aufbauwissen – Bildungsurlaub</b>	13.10.2026 – 16.10.2026	MZ5304
<b>Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 22.10.2026	MZ6011
<b>Italienisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse</b>	19.10.2026 – 23.10.2026	MZ8210
<b>Effektives Projectmanagement: Ihr Schlüssel zum Erfolg – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 23.10.2026	MZ4506
<b>Stark durch innere Bilder - Imaginationstraining für Resilienz und Kreativität – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 23.10.2026	MZ4511
<b>Integrität gestalten: Kommunikation, Betriebskultur und Verantwortung im Beruf – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 22.10.2026	MZ4539
<b>Vorbereitung auf die Ausbilderprüfung (AEVO) Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 31.10.2026	MZ4705
<b>Selbstregulation und Koregulation</b> Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ4514
<b>Sicherer Umgang mit Excel – Bildungsurlaub</b>	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ5321
<b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b> für Teilnehmende mit Grundkenntnissen	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ8110B
<b>Spanisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub – Niveaustufen A1 - B2</b>	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ8305
<b>Beruflichen und privaten Stress reduzieren - Balance finden – Bildungsurlaub</b>	27.10.2026 – 30.10.2026	MZ4510
<b>Demokratie-Trainingslager - Bildungsurlaub</b>	27.10.2026 – 29.10.2026	MZ1163
<b>Duisburger Filmwoche 2026: Neue Doku-Filme der politischen Bildung – Filmseminar als Bildungsurlaub</b>	02.11.2026 – 06.11.2026	MZ1161A
<b>Duisburger Filmwoche 2026: Neue Doku-Filme der politischen Bildung – Filmseminar als Bildungsurlaub</b>	02.11.2026 – 06.11.2026	MZ1161B
<b>Vorbereitung für Wiedereinstieg, Umstieg &amp; Aufstieg mit Microsoft Office – Gehen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Karriere – zum Beispiel aus der praktischen Pflege in die Pflegeverwaltung - Bildungsurlaub</b>	06.11.2026 – 04.12.2026	MZ5307
<b>Grafikdesign leicht gemacht - Design-Skills, die wir kennen sollten – Bildungsurlaub</b>	10.11.2026 – 12.11.2026	MZ4562
<b>Zurück in den Beruf – aber passt mein alter Job noch zu mir? – Konkreter Fahrplan für den bevorstehenden Weg</b>	18.11.2026 – 20.11.2026	MZ4222
<b>Design Thinking: Neue Ideen kreativ entwickeln mit Agilen Methoden</b>	02.12.2026 – 16.12.2026	MZ4584
<b>Familien- und Schulmedien – Bildungsurlaub</b>	07.12.2026 – 11.12.2026	MZ4828
<b>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben - Bildungsurlaub</b>	14.12.2026 – 18.12.2026	MZ4823
<b>Bildungsurlaub: Microsoft 365 – KI für Büro- und Projektorganisation</b> In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation	14.12.2026 – 16.12.2026	MZ5547
<b>Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga – Bildungsurlaub</b>	04.01.2027 – 08.01.2027	MZ6013
<b>Trainerweiterbildung - Train the Trainer (Zertifikatskurs) Bildungsurlaub</b>	11.01.2027 – 15.01.2027	MZ4730
<b>Fahrrad-Reparatur - Bildungsurlaub</b>	11.01.2027 – 15.01.2027	WZ5831
<b>Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone – Bildungsurlaub</b>	11.01.2027 – 15.01.2027	MZ2701
<b>NLP im Beruf – Bildungsurlaub</b>	12.01.2027 – 15.01.2027	MZ4541
<b>Qigong – Bildungsurlaub</b>	13.01.2027 – 15.01.2027	MZ6014
<b>Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Bildungsurlaub</b>	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ6012
<b>Englisch - A2/B1/B2/C1 - Intensivsprachkurs – für den schnellen Wiedereinstieg</b>	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ7110
<b>Englisch - A1 - für Lernende ohne Vorkenntnisse - Intensivsprachkurs</b>	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ7112
<b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ8110A
<b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.2</b> für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ8661
<b>Systemische Beratung entdecken – neue Perspektiven für lösungsorientierte Gespräche! Online Bildungsurlaub</b>	20.01.2027 – 22.01.2027	MZ4821
<b>Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg</b> Bildungsurlaub	25.01.2027 – 29.01.2027	MZ4824
<b>Dein Darm weiß mehr als du denkst - Bildungsurlaub / Bildungscheck</b> Ernährungswissenschaft trifft Naturheilkunde	25.01.2027 – 29.01.2027	MZ6900
<b>Chinesisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	15.02.2027 – 19.02.2027	MZ8613

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.

Wer sich seine Wohnträume erfüllen möchte, dem bietet NRW's führendes Wohnungsunternehmen die richtige Mischung. Denn mit viel Herzblut, einem engagierten Team, jeder Menge Know-how und vielen Top-Services sorgen wir für die Erfüllung Ihrer Wünsche. So schaffen wir ein Zuhause, das nach dem Geschmack der ganzen Familie ist. **Weil uns unsere Mieter eine Herzensangelegenheit sind.**

**WOHNEN, WO DAS HERZ SCHLÄGT**

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

 VIVAWEST

Krankenhaus  
Zentrum für Pflege und Wohnen  
Ambulante Pflege  
Therapiezentrum  
MVZ Hausarztzentrum



**Herzlich Willkommen**  
Ihr Gesundheitszentrum  
im Duisburger Westen



 **JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

[www.johanniter-rheinhausen.de](http://www.johanniter-rheinhausen.de)

# JOUR FIXE

## Donnerstags um fünf

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

- 03.09.2026**    **Expressionistischer deutscher Stummfilm der 1920er Jahre (MZ2380)**  
Mit Julia Königs
- 10.09.2026**    **Leo Perutz – vergessen und wiederentdeckt (MZ2381)**  
**Reihe deutschsprachige Emigranten**  
Mit Wolfgang Schwarzer
- 17.09.2026**    **Auf den Brettern, die... (MZ2382)**  
Mit Wolfgang Schwarzer und Schauspielintendant Michael Steindl
- 24.09.2026**    **Bruno Schulz: Vom Hofjuden zum Weltliteraten? (MZ2383)**  
Mit Rainer Spallek
- 01.10.2026**    **Der Mythos von Star Wars (MZ2384)**  
Mit Axel Voss
- 08.10.2026**    **Synchronizität – ein Prinzip akausaler Zusammenhänge (MZ2385)**  
Mit Henning Weyerstraß
- 15.10.2026**    **Kulturgeschichte des Bleistifts (MZ2386)**  
Mit Marion Bachmann und Dr. Claudia Kleinert
- 22.10.2026**    **FERIEN . . . . .**
- 29.10.2026**    **FERIEN . . . . .**
- 05.11.2026**    **Zur Spannung noch Gänsehaut – Der Halloween-Jour Fixe (MZ2387)**  
Mit Rainer Steppuhn-Cilleßen
- 12.11.2026**    **Mondnacht – Meeresstrand und ein König im Glück (MZ2388)**  
**Wiederbegegnung mit unvergessenen Gedichten und Balladen**  
Mit Erika und Richard Köchling
- 19.11.2026**    **Die Geheimnisse des „Roten Buches“ (MZ2389)**  
Mit Henning Weyerstraß
- 26.11.2026**    **Louise Bertin – Leben und Handlungsspielräume einer Komponistin  
im 19. Jahrhundert (MZ2390)**  
**In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.**  
Mit Julia König
- 03.12.2026**    **Von Vermeer bis Niki de Saint Phalle – Briefe in Gemälden und ihre  
Geschichten (MZ23291)**  
Mit Isabell Prieth und Axel Voss
- 10.12.2026**    **Sind Engel immer Männer? (MZ2392)**  
Mit Sylvia Röster

# uni que



 **Landschaftspark**  
Duisburg-Merlin



**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)



# 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.

<b>Demokratie-Trainingslager – Bildungsurlaub</b> MZ1163, Di-Do, 27.-29.10.2026, 10:00-17:00 Uhr
<b>Anatolische Folklore tänze</b> Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum MZ2658, 13x mi, 02.09.-09.12.2026, 18:00-19:30 Uhr
<b>Schnupperworkshop Toprope-Klettern am Bunker</b> MZ6791, Do, 03.09.2026, 18:15-20:30 Uhr
<b>Jugendredaktion</b> MZ2760, 12x fr, 04.09.-04.12.2026, 16:30-19:00 Uhr
<b>Fahrrad-Reparatur-Kurs</b> WR5835, sa 2x, so 2x, 05.09.-13.09.2026, 10:00-14:00 Uhr
<b>3D-Zeichnen und 3D-Drucken – erste Schritte in der Praxis</b> MZ5801, 3x fr, 11.-25.09.2026, 18:00-21:15 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 7-10 Jahre MZ7134A, Fr, 11.09.2026, 15:00-16:00 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder und Jugendliche im Alter von 11-14 Jahre MZ7135A, Fr, 11.09.2026, 16:15-17:15 Uhr
<b>Stand-up-Paddling</b> WR6709, So, 13.09.2026, 13:15-15:15 Uhr
<b>Freie Software für Kreative</b> Auf dem eigenen Laptop installieren, updaten, und nutzen MZ5426, 5x di, 15.09.-13.10.2026, 18:00-20:15 Uhr
<b>LaTeX kennenlernen am eigenen Laptop</b> Software für Dokumentenerstellung MZ5428, Sa, 19.09.2026, 10:00-16:00 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 7-10 Jahre MZ7134B, Fr, 25.09.2026, 15:00-16:00 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 11-14 Jahre MZ7135B, Fr, 25.09.2026, 16:15-17:15 Uhr
<b>Kreative Jonglage</b> MZ6720, Sa, 26.09.2026, 14:15-16:15 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 7-10 Jahre MZ7134C, Fr, 09.10.2026, 15:00-16:00 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 11-14 Jahre MZ7135C, Fr, 09.10.2026, 16:15-17:15 Uhr
<b>Bildbearbeitung mit GIMP</b> MZ5706, Sa/So, 10./11.10.2026, 11:00-15:15 Uhr
<b>Hula Hoop-Zirkustricks</b> MZ6721, Sa, 10.10.2026, 14:15-16:15 Uhr
<b>Canva – professioneller visueller Content</b> In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation MZ5730, Di, 13.10.2026, 20:00-21:30 Uhr
<b>Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen und Schüler</b> MZ4595, Do, 15.10.2026, 16:00-18:00 Uhr

<b>DocuMasterclass</b> Stoffentwicklung im Dokumentarfilm MZ2750, Do, 05.11.2026, 11:00-17:00 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 7-10 Jahre MZ7134D, Fr, 06.11.2026, 15:00-16:00 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 11-14 Jahre MZ7135D, Fr, 06.11.2026, 16:15-17:15 Uhr
<b>Einstieg in die Luftakrobatik für Neulinge</b> MZ6722, Sa, 07.11.2026, 14:15-16:15 Uhr
<b>Digitales Malen mit KRITA</b> MZ5707, sa 2x, so 2x, 07.-15.11.2026, 11:00-15:15 Uhr
<b>Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen und Schüler</b> MZ4595B, Do, 12.11.2026, 16:00-18:00 Uhr
<b>3D-Druck mit Fusion</b> MZ5802, 3x fr, 13.-27.11.2026, 18:00-21:15 Uhr
<b>Die Carrerabahn – Modellbau für Teens</b> WZ5865, Sa, 14.11.2026, 10:00-14:00 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 7-10 Jahre MZ7134E, Fr, 20.11.2026, 15:00-16:00 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 11-14 Jahre MZ7135E, Fr, 20.11.2026, 16:15-17:15 Uhr
<b>Dem Schmied über die Schulter geschaut</b> WR2901, Mi, 02.12.2026, 17:00-19:00 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 7-10 Jahre MZ7134F, Fr, 04.12.2026, 15:00-16:00 Uhr
<b>Englisch – Spielend Englisch lernen</b> für Kinder im Alter von 11-14 Jahre MZ7135F, Fr, 04.12.2026, 16:15-17:15 Uhr
<b>DocuMasterclass</b> Stoffentwicklung im Dokumentarfilm MZ2751, Sa/So, 12./13.12.2026, 11:00-17:00 Uhr
<b>Fahrrad-Reparatur – Bildungsurlaub</b> WZ5831, Mo-Fr, 11.-15.01.27, 09:00-14:30 Uhr
<b>DocuMasterclass</b> Stoffentwicklung im Dokumentarfilm MZ2752, Sa/So, 16./17.01.27, 11:00-17:00 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

KARRIERE IN  
**DU**

# Mehr als kalter Kaffee.



KOMM INS #TEAMDUISBURG  
DUISBURG.DE/KARRIERE

**DUISBURG**  
am Rhein

**WDR 2**



**Bleibt neugierig**



# Gesellschaft, Politik, Geschichte



Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen	26
Qualifizierung Ehrenamt	36
Bildung für nachhaltige Entwicklung	38
Geschichte, Regionalgeschichte	49
Philosophie	54
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

### 10 Jahre nach dem Brexit

Am 23. Juni 2016 fand in der VHS im Stadtfenster eine Sonderveranstaltung zur am selben Tag stattfindenden Abstimmung der Britinnen und Briten über einen Ausstieg ihres Landes aus der Europäischen Union statt. Zum Veranstalterkreis gehörten neben der VHS die Deutsch-Britische Gesellschaft, die Universität Duisburg-Essen, Europe Direct sowie die Europa-Union. Die Veranstaltung zog bundesweites mediales Interesse auf sich. Der Ausgang der Abstimmung ist bekannt. 10 Jahre danach möchte Robert Tonks, der Vorsitzende der Deutsch-Britischen Gesellschaft, mit den Partnerinstitutionen von damals eine Bilanz ziehen.



#### MZ1100

**Robert Tonks**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

31. August / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Die Soroptimistinnen

Diesen Begriff haben Sie noch nie gehört? Dann lohnt es sich, zu diesem Vortrag zu kommen. Es handelt sich um eine Vereinigung berufstätiger Frauen, die ähnlich organisiert ist wie z.B. die Rotarier.

#### MZ1101

**Manuela Heiser**

Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr

02. September / 1 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### Das deutsch-russische Verhältnis zwischen 1914 und heute

Wenige bilaterale Beziehungen waren so spannungsreich und folgenreich wie die zwischen Deutschland und Russland. Der Historiker Dr. Vitalij Fastovskij beleuchtet in seinem Vortrag über ein Jahrhundert deutsch-russischer Beziehungen: von der Kriegserklärung 1914 über den Rapallo-Vertrag 1922, den Hitler-Stalin-Pakt, den Vernichtungskrieg gegen die Sowjetunion, die Teilung Deutschlands im Kalten Krieg bis zur gescheiterten „strategischen Partnerschaft“ nach 1990. Er geht unter anderem folgenden Fragen nach: Welche historischen Kontinuitäten prägen das Verhältnis bis heute? Welche Rolle spielten politische Interessen, Illusionen und blinde Flecken, etwa in Bezug auf die Ukraine? Und welche Erkenntnisse lassen sich aus über 100 Jahren wechselhafter Geschichte gewinnen?



## MZ1102

**Dr. Vitalij Fastovskij**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

07. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existenziellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbrucherfahrungen sind heute wichtiger denn je.

## Kontroverse Debatten im Spannungsfeld zwischen öffentlicher Empörung und konstruktivem Streit

Es werden Themen vorgestellt und eingeordnet, die für Aufregungen gesorgt haben. Dazu gehören u.a. Auseinandersetzungen um kulturelle Aneignung, Wokeness, Gendern und Cancel Culture von Personen aus der Kultur und Politik. Neben der Einordnung von konkreten Beispielen werden Kriterien für eine konstruktive Streitkultur vorgestellt und Hinweise gegeben, welche Medien einen produktiven Beitrag leisten können, um Orientierung zu bieten.



## MZ1104

**Prof. Dr. Christian Schicha**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

14. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## MZ1105

**Knut Elstermann**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

16. September / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## 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.

## Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja

## MZ1106

**Frank Tentler**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

21. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Grundwissen für Vereinsvorstände

Sie sind neu gewähltes Vorstandsmitglied eines Vereins? Vorstände von Vereinen stehen im Mittelpunkt des Vereinslebens und haben ein allseits geschätztes Amt inne. Doch Vereinsmitglieder, Förderer und Finanzamt erwarten auch von ehrenamtlichen Vorständen, dass Sie immer alles richtig machen und alle rechtlichen und steuerlichen Vorschriften im Griff haben. Dieser Vortrag bietet eine leicht verständliche Einführung in die Grundlagen des Vereinsrechts und gibt grundlegende Tipps und Hinweise, um Fehler bei der Mitgliederversammlung, in der Vereinssatzung, in Jahresabschluss und Steuererklärung sowie der sonstigen Vorstandsarbeit zu vermeiden. Der Vortrag richtet sich auch an Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen.



### MZ1108

Jörg Hallmann

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

28. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



auch in Nordrhein-Westfalen herausgefordert ist. Die wissenschaftliche Begleitung des Berichts der Landeszentrale für politische Bildung erfolgte durch die NRW School of Governance an der Universität Duisburg-Essen. Die Forschenden stellen die Ergebnisse vor, ordnen diese ein und diskutieren mit dem Publikum über Perspektiven und Handlungsoptionen.

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



### MZ1110

Prof. Dr. Andreas Blätte,

Prof. Dr. Susanne Pickel

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

05. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Zwei Zeitzeugen erinnern sich. Paulino José Miguel kam 1982 mit 11 Jahren allein aus Mosambik in die DDR, um dort seine schulische und später auch berufliche Ausbildung fortzusetzen. Seit 2008 arbeitet er beim Stuttgarter Forum der Kulturen. Cahit Basar wurde 1966 in Duisburg geboren. Seine kurdischen Eltern waren einige Jahre zuvor aus der Türkei in die Bundesrepublik gekommen. Er gehörte zu den ersten Kindern mit kurdischem Migrati-

## Demokratiebericht 2026

Im März wurde der dritte Demokratiebericht des Landes NRW veröffentlicht. Er beleuchtet auf der Basis von Umfragedaten zentrale Entwicklungen und Trends für die Demokratie in Nordrhein-Westfalen. Mit dem Schwerpunktthema „Mitte(n) unter Druck“ macht der Bericht darauf aufmerksam, wie die Demokratie

onshintergrund, die in Deutschland geboren wurden. Heute arbeitet Cahit Basar als Gesellschafts- und Politiklehrer.

**MZ1111**

**Nhe Le**

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

08. Oktober / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Hinter den Kulissen des DDR-Grenzübergangs (GÜST) Marienborn-Helmstedt

Den ehemalige Grenzübergang Marienborn-Helmstedt passierten viele Bundesbürger von und nach Berlin oder bei der Einreise in die DDR. Roland Schreyer, der vier Jahre als Zivilangestellter der Grenztruppen der DDR dort als Elektriker arbeitete, erklärt die Sperranlagen und den Grenzübergang als Insider. Viele Details, die ehemalige Reisende nicht kannten, werden hier erklärt.



**MZ1112**

**Roland Schreyer**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

12. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## res publica – Stadtverwaltung im Gespräch: Integriertes Handlungskonzept Innenstadt

Die Duisburger Innenstadt steckt in einem tiefgreifenden Wandel - dies bietet neben großen Herausforderungen auch Chancen. Das Integrierte Handlungskonzept Innenstadt (IHI 2022) bildet den strategischen Rahmen für die künftige Entwicklung der Duisburger Innenstadt. Es reagiert auf Herausforderungen wie den Strukturwandel im Einzelhandel, Leerstände, Klimawandel, Mobilitätsfragen sowie veränderte Anforderungen an Wohnen, Arbeiten und Aufenthaltsqualität. Aufbauend auf dem Masterplan Innenstadt definiert das IHI Handlungsfelder, Schwerpunktträume und konkrete Maßnahmen für eine lebenswerte, multifunktionale und klimagerechte Innenstadt. Ziel ist es, durch die Bündelung öffentlicher und privater Investitionen Identität, Erreichbarkeit, Nutzungsvielfalt und Resilienz der Innenstadt zu stärken.

**MZ1116**

**Stefan Faßbender**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

09. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Lisa Trebs ist Mitgründerin der Initiative k\_einheit und Teil der ostdeutschen Generation Z. Sie setzt sich dafür ein, dass junge Menschen aus Ostdeutschland und ihre Perspektiven in gesellschaftlichen Debatten gehört werden. Tim Eisenlohr wurde 1973 in Ost-Berlin geboren. In der DDR engagierte er sich schon als Jugendlicher politisch in der oppositionellen Umweltbibliothek. Er wurde 1987 verhaftet, reiste 1989 aus und ist heute politischer Bildner.

### MZ1117

**Miriam Menzel**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. November / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



### MZ1118

**Prof. Dr. Thomas Haberer**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

12. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Multifunktionsfläche 1.OG,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
entgeltfrei



## China neu denken. Wie ein Land sich verändert und unser Schicksal herausfordert

Prof. Dr. Thomas Haberer vom Institut für Ostasienwissenschaften an der Universität Duisburg-Essen ist ein ausgewiesener China-Kenner. In seinem neuen Buch „China neu denken. Wie ein Land sich verändert und unser Schicksal herausfordert“ erzählt er, wie China von der Utopie zur Realität und zur Zukunft fand. Das Land ist heute Labor und Spiegel einer neuen Weltordnung. Thomas Haberer führt mitten in den Alltag des Wandels - zu Menschen, die zwischen Erinnerung und Zukunft leben. Es ist eine persönliche Annäherung an ein Land, das wir verstehen müssen, um unsere eigene Zeit zu begreifen. Eine Gemeinschaftsveranstaltung von VHS und Stadtbibliothek.

## Es muss doch lebbar sein – Lesbische Selbstbehauptung in der DDR

An welche Grenzen Menschen in der DDR stießen und wie es gelang, diese Grenzen zu verschieben, macht die Lebensgeschichte von Karin Dauenheimer deutlich. Als Theologin, Feministin, Lesbe und alleinerziehende Mutter entsprach sie nicht den Erwartungen von Staat und Gesellschaft. Gegen alle Widerstände erkämpfte sie sich dennoch ihren Platz und setzte sich für politische Veränderungen ein. Mit ihren Aktivitäten gab sie wesentliche Impulse für die Entstehung einer DDR-weiten Lesbenbewegung, was sie auch ins Visier der Stasi brachte.

Karin Dauenheimer wird mit ihrer Tochter Sarah Lakhall aus dem Buch „Lesbische Selbstbehauptung in der DDR“, das sie mit der Historikerin Dr. Teresa Tammer geschrieben hat, lesen und einen Einblick in ein bisher wenig bekanntes Kapitel der DDR-Geschichte geben.



**MZ1119**

**Karin Daueneimer**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

16. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Sie sollen unsichtbar gemacht werden – Die Situation der Frauen in Afghanistan

Seit der Machtübernahme der Taliban im August 2021 hat sich die Lage der Frauen in Afghanistan dramatisch verschlechtert. Bildung, Erwerbstätigkeit und öffentliche Teilhabe wurden weitgehend zurückgenommen - 2,2 Millionen Mädchen haben keinen Zugang zur Sekundarbildung. Besonders kritisch: Ende 2024 untersagten die Taliban Frauen die Ausbildung in medizinischen Berufen. Da Frauen vielerorts nur von weiblichem Personal behandelt werden dürfen, drohen schwere Folgen - Afghanistan verzeichnet bereits die weltweit höchste Müttersterblichkeitsrate. Detaillierte Informationen liefert Zakia Shefayee in ihrem Vortrag der VHS, gemeinsam mit Amnesty International. Anschließend bittet die Duisburger Amnesty-Gruppe beim jährlichen Briefmarathon um Unterschriften gegen Menschenrechtsverletzungen.



**MZ1120**

**Zakia Shefayee**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

23. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Das direktdemokratische NRW – Wie Bürgerinnen und Bürger Politik mitgestalten

Anlässlich des 80. Jahrestages der Gründung von Nordrhein-Westfalen und des 75-jährigen Jubiläums der Landesverfassung zieht dieser Vortrag Bilanz: Wie hat sich die direkte Demokratie im größten deutschen Bundesland entwickelt und wie wird sie heute gelebt?

Der Sozialwissenschaftler Alexander Trennheuser beleuchtet darin die historischen, rechtlichen und politischen Facetten dieser Entwicklung. Wie gestalten Bürgerinnen und Bürger Landespolitik aktiv mit - trotz rechtlicher Hürden und politischer Vorbehalte? Trennheuser, Bundesgeschäftsführer der Initiative „Mehr Demokratie“, gibt hierzu einen Überblick und zeigt, wie viele wichtige politische Debatten von den Bürgerinnen und Bürgern unseres Bundeslandes angestoßen wurden.



**MZ1124**

**Alexander Trennheuser**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

07. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# Politische Bildung

## Kurse/Seminare

### Gesellschaftsdiskurs Gruppe A – 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.

#### MZ1142A

**Dr. Ralf Kleinfeld**

Mittwoch, 02.09., 16.09., 30.09., 14.10.,  
11.11., 25.11. und 09.12.

15:15 - 16:45 Uhr / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### Gesellschaftsdiskurs Gruppe B – 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.

#### MZ1142B

**Dr. Ralf Kleinfeld**

Mittwoch, 09.09., 23.09., 07.10.,  
04.11., 18.11., 02.12., und 16.12.

15:15 - 16:45 Uhr / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### 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 Woche gemeinsam von der Gruppe ausgesucht. Die Hauptvorbereitung hierzu übernimmt der Kursleiter, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen ihre gesammelten Informationen dazu bei und diskutieren gemeinsam.

#### SR1143

**Josip Susic**

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

15.09. - 15.12. / 12 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee 14,

**Buchholz**

35,50 EUR (erm.: 27/18/17)



## 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.

### MZ1144

**Josip Sosic**

Samstag, 19.09., 10.10., 14.11. und 12.12.

14:00 - 15:30 Uhr / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Rockmusik zwischen Kommerz, Kultur und Politik

Rockmusik hat die Welt verändert - doch wer hat die Rockmusik verändert? Seit siebzig Jahren ist Rock weit mehr als Klang: Aufschrei und Kunstform, Geschäft und politisches Statement, Ausdruck von Identität und Motor des Wandels. Dieser Kurs führt durch sieben Jahrzehnte - Von den rebellischen Anfängen des Rock 'n' Roll über die Protestsongs der 1960er bis zur globalen Musikindustrie und zu Streaming-Plattformen. Im Mittelpunkt stehen nicht nur Hits, sondern Fragen nach Macht, Politik und Kultur: Wie prägen Künstler wie Dylan, die Stones oder Patti Smith ihre Zeit und wie prägte ihre Zeit sie? Mit Musik- und Videobeispielen entsteht ein Panorama von Kunst, Gesellschaft und Rebellion. Für alle, die Rock lieben und tiefer verstehen wollen.



### MZ1145

**Dr. Ralf Kleinfeld**

Montag, 07.09., 21.09., 05.10., 02.11., 16.11., 30.11. und 14.12.

16:30 - 18:00 Uhr / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« Bitte beachten Sie auch das Konzert „Musikalische Zeitreise - History of Rock'n'Roll“, siehe MZ2424.

## „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.

### MZ1151

**Josip Sosic**

mo 9x, 18:00 - 19:30 Uhr

14.09. - 30.11. / 18 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.



© Stadt Duisburg, Ilja Höpping

### MZ1152

**David Bieber,**

**Josip Sosic**

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



chung als dritte Gewalt im Staate gefragt. Da die Rechtsprechung in der Regel mit der Bearbeitung einzelner Angelegenheiten beschäftigt ist, spielt sie in der öffentlichen Wahrnehmung eine vergleichsweise untergeordnete Rolle - Anlass, sich einmal etwas gründlicher mit ihr zu beschäftigen: Welche Aufgaben nimmt die Justiz wahr? Wie ist sie organisiert? Wer ist in der Justiz tätig? Welchen Einflüssen unterliegt die Rechtsprechung? Diese und andere Fragen sollen in der Veranstaltungsreihe behandelt werden. Der Dozent ist Richter a.D.



### MZ1153

**Manfred Schmitz-Berg**

fr 6x, 18:00 - 19:30 Uhr

25.09. - 04.12. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Professionelle Pressearbeit

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

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

## Die Dritte Gewalt

Der Gesetzgeber setzt die Rahmenbedingungen für unser gesellschaftliches Miteinander, der Exekutive obliegt die Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben ins tatsächliche Leben - und wo es zu Streitfragen im öffentlichen wie im privaten Leben kommt, ist die Rechtspre-



© Josip Susic

### MZ1155

**David Bieber**

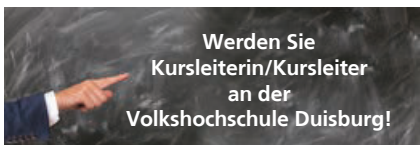
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

17. Oktober / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

23 EUR



## Duisburger Filmwoche 2026: Neue Doku-Filme der politischen Bildung Filmseminar als Bildungsurlaub

Die Duisburger Filmwoche 2026 zeigt neue Dokumentarfilme aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, die spannende wie ungewöhnliche Einblicke in verschiedene Lebenswelten bieten. Die Film-Autoren kommen nach Duisburg und vertreten ihre Arbeit im Anschluss an die Vorführung in einer öffentlichen Publikumsdiskussion. Für die Zwecke der politischen Bildung treffen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Seminars eine Auswahl von Filmen, die sie gemeinsam, in Kleingruppen oder einzeln sichten. Darüber hinaus nehmen sie an den Diskussionen mit den Filmautoren teil und tragen die Ergebnisse in einer täglichen Auswertungsrunde zusammen. Die Teilnehmer müssen sich auf Programm bis nach 23:00 Uhr einstellen. Das Seminar ist als Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW anerkannt.



### MZ1161A

**Mirjam Baumert**

Montag bis Freitag

02.11. - 06.11.

filmforum, Dellplatz 16, **Stadtmitte**

150 EUR, inklusive Festivalkarte



### MZ1161B

**Roland Meetz**

Montag bis Freitag

02.11. - 06.11.

filmforum, Dellplatz 16, **Stadtmitte**

150 EUR, inklusive Festivalkarte



## Demokratie-Trainingslager – Bildungsurlaub

In Kooperation mit der Heinrich Böll Stiftung und dem Soziokulturellen Zentrum Stapeltor 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.

### MZ1163

**Andre Moser**

di 1x, 10:00 - 17:00 Uhr

mi 1x, 10:00 - 17:00 Uhr

do 1x, 10:00 - 17:00 Uhr

27.10. - 29.10. / 24 Ustd

Stapeltor Soziokulturelles Zentrum, Stapeltor 6,

**Altstadt**

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.

**MZ1167**

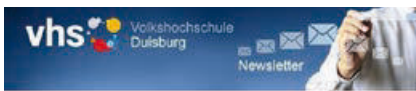
**Leonora Seibod-Yannakis**

Mittwoch, 07:00 - 19:00 Uhr

09. September / 16 Ustd

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

25 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



### Führung durch die Bezirks- regierung Düsseldorf: Eine ehemalige NS-Täter- behörde beleuchtet den Tatort Verwaltung

Die Bezirksregierung Düsseldorf lädt zu einer besonderen Führung durch das historische Gebäude auf der Cecilienallee ein. Unter dem Titel „Die Bezirksregierung Düsseldorf als ehemalige NS-Täterbehörde - Verbrechen, Kontinuitäten, Aufarbeitung“ beschäftigt sich die Führung mit der Rolle des Regierungspräsidiums, der heutigen Bezirksregierung, während der Zeit des Nationalsozialismus und der aktiven Beteiligung an seinen Verbrechen. Treffpunkt: Bezirksregierung Düsseldorf, im Lichthof der Cecilienallee 2 (Haupteingang), 40474 Düsseldorf



**NR1168**

**Marissa Turac,  
Brigitte Koch**

Dienstag, 15:30 - 17:00 Uhr

24. November / 2 Ustd

Treffpunkt: Bezirksregierung Düsseldorf,  
Cecilienallee 2, **Düsseldorf**

5 EUR



## Qualifizierung Ehrenamt

### Qualifizierung von ehrenamt- lichen 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, Tel. 01575 4030003.

**MZ1185**

**Nicole Feldmann**

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr

21. September / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## WZ1187

**Nicole Feldmann**

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr

23. November / 4 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

entgeltfrei



zentralen Anlaufstelle für Vereine, Initiativen und Einrichtungen. Sie erhalten kompakte Orientierung zur Unterstützung durch die FADU: von Bedarfsklärung über Freiwilligen-gewinnung bis zu Fördermitteln, Koopera-tionen und Kommunikation. Kurzimpulse, Praxisbeispiele und Austausch zeigen, was funktioniert. Im Anschluss gibt es eine Kurz-beratung; auf Wunsch folgt ein vertiefen-der Termin inkl. Unterstützung bei nächsten Schritten. Offen für Verantwortliche und Aktive - unabhängig von Größe und Erfahrung. Nähere Informationen unter [www.vhs-duis-burg.de](http://www.vhs-duis-burg.de)

## Du & Ehrenamt – Information und Beratung für Bürgerinnen und Bürger

**In Kooperation mit der Freiwilligen-agentur Duisburg e.V.**

„DU & Ehrenamt“ ist ein 90-minütiges, kosten-freies 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, Reli-gion, Behinderung oder Bildungsstatus, auch mit Flucht- oder Migrationsgeschichte. Nähere Informationen unter [www.vhs-duis-burg.de](http://www.vhs-duis-burg.de)

## MZ1188

**Nicole Fischer**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

04. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## MZ1189

**Nicole Fischer**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

25. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Gesprächskreise

### Diskussionskreis für Seniorinnen und Senioren

Lassen Sie uns miteinander ins Gespräch kommen über aktuelle, soziale, kulturelle und geschichtliche Themen und Hintergründe. Diese werden vorher gemeinsam festgelegt und je nach Wunsch durch andere Themen ergänzt.

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

„DU & Praxis“ ist ein 90-minütiges, kosten-freies Infoformat in Kooperation mit der Frei-willigenagentur Duisburg e. V. (FADU), der

## MR1191

**Caterina Kaiser**

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

31.08. - 21.12. / 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 Lebensräumen für Tiere. Bei Interesse melden Sie sich bei Marissa Turac, VHS Duisburg: Tel. 0203 283-984623, 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 und Naturinteressierte mit 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

Marissa Turac, Tel.: 0203/283984623

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

**MZ1200A**  
Marissa Turac,  
Irina Pauli  
entgeltfrei



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## Die Antarktis Multivisionsvortrag LIVE

In seinem bildgewaltigen Multivisionsvortrag nimmt Sie der gebürtige Duisburger Wolfgang Hemstege zunächst mit zu den Falkland-Inseln, um dann über Südgeorgien das antarktische Festland zu erreichen. Er gibt Einblick in die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt, die sich dem extremsten Klima der Erde angepasst hat. Wieso knabbern junge Adeliepinguine gerne an Gummistiefeln? Weshalb legt man sich mit ausgewachsenen See-Elefanten am besten nicht an? Der Autor beleuchtet auch wichtige Fragen zum aufkommenden Tourismus in der Antarktis. Ist es noch zeitgemäß, ohne Forschungsauftrag den kältesten, trockensten und stürmischsten aller Kontinente zu betreten? Feingühlig ausgesuchte Musik untermalt diesen abwechslungsreichen Live-Vortrag.



### MZ1201 Wolfgang Hemstege

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
19. November / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
15 EUR



## Einführung in das 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 ihre Biologie und ihr Verhalten kennen 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

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

12. September / 4 Ustd

Treffpunkt: Waldwegkreuzung Neuenbaumsweg/Fichtenstraße. Parken in Donaustr. in Duisburg Rahm und dann 300m Feldweg, Donaustr.

44, **Rahm**

25 EUR



## Was braucht eine Katze an die Tatz? Katzenbedürfnisse und Katzenverhalten verstehen

Katzen haben einen festen Platz in unseren Herzen und auf unseren Sofas. Doch so unabhängig sie wirken, so anspruchsvoll ist das gemeinsame Leben. Jede Katze ist eine ganz individuelle Persönlichkeit mit eigenen Erfahrungen und Vorlieben. Aus Unwissenheit entstehen oft Missverständnisse, die für Mensch und Katze belastend sein können. Damit aus kleinen Unstimmigkeiten kein dauerhafter Frust wird, ist eines wichtig: Wir sind weit mehr als nur „Dosenöffner“ - wir sind die wichtigsten Bezugspersonen unserer Katzen. In diesem Seminar lernen Sie das essenzielle „Katzen-Einmaleins“ für ein glückliches Miteinander. Geeignet für alle aktiven und zukünftigen Katzenhalterinnen und -halter.

### MZ1219

#### Adriane Schulz

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

07. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

25 EUR



## Dicke Luft in der Katzen-WG? Ideen für ein harmonisches Zusammenleben im Mehrkatzenhaushalt

Ein gemeinsames Revier harmonisch zu teilen, ist für Katzen eine Meisterleistung. Nicht selten schleichen sich Konflikte ein, die für die sensiblen Tiere chronischen Stress bedeuten. Damit aus Ihrer „Katzen-WG“ ein echtes Wohlfühl-Zuhause wird, erhalten Sie in diesem Seminar wertvolle Impulse. Ich zeige Ihnen, wie Sie als wichtigste Bezugspersonen den Frieden sichern oder wiederherstellen können. Egal, ob Sie ein bestehendes „Krisenteam“ unterstützen möchten, eine neue Vergesellschaftung planen oder Ihr Fachwissen für den Beruf vertiefen wollen: Hier lernen Sie, worauf es bei der Auswahl von Partnerkatzen und einer katzenfreundlichen Zusammenführung ankommt.

### MZ1220

#### Adriane Schulz

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

28. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« Bitte beachten Sie auch den Vortrag „Schnurren von Diven und Gaunern“ am 10.09. (siehe MZ2203).



## 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, 01.09., 06.10.,

03.11., 01.12. / 12 Ustd

18:00 - 20:00 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Garten-Stammtisch

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



### MZ1224

#### Monika Gründer

5x, Di, 01.09., Mo, 21.09., Mi, 14.10.,

Do, 12.11., Fr, 11.12.,

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

18. November / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## 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

**Diplom-Mathematiker**

**Thomas Oberländer**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Wasser ernten – nachhaltige Wassernutzung in Haus und Garten Online-Workshop in Kooperation mit der VHS Essen

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

Auftakt:

Mit, 07. Oktober 2026, 19:00 - 20:30 Uhr.

Abschluss:

Mit, 02. Dezember 2026, 19:00 - 20.30 Uhr.

**Teilnahmevoraussetzung:**

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

### MZ1231

**Diplom-Mathematiker**

**Thomas Oberländer**

mi 7x, 19:00 - 20:30 Uhr

07.10. - 02.12. / 14 Ustd

Online

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



## 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.

### Naturschutzgebiete in Duisburg 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

**Dr. Randolph Kricke**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr  
09. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### Igelfreundliche Gartengestaltung Naturschutz im Dialog

Private Gärten sind weit mehr als nur Orte der Erholung – sie spielen eine entscheidende Rolle für den Erhalt der biologischen Vielfalt im urbanen Raum. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie man mit einfachen Maßnahmen im eigenen Garten dem Europäischen Igel helfen kann, dessen Bestand im urbanen Raum zunehmend unter Druck gerät. Es wird erläutert, wie Gärten so gestaltet werden können, dass sie Igel Schutz, Nahrung und sichere Bewegungsräume bieten. Anschaulich wird gezeigt, welche naturnahen Elemente – wie strukturreiche Bepflanzung, Versteckmöglichkeiten oder durchlässige Gartenübergänge – dabei besonders hilfreich sind. Darüber hinaus werden die Herausforderungen thematisiert, mit denen Igel in der Stadt konfrontiert sind, etwa durch Versiegelung, Pestizideinsatz und den Verlust geeigneter Rückzugsorte. Der Vortrag beleuchtet die Bedeutung naturnaher Gartengestaltung und zeigt auf, wie bereits kleine Maßnahmen große Wirkung entfalten können.

#### MZ1234

**Dr. Henriette Werner**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr  
23. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### Flechten – Überlebens- künstler in Städten Naturschutz im Dialog

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

#### MZ1235

**Dr. Randolph Kricke**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr  
07. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

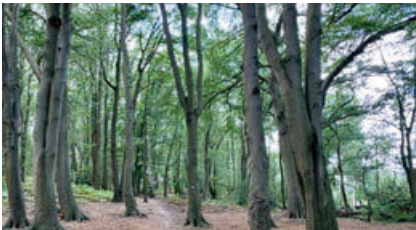
**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Entwicklung des Baumbestandes 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?



**MZ1236**

**Christoph Winterhalter**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

04. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



**MZ1238**

**Christian Falk**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

09. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei

## Streubstwiesen – Verborgene Schätze unserer Kulturlandschaft Naturschutz im Dialog

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

**MZ1239**

**Katrin Heitmann**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

13. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Baumpflege im Hausgarten Naturschutz im Dialog

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

**MZ1237**

**Dr. Henriette Werner,**

**Dietmar Hirsch**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

18. November / 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.

### MZ1240

Günter Wessels

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

27. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



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

250 wollige Mitarbeiter - darunter Lämmer aus dem Frühjahr, 50 zickige Führungskräfte und zwei 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 Jahren) Kinder bis 12 Jahre kostenfrei, aber anmeldepflichtig.

Hinweis: Der Exkursionsort liegt ggf. außerhalb Duisburgs und wird, da der Schäfer mit der Herde unterwegs ist, am Montag vor der Veranstaltung von der VHS bekannt gegeben. Vor Ort gibt es keine sanitären Anlagen.

### ACHTUNG!

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

### MR1246

Tobias Thimm

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

19. September / 2 Zstd

Treffpunkt: Wird noch mitgeteilt

8 EUR



## Radtour Urban Gardening zum Tag der offenen Gärten in Duisburg In Kooperation mit dem ADFC Duisburg und dem IGA 2027 Projektbüro

Am Samstag, 12. September öffnen Bürgerinnen und Bürger in der Zeit von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr ihre Gärten für Besucher und laden zum Betrachten, Verweilen und Genießen ein. Bei dieser Gelegenheit kann man sich inspirieren lassen und mit den Gartenbesitzern ins Gespräch kommen oder sich einfach an der bunten Vielfalt erfreuen. In allen sieben Stadtbezirken Duisburgs wird in jeweils einem Garten Kunst präsentiert.

In Kooperation mit dem ADFC wird Herbert Fürmann an diesem Tag eine Fahrradtour zu ausgesuchten Gärten und verschiedenen Urban-Gardening Projekten durchführen.

An den einzelnen Stationen erhalten Sie von den Gartenbesitzern fachliche Informationen zu den jeweiligen Gartenprojekten. Dauer: ca. 6 ½ Stunden

Auf Wunsch ist eine gemeinsame Einkehr zum Abschluss der Tour vorgesehen.

Der Eintritt zu den Gärten ist kostenfrei.

Streckenlänge: ca. 30 km

Mitglieder des ADFC erhalten 50% Nachlass auf das Entgelt.

**Bitte Verpflegung mitnehmen.**

## MZ1251

**Herbert Fürmann**

Samstag, 11:00 - 17:30 Uhr

12. September / 8 Ustd

Treffpunkt: ADFC Infoladen, Mülheimer Str. 91,

**Düsseldorf**

10 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

26. September / 2 Zstd

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

**Rheinhausen**

10 EUR



## Kräuter, Wurzeln, heilsame Hecken

Im Herbst beschenkt uns die Natur mit einer wahren Fülle an heilsamen Kräutern, Wurzeln und Früchten. Während uns noch Zeit bleibt, die goldenen Sonneneinstrahlen einzufan-

gen, bevor die dunkle Jahreszeit beginnt, richtet sich unser Blick auf die heimische Natur und allerlei Heilsames und Köstliches am Wegesrand. Am Tor zwischen Sommer und Herbst gibt es zudem allerlei zu Brauchtum und Mythologie zu berichten, denn die Kräuterkunde wirkt hier ganzheitlich, so dass Körper, Geist und Seele gleichsam gestärkt in die für unsere Region typische, nasskalte Jahreshälfte starten können.

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

## WZ1254

**Claudia van Zütphen**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

26. September / 2 Zstd

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

**Friemersheim**

10 EUR



## Bäume und Pilze zur Herbstzeit

Im Herbst ist Pilzsaison und das nicht ohne Grund. Als Zersetzer öffnen Pilze die Tore zur dunklen Jahreszeit. Die Verbindung bestimmter Pilze mit speziell bevorzugten Bäumen lehrt uns wertvolle Erkenntnisse zu den Kreisläufen in der Natur. Der Herbst ist aber auch eine magische Zeit und so erfahren die Teilnehmer während dieser Exkursion auch viel Interessantes zu Altem Brauchtum und Überlieferungen rund um Bäume und Sträucher.

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

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**

## WZ1256

**Claudia van Zütphen**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

17. Oktober / 2 Zstd

Treffpunkt: Sportplatz TuS Baerl, Buchenallee / Ecke Lohmannsmühlenweg, PLZ 47199, Bus 909, 925 bis Restaurant Liesen, Buchenallee,

**Baerl**

10 EUR



## Waldgang zur Wurzelkraft der Waldkräuter

Der Waldgang führt zu den Kräutern, deren Wurzeln zur herbstlichen Jahreszeit besondere Heilkräfte haben. Insbesondere die Wurzel des Löwenzahns, der Brennnessel und des Beinwell schauen wir uns an und dazu gibt es viele Infos zu Heilrezepten auf Wurzelbasis.

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

**MZ1257**

**Petra Reif**

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

04. Oktober / 2,5 Zstd

Treffpunkt: Schützenplatz, Saarner Straße/

Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80,

**Duisburg-Großenbaum**

10 EUR



## Waldgang zu den heilenden Wald-Harzen

Bei diesem Waldgang ist der harzige Duft der Wald-Nadelbäume Thema. Wir besuchen Kiefer, Lärche und Fichte und sammeln kleine Harz-Klümpchen. Diese werden wir dann vor Ort verräuchern und tief einatmen, um ihre heilende Wirkung auf Bronchien und Nerven zu erfahren. Dazu gibt es einige Heilrezepte mit Harz-Anwendungen.

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

**MZ1258**

**Petra Reif**

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

25. Oktober / 2,5 Zstd

Treffpunkt: Schützenplatz, Saarner Straße/

Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80,

**Duisburg-Großenbaum**

10 EUR



## Waldgang zu den Wald-Harzen

Die Nase riecht die Kräuter- und Harz-Düfte, die Augen verfolgen den Rauch in der stillen

Zeit zwischen den Jahren. Uraltes Räucherwissen zur Reinigung und Desinfizierung von Räumen, zur Unterstützung bei Gebet und Meditation sind Thema. Räucherungen zur Beruhigung, gegen Stress und gegen Angst werden an einem ausgewiesenen Grillplatz am See ausprobiert und auch selbst zusammengestellt.

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



**MZ1259**

**Petra Reif**

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

27. Dezember / 2,5 Zstd

Treffpunkt: Schützenplatz, Saarner Straße/

Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80,

**Duisburg-Großenbaum**

10 EUR



## Führung durch das Recyclingzentrum Nord – nur Erwachsene In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg

Blicken Sie hinter die Kulissen der Wirtschaftsbetriebe Duisburg im Recyclingzentrum Nord und lernen Sie die Abläufe kennen. Erkunden Sie den Recyclinghof, den Umladebereich für die Abfälle aus dem nördlichen Stadtgebiet und den Abfallernpfad. Bei dem Rundgang erfahren Sie, warum Abfalltrennung sinnvoll ist, wie der Verkehr gelenkt wird und wie die Abfälle über den Umladebereich gebündelt der Verwertung zugefügt werden. Diese Führung richtet sich an Erwachsene. Bitte beachten Sie auch unsere Führung für Familien / Erwachsene mit Kindern unter NR1268.

## NR1267

### Team der Abfallberatung

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

21. November / 2 Zstd

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



## Führung durch das Recyclingzentrum Nord – für Familien / Erwachsene mit Kindern In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg

Mit dieser besonderen Führung für Familien / Erwachsene mit Kindern erhalten Sie kindgerechte Informationen über das Recyclingzentrum Nord und lernen die Abläufe kennen. U.a. wird der Abfallernpfad vorgestellt, der für Kinder besonders spannend ist. Bei dem Rundgang erfahren Sie auch, warum Abfalltrennung sinnvoll ist, wie der Verkehr gelenkt wird und wie die Abfälle über den Umladebereich gebündelt der Verwertung zugeführt werden.

Diese Führung richtet sich an Familien / Erwachsene mit Kindern. Bitte beachten Sie auch unsere Führung nur für Erwachsene unter NR1267.

## NR1268

### Team der Abfallberatung

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

07. November / 2 Zstd

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 Sanierung. 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

09. September / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



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

## Sonnenstrom vom Dach In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

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

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn. Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte. Beachten Sie bitte die technischen Voraussetzungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

## MZ1283

Dipl.-Ing. Sabine Breil,

Dipl.-Ing. Volker Butzbach

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

17. September / 2 Zstd

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

05. Oktober / 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**

**Dipl.-Ing. Ulrich Honigmund**

Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

13. Oktober / 2 Zstd

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**

**Dipl.-Ing.**

**Hermann-Josef Schäfer**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

17. November / 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

20. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



#### MZ1302

**Ralf H. Althoff**

Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr

24. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



## Duisburgs mittelalterliche Stadtgeschichte

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

11. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



#### MZ1304

**Julia König**

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

04. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



## Familienforschung im Archiv

Wie funktioniert Familienforschung und welche Quellen kann ich dafür nutzen? Wir informieren Sie über Methoden der Familienforschung und stellen Ihnen wichtige praktische Hilfsmittel vor. Anschließend erhalten Sie einen Überblick über die einschlägigen familienkundlichen Quellen im Stadtarchiv Duisburg (vor allem Standesamtsregister und Kirchenbücher). Wir erläutern, wie Sie in diesen Quellen über klassisch-analoge und digitale Wege recherchieren können. Im Schlussteil des Seminars wollen wir Ihnen anhand eines konkreten Beispiels helfen, einen ersten Einstieg und Ausgangspunkt auf dem Weg zum eigenen Stammbaum zu finden. Das Seminar richtet sich an alle, die sich für die Erforschung der eigenen Familiengeschichte im Archiv interessieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.



### MZ1306

**Malte Igelbrink,  
Lisa Hampel**

Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr

24. Oktober / 5 Ustd

Stadtarchiv, Karmelplatz 5, **Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

## Führung durch das afas-Archiv

Mitten in der Duisburger Innenstadt befindet sich das archiv für alternatives schrifttum (afas), das größte freie Archiv Deutschlands. Es sammelt seit 40 Jahren Materialien aus dem gesamten Spektrum der neuen sozialen Bewegungen. Hier finden sich Dokumente von lokalen und bundesweiten Gruppen z.B. aus Umweltschutz-, Frauen-, Friedens- und Studierendenbewegungen.

Bei der Führung wird ein Schwerpunkt auf Duisburger Initiativen gelegt: Wir zeigen Dokumente zum Eschhaus, der Fraueninitiative Rheinhausen zum Protest gegen die Schließung des dortigen Hüttenwerks sowie Material der Bürgerinitiative Rheinpreußensiedlung, deren Bewohner in den 1980er Jahren mit Hungerstreiks vor dem Duisburger Rathaus für den Erhalt ihrer Siedlung gekämpft haben.

### MZ1307

**Claudia Spahn,  
Miriam Bajorat**

Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr

21. November / 2 Ustd

Treffpunkt: archiv für alternatives schrifttum (afas). Der Eingang befindet sich beim Hintereingang des Knüllermarktes, Großer Kalkhof 32, 47051 Duisburg, **Stadtmitte**  
5 EUR



## Vorträge

### Das Mittelalter – das Aufeinandertreffen von Christen, Juden und Muslimen

Das Mittelalter reichte von 500 bis 1500. In diesen 1000 Jahren waren Staat und Gesellschaft in Europa und im Mittelmeerraum stark religiös geprägt. Mit dem Sieg Konstantins über seinen Mitkaiser Maxentius wurde das Christentum alleinige Staatsreligion. Die Juden waren seit der Zerstörung des Tempels in Jerusalem enturzelt und blieben ihrer Religion treu, was seitens der Gesellschaft und des Staates geduldet wurde. Mit dem Islam etablierte sich um 600 ein dritter religiöser Faktor. Daraus folgte eine Zeit der Kämpfe, aber auch des friedlichen Zusammenlebens und des Gedankenaustauschs.

### MZ1311

**Bodo Lueck**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

15. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Clärenore Stinnes fährt mit einem Auto der verschwundenen Marke Adler Ende der 20er Jahre um die Welt Zum 125. Geburtstag

Ihr Vater Hugo Stinnes war in seinem Todesjahr 1924 an 4.554 Unternehmen beteiligt. Danach ging es in der Weltwirtschaftskrise bergab in die Pleite. Clärenore war seine engste Vertraute und Assistentin. Nach seinem Tod wurde sie zugunsten ihrer Brüder ausbezahlt. 1925 bis 1927 - nach dem Tod Ihres Vaters - nahm sie an vielen Autorennen teil und siegte 17 mal. 1927 startete sie eine Weltumrundung von den Adler Werken vormals Heinrich Kleyer AG in Frankfurt am Main. Sie fuhr mit einem Adler Standard 6, wie der Name schon sagt ein Serienwagen der gehobenen Mittelklasse mit 6 Zylindern und 45 PS. Die ersten Ertappen führten über den Balkan nach Moskau, begleitet von dem schwedischen Kameramann Carl-Axel Söderström und einem Werkstattwagen von Adler mit zwei Mechanikern.

### MZ1312

#### Steffen Hering

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

30. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



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

## Hans Rosenthal – zwei Leben in Deutschland

Hans Rosenthal, 1925 in Berlin geboren, zählt mit 55 Jahren zu den bekanntesten Deutschen. Als Moderator der ZDF-Show „Dalli Dalli“ wurde er in den 1970er Jahren zum beliebten „Spaßmacher der Nation“. Weniger bekannt war lange seine Vergangenheit: Als Jude erlebte er ab 1933 Diskriminierung, musste ab 1940 Zwangsarbeit leisten und entging mehrfach Deportationen. Ab 1943 versteckten ihn drei Berlinerinnen in einer

Kleingartenanlage, bis ihn 1945 die Rote Armee befreite. Viele Angehörige wurden Opfer des Holocaust. Der Vortrag zeigt, warum Rosenthal nach 1945 in Deutschland blieb, wie er sich in der Nachkriegsgesellschaft behauptete und weshalb er 1980 seine Autobiografie veröffentlichte.

### MZ1313

#### Jürgen Plewka

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Der Staatspräsident in Frankreich – ein republikanischer Monarch? In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Der französische Präsident ist nicht nur formelles Staatsoberhaupt, sondern auch die zentrale politische Figur des Landes. Vom Volk direkt gewählt verfügt er über eine Machtfülle, wie sie keiner seiner europäischen Amtskollegen besitzt. Diese mächtige Position des Staatspräsidenten hat aber bis in die Gegenwart auch immer wieder scharfe Kritik erfahren. In diesem Vortrag wird nicht nur die verfassungsrechtliche Stellung des Präsidenten im politischen System Frankreichs erläutert, sondern auch ein Blick auf die konkrete Praxis von Charles de Gaulle bis hin zum gegenwärtigen Amtsinhaber Emmanuel Macron geworfen. Damit soll zugleich die Frage beantwortet werden, ob der Hausherr des prachtvollen Elysée-Palast als ein „republikanischer Monarch“ bezeichnet werden kann.

### MZ1314

#### Prof. Dr. Volker Steinkamp

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

05. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## La belle France – Frankreichs „Front Populaire“ 1936 In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Umgeben von den faschistischen Staaten Deutschland, Italien und Spanien, entschied sich Frankreich im Mai 1936 für eine Regierung aus dem Zusammenschluss linker Parteien unter der Führung von Léon Blum. Erste für die gesamte Bevölkerung erfahrbare Entscheidungen waren die 40-Stunden-Woche und bezahlter Urlaub im Sommer 1936. Das Chanson „La belle France“ wurde zu einer Hymne dieser Zeit. Mit Chansons und zeit-historischem Vortrag vermitteln Walter Weitz und Wolfgang Schwarzer die Atmosphäre des Aufschwungs sowie politische und soziale Hintergründe dieser zum Mythos avancierten Epoche.

### MZ1315

Wolfgang Schwarzer,  
Walter Weitz

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

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



## Japan

Peter von Kapri hat die Welt bereist. Kein Land erschien ihm so rätselhaft wie Japan. Über 250 Jahre verschloss es sich der Außenwelt. Dann kam eine radikale Modernisierung, die Entfesselung eines blutigen Krieges, die totale Niederlage unter Atombomben - und schließlich der rasante Aufstieg zur globalen Wirtschaftsmacht. Doch hinter den glitzernden High-Tech-Fassaden erscheinen tiefe Risse. Japan ist das Land mit der ältesten Bevölkerung. Diese demografische Krise steht uns auch bevor: Eine schrumpfende Gesellschaft bedroht den Wohlstand und das Überleben der Traditionen. Können wir von den alten Samurai lernen, die Herausforderungen dieser „Super-Aging-Society“ zu bewältigen?



### MZ1316

Peter von Kapri

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr  
01. Dezember / 2 Ustd

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



## Exkursionen

Duisburg  
Wirtschaftsmuseum

### Führung durch das Bienenmuseum mit kleiner Honigverköstigung In Kooperation mit dem Kreisimkerverband 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.

### WR1359

Michael Vedder

Sonntag, 11:00 - 12:30 Uhr  
27. September / 2 Ustd

Bienenmuseum Duisburg, Schulallee 11,  
**Rumeln-Kaldenhausen**  
10 EUR Der Eintritt zum Museum ist im Entgelt enthalten



## Die Geschichte des Nordfriedhofs in Alt-Hamborn Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V.

Auf dem Nordfriedhof im Dichterviertel befinden sich viele bedeutende Gräber. Die Soldatengräber und die Gedenkstätte für die Märzgefallenen von 1920 erzählen viele Schicksale. Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V., führt die Teilnehmer zu Gräbern, die eng mit der Geschichte der Stadt Hamborn verbunden sind, und zeigt wieder zahlreiche historische Ansichten aus seiner Privatsammlung.

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

Es können keine Karten vor Ort erworben werden!

**NR1370**

**Jörg Weißmann**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

09. September / 2 Ustd

Treffpunkt: Friedenskirche, Duisburger Str. 174,

**Hamborn**

5 EUR



## Vortrag – Die „Brotfahrer-Prozesse“ vor 90 Jahren Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V.

Nach der Enttarnung des Netzwerkes rund um die Germania Brotfabrik Anfang 1935 kam es zu Massenverhaftungen von Brotfahrern. Jörg Weißmann vom Heimatverein Hamborn e.V. beleuchtet den sog. „Brotfahrer-Prozess“. 167 Widerständler wurden im Juli 1936 vor dem Oberlandesgericht Hamm und dem Volksgerichtshof zu hohen Gefängnis- und Zuchthausstrafen wegen „Vorbereitung zum Hochverrat“ verurteilt.

Die Anmeldung muss zwingend online, per E-Mail oder persönlich bei der VHS Duisburg 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, 18:00 - 19:30 Uhr

30. September / 2 Ustd

Treffpunkt: Ratskeller Hamborn, Duisburger

Straße 213, **Hamborn**

5 EUR



## KöPi & Currywurst – Besichtigungen der KöPi- Brauerei in Duisburg Beec In Kooperation mit der Bitburger Braugruppe

Ruhrgebiet vom Feinsten: Die König-Brauerei ist seit 1858 ein Stück Ruhrgebietstradition. Was passt da besser, als nach einer Betriebsbesichtigung der Brauerei mit Einblicken in Brauverfahren, Produktionsabläufe und Geschichte, frisch gezapftes König Pilsener mit dem kulinarischen Herzstück des Ruhrgebiets - der Currywurst - zu genießen. Bitte geben Sie spätestens 2 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 23. November erforderlich!

**NR1372**

**Marissa Turac**

Dienstag, 16:00 - 19:00 Uhr

08. Dezember / 4 Ustd

König-Brauerei, Friedrich-Ebert-Straße 308,

**Beec**

27,50 EUR



## Werksführung bei HKM in Duisburg In Kooperation mit den Hüttenwerken Krupp Mannesmann

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

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

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



©Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH

**SR1374**

**N.N.**

Dienstag, 9:45 - 13:15 Uhr  
10. November

Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH, Tor 2,  
Mannesmannstr. 2, **Huckingen**  
36 EUR



# Philosophie

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

## Kurse / Seminare

### Philosophie-Symposium: Albert Camus' Mythos des Sisyphos

Albert Camus' berühmter Essay, eines seiner wichtigsten philosophischen Werke, kreist um die zentrale Frage, „ob das Leben die Mühe, gelebt zu werden, lohnt oder nicht“. Hier entwickelt er seine Philosophie des Absurden - das Spannungsverhältnis zwischen Sinnwidrigkeit der Welt und der menschlichen Sehnsucht nach Sinnhaftigkeit - die sich durch sein gesamtes Werk zieht. Im Symposium soll der ganze Text gelesen und diskutiert werden.

Alle, die an dieser Veranstaltung teilnehmen wollen, sollten das Buch angeschafft (Rowohlt Verlag; ISBN 978-3-499-22765-3) und vorbereitend die beiden ersten Abschnitte (S. 11- 40) gelesen haben.

**MZ1600**

**Peter Leitzen**

do 5x, 16:30 - 19:00 Uhr

01.10., 08.10., 15.10., 05.11. und 12.11., / 15  
Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Jürgen Habermas' Friedenspreisrede über „Glauben und Wissen“

Gegenstand der Erörterung soll die Rede von Jürgen Habermas zur Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels aus dem Jahr 2001 und die Laudatio von Jan Philipp Reemtsma sein. Das als Sonderdruck im Suhrkamp Verlag erschienene Buch „Glauben und Wissen“ (ISBN 978-3-518-06651-5) sollte von allen, die an dem Seminar teilnehmen wollen, angeschafft sein. In der ersten Sitzung des Seminars wird ein Überblick über das Werk von Jürgen Habermas gegeben.



### MZ1601

**Peter Leitzen**

Mittwoch, 02.12., 09.12. und 16.12.

10:00 - 11:30 Uhr / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



Bild KI-generiert

## 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 Seminar nähern wir uns dem Thema Identität aus philosophischer und soziologischer Sicht. Wir diskutie-

ren, 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, 11:00 - 15:00 Uhr

08. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Vorträge

### Gibt es Zukunft in der Vergangenheit? Eine Antwortsuche in der philosophischen Tradition utopischen Denkens

Sind Utopien, wie die wörtliche Übersetzung des griechischen Worts „ou-topos“ nahelegt, Vorstellungen, die keinen Ort haben, also ein Nirgendwo sind? Oder könnte die Idee des Philosophen Ernst Bloch zutreffend sein, dass Utopien unter Umständen etwas sind, was noch keinen Ort hat? In der abendländischen Philosophie hat es immer wieder Versuche gegeben, Utopien zu entwerfen, die ein gutes Leben zum Inhalt haben. Diese Gegenentwürfe - im Kontrast zu Defiziten aktueller Lebensordnungen - waren nicht nur Visionen von einer idealen politischen Ordnung, sondern auch Entwürfe einer übersichtlichen, auf kleine Gruppen und Interaktionen bezogenen Konstellation.

### MZ1610

**Peter Leitzen**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

08. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Nietzsche – Der Wanderer und sein Schatten

Friedrich Nietzsche wusste um die Macht der Symbole, um die Gefahr der Missinterpretation und Überinterpretation. Wohl kaum ein Philosoph wurde so missverstanden wie er. Seine Metaphern und Allegorien missbrauchte insbesondere seine Schwester, die ausgerechnet aus ihm einen Nazi machte, als er geistig schon nicht mehr in dieser Welt war. Der Denker mit dem unverwechselbaren Riesenschmuck gilt Vielen als rastloser Irrer, der Frauen mit einer Peitsche bedroht, sich wortwörtlich mit Gott und der Welt anlegte und ihn dann tötete. Ja, rastlos war er tatsächlich! Ein wandernder Philosoph, der weit über ein Peripathos hinaus in die Stille der Natur flüchtete.



### MZ1611

**Axel Voss**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

29. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

« Bitte beachten Sie auch die Kurse **MZ5570** und **5572** über „Philosophie und K.I.“ mit Axel Voss

## Ubuntu – Einführung in die Afrikanische Philosophie 1/2

Am ersten Abend steht die Analyse gängiger Afrikabilder im Mittelpunkt, die vor allem in Europa bis heute von der kolonialen Vergangenheit geprägt sind. Der Vortrag geht ein auf die tatsächliche Größe des Kontinents,

die Vielfalt seiner Kulturen und die Reichhaltigkeit seiner Geschichte in vorkolonialer Zeit. Ferner soll aufgezeigt werden, welche höchst unterschiedlichen Probleme und Schwierigkeiten auftreten, wenn man den Begriff „afrikanische Philosophie“ bestimmen will.



### MZ1613

**Dieter Firmenich**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

10. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

## Sankofa – Einführung in die Afrikanische Philosophie 2/2

Am zweiten Abend wird anhand einiger Beispiele dargestellt, wie afrikanische Philosophen mit den zuvor genannten Schwierigkeiten umgehen, wie und in welcher Weise in afrikanischen Gesellschaften selbst Philosophie betrieben wird und welche unterschiedlichen Ansätze es gibt, entweder eine universelle afrikanische Philosophie oder doch ein Konglomerat afrikanischer Philosophien zu entwickeln und sich aus den Klammern der kolonialen Vergangenheit zu lösen.

### MZ1614

**Dieter Firmenich**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

24. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Philosophen reden über den Frieden Philosophischer Abend

Gegenstand des Vortrages sollen die Friedenspreisreden von Karl Jaspers (1958), Carl Friedrich von Weizsäcker (1963), Ernst Bloch (1967) und Kants Idee „Zum ewigen Frieden“ (1795) sein.

Mit dem Vortrag soll das Seminar „Habermas Friedenspreise über Glauben und Wissen“ vorbereitet werden.

**MZ1615**

**Peter Leitzen**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

30. November / 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!

## Seminare

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

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der analytischen Psychologie nach C.G. Jung! In der Fortsetzung des Sommer-Seminars

erkunden wir die zentralen Konzepte von Jungs Theorie - von Archetypen und dem kollektiven Unbewussten bis hin zu Individualität 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. Die Inhalte sind ineinandergreifend, aber jeder Abend behandelt ein abgeschlossenes Thema.



**MZ1700**

**Henning Weyerstraß**

mi 4x, 17:00 - 18:30 Uhr

16.09. - 07.10. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

45 EUR



« Bitte beachten Sie auch den Kurs  
MZ5571 über „Psychologie und K.I.“  
mit Henning Weyerstraß

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

**Junge vhs**  
...wo Freundschaften entstehen

@jungevhs\_duisburg

## 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: Zeitmanagement im Alltag, Organisation im privaten Büro, Organisation in der Küche, Organisation im Kleiderschrank sowie das Erlernen von Routinen. Die Inhalte werden mit Raum für individuelle Fragestellungen sehr praxisnah vermittelt.

**Bitte Schreibutensilien mitbringen.**



### MZ1730

**Meike Suhre**

do 5x, 16:00 - 17:30 Uhr

05.11. - 03.12. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



Bild KI-generiert

## Klopfen gegen Angst und Co.

Klopfen ist seit jeher eine Beruhigungsmethode gegen Angst, Stress und Unsicherheit. Wir klopfen Babies sanft auf den Po oder den Rücken, damit sie einschlafen oder sich beruhigen. Dr. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie hat eine einfache Therapiemethode erarbeitet, die im Wesentlichen auf dem Beklopfen von Körperpunkten beruht. Darüber hinaus können mit dieser Technik Glaubenssätze hinterfragt und transformiert werden. PEP (Prozess- und Embodi-

mentfokussierte Psychologie) ist eine einfache Methode, die überall selbst angewendet werden kann und hilft, sowohl durch Klopfen als auch mit dem Einsatz unseres Verstandes Gefühle zu beruhigen und innere Blockaden zu lösen. Sie wird vorgestellt und eingeübt. Fragen werden beantwortet, Diskussion ist erwünscht.

### MZ1731

**Rose-Marie Gilsbach**

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

25.11. - 09.12. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Das Trauma – Verständnis, Erkenntnis

Das Trauma ist ein Thema von hoher gesellschaftlicher Relevanz und berührt viele Menschen. Der Vortrag vermittelt, was ein Trauma ist, welche Auswirkungen es auf Betroffene haben kann und wie Verständnis für traumatisierte Menschen entwickelt werden kann. Basierend auf eigenen Erfahrungen und einer Weiterbildung als traumasensibler Coach werden von Rose-Marie Gilsbach Wege aufgezeigt, wie Wissen über das 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.

### MZ1740

**Rose-Marie Gilsbach**

Freitag, 18:30 - 21:30 Uhr

25. September / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## 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.

### MZ1741

**Rose-Marie Gilsbach**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

10. Oktober / 8 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 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.**



### MZ1742

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

17. Oktober / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



Bild KI-generiert

## 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.

### MZ1743

**Andrea Budde**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

21. November / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

38 EUR (erm.: 29/19/17)



## Achtsamkeit und Meditation Deep Dive – Erlebe die Wirkung von Meditation und Klangschalen

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**

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

22. November / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« **Bitte beachten Sie auch den Kurs „Achtsamkeitstraining MBSR“ unter 6116 und den Bildungsurlaub 6012**

## 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.

**MZ1745**

**Andrea Budde**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. Dezember / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

38 EUR (erm.: 29/19/17)



## 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.



### MZ1750

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. September / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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.



## Farbberatung – Welcher Farbtyp bin ich?

Manche Farben lassen uns strahlen und gesund aussehen, andere wiederum blass und müde. Warum ist das so? In diesem Seminar lernen Sie Ihren eigenen Farbtyp kennen (9er-Typologie) und testen ihn anhand von Farbtüchern. Zudem erlernen Sie verschiedene Regeln im Umgang mit Farben und deren Wirkung. Das Wissen über „Ihre Farben“ gibt Ihnen Sicherheit bei eigenen Farbentscheidungen und hilft Ihnen, Farben bewusst einzusetzen und ihre Wirkung zu nutzen.



### MZ1751

**Clarissa Dubiel**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

26. September / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

26 EUR



### MZ1752

**Clarissa Dubiel**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

28. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

26 EUR



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

## Vorträge

### Richtig Ausmisten und dauerhaft Ordnung schaffen!

In diesem Vortrag lernen Sie 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 gewonnen Ordnung auf Dauer behalten können. Dann fühlen Sie sich Zuhause wieder wohl.

#### MZ1732

**Meike Suhre**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

08. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch den Kurs MZ4586 Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch**

### 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 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?

#### MZ1733

**Meike Suhre**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

15. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Freude als Kraftquelle und Wünsche als Wegweiser

In diesem Vortrag begeben wir uns auf den Pfad unserer Wünsche und die Spur der Freude. Wünsche erzählen von Entfaltungsimpulsen, Möglichkeiten und Bedürfnissen und müssen oft, vor allem wenn sie unerfüllbar erscheinen, übersetzt werden, um zu ihrem tieferen Kern vorzudringen. Freude ist eine der großen Ressourcen im Leben, die sich nachweislich positiv auf die Struktur des Gehirns, das Immunsystem und Resilienz auswirkt. Sie ist ein Kompass für die richtige Richtung. Mit erlebnisorientierten Methoden der Psychothese entdecken die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Potential, das in Ihnen ungenutzt schlummert und sich entfalten will, und finden Zugang zu echter belebender Freude, die stärkt und Orientierung gibt. Denn: Gute Lösungen sind einfach und alles Stimmige geht leicht!

#### MZ1746

**Andrea Budde**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

13. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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!



**MZ1747**

**Andrea Budde**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

24. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

## 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.

**MZ1753**

**Andrea Budde**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

03. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie

**Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!**

Warum tun wir 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.

**MZ1770**

**Jürgen Strauß**

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

04. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



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

## 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!

**MZ1771**

**Jürgen Strauß**

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

25. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!

**Sie**

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

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

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



## VHS 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)



## 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.

### Abonnieren 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, Mythologie und Symbolik	68
Literatur – Literaturgeschichte	70
Kunst- und Kulturgeschichte	76
Musik (Geschichte, Theorie, Konzerte)	85
Musizieren	88
Theater, Kabarett	96
Tanz	98
Foto – Film – Medienkompetenz	103
Künstlerisches und Plastisches Gestalten	112
Kunsthandwerkliches Arbeiten	126
Spiele	129

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 Vorträge im Bereich Glaubensvorstellungen, Mythologie und Symbolik dienen dazu, den Teilnehmenden Einblicke in verschiedene Glaubensvorstellungen zu ermöglichen, Besonderheiten der religiösen Kunst kennenzulernen und zu erfahren, was es mit der Tradition der Mystik auf sich hat. Auf diese Weise werden das Verständnis für andere religiöse Vorstellungen erhöht und ein friedliches Miteinander gefördert. Zudem werden Symbolsysteme und Zeichen vorgestellt, die zur Entschlüsselung von Gemälden und Texten im Kontext ihrer Entstehungszeit erforderlich sind.

## Vorträge

### Der Nag Hammadi Codex – ein Fund, der neue Wege für das Christentum eröffnet

Der Fund des NHC (Nag Hammadi Codex) im Herbst 1945 markiert einen Wendepunkt im christlichen Verständnis von einem vertieften Wissen um die seelischen Potentiale des Menschen. Die bislang wenig bekannten Zusammenhänge in Bezug auf die Analytische Psychologie werden erläutert und ermöglichen einen interessanten Einblick in das, was das Christentum auch noch sein könnte, wenn wir diese Texte aufmerksam und kritisch untersuchen.



**MZ2110**

**Henning Weyerstraß**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

09. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

### Anthropos – der größere Mensch

Unser Bild vom Menschen ist durch den Zeitgeist bestimmt und ändert sich mit diesem. Dass nun gerade aus der Alchemie ein neues Menschenbild erscheint, ist unerwartet und überraschend. Was können wir aus diesen Quellen erfahren, das uns helfen könnte, den Menschen besser zu verstehen, und was fehlt uns zu diesem Verständnis?

## MZ2111

**Henning Weyerstraß**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

14. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



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.

## „Sag's durch die Blume!“ – Die Kunst der Blumensprache

Blumen sind seit jeher Träger symbolischer Bedeutungen. Von der Antike bis zur Neuzeit entwickelten sie sich zu einer eigenen „Sprache“, mit der Menschen Gefühle und Botschaften ausdrückten. Der Vortrag zeigt die kulturellen, mythologischen und historischen Hintergründe der Blumensprache - von ihren Ursprüngen bis zu ihrer Blüte im 18. Jahrhundert - und eröffnet einen faszinierenden Zugang zur verborgenen Symbolik der Pflanzen.



## MZ2112

**Antje Peters-Reimann**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

01. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

## MZ2113

**Axel Voss**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

22. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die Apokalypse: Spiegel der Ängste der Menschen

Kaum ein Begriff ist so von Schreckensbildern besetzt wie „Apokalypse“. Doch wer hinter die Kulissen der antiken Mythen, der jüdischen Überlieferungen und der christlichen Offenbarung blickt, macht eine überraschende Entdeckung: Ursprünglich waren diese Texte keine Drohungen, sondern „Überlebenshilfe“. Sie wollten in Krisenzeiten nicht erschrecken, sondern Hoffnung schenken und versprochen Gerechtigkeit sowie einen radikalen Neuanfang. Dieser Vortrag entschlüsselt die Bilder von den vier apokalyptischen Reitern: Krieg, Hunger, Tod, Chaos, bis zum „Neuen Jerusalem“. Heutige Narrative ängstigen uns darüber hinaus.

## 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.

## MZ2114

**Peter von Kapri**

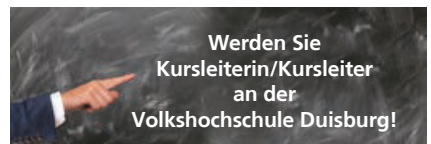
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

08. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Geschichten aus Floras Reich

Seit Urzeiten verbindet Mensch und Garten eine besondere Beziehung - vom „Garten Eden“ bis heute. Gärten spiegeln die Kultur ihrer Zeit und die Menschen, die sie gestalten. Der Vortrag zeigt, wie Pflanzenliebhaber und Gartenkünstler die Gartenkultur geprägt haben und warum Gärtnern als „Schule des Lebens“ gilt. Zugleich eröffnet er einen Blick auf die symbolische Bedeutung von Pflanzen und lädt zu einer inspirierenden Reise durch die Welt des „Paradieses im Grünen“ ein.

**MZ2115**

**Antje Peters-Reimann**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

15. Dezember / 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.

## Fahrten

### Fahrt zur Buchmesse nach Frankfurt Gastland: Tschechien

Die Frankfurter Buchmesse, die größte Buchmesse der Welt, ist ein besonderer Ort für alle, die Bücher lieben und sich für Kultur interessieren. Im Jahr 2026 steht die Buchmesse ganz im Zeichen des Gastlandes Tschechien, unter dem Motto „Ein Land an der Küste“. Es erwarten Sie Lesungen, eine Ausstellung und Einblicke in eine reiche Erzähltradition.

Doch die Messe hat noch viel mehr zu bieten. An den zahlreichen Ständen der großen und kleinen Verlage gibt es Einiges zu entdecken. Zudem erwarten Sie klassische Buchpräsentationen vom Roman über Kinderbücher bis hin zu wissenschaftlichen Publikationen. Auch zum Verweilen und für den Austausch laden zahlreiche Rückzugsorte und Sitzgelegenheiten ein.

Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum 11.09.2026 möglich.



**MZ2200**

**Julia König**

Samstag, 07:30 - 19:30 Uhr

10. Oktober / 16 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,

Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

Leistungen: Fahrt, Eintrittskarte,

Fahrtleitung

Teilnahmepreis ist in Vorbereitung



## Vorträge

### Schnurren von Diven und Gaunern

Über keinen Begleiter des Menschen ist so viel geschrieben worden wie über die Katze. Kleiner selbstbewusster Räuber, eigenständiger Charakter, niedlich und kratzbürstig, unwiderstehlich und ungreifbar. In Texten aus vielen Zeiten der Kultur, Literatur und Dichtung zeichnen Dr. Claudia Kleinert und Wolfgang Schwarzer ein differenziertes, aber auch unterhaltsames Bild eines Raubtieres, das zu einer Ikone unserer Kultur wurde.



#### MZ2203 Wolfgang Schwarzer, Dr. Claudia Kleinert

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
10. September / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
5 EUR



Bild KI-generiert

« Bitte beachten Sie auch die beiden Seminare „Was braucht eine Katze an die Tatze? Katzenbedürfnisse und Katzenverhalten verstehen“ am 07.11. (siehe MZ1219) und „Dicke Luft in der Katzen-WG?“ am 28.11. (siehe MZ1220).

### Kleist – Sein und Schein

Wie wirklich ist die „Wirklichkeit“, die wir erleben? Oder drücken sich in unseren Wahrnehmungen und Anverwandlungen nicht nur unsere eigenen Fantasien aus, bedingt durch das Umfeld, in dem wir leben? In kraftvoller Sprache stellt Heinrich von Kleist (1777-1811) dieses Dilemma auf die Bühne. Besprochen

werden die Dramen „Amphitryon“, „Penthesilea“ und „Prinz Friedrich von Homburg“.

#### MZ2204

**Axel Burghausen**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

15. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Mixed Pickles – allergologisch unbedenklich?

Unzählige Menschen lieben sie, die eingelegten Gemüse oder Früchte: mal süß, mal sauer, mal beides, mal scharf, mal mild. Sie kommen aus allen Ländern der Welt, nach landestypischen Rezepten komponiert. Ein Genuss, sofern man nicht gegen einen oder mehrere Inhaltsstoffe allergisch ist.

An diesem Abend geht es um akustisch und optisch mehr oder minder stark gewürzte Texte und Bilder, deren Inhalt mit spannenden, das Nachdenken anregenden und auch unterhaltsamen, erheiternden Zutaten, nicht zuletzt auch musikalischen, angereichert ist. Sollte der eine oder andere Beitrag wider Erwarten allergische Reize auslösen, wissen Dr. Claudia Kleinert und Thomas Bouvier die geeigneten Heilmittel für Körper und Seele - ohne das Gesundheitswesen belastende Kosten.

#### MZ2205

**Thomas Bouvier,  
Dr. Claudia Kleinert**

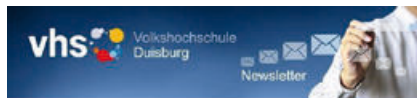
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

16. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Hallo! Hier spricht Edgar Wallace!

Krimi-König Edgar Wallace (1875 - 1932) ist in seinem Heimatland Großbritannien in Vergessenheit geraten. Hierzulande erfreut er sich immer noch einer gewissen Beliebtheit, vor allem wegen der deutschen Verfilmungen seiner Romane, die Kult geworden sind.

Das schillernde Leben dieses Autors ist es wert, näher beleuchtet zu werden, von seinen ersten Romanerfolgen bis zu seiner jäh beendeten Karriere als Drehbuchautor in Hollywood. Sie erhalten Einblicke in die Welt seiner Romane, erfahren aber auch mancherlei über die Filme, deren Titel jeder kennt, wie etwa „Der Frosch mit der Maske“, „Der Hexer“ oder „Das indische Tuch“.

Es ist auch heute noch unmöglich, nicht von Edgar Wallace gefesselt zu sein. Überzeugen Sie sich selbst!



### MZ2206

Rainer Steppuhn-Cilleßen

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

23. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch die Veranstaltung „More Schein Than Sein“ mit Robert Tonks am 14.10.2026 (siehe MZ7001).

## Autorinnenlesung mit Terlan Akkaya: Göç çocukları – Die Kinder der Migration

Mahmut aus Aleppo und Orhan aus Ardahan - zwei Kinder aus unterschiedlichen Kulturen, deren Wege sich im Zeichen von Verlust,

Flucht und Hoffnung spiegeln. Mahmut wird aus der Welt der Olivenbäume gerissen, Orhan aus den weiten Tälern seiner Heimat. Beide träumen von einem Leben in Deutschland, doch zugleich tragen sie die tiefe Sehnsucht nach Rückkehr in sich. Der Roman zeigt Migration nicht nur als Bewegung zwischen Orten, sondern als inneren Prozess zwischen Identität und Zugehörigkeit. Terlan Akkaya erzählt einfühlsam von Entwurzelung, Erinnerung und dem Versuch, sich neu zu verorten, ohne das Eigene zu verlieren. Eine bewegende Geschichte über Herkunft, Verlust und das Weiterleben von Heimat im Inneren.



### MZ2207

Terlan Akkaya

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

24. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Bild KI-generiert

## Grillparzer – Verletzte und verletzende Fremdheit

Der Vielleser Franz Grillparzer (1791-1872) war fasziniert von der antiken Mythologie und den griechischen Dramen. Doch er wollte den überlieferten Stoff „modernisieren“, Probleme seiner Zeit in ihm beleuchten. Die Fragen, wie wir fremden Kulturen begegnen und ob Integration in eine andere Kultur möglich ist, sind auch heute noch aktuell. Der Vortrag behandelt die Trilogie „Das goldene Vlies“.

### MZ2208

Axel Burghausen

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

29. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



## Das Gespenst von Canterville nach einer Erzählung von Oscar Wilde

Ein altes Schloss im britischen Canterville: Seit drei Jahrhunderten spukt es hier unablässig und mancher Vorfahre des Besitzers Sir Canterville hat deshalb dauerhaft die Nerven verloren, wenn nicht sogar sein Leben... So entschließt er sich zum Verkauf des Schlosses an den amerikanischen Gesandten Hiram B. Otis und seine Familie. Dieser zeigt sich nicht sonderlich beeindruckt und kauft das Schloss - samt Einrichtung und Geist. Für das Gespenst brechen schwere Zeiten an, denn mit der Familie Otis ziehen nicht nur neomodische Sitten ein - schlimmer noch - von Erschrockenheit keine Spur, setzen sie dem Geist mächtig zu...

Josef Schoenen liest, spielt verschiedene Rollen und begleitet das humorvolle Programm mit eigenen Kompositionen auf der Gitarre zwischen Jazz, Funk, Klassik und Chanson.



### MZ2209

**Josef Schoenen**

Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## 'n Augenblick mal ...

**Kurt Tucholsky - Spaziergänge eines  
Berliners durch die Zeiten**

Vor 90 Jahren legte der Journalist, Feuilletonist und Dichter Kurt Tucholsky seinen Schreibstift für immer beiseite. Seine Texte aber, ob sie unser eigenes tägliches oder viele Bereiche des öffentlichen Lebens betreffen,

haben nichts von ihrer Frische und Gültigkeit verloren. Jola Wolters, Dr. Claudia Kleinert und Wolfgang Schwarzer erinnern in Texten, Liedern und Kommentaren an einen der originellsten Literaten seiner Zeit, der wegen seiner kritischen Texte ins Exil getrieben wurde.

### MZ2210

**Wolfgang Schwarzer,  
Jola Wolters (Gesang),  
Dr. Claudia Kleinert**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

04. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Hebbel – Tragik als Lebensgefühl

Schwierige Lebensumstände beeinflussten Friedrich Hebbels (1813-1863) Sicht auf die Tragik des menschlichen Lebens. Der Wunsch des Individuums, sich in seinen Handlungen zu verwirklichen, vollzieht sich im gesellschaftlichen Kontext, stößt aber gerade dort immer wieder auf Grenzen. Dabei erkennt der Dramatiker nicht nur die Tragik der Opfer, sondern auch die der Täter, nicht zuletzt im Zusammenleben der Geschlechter. Der Vortrag behandelt die Dramen „Judith“, „Agnes Bernauer“ sowie „Gyges und sein Ring“.

### MZ2211

**Axel Burghausen**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. November / 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)



## George Sand – Rebellin, Romancière, Freiheitsgeist In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Erleben Sie einen Abend im Zeichen einer der faszinierendsten Frauen des 19. Jahrhunderts. Unter dem Pseudonym George Sand sprengte Amantine Lucile Aurore Dupin nicht nur literarische Grenzen, sondern auch die gesellschaftlichen Fesseln ihrer Zeit. Bekannt für ihre Männerkleidung und Zigarren, war sie weit mehr als eine Provokateurin: Sie war eine der produktivsten und erfolgreichsten Schriftstellerinnen Europas.

Der Vortrag beleuchtet ihr bewegtes Leben - von den ländlichen Wurzeln in Nohant über ihre leidenschaftliche Beziehung zu Frédéric Chopin bis hin zu ihrem politischen Engagement für die Republik. Wir tauchen ein in ihr Werk, das von tiefer Empathie und sozialem Scharfsinn geprägt ist. Entdecken Sie eine Frau, die mutig für die Liebe und die Freiheit der Kunst kämpfte.



### MZ2212

**Ulrike Hebel,  
Dr. Claudia Kleinert,  
Rainer Gutenberger,  
Birgit Zinecker (Klavier)**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
12. November / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
5 EUR



Bild KI-generiert

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

## Alexandre Dumas (Vater) In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Wer hätte nicht in seiner Jugend Zeit und Schularbeiten über der Lektüre von „Die drei Musketiere“ oder des „Grafen von Monte-Christo“ vergessen? Wer hätte sich nicht mit d'Artagnan als Held vieler Abenteuer identifiziert und den bösen Kardinal Richelieu narren mögen? Alexandre Dumas père und seine Protagonisten sind weltweit zu Ikonen geworden. Wolfgang Schwarzer zeichnet seine Biographie von den rassistisch verspotteten Anfängen des Sohns eines Mulatten über historisch und literarisch bewegte Zeiten bis hin zu seiner Konsekration im Panthéon nach.

### MZ2213

**Wolfgang Schwarzer**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

25. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Wieder geht ein Jahr zu Ende. Furchtbar! – Aber es geht.

Jetzt ist es morgens auch dunkel, abends sowieso. Wem schenke ich demnächst was zu Weihnachten? Fange ich schon vor Silvester mit dem „Dry January“ an oder verzichte ich von vornherein auf gute Vorsätze? Um mich herum niest, keucht, hustet gefühlt alle Welt. Wir gönnen uns, wetterfest gekleidet, frische Luft: Das härtet ab. Unser Zuhause tröstet uns mit Wärme und aufmunternden Lichtstimmungen.

Dr. Claudia Kleinert und Thomas Bouvier bieten literarische, optische und musikalische Genüsse ohne gesundheitliche Reue, die den Geist anregen, das Herz wärmen und die Lachmuskeln trainieren.

## MZ2214

**Thomas Bouvier,**  
**Dr. Claudia Kleinert**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

02. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## 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.

### Von leeren Näpfen und reich gefüllten Tellern

Essen ist Nahrungsaufnahme und Energiezufuhr, aber ebenso ein wichtiger gesellschaftlicher Prozess. Dreimal am Tag gibt es, zumindest in unserem Mitteleuropa, Gelegenheit zu Kommunikation und Kontaktaufnahme, sei es am familiären Frühstückstisch, in der romantischen Intimität eines Restaurants, bei einem zielgerichteten Geschäftsessen oder an der feierlichen Tafel eines Staatsbesuchs. Hier knüpfen sich Liebschaften und beenden die Liaison im Streit, Familien oder Paare vereinen oder zerstören sich, hier lebt ein Hungeriger auf oder ein Fresser zerplatzt an seiner Gier. Das Essen, gefeiert und kritisiert, ist Thema in Gedichten, Erzählungen, Romanen und Filmen. Axel Voss und Wolfgang Schwarzer führen in Lesung und Kommentar in die Fülle kulinarischer Katastrophen und Köstlichkeiten.



## MZ2215

**Wolfgang Schwarzer,**  
**Axel Voss**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

03. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Irische Literatur

Irland, das Land der großen Erzähler und Dichter, bringt immer wieder neue und erstaunliche Autoren hervor. Wir lesen und diskutieren das Werk von sieben irischen Autoren: Sally Rooney, Kevin Barry, Louise Nealon, Paul Lynch, Colm Toibin und Sebastian Berry. Die siebte Autorin ist Tana French. Von ihr lesen wir in Gänze den Roman „Der Sucher“. Diese Lektüre müssten Sie sich als Kursteilnehmer selbst besorgen, alle anderen Texte, die wir lesen, werden Ihnen als Kopie zur Verfügung gestellt.

## MZ2228

**Isabell Prieth**

mo 7x, 13:15 - 14:45 Uhr

02.11. - 14.12. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Reading Moms – Der Leseclub für junge Mütter

In Kooperation mit dem Stadtteilbüro 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. Treff andere leseinteressierte Mütter und entdeckt gemeinsam eine Auswahl an Büchern aus 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, 07.09., 05.10., 02.11.,

30.11., 21.12. / 20 Ustd

16:30 - 19:30 Uhr

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.

gen. 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

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

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



## 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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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

### Die Sprache der Kunst: Symbole und Bewegung in der Gegenwartskunst

Ging es im letzten Kurs darum zu fragen, wie die Bildende Kunst in Bewegung geriet, soll es nun um bewegte Kunst gehen. Künstler wollten v.a. nach dem 2. Weltkrieg die traditionelle, statische Malerei überwinden. Statt Bewegung nur abzubilden, versetzten sie das Kunstwerk selbst in Schwingung. Zerokünstler benutzten das Licht als neues Material, Rebecca Horn ließ Skulpturen langsame Bewegungen ausführen und Tinguely versetzte seine aus Schrottteilen zusammengesetzte Skulpturen durch Motoren in Bewegung. Nam June Paik erweiterte die kinetische Kunst durch Monitore, die er zu Skulpturen zusammensetzte. Was bedeutet es, wenn Künstler bewegte Werke schaffen? Welche tradierte Symbolik wird aufgenommen und zeitgemäß umgedeutet? In dem Kurs soll anhand vieler Beispiele diskutiert werden.

#### MZ2300

**Dr. Gisela Luther-Zimmer**

mo 9x, 10:30 - 12:00 Uhr

28.09. - 14.12. / 18 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



#### MZ2301

**Dr. Gisela Luther-Zimmer**

di 9x, 11:00 - 12:30 Uhr

29.09. - 15.12. / 18 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### Eine Kulturgeschichte der Friesen

Schon die Römer wunderten sich über das eigensinnige Volk an der Nordsee, das heute auf eine 2000jährige Geschichte zurückblicken kann, dessen Begriff von Freiheit und deren Widerstandskraft. Wer schon immer

wissen wollte, was es mit der Friesischen Freiheit, dem Upstalsboom und dem Begriff der Herrlichkeit auf sich hat, wie sich die Friesen in gemeinschaftlich selbstverwalteten Siedlungen organisierten und wie dies bis heute die friesische Mentalität prägt, sei herzlich zu diesem Seminar eingeladen. Wir schauen neben geschichtlichen Aspekten auch auf Literatur, Malerei und Traditionen wie die Teezeremonie.

#### MZ2304

**Isabell Prieth**

mo 7x, 15:00 - 16:30 Uhr

02.11. - 14.12. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Vorträge

### Michelangelo und der verborgene Tempel

War Michelangelo Buonarroti mehr als ein genialer Künstler der Renaissance? Dieser Vortrag liest sein Werk aus einer gnostischen Perspektive und fragt nach den symbolischen Strukturen hinter seinen Bildern.

Im Mittelpunkt stehen Motive wie der Mensch als „roher Stein“, das innere Licht der Erkenntnis und die Kunst als Prozess der Selbstverwandlung. Von den „Gefangenen“ bis zur „Erschaffung Adams“ in der Sixtinische Kapelle entfaltet sich eine Bildwelt, die als Weg von Dunkelheit zu Licht gelesen werden kann.

Der Vortrag zeigt, wie spätere Erkenntnissuchende Michelangelo als einen Eingeweihten sahen und daraus folgerten, Michelangelo sei ein „Proto-Initiator der Moderne“, der den Menschen als werdendes Wesen ins Zentrum stellt.

#### MZ2311

**Axel Voss**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

07. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## „Durchfreuen der Natur“ – Der Künstler August Macke

August Macke gehört zu den bekanntesten Künstlern der Avantgarde. Ohne ihn ist der sogenannte Rheinische Expressionismus nicht vorstellbar. So kurz sein Leben war, so umfangreich, berührend und komplex war sein Werk. Arbeiten war für ihn ein „Durchfreuen der Natur“, und das ist in jedem seiner Werke spürbar.

**MZ2312**

**Judith Graefe**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

21. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



ten Gerichts werden sie zu Horrorkreaturen, die die sündigen Menschen auf die unvorstellbarsten Arten quälen. Erleben Sie das Panorama der Menschheit: zwischen tiefer Gottesfurcht und maßloser Habgier, zwischen fleischlichen Lastern und dem unausweichlichen Untergang. In einem Wirbelsturm aus hybriden Monstern und himmlischen Visionen stellt sich die eine, große Frage: Gibt es inmitten dieses Chaos noch eine Rettung?



## Vielstimmig: (Garten-)Vögel in Kunst, Literatur und Musik

Vögel bereichern nicht nur unsere Gärten, sondern auch Kunst, Literatur und Musik. Der Vortrag führt zu Amsel, Nachtigall und Rotkehlchen und zeigt ihre kulturelle Bedeutung. Ob als Symbolfiguren in Bildern, als Stimmen von Sehnsucht in Gedichten oder als Klangbilder in der Musik - Vögel verbinden Natur und Kultur. Entdecken Sie ihre Welt neu - mit Augen, Ohren und Fantasie.

**MZ2313**

**Antje Peters-Reimann**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

08. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**MZ2314**

**Peter von Kapri**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

28. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Von blauen Pferden und gelben Kühen – Franz Marcs Tierwelt

In die Kunstgeschichte eingegangen ist er mit seinen blauen Pferden, gelben Kühen und violetten Eseln. Tiere spielen in Franz Marcs Werk eine besondere Rolle, sind sie doch der Inbegriff einer idealen Welt. Genauso bewusst gewählt sind auch die Farben in Franz Marcs Tierwelt in Öl. Das Ergebnis ist ein farbenprächtiges Paradies.

## Hieronymus Bosch – eine Reise aus dem Himmel in die Hölle

Das Paradies wirkt ruhig und friedlich, aber aus dunklen Löchern kriechen schon kleine Monster hervor. In der Darstellung des Jüngs-

**MZ2315**

**Judith Graefe**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

05. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Kunstfälschungen!

Zwischen Genie und Täuschung verläuft in der Kunst oft eine überraschend schmale Grenze - und genau dort setzt dieser Vortrag an. „Kunstfälschungen“ lädt zu einer spannenden Spurensuche ein, in der sich Meisterschaft, Eitelkeit und Täuschung auf faszinierende Weise verbinden. Im Mittelpunkt stehen spektakuläre Fälle: Warum fälschte Giorgio de Chirico sich selbst? Wie erkennt man vermeintliche Werke von Amedeo Modigliani? Und wie täuschte Han van Meegeren die Expertenwelt? Ergänzt wird dies durch weitere rätselhafte Geschichten - von gefälschten Plastiken im Umfeld von Alberto Giacometti bis hin zu einer ägyptischen Fälschung und einer berühmten Schmucktruhe um Maria Pawlowna. Ein kompakter, überraschender Einblick in die Frage: Was ist in der Kunst eigentlich „echt“?



**MZ2316**

**Malte Sprenger**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

12. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

## Sofonisba Anguissola und Co – Malerinnen der italienischen Renaissance

Hofmalerin, berühmteste Porträtistin ihrer Zeit - Sofonisba Anguissola war ein Superstar der Malerei, geschätzt von Kollegen, die ihren Rat suchten. Auch Plautilla Nelli reüssierte als Meisterin der Malerei, schuf eine Version des

Abendmahls, das Vergleiche mit den großen Namen der Renaissance nicht scheuen muss. Lavinia Fontana agierte selbstbewusst als Künstlerin, malte wohl den ersten Akt einer Frau von einer Frau in der Kunstgeschichte und konnte gegen männliche Konkurrenten ohne Zweifel bestehen. Der Vortrag holt diese drei außergewöhnlichen Künstlerinnen aus dem Dunkel der männlich dominierten Kunstgeschichtsschreibung.

Achtung: Beginn um 18:30 Uhr

**MZ2317**

**Isabell Prieth**

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

02. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



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

## Der Blaue Reiter auf dem Weg nach Moskau – Wassily Kandinskys malerische Vielfalt

Man kennt ihn von fliegenden Formen, wabernden Linien und zerfließenden Farben, vielleicht auch von den klaren Umrissen einer schwingenden Geometrie, die sich im Takt einer lautlosen(?) Melodie bewegen. Was aber kam davor, welche Rolle spielte Kandinsky im sogenannten Blauen Reiter und was brachte den künstlerischen Umschwung?

**MZ2318**

**Judith Graefe**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

09. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



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

## Artemisia Gentileschi und Elisabetta Sirani – Malerinnen des italienischen Barocks

Die bedeutendste Malerin des 17. Jahrhunderts in Italien, Artemisia Gentileschi, überzeugte das Publikum mit Historienbildern. Vielfigurige und oft gewalttätige Szenen auf ihren Leinwänden zeigten ihr außergewöhnliches Können in einem Genre, das zuvor in erster Linie Malern vorbehalten war. Elisabetta Sirani betrieb gar eine eigene Werkstatt und war eine der ersten Frauen, die in die Lukasgilde von Rom aufgenommen wurde. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Leben und Werk beider Künstlerinnen.



**MZ2319**

**Isabell Prieth**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

16. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

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



## Liebeseerklärung an Lehmbrock

Es soll immer noch Duisburger geben, die nie im Lehmbrock-Museum gewesen sind. Manche wissen gar nicht, dass es dieses Weltklasse-Museum in unserer Stadt gibt. Dem kann abgeholfen werden! In diesem Vortrag werden Leben und Werk des Ausnahmekünstlers Wilhelm Lehmbrock vorgestellt, eines Mannes, der besonders eindrucksvoll bewies, dass man scheinbar lebloser Materie Leben, ja: Seele verleihen kann. Auch das Museumsgebäude wird Thema sein - wie auch Künstler,

die mit dem Wilhelm-Lehmbrock-Preis ausgezeichnet wurden und das Erbe Lehmbrocks weitertragen.

**MZ2320**

**Rainer Steppuhn-Cilleßen**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

10. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die Wiege des Impressionismus – Die Malerei des Claude Monet 1/2

Claude Monet kam nicht als Impressionist zur Welt, hatte sogar einige Vorbehalte gegen die Malerei unter freiem Himmel. Wodurch es dann ganz anders kommen sollte und wer Monets Weg maßgeblich beeinflusste, sodass er heute zum Urgestein des Impressionismus gehört, ist Inhalt des ersten Teils unserer Betrachtungen zum Werk Claude Monets.

**MZ2321**

**Olaf Mextorf**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

30. November / 2 Ustd

Online

5 EUR



## Richard Gerstl – Der erste österreichische Expressionist

Rebellisch und radikal war die Malerei des österreichischen Porträt- und Landschaftsmalers. In nur 25 Lebensjahren schuf er ein Œuvre, das seinesgleichen sucht, schuf Bilder, die bei seinen Zeitgenossen Unverständnis hervorriefen. Als Klimt seinen goldenen „Kuss“ vollendete, orientierte sich Gerstl an Vincent van Gogh. Er brach mit den Regeln der Schönlingkeit. Bei ihm regierten gestischer Pinselstrich, offene Formen und große Farbigkeit. Richard Gerstl bietet die Entdeckung eines Avantgardisten der ersten Stunde.

## MZ2322

Isabell Prieth

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

07. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



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 Führung ist dank der Seniorenstiftung der Sparkasse kostenfrei und findet in Kooperation mit pro-DUISBURG e.V. statt.

## Glückseligkeit in Serie – Die Malerei des Claude Monet 2/2

Besessen vom Licht und wie die Natur und das Leben darin in ständiger Bewegung, stürmt Monet mit Palette und Staffelei durch Stadt und Land, immer auf der Suche nach der „beauté fugitive“, der flüchtigen Schönheit unseres Daseins. London und Paris, Normandie und Côte d’Azur - und schließlich immer wieder Giverny. Es entsteht ein fast unendlicher Bilderreigen, den Monet trotz mancher Widrigkeiten der Welt abringt und ihr und uns dann zum Geschenk macht.

## MZ2324

Olaf Mextorf

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

14. Dezember / 2 Ustd

Online

5 EUR



## MR2340

Markus Schneider-Bachmann

Sonntag, 15:00 - 16:30 Uhr

20. September / 2 Ustd

Treffpunkt: Mercatorbrunnen am Rathaus

Altstadt

entgeltfrei



## 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.

## Führungen



### 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.

## MR2342

Thorsten Fischer

Sonntag, 15:00-16:30 Uhr

11. Oktober / 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 Heimatfesten, Geschäften und Vereinen. Zum Abschluss erhalten Sie bei einem Rundgang Informationen zur interessanten Geschichte der evangelischen Kirche in Alt-Wanheim.

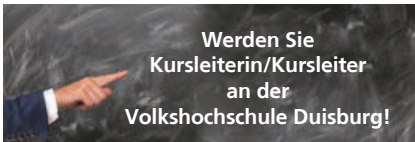
**SR2344**

**Veronika Reiners**

Freitag, 15:00 - 17:30 Uhr

09. Oktober / 3,33 Ustd

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



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!



## Laternenanzünder-Führung durch das abendliche Ruhrort Stadtführung

Gästeführer Rikscha-Mick kann auch zu Fuß: Nostalgisch als Laternenanzünder gewandet, führt er Interessierte auf seiner 1,5-stündigen Laternenanzündertour durch den geschichtsträchtigen Hafenkiez und weiß Vieles über Ruhrort zu erzählen. Diese Stadtteilwanderung wird eine Zeitreise, denn der Laternenanzünder erzählt nicht nur aus „seiner“ Zeit, sondern schaut auch in die Zukunft und damit auf das heutige Ruhrort.  
Streckenlänge: ca. 2 km

**WR2348**

**Holger "Mick" Haering**

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

27. November / 2 Ustd

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



## Maritime Fackelrunde „Hafenmund“ Stadtführung

Dieser 90-minütige Abend-Spaziergang widmet sich dem abendlichen Treiben auf dem Rhein. Stadtführer Rikscha-Mick geht mit Ihnen und seiner Fackel entlang einer der meistbefahrenen Wasserstraßen der Welt und kennt viele lustige, spannende und unterhaltsame Geschichten zum kultigen Hafenviertel 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 bedeuten 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, 18:00 - 19:30 Uhr

20. November / 2 Ustd

Treffpunkt: vor der Schifferbörse,  
Gustav-Sander-Platz 1, **Ruhrort**  
5 EUR



## Exkursionen / Fahrten



### Duisburger Künstler im Atelier – Rundfahrt

Eine Rundfahrt durch - insbesondere etwas abgelegene - Duisburger Stadtviertel wird zu verschiedenen Ateliers von Künstlerinnen und Künstlern führen, die während der „Tage der Offenen Ateliers“ z.B. Malerei, Grafik, Fotografie und Skulpturen zeigen und Einblicke in ihre Lebens- und Arbeitswelt ermöglichen. Alle teilnehmenden Kunstschaffenden werden ca. Mitte August in einer Information des Kulturbüros der Stadt Duisburg veröffentlicht. Ein Highlight unserer Rundfahrt ist der Besuch der beiden städtischen Ateliers in Baerl und Wehofen, wo wir ausgewählte Künstler in ihren Ateliers besuchen und mit ihnen über ihre Kunst sprechen werden. Im Anschluss haben Sie noch genügend Zeit, sich umzuschauen und in die weiteren Ateliers reinzuschnuppeln.  
Kostenfreier Rücktritt bis 13.09.2026 möglich.

#### MZ2350

**Julia König**

Sonntag, 13:00 - 19:00 Uhr

04. Oktober / 5 Ustd

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

15 EUR



### Duisburger Künstler im Atelier – Das Künstlerhaus am Weidenweg 10 und das Atelierhaus auf dem Hof

Der „Rundgang“ führt uns dieses Mal in das Atelierhaus Weidenweg 10 in Kaßlerfeld, wo auch der Kunstverein Duisburg ansässig ist. Im Hof und über mehrere Etagen im Haus werden wir Künstler und Künstlerinnen besuchen, Gespräche führen und uns vom Programm im Hause überraschen lassen. Außerdem besuchen wir das Atelierhaus auf dem Hof in der Ruhrorter Straße 84.

#### MZ2351

**Julia König**

Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr

26. September / 4 Ustd

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



### Niederländische Gartenpraxis

Am Rand von Nijmegen erwartet uns ein 3.500 m<sup>2</sup> großer Garten im Stil der englischen Arts and Crafts-Bewegung. Rund um eine hundertjährige Villa sind Beete nach Farbe und Blattform gestaltet, ein Amphitheater überbrückt Höhenunterschiede. Besondere Gehölze und ein Teich setzen Akzente, ergänzt durch Rosen, Fuchsien, Dahlien und Topfpflanzen. Kaffee gibt es in der Scheune mit viktorianischem Gewächshaus. In Tiel besuchen wir eine öffentliche Dachbegrünung auf einer Tiefgarage mit vielfältiger Bepflanzung nach Piet Oudolf. Nach einem Rundgang bleibt Zeit für eine Mittagspause. Anschließend geht es zur Gärtnerei von Marcel de Wagt, bekannt für besondere, torffrei gezogene Stauden und eigene Selektionen.  
Kostenloser Rücktritt bis 15.08.2026 möglich



#### MZ2366

**Angela Klein-Kohlhaas**

Samstag, 08:00 - 17:30 Uhr

12. September / 11 Ustd

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

Leistungen: Fahrt mit dem Bus, Eintritte und Führungen, Fahrtleitung  
Teilnahmepreis in Vorbereitung



Bild KI-generiert



Ruhrtriennale  
Festival der Künste

## Vorhang!

Vom Chaos zur Stille mit der Musik von Erik Satie und John Cage.

JOHN CAGE, ERIK SATIE, LES APACHES I,  
JULIEN MASMONDET, GORDON & SARAH  
SILVERBLATT-BUSER, OTHMAN LOUATI,  
PHILIPPE HATTAT

ab 27. Aug      Gebläsehalle,  
Konzert      Landschaftspark Duisburg-Nord

## BREL

Ein Dialog zwischen Tanz und Chanson.

JACQUES BREL, ANNE TERESA DE KEERSMAEKER,  
SOLAL MARIOTTE, ROSAS

ab 29. Aug      Gießhalle,  
Tanz      Landschaftspark Duisburg-Nord  
Deutsche Erstaufführung

## Balkan Erotic Epic

Ein immersives Performance Ritual.

MARINA ABRAMOVIĆ

ab 3. Sept      Kraftzentrale,  
Performance      Landschaftspark Duisburg-Nord  
Deutsche Erstaufführung

Foto: Balkan Erotic Epic © Marco Anelli

20. Aug – 20. Sept 2026

Tickets und das gesamte Programm  
auf ruhrtriennale.de

Gesellschafter und öffentliche Förderer

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen



REGIONALVERBAND  
**RUHR**

## Brücke – Eine historische Perle Tagesexkursion zum Groeningemuseum

Brücke gehört zu den am besten erhaltenen historischen Städten Europas und ermöglicht einen konzentrierten Zugang zur Kunst- und Stadtgeschichte Flanderns. Im Mittelpunkt steht das Groeningemuseum, das einen Überblick über mehrere Jahrhunderte flämischer Malerei bietet, darunter Jan van Eyck und Hans Memling, ebenso wie Arbeiten späterer Epochen. Im Anschluss erfolgt eine geführte Erkundung der historischen Altstadt. Die Führung gibt einen allgemeinen Überblick über die städtebauliche Entwicklung sowie die historische und kulturelle Bedeutung der Stadt. Es besteht danach die Möglichkeit, die Stadt für einen begrenzten Zeitraum eigenständig zu erkunden und einzelne Eindrücke zu vertiefen.

Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum  
06.08.2026 möglich.



**MZ2368**

**Julia König**

Sonntag, 09:00 - 19:30 Uhr

06. September / 14 Ustd

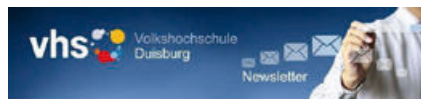
Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

Leistungen: Fahrt, Eintrittskarte und Führung,  
Fahrtleitung

Teilnahmepreis ist in Vorbereitung



Bild KI-generiert



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Amsterdam – Goldenes Zeitalter und Verfolgung Tagesexkursion zum Rijksmuseum und Anne-Frank-Haus

Amsterdam gehört zu den Städten, in denen sich Kunst und Geschichte auf besondere Weise miteinander verbinden. Im Zentrum steht dabei das Rijksmuseum, eines der bedeutendsten Museen Europas - unter anderem mit Werken von Rembrandt van Rijn und Johannes Vermeer, die das sogenannte „Goldene Zeitalter“ maßgeblich geprägt haben. Der Aufenthalt im Museum erfolgt in individueller Form und kann mithilfe eines digitalen Guides selbstständig gestaltet werden. So bietet sich die Möglichkeit, ausgewählte Werke intensiver zu betrachten und eigene Schwerpunkte zu setzen.

Ergänzend ist ein kurzer Besuch des Anne-Frank-Haus vorgesehen, welches Einblicke in die Lebensumstände während der Zeit des Nationalsozialismus ermöglicht.

Ein kostenloser Rücktritt ist bis zum 23.10.2026 möglich.



### MZ2369

Julia König

Sonntag, 10:00 - 18:00 Uhr

22. November / 10 Ustd

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

Leistungen: Fahrt, Eintrittskarte und Führung,  
Fahrtleitung

Teilnahmepreis ist in Vorbereitung



# 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

### Udo Jürgens – ein Mann und seine Lieder

Udo Jürgens prägte die deutschsprachige Popmusik wie kaum ein anderer. Als er 2014 im Alter von 80 Jahren starb, hinterließ er ein einzigartiges musikalisches Lebenswerk. Nach anfänglichen Misserfolgen begann sein Durchbruch Mitte der 1960er Jahre - erst als Jugendidol, dann als generationsübergreifender Künstler, gefördert durch Manager Hans R. Beierlein. Jürgens griff gesellschaftliche Themen auf und verband Zeitgeist mit eingängigen Melodien („Griechischer Wein“, „Ehrenwertes Haus“). Er hinterließ über 1000 Lieder, autobiografische Werke und den Roman „Der Mann mit dem Fagott“. Der Vortrag beleuchtet Leben und Werk des Künstlers im Kontext der gesellschaftlichen Veränderungen der 60er bis 80er Jahre.

### MZ2403

Jürgen Plewka

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

22. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Mein Gorilla hat 'ne Villa im Zoo – Als die Schlagler noch lustig waren

Teil 1: 1920er und 1930er Jahre

Humor und Esprit sind aus der Musikszene nahezu verschwunden. Da lohnt es sich, an Zeiten zu erinnern, als begnadete Komponisten und wortgewandte Texter am Werke waren, die dem Publikum mit Klamauk, skurrilen Texten zu zündenden Melodien und mit liebenswert-witzigen Schmunzel-Schlagern Freude machten. Kommen Sie mit auf eine amüsante musikalische Zeitreise!



**MZ2404**

**Rainer Steppuhn-Cilleßen**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

15. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

## Konzerte



### R.L.Madison feat. Joel Handley – Fly Me To The Moon

Rat Pack Songs & more

Größere Musiklegenden als Frank Sinatra, Dean Martin oder Sammy Davis Jr. kann es nicht geben. Gemeinsam bildeten sie einst das 'Rat Pack' und prägten mit ihrer Musik und ihrem Stil eine ganze Ära. Die Duisburger Band R.L.Madison und der charismatische Sänger Joel Handley werden Songs aus dieser Zeit nicht einfach nachspielen, sondern auf erfrischende und die Originale würdigende Weise zum Klingen bringen und weitere Legenden (u.a. Ray Charles, Nat King Cole) aus dieser besonderen Zeit musikalisch vorstellen.

**Besetzung:** Joel Handley - Vocals; Thomas Käseberg - Saxophon; Thomas Klecha-Fauré - Vibraphon; Friedhelm Pottel - Gitarre; Guido Bleckmann - Bass; Birdy Steppuhn - Drums, Percussion

**Frühzeitige Anmeldung dringend empfohlen.**



© Blade-Fotografie

**NR2422**

**R.L.Madison**

**feat. Joel Handley**

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

06. November / 2 Ustd

Rathaus Duisburg Hamborn, Duisburger Str. 213,

**Hamborn**

10 EUR



### 'Fancy Free' (Das Saxophon im Jazz) – (R.L.Madison)

Wenn ein Instrument prominent mit dem Jazz in Verbindung gebracht wird, ist es das Saxophon. Auch die R.L.Madison-Geschichte ist untrennbar verknüpft mit prägenden Saxophonstimmen. Seit 2016 ist Thomas Käseberg Saxophonist der Band und verleiht ihr seinen kraftvollen und zugleich subtilen Sound. Diesmal wird er bestens unterstützt durch Romano Schubert, mit dem er auch im Kokopelli Saxophon-Quartett zusammenspielt. Es wird soulful, es wird jazzy, es wird funky, es wird bluesy, Madison-typisch mit satter Percussion Section. Und es gibt Einiges zu erfahren über das Instrument und seine Tradition in der Jazzmusik.

Thomas Käseberg, Romano Schubert - Saxophon; Joachim Heßler - Piano; Friedhelm Pottel - Gitarre; Ralf Wißdorf - Bass; Birdy Steppuhn, Annan Odamety, Richard Donkor - Percussion

**Frühzeitige Anmeldung dringend empfohlen.**



© Walter Koschinski

**MZ2423**

**R.L. Madison**

Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

04. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## Musikalische Zeitreise – History of Rock'n'Roll

Tauchen Sie ein in die Geburtsstunde einer musikalischen Revolution! Unsere musikalische Zeitreise entführt Sie zurück ins Jahr 1954 nach Memphis, Tennessee - dorthin, wo alles begann.

Erleben Sie einen faszinierenden Abend über die Wurzeln des Rock'n'Roll: die Verschmelzung von Rhythm & Blues, Country und Gospel zu einem völlig neuen Sound, der die Welt für immer verändern sollte. Jörg Hallmann (Gesang, Gitarre) und Jörg Schnitzer (Kontrabass) erzählen spannend die Geschichte von Elvis, Johnny Cash, Jerry Lee Lewis und vielen anderen und spielen die großen Hits dieser Zeit, so dass die Atmosphäre der Geburtsstunde des Rock'n'Roll wieder lebendig wird.

**Frühzeitige Anmeldung  
dringend empfohlen.**

**MZ2424**

**Jörg Hallmann,**

**Jörg Schnitzer**

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

11. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



« Bitte beachten Sie auch den Kurs „Rockmusik zwischen Kommerz, Kultur und Politik“, siehe MZ1145.

## Konzertfahrten

### HIMMLISCHE WEIHNACHT – Weihnachtskonzert in der Villa Hügel Fahrt nach Essen

Eine der schönsten Traditionen im Advent ist es, bei Musik zusammenzukommen und sich auf das nahende Fest einzustimmen. Diese Tradition pflegt das Folkwang Kammerorchester Essen seit Jahren und lädt im Dezember in die geschmückte Villa Hügel zu den beliebten Weihnachtskonzerten.

Sie erhalten Karten der Kategorie A.

Kostenfreier Rücktritt bis

13.11.2026 12 Uhr möglich

Programm folgt

**MZ2441**

**Dr. Gisela Luther-Zimmer**

Freitag, 19:00 - 23:00 Uhr

18. Dezember / 2 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,

Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

Leistungen: Fahrt, Eintrittskarte, Fahrtleitung

Teilnahmepreis ist in Vorbereitung



**MZ2442**

**Julia König**

Samstag, 15:00 - 19:00 Uhr

19. Dezember / 2 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,

Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

Leistungen: Fahrt, Eintrittskarte, Fahrtleitung

Teilnahmepreis ist in Vorbereitung



# 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 (Kursstufe IV), der sich besonderen Spieltechniken oder -richtungen widmet, kann teilnehmen, wer die drei Grundkurse besucht hat oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügt.

### Gitarre – Kursstufe I Für Anfängerinnen und Anfänger Kurs

Das beste Alter zum Gitarre lernen? Jedes Alter!

In diesem Grundkurs lernen die Teilnehmenden das Instrument kennen. Wir beginnen mit der Stimmung der Saiten. Dann geht es mit ersten Akkorden und Schlagmustern weiter: Und schon wird das erste Lied 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 für Rückfragen (beispielsweise zu Inhalten des Kurses oder zum Kauf der eigenen Gitarre) zur Verfügung.

**Bitte mitbringen: eigene Gitarre, ein Stimmgerät (am besten elektronisch), Schreibmaterial.**

#### MR2502

**Michael Bentele aka Mique Bone**

di 11x, 16:30 - 18:00 Uhr

01.09. - 08.12. / 22 Ustd

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

61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



### Gitarre – Kursstufe II

Diese Kursstufe baut auf die 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. 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.

**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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

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



#### MR2506

**Kurs**

**Michael Bentele aka Mique Bone**

di 11x, 18:15 - 19:45 Uhr

01.09. - 08.12. / 22 Ustd

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

61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



## Workshop: Gitarre spielen – Fingerstyle Für Anfängerinnen und Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Fingerstyle an einfachen Beispielen kennen. Die Gitarre übernimmt dabei die Melodie, den Bass, die Begleitung und den Rhythmus des Songs.

Ungefähr 4 Wochen vor dem Workshop erhalten die Teilnehmenden das Übungs- und Songmaterial zugesandt, sodass Sie sich damit vertraut machen können.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Workshop: Kenntnis einfacher offener Akkorde und die Bereitschaft, die Finger der rechten und der linken Hand über das Gewohnte hinaus zu bewegen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber hilfreich. Das Workshop-Material wird auch in der Tabulatschreibweise zur Verfügung stehen.

**Bitte mitbringen: Gitarre, Gurt, evt. Fußbank, Notenständer**

### MR2507

Thomas Becker

Samstag, 10:00 - 17:30 Uhr

07. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Workshop: Gitarre spielen – Fingerstyle Für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

In diesem Workshop erweitern Sie Ihre Kenntnisse im Bereich des Griffbretts und des Rhythmus. Sie lernen einfache Jazzakkorde kennen und nutzen die Barré-Technik, um Songs wie „Hit the Road Jack“ und „Take Five“ einzuüben. Ca. vier Wochen vor dem Workshop erhalten die Teilnehmer das Übungs- und Songmaterial elektronisch zugesandt. Voraussetzungen für den Kurs sind die Kenntnis einfacher offener Akkorde sowie von Barré-Akkorden. Notenkenntnis-

se sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Das Workshopmaterial wird auch in Tabulatschreibweise zur Verfügung stehen.

**Bitte mitbringen: Gitarre, Gurt, evt. Fußbank, Notenständer**

### MR2508

Thomas Becker

Samstag, 10:00 - 17:30 Uhr

28. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Workshop: Gitarre – Kursstufe II

Dieser Workshop vertieft die in der ersten Kursstufe erworbenen Grundlagen und erweitert die spielerischen Möglichkeiten der Liedbegleitung.

Die Schwerpunkte im Überblick:

Erweiterung des Akkord-Repertoires: Festigung der ersten Dur- und Moll-Akkorde (Em, Am, D, A, G, C) und Einführung von Septimenakkorden für neue Klangfarben.

Rhythmische Erweiterung: Erarbeiten zusätzlicher Schlag- und Begleitmuster für mehr rhythmische Abwechslung.

Praktische Anwendung: Direktes Umsetzen aller neuen Griffe und Rhythmen in geeigneten Songs.

Voraussetzungen: Erste Vorkenntnisse auf der Gitarre; der Wechsel zwischen den ersten Grundakkorden sollte bereits grob funktionieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitsingen ist herzlich erlaubt, aber absolut kein Muss!

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

### MR2509

Sebastian Hermans

sa 2x, 10:00 - 12:30 Uhr

07.11. und 21.11. / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Workshop: Gitarre – Kursstufe III

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen der Kursstufe II auf und widmet sich dem Einstieg in das fortgeschrittene Begleitpiel.

Die Schwerpunkte im Überblick:

Einführung in Barré-Akkorde: Schrittweise Erarbeitung der ersten Barré-Griffe und die dazugehörige Greiftechnik.

Erweiterung des Griffbretts: Verständnis dafür, wie Akkorde verschoben und flexibel eingesetzt werden können.

Rhythmische Vertiefung: Neue Schlag- und Zupfmuster für eine dynamischere Liedbegleitung.

Voraussetzungen:

Sicherer Wechsel der grundlegenden Dur- und Moll-Akkorde im offenen Bereich. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich; wir üben die neuen Inhalte direkt anhand von Beispielsongs. Wie immer gilt: Mitsingen ist herzlich erlaubt, aber absolut kein Muss!

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

### MR2510

**Sebastian Hermans**

sa 2x, 12:45 - 15:15 Uhr

07.11. und 21.11. / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## 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 Benthele aka Mique Bone**

di 11x, 20:00 - 21:30 Uhr

01.09. - 08.12. / 22 Ustd

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

61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



## 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

14. November / 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 Zupftechniken) können Sie in geselliger Runde üben und Tipps und Trick rund um das Gitarrenspiel austauschen. Der Treff ist offen, die

Lieder werden gemeinschaftlich in der Gruppe ausgewählt. Wer regelmäßig teilnehmen möchte, erwirbt eine VHS-Karte für 19 Euro. Sie gilt ein Semester lang und reduziert alle weiteren VHS-Angebote um fünf Euro. Mit der VHS-Karte kann man auch fast alle Vorträge der VHS kostenfrei besuchen.

### WR2525

**Carlos Ortiz Hernandez**

do 22x, 19:00 - 21:15 Uhr

03.09. - 28.01. / 66 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

Teilnahmevoraussetzung: Besitz einer VHS-Karte



## Ukulele

Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilrichtungen wie beispielsweise Blues, Pop, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied lässt sich auf diesem kleinen, überschaubaren Instrument spielen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Sie lernen bei dem renommierten Künstler, Musiker, Musikschulleiter und Ukulele-Spezialisten Didi Spatz in einer sehr gut verständlichen Art und Weise das Spielen auf der Ukulele in all seinen Formen kennen.

Infos zum Kursleiter: [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.**

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

### MZ2531

**Dietmar Spatz**

Samstag, 10:30 - 13:30 Uhr

19. Dezember / 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

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 Kadenzenspielen 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

19. Dezember / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Afrikanischer Trommel-Workshop Aufbauseminar 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 erste Seminar im Herbst ist als Aufbau-seminar für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Frühjahr 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. / WhatsApp/Signal: 0162-9268935 eine Trommel bestellt werden.**



**NR2542**

**Alpha R. Kruse**

Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

26. September / 6 Ustd

Musikschule Parallelstraße: Raum 4, Parallelstr.

5-7, **Hamborn**

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



## Afrikanischer Trommel-Workshop 2 Aufbauseminar mit Vorkenntnissen

Durch das Erlernen weiterer spezieller Trommeltechniken und Rhythmen bietet dieses Seminar einen vertiefenden Blick in die fas-

zinierende 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 zweite Seminar im Semester ist als weiteres Aufbauseminar nur mit Vorkenntnissen gedacht.

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

**NR2544**

**Alpha R. Kruse**

Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

28. November / 6 Ustd

Musikschule Parallelstraße: Raum 4,

Parallelstr. 5-7, **Hamborn**

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



## Übungsstunden für das Afrikanische Trommeln

An diesen Abenden wollen wir uns austauschen und das in den Workshops und Kursen Erlernte vertiefen. Wer zu Hause Schwierigkeiten mit der Lautstärke seiner Trommel hat, bekommt hier endlich die Möglichkeit, regelmäßig zu spielen. Teilnehmen können alle, die den Kurs „Afrikanisches Trommeln“ besucht haben oder vergleichbare Erfahrungen besitzen.

**NR2545**

**Hannelore Gabriel**

fr 13x, 19:30 - 22:00 Uhr

04.09. - 11.12. / 39 Ustd

Musikschule Parallelstraße: Raum 4,

Parallelstr. 5-7, **Hamborn**

20 EUR



## Afrikanisches Trommeln Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene Kurs

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 Odamety ist in einer Großfamilie aufgewachsen, in der Tanz- und Trommeltraining zum Alltag der Kinder und Jugendlichen gehört. Der Unterricht wird auf den Kenntnisstand und die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und kann ebenso die Grundlagen der Schlagtechnik wie auch schnelle Rhythmusfolgen beinhalten.

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



### MR2548

**Annan Odamety**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Magische Momente – Entspannen und Träumen zu Klängen der RAV-Drum

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

### MZ2550

**Frank Bird Steppuhn**

Samstag, 11:00 - 16:30 Uhr

17. Oktober

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!

Sie

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

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/Regionalleitung auf.

Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

## **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

02.09. - 09.12. / 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

02.09. - 09.12. / 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 Motivations Schub? 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 bekomme 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

03.09. - 10.12. / 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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Stimme und Improvisation

Der Workshop richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie fortgeschrittene Sängerrinnen 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

21. November / 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

01.09. - 22.12. / 13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ2576

**Marliese Reichardt**

di 13x, 11:00 - 11:45 Uhr

01.09. - 22.12. / 13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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,

07.11., 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag,

08.11., 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  
02.09. - 09.12. / 26 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,  
**Großenbaum**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

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

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



## 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

24.09. - 19.11. / 14 Ustd

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

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



## Improvisationstheaterworkshop

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

26.09. - 27.09. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, 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.

### MZ2612

**Ute Schramke,  
Thomas Schork**

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

14.11. - 15.11. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Kabarett

### Feng Shui vom Vortag Klavierkabarett mit ordentlichem Nachgeschmack

Emil Bach hat es gern ordentlich. Aber seit er Patenonkel ist, schneit es bei ihm zuhause Radiergummikrümel. Er muss also raus! Also geht er wieder auf Tour - mit seinem zweiten Soloprogramm „Feng Shui vom Vortag“. Der promovierte Linguist und unpromovierte Pianist bleibt dafür seiner Linie treu: Ob er über das Winken vom Busfahrern sinniert, die Domina bei ihrer Umschulung zur Bibliothekarin begleitet oder dem Seeräuber dabei zuschaut, wie er See um See klaut - der preisgekrönte Sinnakrobat holt sein stetig wachsendes Publikum da ab, wo es nie hinwollte - mit eigenwilliger Klavierbegleitung, feinem Sprachgespür, verwinkeltem Humor und Liedern, deren unvorhersehbare Pointen garantiert einen ordentlichen Nachgeschmack hinterlassen.



### MZ2620

**Emil Bach**

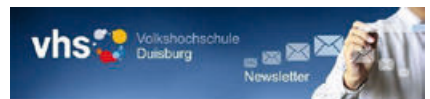
Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

27. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



# 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.

## Modern Jazz Workshop – Dynamik, Ausdruck und Bewegung Für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser 3-stündige Modern Jazz Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, in die Vielfalt dieses energiegeladenen Tanzstils einzutauchen. Nach einem aktivierenden Warm-Up erarbeiten wir grundlegende Technikelemente aus dem Jazz Dance und Modern Dance, wie Körperhaltung, Isolationen, Dynamik und Raumgefühl. Aufbauend darauf werden Bewegungssequenzen und Kombinationen entwickelt, die sowohl Kraft als auch Ausdruck erfordern. Neben der Technik steht auch die individuelle Interpretation im Fokus: Wie fühlt sich Bewegung an? Wie kann ich Musik durch meinen Körper sichtbar machen? Der Workshop verbindet strukturierte Choreografiearbeit mit Momenten des freien Ausdrucks und schafft so einen lebendigen Zugang zum Tanz.



**NR2625**

**Nicole Kilicli**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

10. Oktober / 4 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

29 EUR (erm.: 22/17/17)



## Tanzimprovisation – Freier Ausdruck und Bewegung Workshop Für Anfängerinnen und Anfänger

In diesem 3-stündigen Workshop erleben Sie Tanz jenseits von vorgegebenen Schritten und festen Formen. Durch gezielte Impulse, Wahrnehmungsübungen und einfache Bewegungsaufgaben entsteht Raum, den eigenen Körper bewusst zu spüren und Bewegung aus sich selbst heraus zu entwickeln. Dabei geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um das Erkunden von Möglichkeiten, das Wahrnehmen von inneren Impulsen und das Vertrauen in den eigenen Ausdruck. Elemente aus der Tanzimprovisation, Körperarbeit und kreativen Bewegungsforschung unterstützen Sie dabei, neue Bewegungsqualitäten zu entdecken und Ihre persönliche Ausdruckskraft zu entfalten.

**NR2626**

**Nicole Kilicli**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

21. November / 4 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

29 EUR (erm.: 22/17/17)



## tanZen, Körper-Energie Arbeit

In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“. Im Workshop liegt der Fokus auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde. Zudem wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben.

Antonio Rusciano ist ein international ausgebildeter und tätiger Ballett- und Solotänzer und arbeitet auch als Choreograph. Er hat eine Bewegungssprache unter dem Namen „tanZen“ entwickelt - aus dem Zusammenspiel der Wörter „tanzen“ und „Zen“. Gemeint ist die Offenbarung der Einfachheit, erfahren durch unseren Körper in Bewegung im gegenwärtigen Moment!

**Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und Socken.**

**MZ2627**

**Antonio Rusciano**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

19. Dezember / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR



## 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.

**MZ2630**

**Carsten Schmitz-Grafe**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

21. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Schottischer Tanz

### Für Anfängerinnen und 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.

**NR2635**

**Thomas Stork**

di 12x, 18:45 - 20:15 Uhr

08.09. - 15.12. / 24 Ustd

GGG Humboldtstraße; Turnhalle,

Humboldtstraße 8, **Hamborn**

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



## 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.

**NZ2636**

**Thomas Stork**

di 12x, 20:15 - 21:45 Uhr

08.09. - 15.12. / 24 Ustd

GGG Humboldtstraße; Turnhalle,

Humboldtstraße 8, **Hamborn**

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



« **Bitte beachten Sie auch die Zumba-Kurse ab 6572**

## Schottischer-Irischer Tanzabend – Ceilidh Für Anfängerinnen und Anfänger

Mitmachttänze (Ceilidh-Tänze) sind ein wesentlicher Bestandteil irischer und schottischer Feier- und Festtagskultur. Die Teilnehmenden haben hier die Gelegenheit, sich einfache irische und schottische Mitmachttänze zu erarbeiten. Sie lernen unterschiedliche Formationen wie z.B. Kreistänze, Squares und Gassenaufstellungen kennen und können erleben, wie schnell und lebensfroh Tänze von den britischen Inseln sind. Authentische Musik und landeskundliche Informationen ergänzen den Abend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Partner ist willkommen, aber nicht nötig.

Der Abend dient auch als Einstieg in die weiterführenden Kurse.

### MZ2637

**Thomas Stork**

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

06. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## Klassisches Ballett Für Anfängerinnen und Anfänger

Klassisches Ballett ist eine der ältesten überlieferten Tanzkünste in Europa. Das Ziel ist die perfekte Körperbeherrschung in Übereinstimmung mit sich selbst und der Musik. In diesem Kurs wird die Grundtechnik des klassischen Balletts mit Stangen- und freiem Exercise im Raum gelehrt.

### MR2638

**Karen Yuri**

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

04.09. - 11.12. / 13 Zstd

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.

### MZ2640

**Karen Yuri**

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

04.09. - 11.12. / 13 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.



### MZ2642

**Karen Yuri**

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

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Tango Argentino Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

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**



### MZ2645

**Dr. Norbert Heuser**

Freitag, 25.09., 19:00 - 21:30 Uhr  
Samstag, 26.09., 16:00 - 18:30 Uhr  
6 Ustd

Studio N, im Hof, weiße Tür, 50 Meter geradeaus, Grabenstr. 200 a, **Neudorf**  
35 EUR (erm.: 27/18/17)



### MZ2646

**Dr. Norbert Heuser**

Freitag, 06.11., 19:00 - 21:30 Uhr  
Samstag, 07.11., 16:00 - 18:30 Uhr  
6 Ustd

Studio N, im Hof, weiße Tür, 50 Meter geradeaus, Grabenstr. 200 a, **Neudorf**  
35 EUR (erm.: 27/18/17)



## 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.**



### MR2649

**Petra Hollstein ("Saya")**

mo 6x, 18:00 - 19:30 Uhr  
07.09. - 12.10. / 12 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitt**  
33,50 EUR (erm.: 26/17/17)



### MR2650

**Petra Hollstein ("Saya")**

mo 6x, 18:00 - 19:30 Uhr  
02.11. - 07.12. / 12 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitt**  
33,50 EUR (erm.: 26/17/17)



## Bauchtanz Aufbaukurs

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) gehört zu den sinnlichsten und zugleich ausdrucksstärksten Tanzformen. Die geschmeidigen, fließenden Bewegungen fördern Beweglichkeit, Koordination und Kondition und stärken gleichzeitig das Körperbewusstsein. Im Unterricht werden verschiedene Techniken und Bewegungsabläufe vertieft und miteinander verbunden. Die erlernten Elemente werden zu Choreografien zusammengesetzt, sodass die Teilnehmerinnen ihre Ausdruckskraft und ihr Gefühl für Musik weiterentwickeln können.

Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorerfahrung im orientalischen Tanz, die ihre Technik verfeinern, ihr Repertoire erweitern und ihr Körpergefühl weiter ausbauen möchten.

### MZ2653

**Julia Rupietta**

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

01.09. - 15.12. / 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 Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

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 Mitanzende.

### MZ2658

**Ali Oguz Bozkurt**

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

Internationales Zentrum, Flachsmarkt 15,

**Stadtmitte**

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



## Griechischer Tanz – weit mehr als Sirtaki

Griechischer Tanz ist mehr als nur Bewegung - er ist Ausdruck von Gemeinschaft und Lebensfreude. Tauchen Sie in die Welt der griechischen Rhythmen ein. Gemeinsam erlernen wir die typischen Schritte, bei denen man sich an den Schultern oder Händen fasst, sich im Kreis oder in der Reihe bewegt, und lernen unterschiedliche Stile und Tempi kennen. Eine Partnerin oder ein Partner wird nicht benötigt.



### MZ2659

**Georgios Izos**

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

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

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

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



## 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 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.**

## NR2660

**Vieux Moustapha Mane**

Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr

14. November / 3 ZStd

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

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



# 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.

## Bildungsurlaub

### Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone Bildungsurlaub

Neben den genannten Themen lernen wir bei praktischen Übungen diese Themen zu vertiefen und mit Hilfe von Bildgestaltung ansprechen umzusetzen. Die Tagesergebnisse werden im Kurs konstruktiv besprochen. Weitere Inhalte sind der richtige Umgang mit Ton und das Vorstellen von zusätzlichem, sinnvollem Equipment in den Bereichen Licht, Gimbal, Stativ. Ziel ist es, die unscharfen und verwackelten Ergebnisse vergangener Tage

hinter sich zu lassen und selbstsicher technisch einwandfrei eigenen Content zu erstellen und für jeden Veröffentlichungskanal optimal anzupassen.

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: Kopfhörer ab Donnerstag. Eigenes Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem. Für die Praxisübungen arbeiten wir mit verschiedenen Apps aus dem Play-/App-Store. Dazu gehören "ProCamX (HDI-KameraPro)" / PROCAM (iOS), "Protake" und "VN Video Editor". Diese Apps sind teilweise kostenpflichtig und wir installieren und erwerben sie im Kurs gemeinsam.**

## MZ2701

**Thomas Bocian**

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

11.01. - 15.01.2027 / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

345 EUR (erm.: 272/198/109)



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## Vorträge

### Reihe deutschsprachige Emigranten: Billy Wilder – Teil 2

Nach der Darstellung von Wilders Biographie zur Zeit der Weimarer Republik und seinem Aufstieg zum Starregisseur im Hollywood der 1930er und 40er Jahre, führt dieser zweite Teil nun in Wilders Leben und Werk seit dem Eintritt der USA in den 2. Weltkrieg. Sein Wiedersehen mit Deutschland und Berlin nach dem Kriegsende 1945, Amerikas Episode von MacCarthys Verfolgung vorgeblicher „anti-amerikanischer Umtriebe“ und die neuen Entwicklungen des amerikanischen Films prägen nun seine Aktivitäten als Regisseur und Drehbuchautor. Wolfgang Schwarzer führt die Darstellung einer Jahrhundertbiographie in dieser Hommage zum 120. Geburtstag fort.



**MZ2703**

**Wolfgang Schwarzer**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

03. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

### Paul Newman: Filmstar / Rennfahrer / Philanthrop

In seinen Lebenserinnerungen bezeichnete er sich selbst als normalen Mann mit einem außergewöhnlichen Leben. Viele Jahrzehnte spielte Newman, der vom Theater kam, in Hollywoods erster Liga. Klassiker wie „Die Katze auf dem heißen Blechdach“ und „Butch Cassidy and the Sundance Kid“ machten den Mann mit den blauen Augen

der Welt zum Star, den Menschen Newman verlangte es aber nach mehr. Er suchte nicht nur den Kitzel der Autorennen, sondern auch eine sinnstiftende Lebensaufgabe, die er in zahlreichen von ihm finanzierten Sozialprojekten fand. Der Vortrag zeigt den Star und den Mann abseits des Hollywoodglanzes.

**MZ2705**

**Isabell Prieth**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

11. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Reihe deutschsprachige Emigranten: Fritz Lang und seine amerikanischen Filme

Fritz Lang hatte bereits mit seinen stilbildenden deutschen Filmen große Aufmerksamkeit in Amerika erregt. Als Goebbels ihm 1933 die Leitung des deutschen Films im Nationalsozialismus antrug, verließ er Deutschland und etablierte sich in Amerika. Quer durch alle gängigen Genres brachte er dort unter anderem seine Konzepte des deutschen Stummfilmexpressionismus ein und prägte nachhaltig die amerikanische Filmgeschichte.

Wolfgang Schwarzer stellt Langs Filmschaffen nach 1933 mit seinen Themen und den Einflüssen der Zeitgeschichte vor.



**MZ2706**

**Wolfgang Schwarzer**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

17. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Bild KI-generiert

## Amerikanische Fotografie: Irving Penn und Richard Avedon

Beide amerikanische Fotografen galten als Neuerer der Mode- und Porträtfotografie des 20. Jahrhunderts, beeinflusst von den Arbeiten von George Hoyningen-Huené. Geprägt von Sachlichkeit und einer besonderen Handhabung der Linie, subtil in der Ausführung wurden die Arbeiten beider Fotografen zu Ikonen der Geschichte der modernen Fotografie. Leben und Werk von Penn und Avedon stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

**MZ2708**

**Isabell Prieth**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr  
09. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Einführungsseminare für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

### 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.**

**MR2716**

**Ralf Raßloff**

Samstag, 26.09., 10:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 27.09., 10:00 - 14:00 Uhr  
13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

57 EUR (erm.: 43/29/17)



**MR2717**

**Ralf Raßloff**

Samstag, 14.11., 10:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 15.11., 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.**

**MR2720**

**Ralf Raßloff**

do 7x, 19:00 - 21:30 Uhr  
03.09. - 10.12. / 21 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## Foto-Escape-Game Fotoseminar

Wie wäre es, das Fotografieren mal auf eine ganz neue Art zu erlernen. Und zwar beim ersten offiziellen Foto-Escape-Game. Sie fragen sich, was das ist? Fotografieren von tollen Motiven in der Innenstadt von Duisburg im Stile eines Escape-Games. Sie lösen gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden fotografische und kameratechnische Aufgaben im Stile eines Escape-Games und erlernen dabei spielerisch den Umgang mit Blende, Zeit und ISO. Ein Lernspiel für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Bitte mitbringen: Kamera, Objektiv(e), gerne die Bedienungsanleitung der Kamera mitbringen**

**MZ2721**

**Steffen Geiling**

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

26. September / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,  
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.**

## Seminare für Teilnehmende mit fotografischen Vorkenntnissen

**Der sichere Umgang mit der eigenen Kamera ist Voraussetzung.**

## Glaskugelfotografie im Botanischen Garten Hamborn

Die Welt in einer Kugel! Glaskugelfotografie erfreut sich seit Jahren steigender Beliebtheit,

kann man doch durch die Kugel Motive ganz anders auffassen. Nach einer theoretischen Einführung in die Kameratechnik und Möglichkeiten des Bildaufbaus geht es direkt in die Praxis. Viele verschiedene Motive warten darauf, perfekt in Szene gesetzt zu werden. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene. Wer eine Glaskugel hat, bringt diese bitte mit, es werden im Kurs aber auch 2 Stück zur Verfügung stehen.

**Spiegelreflex-, Bridge- und Systemkameras sind willkommen, bitte keine reinen Handyfotografen.**



**NZ2726**

**Andrea Fauré**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

20. September / 7 Ustd

Treffpunkt: Botanischer Garten Hamborn,  
Fürst-Pückler-Str. 18, 47166 Duisburg,  
**Hamborn**  
39 EUR (erm.: 30/20/17)



Bild KI-generiert

## Outdoor-Workshop Indian Summer

Im Herbst bietet die Natur ein wahres Wunderwerk an Farben. Diese sollen gekonnt in Szene gesetzt werden. Nach einer kurzen Einführung in die Kamera- und Bildtheorie wenden wir uns den vielen Motiven des Landschaftsparks Duisburg Nord zu. Ob im Bereich Makrofotografie, Landschaft oder Porträt, es wird bunt. Dabei kommen technische Details wie das Spiel mit der Blende ebenso zum Zug wie der bewusste Einsatz einzelner Farben.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene.

**Bitte eine Rettungsdecke (gibt es in der Apotheke) mitbringen und festes Schuhwerk tragen.**

**Jede Kamera ist willkommen; bitte keine reinen Handyfotos.**



**NZ2727**

**Andrea Fauré**

Sonntag, 10:00 - 15:00 Uhr

27. September / 6 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**

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



**Duisburg**  
Weseler Str. 110

## **Lichter der Stadt – Duisburg bei Nacht Fotoseminar**

Duisburg hat so einige Sehenswürdigkeiten. Bei Tag sind sie schon schön anzusehen, entwickeln aber erst bei Nacht und bei künstlicher Beleuchtung eine ganz besondere Atmosphäre und Stimmung. Diese wollen wir in den Abendstunden mit der Kamera einfangen und das Besondere der Motive mit ihren Farben und Formen in den Vordergrund stellen. Als Motivgeber soll dabei der Innenhafen dienen. Ganz nebenbei lernen Sie dabei einiges über Blende-, Zeit- und ISO-Einstellungen. Erstellen Sie unter fachkundiger Anleitung eines langjährigen Fotografie-Dozenten einzigartige Fotos mit faszinierenden Effekten.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Treffpunkt: VHS-Gebäude - Steinsche Gasse 26, Foyer

Die Fotos sollen später bei hinreichender Qualität in einer Ausstellung im Innenhafen gezeigt werden.

**Bitte mitbringen: Kamera und stabiles Stativ, gerne eine Stirnlampe und - falls vorhanden - einen Fernauslöser sowie dem Wetter angemessene Kleidung**

**MZ2728**

**Steffen Geiling**

Freitag, 19:00 - 23:00 Uhr

09. Oktober / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmittel**

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



« **Kurse/Seminare aus den Bereichen Bildbearbeitung, visueller Content etc. finden Sie unter den mit 57 beginnenden Kursnummern.**

## **Studioworkshop 20er bis 50er Jahre**

Von Glamour bis Schattenreich, von Close Up-Porträts bis zu kompletten Filmsets - in diesem Seminar geht es ganz um die Klassiker der Studiofotografie der 20er bis 50er Jahre und ihre Aufnahmetechniken. Nach einer kurzen Einführung in die Kamera- und Studioteknik widmen wir uns den verschiedenen Licht- und Gestaltungsarten und sprechen über alles, was das Fotografenherz begehrt. Das Seminar wird mit Modellen in zauberhaften Kleidern im Studio abgehalten, bietet jedoch die Möglichkeit, auch selber vor die Kamera zu treten. Im Anschluss erfolgen eine Bildbesprechung und ein Austausch untereinander.

**MZ2729**

**Andrea Fauré**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

10. Oktober / 6 Ustd

Fotoatelier Faureality, Weseler Str. 110,

**Voerde (Emselsum)**

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



## Fotoexkursion: Landschaften vs. City

Der 3-tägige Workshop startet zur Auffrischung der Grundlagen mit einer theoretischen Einführung zu den Parametern der Fotografie und wichtigsten Kameraeinstellungen. Außerdem besprechen wir verschiedenen Lichtsituationen und setzen uns näher mit dem Bildaufbau und Perspektive, sowie unterschiedlichen Brennweiten auseinander. Bei der gemeinsamen Exkursion zu den Rheinwiesen in Duisburg-Homberg setzen wir das theoretisch erlernte dann in die Praxis um. Dort lassen sich ganz viele verschiedene Motive finden, die entweder alleine für sich oder im Kontrast zueinander stehen. Unsere Ergebnisse der Exkursion besprechen wir dann im letzten Treffen gemeinsam. Dieser Kurs ist ideal für Fortgeschrittene, die mehr aus Ihren Fotos herausholen und ihre Urlaubsfotos verbessern wollen.

**Voraussetzungen: Eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten.**

### MZ2730

**Thomas Köller**

Donnerstag, 15.10., 17:30 - 19:30 Uhr,  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

Samstag, 17.10., 13:30 - 17:30 Uhr,  
Parkplatz vor dem VfB Homberg,  
Adresse: Am Sportpl. 1, 47198 Duisburg  
Donnerstag, 05.11., 17:30 - 19:45 Uhr,  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

75 EUR (erm.: 57/38/17)



## Gute Fotos mit unerfahrenen Modellen – Eine Anleitung aus zwei Perspektiven (Kleingruppe 7-9 Personen)

Dieser Kurs richtet sich an Fotografiebegeisterte, die ihre ersten Schritte in der Peoplefotografie starten möchten und sich dabei mit Personen konfrontiert sehen, die bisher keine oder kaum Erfahrung vor der Kamera haben.

In diesem Workshop lernen Sie den richtigen Umgang mit und das Geheimnis von gelungenen Porträts und Ganzkörperaufnahmen bei Personen kennen. Von der Ideenfindung über die Kommunikation bis hin zur Umsetzung kommen alle wichtigen Aspekte zum Tragen. Ein erfahrener Fotograf und ein erfahrenes Model geben ihre Tricks weiter und geben Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit. Die Gebühr für das Skript und die Videotutorials ist in der Kursgebühr enthalten.

**Voraussetzungen: Eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten.**

### MZ2731

**Thomas Bocian,  
Lisa Kienast**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
07. November / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

125 EUR (erm.: 107/88/67)



## Lightpainting

Eine kurze Einführung in Technik (Dauerbelichtung, Verschlusszeiten, Empfindlichkeit, Brennweite, Blende, Weißabgleich) und Bildaufbau (Formate, Kompositionen, Farbspiele, Blitzen auf den zweiten Vorhang) und schon kann es losgehen. Der Landschaftspark Duisburg Nord bietet durch seine Beleuchtung viele verschiedene Motive. Neben diesen wollen wir eigene Bilder erstellen mit Kurzbelichtung in der Dauerbelichtung, Mehrfachbelichtung. Lichtmalerei mit LEDs und Wunderkerzen. Treffpunkt: Eingang des Landschaftsparks gegenüber dem Parkplatz (am Schrankenhäuschen).

**Bitte festes Schuhwerk tragen.**

### NZ2732

**Andrea Fauré**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr  
12. Dezember / 6 Ustd  
Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**  
39 EUR (erm.: 30/20/17)



# Medienkompetenz

## Fake News – mit digitalem Faktencheck Falschmeldungen im Internet enttarnen

In den Nachrichten und insbesondere rund um politische Themen fällt immer häufiger der Begriff Fake News. Falschnachrichten und Desinformation können aber auch im beruflichen Alltag große Herausforderungen darstellen. In diesem Online-Vortrag geht es darum, was Fakenews und Desinformation sind, wie sie uns beeinflussen und wie man sie erkennen kann. Dabei werden auch Werkzeuge der Faktenchecker vorgestellt. In der anschließenden Diskussion können Teilnehmende ihre eigenen Erfahrungen mit Fakenews und Desinformation teilen.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kölner VHS. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



**MZ2741**

**Thorsten Börsch**

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

08. September / 2 Ustd

Online

14 EUR



## Achtung Internet! – Wie Sie sich vor Gefahren schützen können

Viren, Trojaner, Würmer, Spyware, Phishing: Das Internet ist gefährlich. Zumindest dann,

wenn man die Risiken nicht kennt. Wer weiß, wo die Gefahren lauern, kann viele davon vermeiden und sich vor anderen schützen - insbesondere vor Betrug, Abzocke und Datendieben. Ziel ist es, ein allgemeines Verständnis für die Funktionsweise und die damit verbundenen Gefahren des Internet und des Konsums via Internet zu erlangen. Ihr Wissen und Ihr Verhalten stehen im Mittelpunkt, nicht Ihr Computer.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kölner VHS. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ2742**

**Thorsten Börsch**

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

30. September / 2 Ustd

Online

14 EUR



## 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, 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.

**MZ2743**

**Kai Kaufmann**

Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr

11. Oktober / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Journalistisches Arbeiten – Tools, Regeln und Abläufe für Laien erklärt

Dieser Kurs soll transparent machen, wie Journalisten arbeiten. Wie werden Themen ausgewählt? Wie entsteht ein Zeitungsartikel, ein Fernsehbeitrag etc.? Welchen Einschränkungen und Regeln unterliegt die Arbeit? Um das zu vermitteln, bauen die Teilnehmenden ihre eigene Redaktion auf: Sie lernen, Medien kritisch zu konsumieren, recherchieren eigenständig Themen und lernen die Tools kennen, mit denen Journalisten arbeiten.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kölner VHS. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



**MZ2745**

**Eva Kunkel**

Donnerstag, 09:30 - 15:15 Uhr

19. November / 7 Ustd

Online

49 EUR



Bild KI-generiert

## Digitales Zeichnen – die Welt des Concept Art

Vielleicht wollen Sie vom analogen Zeichnen phantastischer Welten einfach mal neue Wege gehen. Ohne Palette oder Leinwand. Zeichnen lernen einmal völlig anders! Sie erhalten einen kleinen Einblick in das digitale Zeichnen und erlernen das Entwickeln einer Zeichnung, wie sie in der Film- und Game-Industrie Anwendung findet. Mit einem Tablet eröffnet sich Ihnen eine neue und moderne Art des Zeichnens mit ungleich

höheren Möglichkeiten als beim klassischen Zeichnen. Stück für Stück werden einzelne Elemente gezeichnet, zusammengefügt, Ideen geschibbelt und eine eigene Bildsprache entwickelt.

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)

**MZ2746**

**David Moretto**

do 4x, 16:30 - 18:00 Uhr

05.11. - 26.11. / 8 Ustd

Online

72 EUR



## Storytelling – Mit spannenden Geschichten erfolgreich kommunizieren

Storytelling ist eines der erfolgreichsten Kommunikationskonzepte der letzten zwei Jahrzehnte. Denn mit Storytelling können Sie trockene Sachinformationen spannend vermitteln, anschaulich argumentieren und dadurch andere für Ihre Ideen begeistern. So lernen Sie Mitarbeiter und Kollegen mit dem Konzept der Heldenreise auf Augenhöhe zu coachen und Präsentationen mitreißend zu beginnen.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kölner VHS. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## MZ2747

**Edgar Achenbach**

di 1x, 18:00 - 21:15 Uhr  
do 1x, 18:00 - 21:15 Uhr  
01.12. - 03.12. / 8 Ustd  
Online  
72 EUR



## DocuMasterclass Stoffentwicklung im Dokumentarfilm

Die DocuMasterclass ist ein Einstieg in die Welt der Dokumentarfilme. Wir lernen Personen kennen, die Dokumentarfilme produzieren und gehen mit ihnen ins Gespräch über ihre Projekte. Außerdem gibt es die Möglichkeit, die kreativen Prozesse der Dokumentarfilmentwicklung aktiv mitzugestalten. Die Workshops finden in Kooperation mit dem Festival doxs! statt.

## MZ2750

**Tanja Tlatlik**

Donnerstag, 11:00 - 17:00 Uhr  
05. November / 8 Ustd  
filmforum, Dellplatz 16, **Stadtmitte**  
entgeltfrei



## MZ2751

**Tanja Tlatlik**

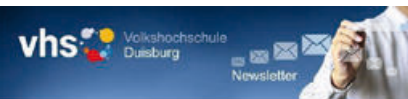
11:00 - 17:00 Uhr  
12.12. - 13.12. / 16 Ustd  
filmforum, Dellplatz 16, **Stadtmitte**  
entgeltfrei



## MZ2752

**Tanja Tlatlik**

11:00 - 17:00 Uhr  
16.01. - 17.01. / 16 Ustd  
filmforum, Dellplatz 16, **Stadtmitte**  
entgeltfrei



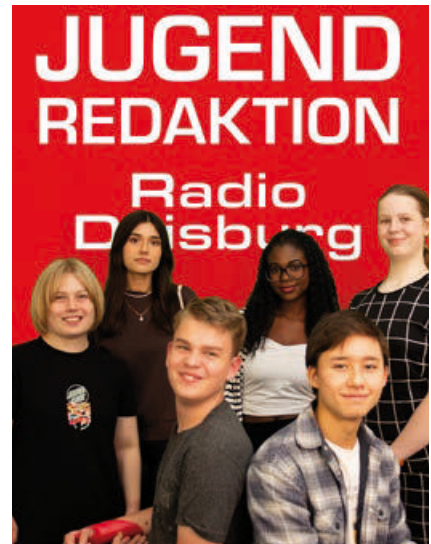
**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## 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.nrwwision.de](http://www.nrwwision.de) veröffentlicht wird.

Interessenten melden sich bitte bei:  
Josip Susic, 0203/283-984617,  
[j.susic@stadt-duisburg.de](mailto:j.susic@stadt-duisburg.de)



## MZ2760

**Josip Susic**

fr 12x, 16:30 - 19:00 Uhr  
04.09. - 04.12. / 36 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



# Künstlerisches und Plastisches Gestalten

## SICHERHEITSHINWEIS:

In den Kursen und Seminaren der VHS ist es aus Sicherheitsgründen grundsätzlich Pflicht, bei der Benutzung von Maschinen Schutzbrillen zu tragen. Diese liegen in den Kursräumen für Sie bereit und können auch über einer normalen Brille getragen werden. Ein Gebrauch von Maschinen mit offenem Haar, langen Schals oder weiten Ärmeln ist aus Sicherheitsgründen ebenfalls nicht gestattet. Für bestimmte Maschinen muss ein Nutzungserlaubnisschein (z. B. Sägeschein) vorgelegt werden.

In den Seminaren und Kursen sollen künstlerische Techniken im Bereich Zeichnen, Malerei, Grafik und plastisches Gestalten vermittelt sowie Beispiele aus unterschiedlichen Kunstepochen und -stilen und deren zeitgeschichtliche Hintergründe besprochen werden. Dies dient der Förderung der eigenen Kreativität, der Persönlichkeitsbildung und der Befähigung zur gesellschaftlichen Teilhabe in Bezug auf Kunst.

Ergänzend dazu gibt es im Bereich Kunst- und Kulturgeschichte eine Reihe von Vortragsangeboten und Fahrten zu Ausstellungen.

## Seminare und Kurse

### Perspektivisches Freihandzeichnen

In diesem Kurs geht es um die zeichnerischen Darstellungs- und Gestaltungsmöglichkeiten, die man mit einfachen 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.**

### MR2804

**Monika Cierpiszewski**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



### SR2805

**Lisa Anna Katharina Wölfel**

mi 13x, 15:00 - 16:30 Uhr

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,

Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

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



« **Bitte beachten Sie auch den Crashkurs Portraitzeichnen unter MR2814 und die Outdoor-Zeichenworkshops: 2813 und 2815**

## Bildnerisches Gestalten

Im Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken und Strategien der bildnerischen Gestaltung. Die Motivwahl, das Thema und die Materialauswahl sind den Teilnehmenden freigestellt. Der Kursleiter berücksichtigt die individuellen Wünsche und berät zum Schaffensprozess.

**Bitte bringen Sie die von Ihnen bevorzugten Materialien zur ersten Kursstunde mit.**

### WR2808

**Franz Schwarz**

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

31.08. - 07.12. / 39 Ustd

Schul- und Kulturzentrum, Schulallee,

**Rumeln-Kaldenhausen**

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



### WR2809

**Franz Schwarz**

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

01.09. - 15.12. / 39 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

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



## Malen und Zeichnen am Morgen

Aufbauend auf den Grundlagen des Malens und Zeichnens werden wir vornehmlich nach Gegenständen aus der Natur arbeiten. Wir werden verschiedene Techniken vertiefen, uns besonders mit Fragen der Komposition beschäftigen und erste Versuche im Bereich der Abstraktion unternehmen. Über Bildbeispiele erhalten Sie Einblicke in die Kunstgeschichte und -gegenwart.

**Bitte bringen Sie das Mal- und Zeichenmaterial Ihrer Wahl mit.**

### WR2810

Sigrid Beuting

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

30.09. - 16.12. / 40 Ustd

Atelierhaus Baerl, Schulstraße 64, **Baerl**

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



Duisburg  
Lernstandort

## Zeichenworkshop im Innenhafen Für Anfängerinnen und Anfänger

Im Innenhafen gibt es viel zu entdecken! In diesem Workshop wollen wir uns besonders mit der Natur und dem Organischen beschäftigen - Fundstücke, Wasserflächen, Bäume und Tiere - der individuellen Motivwahl sind keine Grenzen gesetzt. Bei unserem Zeichenausflug zeichnen wir draußen direkt in der Natur und schulen nebenbei unsere Zeichentechnik und die Sicherheit im Motive-Aussuchen. Für individuelle Fragestellungen ist dabei selbstverständlich Zeit. Bei Starkregen

kann die Veranstaltung kurzfristig entfallen.  
**Bitte bringen Sie mit: weichen Bleistift, Zeichenkohle, Zeichenpapier/Zeichenblock, sonstiges Material nach Wahl**

### MR2813

Lisa Anna Katharina Wölfel

Samstag und Sonntag,

10:00 - 13:45 Uhr

11.07. - 12.07. / 10 Ustd.

Treffpunkt: Innenhafen, Ludwigsturm,

Haupteingang, Philosophenweg 17b, **Altstadt**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



## Porträtzeichnen: Crashkurs Für Anfängerinnen und Anfänger

Porträtzeichnen macht Spaß und schult den Blick - und es ist gar nicht so schwer, wenn man einige Regeln beachtet und vor allem: viel übt.

In diesem kompakten Crashkurs üben wir gemeinsam die Basics des Porträtzeichnens, lernen hilfreiche Tricks und versuchen uns in verschiedensten technischen Möglichkeiten. Alle Zeichenlevel sind willkommen!

**Bitte bringen Sie mit: weichen Bleistift, Zeichenkohle, Zeichenpapier/Zeichenblock (mindestens DIN A4), sonstiges Material nach Wahl**

### MR2814

Lisa Anna Katharina Wölfel

Samstag und Sonntag,

14:15 - 18:00 Uhr

14.11. - 15.11. / 10 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



## Zeichenworkshop im Zoo Für Anfängerinnen und Anfänger

In einem intensiven Workshop üben wir verschiedene Zeichentechniken, beschäftigen uns mit den Besonderheiten und Darstellungsmöglichkeiten von Tier- und Pflanzenwelt und üben gemeinsam das Erlernete. Individuelle Fragestellungen werden berücksichtigt und verschiedene Zeichenlevel und Fragestellungen sind willkommen. Wer schon weiß, welches Material er unbedingt schon einmal ausprobieren wollte. Die Kosten für den Eintritt in den Zoo (18 bis 20 EUR) sind vor Ort von den Teilnehmenden zu entrichten. Bei Starkregen kann die Veranstaltung kurzfristig abgesagt werden. **Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Zeichenkohle, Zeichenpapier/Zeichenblock, sonstiges Material nach Wahl**

**MR2815**

**Lisa Anna Katharina Wölfel**

Samstag, 11:00 - 16:15 Uhr

12. September / 7 Ustd

Treffpunkt: Zoo Duisburg, Haupteingang, Mülheimer Str. 273, **Stadtmitte**

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



## Aktzeichnen

Der 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 Anspitzer oder Zeichenmaterial Ihrer Wahl mitbringen.**

**SR2816**

**Petra-Sabine Anders**

di 12x, 19:00 - 21:15 Uhr

01.09. - 15.12. / 36 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer Allee 168 - 174, **Großenbaum**

119 EUR (erm.: 94/69/39)



## Akt- und Porträtzeichnen nach Modell Für Anfängerinnen, Anfänger 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.**



**MZ2817**

**Bernd Jußenhoven**

sa 13x, 10:00 - 13:00 Uhr

05.09. - 19.12. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

165 EUR (erm.: 129/93/49)



Bild KI-generiert

## Aquarellmalerei Workshop für Anfängerinnen und Anfänger

An vier Abenden werden die Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt: Pinsel, Papier, Farben sowie Farbenlehre. Verschiedene Techniken wie Nass-in-Nass- und Trockenmalerei, Lasuren, Auswaschen, Maskieren und spezielle Effekte werden demonstriert und geübt. Am vierten Abend sollte jede/r mindestens ein Wunschmotiv (Landschaft, Porträt, Tier, etc.) erschaffen haben. Also: keine Angst vor dem leeren Blatt!

**Arbeitsmaterial bitte zum ersten Veranstaltungsabend mitbringen. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin empfohlen.**

### MR2821

**Lisa Anna Katharina Wölfel**

mi 4x, 17:45 - 20:00 Uhr

16.09. - 07.10. / 12 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



**Farben, Papier und Pinsel werden - falls nicht vorhanden - gegen eine Gebühr von 10 Euro zur Verfügung gestellt.**



### MZ2823

**Edith Dürbaum**

Samstag, 07.11., 14:15 - 18:00 Uhr

Sonntag, 08.11., 10:45 - 14:30 Uhr

10 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



## **Aquarellmalerei Workshop für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger**

Sie haben schon an einem Aquarell-Workshop teilgenommen oder bereits erste Erfahrungen und wollen weiterlernen? An vier Abenden werden weitere Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt. Techniken werden geübt und wir erproben gemeinsam die verschiedensten Mischtechniken: Tusche, Kohle, aber auch Buntstift, Marker und vieles Weitere ist möglich! Figürliches und Abstraktes kombinieren wir genauso wie Zeichnung und Malerei. Zum mitzubringenden Material gibt es eine E-Mail vor Kursstart.

**Mitzubringendes Material: Wird in einer E-Mail vor Kursstart mitgeteilt.**

### MR2822

**Lisa Anna Katharina Wölfel**

mi 4x, 17:45 - 20:00 Uhr

11.11. - 02.12. / 12 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



## **Bunter Herbst Aquarellworkshop für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Beim Spaziergang durch Wald und Natur, beim Schlendern über den Markt oder im Garten: gerade im Herbst entdeckt man unzählige Motive, die es wert sind, mit Pinsel und Aquarellfarbe gebannt zu werden. Nach eigenen Ideen oder zur Verfügung gestellten Vorlagen entstehen die unterschiedlichsten Kunstwerke.

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. MR2821/22.

**Bitte mitbringen: Materialien für die Aquarellmalerei**

## **Aquarellmalerei Workshop Für Anfängerinnen und Anfänger sowie 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.

### MZ2824

**Gabriele Petrick**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

10. Oktober / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Weihnachten naht Aquarellworkshop Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Grußkarten und Geschenkanhänger kann man kaufen. Viel schöner und persönlicher ist es aber, eigene Aquarelle zu verschenken. Wir tummeln uns in der Weihnachtsbäckerei, bannen Kerzen, Kugeln, Zweige auf's Papier. Anhand eigener Vorlagen oder den zur Verfügung gestellten entstehen kleine Kunstwerke, die mit Tipps und Tricks optimiert werden können.

**Bitte mitbringen: Materialien für die Aquarellmalerei**



© Gabriele Petrick

**MZ2825**

**Gabriele Petrick**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

12. Dezember / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**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. MR2821/22.

**Bitte mitbringen:**  
Aquarellpapier, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Bleistifte HB oder weicher, Aquarellstifte, wenn vorhanden.



**MZ2827**

**Gabriele Petrick**

mo 13x, 14:00 - 16:15 Uhr

31.08. - 07.12. / 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 Anfängerinnen, Anfänger 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.**

**WR2828**

**Franz Schwarz**

mi 13x, 09:30 - 12:00 Uhr

02.09. - 09.12. / 39 Ustd

Wohnen in Rumeln DU e.V.; Gemeinschaftsraum, Kirchfeldstr. 7, **Rumeln**

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



## Aquarellmalen und Mischtechnik Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene das Malen mit Aquarellfarben und die Erweiterung mit Pastellkreiden, Farbstiften, Tinte und Wachsstiften. 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  
03.09. - 10.12. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Aquarell und Ölmalerei

Sie erlernen verschiedene Techniken des Aquarellierens und der Ölmalerei in Theorie und Praxis. Komposition, Bildaufbau und Perspektive sind bereits bei der Erstellung der Skizze relevant. 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.**

### WR2830

Franz Schwarz

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

03.09. - 10.12. / 39 Ustd

Schul- und Kulturzentrum, Schulallee,

**Rumeln-Kaldenhausen**

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



### WR2831

Franz Schwarz

do 13x, 09:30 - 12:00 Uhr

03.09. - 10.12. / 39 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

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



## Bildnerisches Gestalten: Ölmalerei Für Neulinge und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs malen die Teilnehmenden mit Acryl, Aquarell und Öl. Die Wahl der Techniken und der Motive ist freigestellt. Die Kursleitung berät individuell von der ersten Skizze bis zum fertigen Bild. Besonderes Augenmerk liegt auf den Herausforderungen der Ölmalerei: Schichtenaufbau, Farbmischung und Lasurtechniken können erlernt werden.

**Bitte bringen Sie die von Ihnen bevorzugten Materialien zur ersten Kursstunde mit.**

### WR2832

Franz Schwarz

mo 13x, 16:00 - 18:15 Uhr

31.08. - 07.12. / 39 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

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



## Acrylmalerei

In diesem Kurs können Teilnehmende mit Grundkenntnissen oder erweiterten Kenntnissen der Acrylmalerei ihre Fähigkeiten vertiefen und eine eigene künstlerische Handschrift entwickeln. Im Mittelpunkt stehen Techniken und gestalterische Ansätze, die Bildern mehr Spannung, Ausdruck und Individualität verleihen. Zu Beginn jedes Termins gibt es kurze praktische oder theoretische Impulse. Anschließend steht das eigenständige Arbeiten an eigenen Motiven oder Bildideen im Vordergrund.

Die Teilnehmenden werden dabei individuell begleitet und in ihrem kreativen Prozess unterstützt. Austausch, Experimentierfreude und persönlicher Ausdruck sind zentrale Bestandteile des Kurses.

**Arbeitsmaterial bitte mitbringen.**

### MZ2837

Jessica Willigers

mi 10x, 18:00 - 20:15 Uhr

16.09. - 02.12. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

84 EUR (erm.: 63/42/17)



## 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

Pinself in verschiedenen Größen, (Papp-)Teller zum Mischen der Farben, Schwamm, Lappen

Grundausstattung 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).**

### MR2838

Martin Zapke

Samstag und Sonntag,

14:00 - 17:00 Uhr

10.10. - 11.10. / 8 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



## Acrylmalerei

### Workshop

**Für Anfängerinnen, Anfänger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Lernen Sie die Vielseitigkeit von Acrylfarben kennen. Maltechniken, Farbgebung und Bildaufbau sind Schwerpunkte dieses Workshops.

**Bitte bringen Sie Malgründe (Acrylpapier, Pappe oder Leinwände) und einen Malkittel mit. Farben und Pinsel werden - falls nicht vorhanden - gegen eine Gebühr von 10 Euro zur Verfügung gestellt.**



### MZ2839

Edith Dürbaum

Samstag, 21.11., 14:15 - 18:00 Uhr

Sonntag, 22.11., 10:45 - 14:30 Uhr

10 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



## 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.**



### MR2841

**Petra-Sabine Anders**

fr 13x, 17:00 - 19:15 Uhr

04.09. - 11.12. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Workshop Druckgrafik Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

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.**



© Wilfried Weiß

### MR2843

**Marayle Küpper**

Samstag, 13:30 - 18:00 Uhr

12. September / 6 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
21 EUR (erm.: 17/17/17)



## Druckgrafik Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

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.**

### MR2844

**Marayle Küpper**

di 13x, 17:00 - 20:00 Uhr

01.09. - 15.12. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
145 EUR (erm.: 109/73/29)



## 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. Im Kern 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. Aus diesem Grund steht Praxisorientierung im Mittelpunkt.

Sie fertigen in mehreren Einheiten individuell begleitet selbstgewählte Motive an, die wir anschließend in der Gruppe besprechen. Hierbei gehen wir auf sich ergebende Fragen und übergreifende Themen ein.

Auch die Veranstaltungen unter freiem Himmel finden bei jedem Wetter statt.

Bitte bringen Sie Utensilien wie beispielsweise Hocker, Sitzunterlage, Skizzenbuch und/oder Zeichenblock mit. Die Basisausstattung sind Bleistifte und Fasermarker. Wer mag, kann zusätzlich Buntstifte, Marker oder Aquarellfarben einsetzen.



## Urban Sketching im Duisburger Containerhafen Kleingruppe (7-9)

Duisburg hat den größten Binnenhafen Europas, der nicht nur als einer der wichtigsten Umschlagplätze für Container gilt, sondern auch Endhaltepunkt der Eisenbahnlinie im Rahmen der „Neuen Seidenstraße“ ist.



### WZ2846

**Sascha Gademann**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

11. Oktober / 8 Ustd

Treffpunkt: Duisport, Alte Ruhrorter Str. 42-52,

**Ruhrort**

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



## Urban Sketching: Lehmbruck Museum Kleingruppe (7-9)

Lehmbruck Museum und Kantpark bieten eine Fülle möglicher Motive von Gebäuden über Bäume bis hin zu Blickachsen.

Zusätzlich zum Kursentgelt ist vor Ort der Eintritt ins Museum zu zahlen.

### MZ2847

**Sascha Gademann**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

15. November / 8 Ustd

Treffpunkt: Eingang Lehmbruck Museum,

Friedrich-Wilhelmstr. 40, **Stadtmitte**

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



## Urban Sketching im Binnenschiffahrtsmuseum Kleingruppe (7-9)

In und um das Museum gibt es viele lohnenswerte Motive - Brücken, Schiffe, Kräne, Gebäude u.a.

Zusätzlich zum Kursentgelt ist vor Ort der Eintritt ins Museum zu zahlen.

### WZ2848

**Sascha Gademann**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

24. Januar / 8 Ustd

Binnenschiffahrtsmuseum, Apostelstraße 84,

**Ruhrort**

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



## Die Vielfalt des plastischen Gestaltens in Ton Für Anfängerinnen, Anfänger 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.**



**MZ2858**

**Dagmar Schäfer**

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

02.09. - 02.12. / 48 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

134 EUR (erm.: 101/67/27)



**MZ2859**

**Andrea Gorzialka**

di 13x, 18:00 - 21:00 Uhr

01.09. - 15.12. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



**MZ2861**

**Andrea Fehr**

mi 10x, 18:00 - 21:00 Uhr

30.09. - 16.12. / 40 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

115 EUR (erm.: 87/58/23)



**MZ2863**

**Andrea Fehr**

sa 9x, 10:00 - 13:00 Uhr

10.10. - 19.12. / 36 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

105 EUR (erm.: 79/53/21)



## Filzen Für Anfängerinnen, Anfänger 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)**



**MR2867**

**Angelika Baaske**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

27. September / 4 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

16 EUR



**MR2868**

**Angelika Baaske**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

28. November / 4 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

16 EUR



**MR2869**

**Angelika Baaske**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

13. Dezember / 4 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

16 EUR



## Floristik – Workshop

Gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung herbstliche Kränze aus Beeren und Früchten, Gestecke, Sträuße oder einen Adventskranz (bitte jeweiliges Thema unter der Kursnummer beachten). Mit natürlichen Materialien wie Buchsbaum, Eukalyptus und weiteren Naturfundstücken, die Sie von der Kursleitung erhalten, entsteht ein einzigartiges Werkstück. Eigene ergänzende Deko-Elemente dürfen gerne mitgebracht werden. Der Workshop eignet sich für alle, die kreativ werden und etwas Schönes anfertigen möchten.

**Bitte Gartenschere mitbringen.**



### MR2870

**Herbstliche Kränze aus Beeren und Früchten**

**Michaela Naß-Bornemann**

Sonntag, 10:00 - 12:15 Uhr

27. September / 3 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

13 EUR

Die Materialkosten von 15 EUR werden vor Ort in bar von der Kursleiterin eingesammelt.



### MR2871

**Gestecke und Sträuße**

**Michaela Naß-Bornemann**

Sonntag, 10:00 - 12:15 Uhr

11. Oktober / 3 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

13 EUR

Die Materialkosten von 20 EUR werden vor Ort in bar von der Kursleiterin eingesammelt.



### MR2872

**Adventskranz gestalten**

**Michaela Naß-Bornemann**

Sonntag, 14:00 - 16:15 Uhr

15. November / 3 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

13 EUR

Die Materialkosten von 20 EUR werden vor Ort in bar von der Kursleiterin eingesammelt.



### MR2873

**Adventskranz gestalten**

**Michaela Naß-Bornemann**

Sonntag, 14:45 - 17:00 Uhr

22. November / 3 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

13 EUR

Die Materialkosten von 20 EUR werden vor Ort in bar von der Kursleiterin eingesammelt.



### MR2874

**Herbstliche Gestecke und Kränze aus Beeren und Früchten**

**Michaela Naß-Bornemann**

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

06. Oktober / 3 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

13 EUR

Die Materialkosten von 19 EUR werden vor Ort in bar von der Kursleiterin eingesammelt.



### MR2875

**Adventskränze und Gestecke gestalten**

**Michaela Naß-Bornemann**

Dienstag, 18:30 - 20:45 Uhr

24. November / 3 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

13 EUR

Die Materialkosten von 27 EUR werden vor Ort in bar von der Kursleiterin eingesammelt.



Bild KI-generiert

## Brettchenweben – Çarpana – Intensiv-Workshop 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, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut. In China kann sogar eine fast 4000-jährige Tradition nachgewiesen werden. Bis heute wird diese Handarbeitskunst zur Herstellung von Borten, Gürteln und schlichten Packbändern verwendet. Es lassen sich dadurch nicht nur mittelalterliche und antike Gewandungen stilecht verziern, 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 bei-

den Seiten des Bandes erscheinen. Gewebt werden klassische anatolische, persische und ostasiatische Muster. Aufgrund der Kleingruppenregelung kann die Dozentin intensiv auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen.



© Vera Lange

### NR2876

**Vera Friederike Lange**

Samstag und Sonntag,

10:00 - 17:00 Uhr

05.12. - 06.12. / 16 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

125 EUR



## 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 herstellen. Dabei werden die verwendeten Stoffe auf Kinder und Erwachsene abgestimmt.

Die benötigten Materialien - Grundzutaten und kleine Tiegel - sind im Entgelt enthalten.

### NR2877

**Elisabeth Ritter-Weiner**

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

14. November / 4 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

35 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.

### NR2878

**Elisabeth Ritter-Weiner**

Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

28. November / 4 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

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



## 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.



### NR2879

**Elisabeth Ritter-Weiner**

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

29. November / 4 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

29 EUR (erm.: 24/24/24)



## Gestalten mit Pulpe und Pappmaschee

Pappmaschee und Pulpe bieten viele Möglichkeiten kreativen Gestaltens. Dabei werden unterschiedliche Techniken angewandt.

Arbeiten mit Pappmaschee: Auf vorhandenen Formen werden mittels unterschiedlichen Papiersorten mehrere Papierlagen mit Glutolin (Tapetenkleister) aufgebracht. Nach dem Trockenprozess können die Arbeiten farbig gefasst werden. So kann man z.B. Masken und Figuren erstellen.

Arbeiten mit Pulpe: Die angelöste Papiermasse wird u.a. mit Kleister, Leinöl, Gips angeführt kann dann zu freien Formen aufgebaut werden. Hier können Drahtgeflecht, sowie „verlorene“ Formen eingesetzt werden, also z.B. ein Gummihandschuh.

Für die Vorbereitungen übermitteln Sie bitte bis 02.10.2026 vorab Ihre Ideen per Mail (c.kleinert@stadt-duisburg.de), um eventuell Formen vorzubereiten.

**Materialumlage im Entgelt enthalten.**

### MZ2880

**Will Rumi**

Samstag und Sonntag,  
12:00 - 17:15 Uhr, 10. - 11.10.

Samstag und Sonntag,  
12:00 - 17:15 Uhr, 14. - 15.11.

28 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
99 EUR (erm.: 80/60/37)



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**



### MZ2881

**Silvia Müller**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

14. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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

## Zentangle

**Für Anfängerinnen, Anfänger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Gönnen Sie sich mit Zentangle, der beliebten Zeichenmethode aus den USA, eine spannende und zugleich entspannende Auszeit nur mit Stift und Papier. Zentangle erfordert keine künstlerischen Vorkenntnisse, da die Muster Strich für Strich erklärt werden. Fertige Muster werden zum Schluss schattiert und erhalten dadurch einen tollen 3D-Effekt. Nach Fertigstellung Ihres ersten Kärtchens werden Sie sich stolz und glücklich fühlen. Das benötigte Material ist bereits im Kursentgelt enthalten. Bitte bringen Sie sich ein Getränk und einen Imbiss für die Pause mit.



## MZ2882

**Kerstin Darda**

Sonntag, 11:00 - 15:30 Uhr

15. November / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

36 EUR (erm.: 30/28/28)



## Kintsugi – Goldverbindung Kleingruppe 5-7 Personen

Kintsugi (Goldverbindung, -flicken“) ist eine traditionelle japanische Reparaturmethode für Keramik. Keramik- oder Porzellanbruchstücke werden mit Urushi-Lack geklebt, fehlende Scherben werden mit einer in mehreren Schichten aufgetragenen Urushi-Kittmasse ergänzt, in die feinstes Pulvergold oder andere Metalle wie Silber und Platin eingestreut werden. In Anlehnung an Streubilder (maki-e) entstehen die für Kintsugi charakteristischen Dekorationseffekte.

Natürlich können wir im Workshop nicht mit echten Edelmetallen arbeiten. Aber es gibt vorbereitete Kits, mit denen sich der Effekt sehr gut nachbilden lässt.

## Zentangle – Aufbaukurs Für Einsteigerinnen und Einsteiger mit Grundkenntnissen

Zentangle bietet mehr als das Zeichnen auf weißen Kärtchen mit schwarzem Stift. In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt der Gemstones, den beliebten, getangelten Edelsteinen.

**Mitzubringen sind mindestens 3 Bunt- oder Aquarellstifte einer Farbserie (z.B. dunkelrot, mittelrot, orange und gelb) sowie - falls vorhanden - die Stifte aus dem Einsteigerkurs. Fehlendes Material kann gegebenenfalls bei der Kursleiterin erworben werden (außer den Farbstiften). Bitte bringen Sie sich ein Getränk und einen Imbiss für die Pause mit.**

## MZ2883

**Kerstin Darda**

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

16. Januar / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## MZ2884

**NN**

Samstag, 21.11., 13:30 - 17:15 Uhr

Sonntag, 22.11., 10:00 - 17:00 Uhr / 13 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

83 EUR (erm.: 66/49/32)



## Kreativwerkstatt – Découpage Basteltechnik

Découpage ist eine Basteltechnik, bei der ausgeschnittene Papiere oder Stoffe mit einem speziellen Kleber auf Oberflächen wie Holz, Glas oder Porzellan aufgeklebt und anschließend mit mehreren Schichten Lack versiegelt werden. Das Ziel ist es, ein einheitliches, versiegeltes und oft kunstvolles Ergebnis zu erhalten. Die Technik ist dem französischen Wort „découper“ (ausschneiden) nachempfunden und ähnelt der „Serviettentechnik.“

## NR2886

**Rukiye Aslan**

do 4x, 17.09., 01.10., 15.10.,

12.11. / 16 Ustd

10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

65 EUR (erm.: 49/33/17)



## **Bildhauerei Für Anfängerinnen, Anfänger 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.**

### **MZ2893**

**Marco Morosin**

mi 13x, 18:00 - 20:15 Uhr

02.09. - 09.12. / 39 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



### **MZ2894**

**Marco Morosin**

do 13x, 18:30 - 21:30 Uhr

03.09. - 10.12. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



## **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.

## **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 schon einmal etwas geschmiedet haben. Der Unterricht beginnt mit Sicherheitseinweisungen und schließt traditionell mit dem Aufräumen der großen Werkstatt. Werkzeuge und Lederschürzen stehen zur Verfügung.

**Verbrauchsmaterialien können Sie vor Ort gegen Selbstkostenpreis erwerben. Bitte kommen Sie in robuster Arbeitskleidung - insbesondere festes Schuhwerk.**

### **WR2900**

**Heinz Billen**

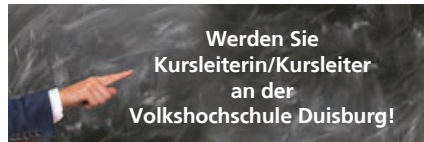
do 13x, 17:00 - 20:00 Uhr

03.09. - 10.12. / 52 Ustd

Schmiede Giesenfeldstraße, Giesenfeldstr.76,

**Rumeln-Kaldenhausen**

340 EUR (erm.: 255/170/68)



## **Dem Schmied über die Schulter geschaut Dem Eisen Leben geben**

Wie sieht eine alte Schmiede aus? Welches Werkzeug hat ein Schmied, wo hat er das Schmieden überhaupt gelernt? Warum macht das heute fast keiner mehr? Heinz Billen als Koryphäe alter handwerklicher Schmiedekunst beantwortet alle neugierigen Fragen und lässt sich beim Schmieden über die Schulter schauen. Willkommen sind alle, auch Schulkinder in Begleitung ihrer Eltern, die eine humorvoll eingerichtete Schmiede mal von innen sehen und zuschauen wollen, wie im Feuer glühendes Eisen lebendig wird.

**Für den Werkstattbesuch ist festes Schuhwerk und Baumwollkleidung empfohlen.**



**WR2901**

**Heinz Billen**

Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

02. Dezember / 2,67 Ustd

Schmiede Giesenfeldstraße, Giesenfeldstr.76,

**Rumeln-Kaldenhausen**

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



Bild KI-generiert

Die Kosten für die eingesetzten Materialien (ab ca. 5 EUR) werden nach Verbrauch berechnet und auf die einzelnen Teilnehmenden umgelegt.

**MZ2905**

**Ina Ertle**

mo 10x, 16:30 - 18:45 Uhr

07.09. - 23.11. / 30 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

84 EUR (erm.: 63/42/17)



## **Goldschmieden – Schmuck und mehr nach Ihren Vorstellungen Für Anfängerinnen, 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.

## **Goldschmieden**

### **Für Anfängerinnen und Anfänger**

Dieser Kurs gibt eine Einführung in die Grundtechniken des Goldschmiedens: Sägen, Feilen, Nieten und Lötén. 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.**

**MR2904**

**Ina Ertle**

mo 10x, 19:00 - 21:15 Uhr

07.09. - 23.11. / 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, Lötén) voraus. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können Schmuckobjekte nach eigenen Entwürfen und Materialvorstellungen aus Kupfer, Messing oder Silber anfertigen.



**MR2906**

**Katrin Weltgen**

fr 10x, 18:15 - 21:15 Uhr

04.09. - 20.11. / 40 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

117 EUR (erm.: 88/59/24)



## **Goldschmieden – Schmuck und mehr nach Ihren Vorstellungen Für 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.

**Werkzeug steht zur Verfügung.**

### **MZ2907**

**Herbert Ackermann**

di 10x, 17:30 - 21:15 Uhr

08.09. - 01.12. / 50 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

146 EUR (erm.: 110/73/30)



### **MZ2908**

**Herbert Ackermann**

sa 10x, 13:30 - 17:15 Uhr

05.09. - 28.11. / 50 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

146 EUR (erm.: 110/73/30)



### **MZ2916**

**Michael Kobjolke**

mi 13x, 18:30 - 21:30 Uhr

02.09. - 09.12. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)



### **MZ2917**

**Michael Kobjolke**

sa 13x, 10:00 - 13:00 Uhr

05.09. - 19.12. / 52 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

145 EUR (erm.: 109/73/29)



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## **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.**

# 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.



### MZ2921

**Joachim Markwald**

mo 7x, 15:30 - 17:45 Uhr

28.09. - 30.11. / 21 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

84 EUR (erm.: 63/42/17)



Bild KI-generiert

## Spielend Schach lernen für Senioren I Für Teilnehmende 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 Un-

terstützung 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.

Hinweis: Der Aufbaukurs beginnt im Februar 2027.

### MZ2924

**Ronald Schneider**

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

04.11. - 09.12. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

40 EUR



## Spielend Doppelkopf lernen – Einstiegskurs Kleingruppe 7-9 Personen

Doppelkopf ist ein Kartenspiel für vier Personen, bei dem ein Team aus zwei Spielern gegen die beiden anderen kämpft. Der Name des Spiels ergibt sich dadurch, dass mit zwei Kartenpaketen gespielt wird und jede Karte doppelt vorkommt. Das Interessante an Doppelkopf ist, dass Sie Ihren Teampartner nicht kennen und dieser von Spiel zu Spiel wechseln kann.

Erklärt werden die offiziellen Regeln des Deutschen Doppelkopf-Verbandes. Nachweislich trägt Doppelkopf zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit bei.

Nutzen Sie die Gelegenheit, ein interessantes Spiel und Spielfreunde für das spätere Leben kennenzulernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### MZ2928

**Joachim Markwald**

mo 4x, 18:00 - 20:15 Uhr

05.10. - 30.11. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

46 EUR



# 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

- 03.09.2026** **Expressionistischer deutscher Stummfilm der 1920er Jahre (MZ2380)**  
Mit Julia Königs
- 10.09.2026** **Leo Perutz – vergessen und wiederentdeckt (MZ2381)**  
**Reihe deutschsprachige Emigranten**  
Mit Wolfgang Schwarzer
- 17.09.2026** **Auf den Brettern, die... (MZ2382)**  
Mit Wolfgang Schwarzer und Schauspielintendant Michael Steindl
- 24.09.2026** **Bruno Schulz: Vom Hofjuden zum Weltliteraten? (MZ2383)**  
Mit Rainer Spallek
- 01.10.2026** **Der Mythos von Star Wars (MZ2384)**  
Mit Axel Voss
- 08.10.2026** **Synchronizität – ein Prinzip akausaler Zusammenhänge (MZ2385)**  
Mit Henning Weyerstraß
- 15.10.2026** **Kulturgeschichte des Bleistifts (MZ2386)**  
Mit Marion Bachmann und Dr. Claudia Kleinert
- 22.10.2026** **FERIEN** . . . . .
- 29.10.2026** **FERIEN** . . . . .
- 05.11.2026** **Zur Spannung noch Gänsehaut – Der Halloween-Jour Fixe (MZ2387)**  
Mit Rainer Steppuhn-Cilleßen
- 12.11.2026** **Mondnacht – Meeresstrand und ein König im Glück (MZ2388)**  
**Wiederbegegnung mit unvergessenen Gedichten und Balladen**  
Mit Erika und Richard Köchling
- 19.11.2026** **Die Geheimnisse des „Roten Buches“ (MZ2389)**  
Mit Henning Weyerstraß
- 26.11.2026** **Louise Bertin – Leben und Handlungsspielräume einer Komponistin im 19. Jahrhundert (MZ2390)**  
**In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.**  
Mit Julia König
- 03.12.2026** **Von Vermeer bis Niki de Saint Phalle – Briefe in Gemälden und ihre Geschichten (MZ23291)**  
Mit Isabell Prieth und Axel Voss
- 10.12.2026** **Sind Engel immer Männer? (MZ2392)**  
Mit Sylvia Röster



# Grundbildung



Lesen und Schreiben

132

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  
Kleine Projekte zu aktuellen Themen



### NR3802

Irem Küçük

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

fr 13x, 15:00 - 16:30 Uhr

02.09. - 11.12. / 52 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

17 EUR



## Lesen und Schreiben 1 - 3

Buchstaben, Wörter und Sätze lesen und schreiben  
Formulare verstehen und ausfüllen  
Kurze Texte lesen und schreiben  
Kleine Projekte zu aktuellen Themen

### WR3803

Barbara Freund

di 11x / mi 11x, 09:30 - 12:00 Uhr

08.09. - 16.12. / 66 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

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

31.08. - 09.12. / 78 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR

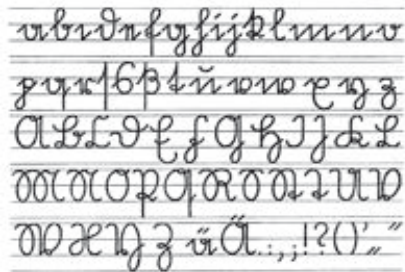


## Sütterlin lesen lernen Aufbaukurs

Viele besitzen alte Briefe, Karten oder Dokumente aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, geschrieben in Sütterlinschrift. Doch das Lesen dieser historischen Handschrift fällt oft schwer, da Buchstabenformen und Schreibweisen ungewohnt erscheinen.

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre bisherigen Kenntnisse der Sütterlinschrift und üben gezielt das Lesen originaler Texte. Gemeinsam entziffern wir unterschiedliche Handschriften, trainieren typische Buchstabenverbindungen und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Wörtern und längeren Texten. Schritt für Schritt lernen Sie, historische Dokumente selbstständig zu lesen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der Sütterlinschrift.



### MZ3846

Julia König

mi 2x, 16:00 - 17:30 Uhr

16.09. - 23.09. / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

21 EUR



# 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>Kundenorientiertes Englisch für Beratung und Verwaltung – A2/B1</b> Einfach, klar und verbindlich auf Englisch kommunizieren	31.08.2026 – 04.12.2026	MZ7700
<b>Englisch für Ingenieure und Führungskräfte – B1/B2 – Präzision und Kommunikationssicherheit in internationalen Meetings und Präsentationen</b>	31.08.2026 – 31.12.2026	MZ7702
<b>Durchstarten mit Word, Excel und Outlook – Bildungsurlaub</b>	11.09.2026 – 02.10.2026	MZ5305
<b>Soll ich, oder soll ich nicht? Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben</b>	05.10.2026 – 07.10.2026	MZ4519
<b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	12.10.2026 – 16.10.2026	MZ8660
<b>Word und Excel Grund- und Aufbauwissen – Bildungsurlaub</b>	13.10.2026 – 16.10.2026	MZ5304
<b>Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 22.10.2026	MZ6011
<b>Italienisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse</b>	19.10.2026 – 23.10.2026	MZ8210
<b>Effektives Projectmanagement: Ihr Schlüssel zum Erfolg – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 23.10.2026	MZ4506
<b>Stark durch innere Bilder - Imaginationstraining für Resilienz und Kreativität – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 23.10.2026	MZ4511
<b>Integrität gestalten: Kommunikation, Betriebskultur und Verantwortung im Beruf – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 22.10.2026	MZ4539
<b>Vorbereitung auf die Ausbilderprüfung (AEVO) Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 31.10.2026	MZ4705
<b>Selbstregulation und Koregulation</b> Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ4514
<b>Sicherer Umgang mit Excel – Bildungsurlaub</b>	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ5321
<b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b> für Teilnehmende mit Grundkenntnissen	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ8110B
<b>Spanisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub – Niveaustufen A1 - B2</b>	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ8305
<b>Beruflichen und privaten Stress reduzieren - Balance finden – Bildungsurlaub</b>	27.10.2026 – 30.10.2026	MZ4510
<b>Demokratie-Trainingslager - Bildungsurlaub</b>	27.10.2026 – 29.10.2026	MZ1163
<b>Duisburger Filmwoche 2026: Neue Doku-Filme der politischen Bildung – Filmseminar als Bildungsurlaub</b>	02.11.2026 – 06.11.2026	MZ1161A
<b>Duisburger Filmwoche 2026: Neue Doku-Filme der politischen Bildung – Filmseminar als Bildungsurlaub</b>	02.11.2026 – 06.11.2026	MZ1161B
<b>Vorbereitung für Wiedereinstieg, Umstieg &amp; Aufstieg mit Microsoft Office – Gehen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Karriere – zum Beispiel aus der praktischen Pflege in die Pflegeverwaltung - Bildungsurlaub</b>	06.11.2026 – 04.12.2026	MZ5307
<b>Grafikdesign leicht gemacht - Design-Skills, die wir kennen sollten – Bildungsurlaub</b>	10.11.2026 – 12.11.2026	MZ4562
<b>Zurück in den Beruf – aber passt mein alter Job noch zu mir? – Konkreter Fahrplan für den bevorstehenden Weg</b>	18.11.2026 – 20.11.2026	MZ4222
<b>Design Thinking: Neue Ideen kreativ entwickeln mit Agilen Methoden</b>	02.12.2026 – 16.12.2026	MZ4584
<b>Familien- und Schulmedien – Bildungsurlaub</b>	07.12.2026 – 11.12.2026	MZ4828
<b>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben - Bildungsurlaub</b>	14.12.2026 – 18.12.2026	MZ4823
<b>Bildungsurlaub: Microsoft 365 – KI für Büro- und Projektorganisation</b> In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation	14.12.2026 – 16.12.2026	MZ5547
<b>Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga – Bildungsurlaub</b>	04.01.2027 – 08.01.2027	MZ6013
<b>Trainerweiterbildung - Train the Trainer (Zertifikatskurs) Bildungsurlaub</b>	11.01.2027 – 15.01.2027	MZ4730
<b>Fahrrad-Reparatur - Bildungsurlaub</b>	11.01.2027 – 15.01.2027	WZ5831
<b>Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone – Bildungsurlaub</b>	11.01.2027 – 15.01.2027	MZ2701
<b>NLP im Beruf – Bildungsurlaub</b>	12.01.2027 – 15.01.2027	MZ4541
<b>Qigong – Bildungsurlaub</b>	13.01.2027 – 15.01.2027	MZ6014
<b>Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Bildungsurlaub</b>	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ6012
<b>Englisch - A2/B1/B2/C1 - Intensivsprachkurs – für den schnellen Wiedereinstieg</b>	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ7110
<b>Englisch - A1 - für Lernende ohne Vorkenntnisse - Intensivsprachkurs</b>	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ7112
<b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ8110A
<b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.2</b> für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ8661
<b>Systemische Beratung entdecken – neue Perspektiven für lösungsorientierte Gespräche! Online Bildungsurlaub</b>	20.01.2027 – 22.01.2027	MZ4821
<b>Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg</b> Bildungsurlaub	25.01.2027 – 29.01.2027	MZ4824
<b>Dein Darm weiß mehr als du denkst - Bildungsurlaub / Bildungscheck</b> Ernährungswissenschaft trifft Naturheilkunde	25.01.2027 – 29.01.2027	MZ6900
<b>Chinesisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	15.02.2027 – 19.02.2027	MZ8613

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.

## 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.





# Schulabschlüsse



Erster Schulabschluss	136
Erweiterter Erster Schulabschluss	137
Mittlerer Schulabschluss	138

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Persönliche Beratung und Anmeldung ist nur nach telefonischer Terminvereinbarung möglich!**

**Nachträgliche Erlangung  
von Schulabschlüssen**

Viktoria Benedik  
VHS im Stadtfenster  
Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-94998

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 Volkshoch- oder gleichwertigen Schule mit gleicher Fächerkombination durch ein Zeugnis belegt werden. Im Vorkurs müssen Grundkenntnisse in den Fächern Mathematik, Deutsch und Englisch vorhanden sein. Die Erfüllung der Voraussetzungen erfolgt in einem persönlichen Beratungsgespräch.

### Anmeldung:

Interessentinnen und Interessenten wenden sich bitte telefonisch an Frau Benedik (Fachbereichsleiterin: 0203-283 94998). Zur Teilnahme an den Lehrgängen ist eine persönliche Beratung erforderlich. Die Neuanmeldungen für den Start im September finden seit Februar 2026 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

02.09.2026 - 12.02.2027

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



### MZ3521

Hauptkurs in Nachmittagsform

Dozententeam

02.09.2026 - 12.02.2027

2. Semester

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



## MZ3541

Hauptkurs in Vormittagsform

Dozententeam

02.09.2026 - 16.07.2027

1.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 Schulabschluss (vormals Hauptschulabschlusses nach Klasse 10) startet zweimal jährlich im Februar und im August und ist in 2 Semester unterteilt. Am Ende des ersten Abschnitts gibt es Zwischenzeugnisse, auf deren Grundlage entschieden wird, ob eine Zulassung zum höheren Semester (Versetzung) erfolgen wird. Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung in drei Fächern. Insgesamt umfasst der Kurs die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft und Biologie. Die Lehrgänge finden in Vormittagsform statt.

### Teilnahmebedingungen:

- allgemeine Schulpflicht muss erfüllt sein (10 Jahre Schulbesuch)
- 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 Benedik (Fachbereichsleiterin: 0203-283 94998). Zur Teilnahme an den Lehrgängen ist eine persönliche Beratung erforderlich. Die Neuanmeldungen für den Start im September finden seit Februar 2026 statt. Gerne nehmen wir persönliche Kontaktdaten auf und beraten Sie persönlich.

### 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.

## MZ3560

Hauptkurs in Vormittagsform

Dozententeam

02.09.2026 - 16.07.2027

1. Semester

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



## MZ3562

Hauptkurs in Vormittagsform

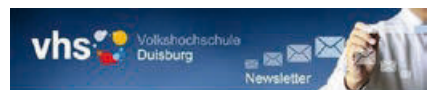
Dozententeam

02.09.2026 - 12.02.2027

2. 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 startet zweimal jährlich im Februar und im August und ist in 3 Semester unterteilt. Am Ende der ersten beiden Abschnitte gibt es Zwischenzeugnisse, auf deren Grundlage entschieden wird, ob eine Zulassung zum höheren Semester (Versetzung) erfolgen wird. Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung in drei Fächern. Insgesamt umfasst der Kurs die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft und Biologie.

### Teilnahmebedingungen:

- allgemeine Schulpflicht muss erfüllt sein (10 Jahre Schulbesuch)
- Hauptschulabschluss nach Klasse 10
- Grundkenntnisse in Englisch müssen vorhanden sein, Ausnahme bei ausländischen Teilnehmenden, die nach Klärung der Voraussetzungen, eine Sprachenprüfung in ihrer Muttersprache ablegen können
- sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens B2-Niveau)

### Quereinstieg:

Ein Einstieg in ein 2. oder 3. Semester ist grundsätzlich möglich. Dafür müssen bereits abgeschlossene Semester einer Volkshoch- bzw. gleichwertigen Schule mit gleicher Fächerkombination durch Zeugnisse belegt werden.

### Anmeldung:

Interessentinnen und Interessenten wenden sich bitte telefonisch an Frau Benedik (Fachbereichsleiterin: 0203-283 94998). Zur Teilnahme an den Lehrgängen ist eine persönliche Beratung erforderlich. Die Neuanmeldungen für den Start im September finden seit Februar 2026 statt. Gerne nehmen wir persönliche Kontaktdaten auf und beraten Sie persönlich.

### 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.

#### MZ3625

Hauptkurs in Nachmittagsform

Dozententeam

02.09.2026 - 04.02.2028

1. Semester „

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



#### MZ3627

Hauptkurs in Vormittagsform

Dozententeam

02.09.2026 - 16.07.2027

2. Semester

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

50 EUR Bearbeitungsentgelt



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung





## 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)



# Beruf und Wirtschaft



Berufliche Neuorientierung, Existenzgründung	142
Verbraucherbildung	148
BWL - Rechnungs- und Personalwesen, Kaufm. IT-Anwendungen	155
Führungskräftetraining	164
Schlüsselkompetenzen	164
Kommunikation	172
Marketing und Vertrieb, Lern- und Arbeitstechniken	175
Unternehmensservice	182
Qualifizierung und Weiterbildung im pädagogischen Bereich	183
IT - Technik	191

#### 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 Benedik**

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 VHS Moers-Kamp-Lintfort statt.

### MZ4211

**Andrea Hermes**

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

15. Oktober / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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

29. September / 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**

mi 2x, 19:00 - 21:15 Uhr

04.11. - 11.11. / 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 Kurs-

beschreibung und abweichenden Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de).

### MZ4214

**Constanze Brinkmann**

do 4x, 18:00 - 20:30 Uhr

05.11. - 26.11. / 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**

do 3x, 18:00 - 21:00 Uhr

01.10. - 15.10. / 12 Ustd

Online

108 EUR



## Wohin beruflich? Beratung und Coaching für berufliche Zielsetzungen Starten Sie Ihre berufliche Zukunft jetzt!

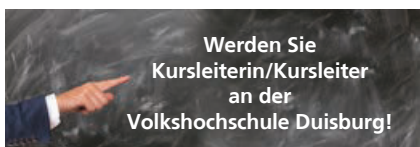
Möchten Sie sich beruflich verändern oder verspüren den Wunsch nach einer beruflichen Verbesserung oder Neuorientierung, kann Sie dieses Beratungsangebot wirksam unterstützen. Mitunter gilt es, den bisherigen Berufsweg zu überdenken, den Wiedereinstieg zu planen oder sich weiter zu qualifizieren. Ziel 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 nachholen 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, **Duisern**  
entgeltfrei



## Zurück in den Beruf – aber passt mein alter Job noch zu mir? Konkreter Fahrplan für den bevorstehenden Weg

Sie möchten beruflich neu durchstarten, wissen aber nicht wie? Finden Sie Klarheit und Orientierung - gemeinsam mit anderen Frauen und professioneller Begleitung. In wertschätzender Atmosphäre entdecken Sie Ihre Stärken, Motive und Ziele neu und treffen fundierte Entscheidungen - im Einklang von Herz und Verstand. Diese Fortbildung vermittelt wirksame Methoden für Ihre berufliche Neuorientierung. Sie entwickeln klare Perspektiven, einen konkreten Umsetzungsplan und stärken Ihre Entscheidungsfähigkeit nachhaltig. Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie die AB=E Methode® helfen, Ihre Entscheidungen fest zu verankern. Starten Sie jetzt - für Ihren stimmigen, selbstbestimmten Berufsweg! Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem ArbWVG NRW anerkannt. Details unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4222

**Stephanie Herding,  
Susanne Scheil**

Mittwoch - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr  
18.11. - 20.11./24 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
240 EUR (erm.: 180/120/48)



## 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

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr  
29. September / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### MZ4223B

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr  
01. Oktober / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
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!

## 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

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr  
03. November / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### MZ4224B

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr  
05. November / 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 „Ja“? 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

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr  
01. September / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### MZ4226B

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr  
03. September / 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, Teilqualifikation, Externenprüfung und Anpassungs-

weiterbildung. 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

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Dienstag, 11.08. oder 13.10.  
10:00 - 11:00 Uhr / 1 Std  
Online  
entgeltfrei



### MZ4228B

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Dienstag, 08.09. oder 08.12.  
17:00-18:00 Uhr / 1 Std  
Online  
entgeltfrei



## Erfolgreich bewerben Stärken erkennen und überzeugende Bewerbungsunterlagen erstellen in der Kleingruppe

Sie möchten sich beruflich neu orientieren oder nach einer Pause wieder in den Beruf einsteigen? In diesem interaktiven Workshop analysieren Sie Ihre Stärken und entwickeln daraus eine klare Bewerbungsstrategie. Sie lernen, wie überzeugende Bewerbungsunterlagen aufgebaut sind und wie Sie gezielt nach passenden Stellen suchen. Schritt für Schritt erarbeiten Sie Ihren persönlichen Plan für eine erfolgreiche Bewerbung. Der Workshop findet in einer lernintensiven Kleingruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt und bietet Raum für individuelles Feedback. Zielgruppe: Menschen in beruflicher Neuorientierung, Frauen beim Wiedereinstieg sowie Menschen auf dem Weg aus der Arbeitslosigkeit.

### MZ4262

**Michaela Deckert**

Freitag, 16:45 - 20:30 Uhr  
18. September / 5 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
50 EUR (erm.: 38/25/17)



« Bitte beachten Sie auch MZ5532 „Bewerbungen optimieren mit KI“

## 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  
09. Oktober / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
40 EUR (erm.: 30/20/17)



# 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

12. September / 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 ge-

fährden. 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

12. Oktober / 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, ETFs 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 darüber, wie Geldanlage mit Investmentfonds funktioniert, welche (Un-) Sicherheiten existieren und welche Wege zur Fondsauswahl es gibt.

#### MZ4312

**Christian Grams**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

19. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Zinsanlagen: Wo gibt es attraktive Zinsen und wo lauern Gefahren

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.

### MZ4313

**Udo Nienhuysen**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

29. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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 unterscheiden 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**

mo 2x, 18:00 - 19:30 Uhr

28.09. - 05.10. / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

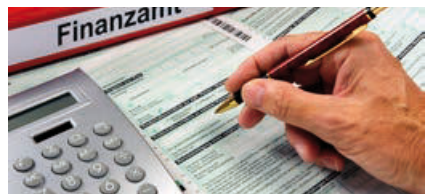
**Stadtmitte**

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, 06.11., 18:15 - 21:30 Uhr

Samstag, 07.11., 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**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

13. Oktober / 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

03. Dezember / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Wer klug ist, sorgt vor – (Vorsorge-)Vollmachtsregelungen In Kooperation mit der Sparkasse Duisburg

Gut, wenn Sie Wichtiges rechtzeitig und schriftlich regeln. In diesem Seminar werden Ihnen Ihre Möglichkeiten aufgezeigt. Letztendlich wird die höchstpersönliche Entscheidung von Ihnen getroffen.

Folgende spezielle Themen werden behandelt: Bankvollmacht, Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung.

### MZ4319

**Miradije Etemi**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

25. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## 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. Besonders 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

11. November / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

10 EUR



## 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.**

### Zukunft der Arbeit:

#### Wie Künstliche Intelligenz unsere Jobs verändert

**In Kooperation mit der VHS Essen und dem RWI - Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung**

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute überall - oft, ohne dass wir es merken. Sie hilft beim Schreiben von Texten, sortiert Bewerbungen oder unterstützt in der Medizin. Doch

was bedeutet das für unseren Arbeitsalltag? Werden Jobs ersetzt oder entstehen neue Chancen? Prof. Dr. Ronald Bachmann gibt Einblicke in aktuelle Forschungsergebnisse und zeigt anhand konkreter Beispiele, wie KI bereits heute die Arbeitswelt verändert. Er zeigt, welche Aufgaben künftig von Maschinen übernommen werden könnten, wo der Mensch weiterhin unersetzlich bleibt und welche Fähigkeiten in Zukunft besonders gefragt sind. Ziel ist es, Orientierung zu geben und mögliche Ängste abzubauen, damit jede und jeder besser einschätzen kann, was die Veränderungen für das eigene Berufsleben bedeuten.

### MZ4330

Prof. Dr. Ronald Bachmann

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

20. Januar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Finanziell fit durchs Leben! In Kooperation mit der VHS Essen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Deutschland befindet sich in einer angespannten Wirtschaftslage. Viele Menschen müssen sparen. Doch oft fehlt der Überblick, wie hoch die laufenden Einnahmen und Ausgaben sind. Der Vortrag gibt Tipps: Wie verschaffe ich mir Übersicht über meine Finanzlage? Wie kann man Engpässe bewältigen und Verpflichtungen einlösen? Welche Abos, Versicherungen und Verträge kann man günstiger bekommen? Wie lässt sich bei Energie Geld sparen? Welche Hilfen gibt es, wenn es doch mal eng wird? Wie kann man für unerwartete Belastungen vorsorgen?

### MZ4331

Beate Dünnebacke

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

21. Januar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Basics der Geldanlage: Einsteigen mit Strategie und Streuung! 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

19. November / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Sicherheit bei der Geldanlage ... ist höchst individuell! In Kooperation mit der VHS Essen

Der Wunschtraum aller Anlegerinnen und Anleger besteht in einer hohen Rendite bei vollständiger Sicherheit des eingesetzten Kapitals. Oder etwa nicht? Der Vortrag macht vertraut mit verschiedenen Sicherheitsbegriffen in der Geldanlage und ihrer jeweiligen Renditeauswirkung. Stephan Heuser betrachtet dabei die folgenden Themen: Bedeutung der Individualität der Anleger/-innen. Risikobegriffe der Finanzmärkte. Was „kostet“ Anlage-Sicherheit? Welches Produkt bietet welche Sicherheit? Zudem erhalten Sie Anregungen unter dem Motto „Strategie statt Zauberkasten“. Diese unterstützen Sie bei

Ihrer eigenen Anlageentscheidung. Fragen aus dem Publikum sind herzlich willkommen.

**MZ4333**

**Stephan Heuser**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

26. November / 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 und Vorsorge. Das Grundprinzip ist stets, dass einen Zuschuss erhält, wer freiwillig eigenes Geld auf die Seite legt. Aber leider kennen viele Menschen die teils seit langem bestehenden oder die in Umsetzung befindlichen neuen Förderungen nicht, verstehen sie nicht, haben keine Lust, sich darum zu kümmern, oder können wirklich keinen Eigenanteil erübrigen. Dabei lohnen sich diese Geldanlagen, insbesondere je früher man damit beginnt. Daher sind sie gerade für junge Leute sehr relevant.

**MZ4334**

**Dirk Schrief**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

03. Dezember / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## 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.

**MZ4335****Beate Dünnebacke**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

14. Januar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Ausblick: Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2027 In Kooperation mit der VHS Essen

Ein turbulentes Jahr geht zu Ende. Die Bundesregierung hat einige Reformen auf den Weg gebracht. Deutschland blickt erwartungsvoll darauf, wie sich die angekündigten enormen staatlichen Investitionen auf Wirtschaft, Beschäftigung und Infrastruktur auswirken. Die Trump-Administration ist bald zwei Jahre im Amt und attackiert unvermittelt die internationale Zusammenarbeit. Krisen und Kriege eskalieren und gefährden die Weltwirtschaft. Was erwartet uns wohl 2027? Zwar besitzt Joachim Klein keine Glaskugel. Gleichwohl wird er auf Basis volkswirtschaftlicher Erkenntnisse die zurückliegende Entwicklung der internationalen Finanzmärkte darstellen und analysieren. Dabei geht es darum, Muster zu finden oder Trends zu ermitteln.

**MZ4336****Joachim Klein**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

10. Dezember / 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? Was mache ich mit bestehenden Riester- oder Rürup-Verträgen? Welche Chancen bietet nach der Reform das neue Altersvorsorgedepot? Sie erhalten einen schnellen Überblick und fundiertes Grundwissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge.

**MZ4339****Marco Langfeldt**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

28. Januar / 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

02. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

18 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

04. Dezember / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

108 EUR



## Mietverwaltung – Crashkurs für Vermieterinnen und Ver- mieter 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, 06.11., 15.00 - 21.30 Uhr

Samstag, 07.11., 10.00 - 16.30 Uhr

16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

245 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**

Dienstag, 09:30 - 16:45 Uhr

08. Dezember / 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

Sonntag, 16:45 - 21:30 Uhr

15. November / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

102 EUR



## BWL – Rechnungswesen

**XPERT** Business

### Xpert Business Finanzbuchführung Beratung, Information

Mit dem Weiterbildungssystem Xpert Business (XB) bietet die VHS bereits seit vielen Jahren die Möglichkeit, bundesweit anerkannte Abschlüsse im Bereich der Lohn- und Finanzbuchhaltung zu erwerben. Sie können alle XB-Kurse einzeln belegen. Der modulare Aufbau ermöglicht es Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Wir helfen

Ihnen, die für Sie richtige Kursauswahl zu treffen und informieren Sie ausführlich über die Abschlüsse und weitergehende Fortbildungsmöglichkeiten.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Xpert Business Webseite unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

### MZ4409

Ilona Lendermann,

Alexander Bister

Montag, 16:30 - 18:00 Uhr

24. August / 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

31.08. - 13.02.2027 / 45 Ustd

1003 EUR (erm.: 810/617/386)



# XPERT<sup>Business</sup> Abschlüsse / Betriebswirtschaft

[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

XB Kurse	in der VHS	Online	Geprüfte Fachkraft (XB)			
			Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn 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 ↔	●	●
●	↔ 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 Wieder-einsteigende, 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

31.08. - 02.10. / 45 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

277 EUR (erm.: 214/150/74)



## Finanzbuchführung (2) Xpert Business-Zertifikatskurs Hybridveranstaltung

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 praxispflichtig 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 5x / fr 5x

18:00 - 20:30 Uhr

05.10. - 23.11. / 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 Hybridveranstaltung

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 als Hybridveranstaltung angeboten.

### MZ4416

**Alexander Bister**

mi 4x / fr 4x / mo 4x

18:00 - 20:30 Uhr

25.11. - 21.12. / 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

13. Februar / 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. Nach Rücksprache als Hybridkurs möglich.

### MZ4421

**Alexander Bister**

sa 7x, 10:00 - 17:00 Uhr

26.09. - 28.11. / 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. Nach Rücksprache als Hybridkurs möglich.

### MZ4422

**Alexander Bister**

di 7x / do 7x, 18:00 - 20:30 Uhr

03.11. - 22.12. / 42 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

304 EUR (erm.: 228/152/61)



## Controlling for Beginners Grundlagenkurs in englischer Sprache

This introductory course provides a clear and practical overview of controlling fundamentals. Participants learn how to interpret financial data, plan budgets, analyze variances, and support decision-making with key performance indicators. The course builds essential skills for understanding cost structures, improving transparency, and contributing to effective business management-ideal for anyone starting in finance or seeking a solid foundation in controlling. The course is held in English. A B2 language level is recommended, and important technical terms will be explained during the course. Find out more at [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



### MZ4423

**Sebastian Sandvoß**

Freitag, 06.11., 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 07.11., 10:00 - 17:00 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

92 EUR (erm.: 69/46/19)



## 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 Zertifikatsystem Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: Mehr dazu unter <https://vhs.link/Td65zQ>

### MZ4428

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

13. Februar / 5 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 Zertifikatsystem Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: <https://vhs.link/Yzn7b9der>

### MZ4429

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

12. Dezember / 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 Durchführungs-

garantie 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 zu 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 s.o.

**MZ4431**

**Xpert Business LernNetz**

di 13x / do 11x,

18:30 - 20:30 Uhr

03.11. - 09.02. / 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

02.11. - 01.02. / 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 13x / do 3x,

18:30 - 20:30 Uhr

03.11. - 09.02. / 42,67 Ustd

Online

311 EUR



« **Bitte beachten Sie den Prüfungstermin unter MZ4428**

### 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

03.11. - 09.02. / 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  
02.11. - 01.02. / 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  
03.11. - 12.01. / 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  
02.11. - 09.12. / 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  
02.11. - 25.01. / 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

03.11. - 26.01. / 53,33 Ustd

Online

346 EUR



## Controlling

### Xpert Business - Zertifikatskurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren 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

02.11. - 25.01. / 53,33 Ustd

Online

346 EUR



## 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

02.11. - 01.02. / 58,67 Ustd

Online

335 EUR



**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!

## 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  
02.11. - 25.01. / 53,33 Ustd  
Online  
346 EUR



« **Bitte beachten Sie den Prüfungstermin unter MZ4428**

## Führungskräftetraining

### Führungskräftecoaching für angehende und erfahrene Leitungen

Möchten Sie Ihr Führungsprofil weiterentwickeln, Ihre Vision schärfen und Ihr persönliches Leitbild wirksam leben? Dieses Seminar verbindet Haltung und Methode und bietet neue Impulse für den Führungsalltag. Sie klären Ihren Standort, stärken Ihre Achtsamkeit und begegnen Herausforderungen ressourcenorientiert. Mit 360°-Stärkenführung, Krisenbewältigung und Burnout-Prävention erweitern Sie Ihr Repertoire. Coaching, kol-

legiale Beratung sowie eine reflektierte Feedback- und Fehlerkultur unterstützen Ihre Entwicklung als Führungskraft.

**MZ4464**

**Ingo Ludwig**

Freitag, 9:00 - 16:30 Uhr

29. Januar / 8,22 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

85 EUR (erm.: 64/43/17)



## Schlüsselkompetenzen

### Konfliktmanagement für Ausbilder – Umgang mit Auszubildenden

Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Interessen, Wahrnehmungen oder Erwartungen aufeinandertreffen. Ihre Ursachen sind vielfältig und liegen sowohl innerhalb als auch außerhalb der Organisation. Ziel des Seminars ist es, Strategien zur aktiven Konflikterkennung und -lösung im Umgang mit Auszubildenden zu vermitteln. Im Kurs trainieren die Teilnehmenden den Umgang mit Konfliktsituationen und berücksichtigen dabei die besondere Lebensphase von Auszubildenden. Eigene Fälle können reflektiert und Lösungsideen entwickelt werden. So werden Bedürfnisse der Konfliktparteien besser erkannt und das gegenseitige Verständnis gestärkt. Ergänzende Unterlagen sind für 14 Euro erhältlich.



## MZ4501

### Dahms Privatinstitut

Freitag, 10:00 - 17:00 Uhr

06. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

68 EUR (erm.: 51/34/17)



## Manipulation abwehren – Freiheit sichern. Die Kunst, die Macht der Manipulation zu brechen.

Konflikte entstehen durch vielfältige Beeinflussungsversuche von Vorgesetzten, Kolleginnen, Familie, Politik oder Institutionen. Oft wird Einflussnahme zur Manipulation, wenn sie nicht den Interessen der Betroffenen dient. Ziel des Seminars ist es, Manipulation zu erkennen und wirksam abzuwehren. Die Teilnehmenden reflektieren eigene Einstellungen und trainieren Verhaltensweisen, die eine sichere Abwehr ermöglichen. So können sie Denken und Handeln bewusster gestalten und Manipulationen zurückweisen. In Trainingseinheiten wird die Umsetzung in die eigene Praxis vorbereitet.

## MZ4502

### Dahms Privatinstitut

Mittwoch, 17:30 - 21:30 Uhr

18. November / 4 Ustd

Online

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



## Schlagfertigkeit für Frauen

Aktive Frauen stehen vielfältigen Herausforderungen im Umgang mit anderen Menschen gegenüber. In schwierigen Situationen sicher, selbstbewusst und überzeugend aufzutreten, stärkt die Durchsetzung eigener Standpunkte. Ein schneller, geschickter Umgang mit Worten bildet die Basis, um Angriffen souverän zu begegnen. Die Teilnehmerinnen entwickeln Selbstautorität, werden selbstbewusster und durchsetzungsstärker. Unsere umfangreichen Erfahrungen

in Einwandbehandlung und Angriffsabwehr sichern den Praxistransfer. Im Seminar kann ein Trainingsbuch sowie ergänzende Unterlagen für 14 Euro erworben werden.

## MZ4503

### Dahms Privatinstitut

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

22. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

68 EUR (erm.: 51/34/17)



## Umgang mit persönlichen Angriffen I

Beleidigungen, Sticheleien, Kritik, Besserwiserei und persönliche Angriffe in verbaler Form - mal können wir gut damit umgehen, dann wieder nicht. Häufig wissen wir nicht, was wir sagen sollen, oder wir rechtfertigen uns. Mit beiden Reaktionen fühlen wir uns unwohl. Aber: Wie sollen wir uns verhalten, wenn wir beleidigt oder kritisiert werden? Was können wir tun, um Unsicherheit zu vermindern und Selbstvertrauen zu gewinnen? Wir setzen uns mit den verschiedensten „Angriffen“ auseinander und finden passende Antworten/Reaktionen darauf. Daneben untersuchen wir, warum wir uns bei Angriffen getroffen fühlen, was es mit uns macht, und wie wir davon profitieren können. Auch gibt es Informationen darüber, wie unser Gehirn in diesen Fällen funktioniert und wie wir uns das zunutze machen können.

## MZ4504

### Rose-Marie Gilsbach

Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

14. Oktober / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

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



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

## Umgang mit persönlichen Angriffen II

Dieses Seminar baut auf „Umgang mit persönlichen Angriffen I“ auf, kann aber auch ohne Vorkenntnisse besucht werden. Inhalte aus dem Einführungsseminar werden teilweise wiederholt. Wir beschäftigen uns damit, warum Angriffe uns treffen, wie Ohnmacht oder Sprachlosigkeit entstehen und wie ein persönlicher Weg zu mehr Gelassenheit aussehen kann. Die Teilnehmenden reflektieren, wie sie aus Angriffen lernen und Bewertungen bewusster einsetzen können. Zudem gibt es Einblicke in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Wie im Einführungsseminar werden persönliche Themen der Teilnehmenden aufgegriffen und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

### MZ4505

**Rose-Marie Gilsbach**

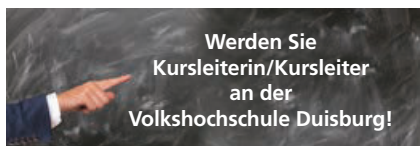
Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

11. November / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Effektives Projektmanagement: Ihr Schlüssel zum Erfolg Bildungsurlaub

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 und effiziente Entscheidungen zu treffen. Der Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4506

**Gerhard W. Gülz**

Montag bis Freitag, 09:00 - 15:30 Uhr

19.10. - 23.10. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

254 EUR (erm.: 191/127/51)



## Projektmanagement – Der ganzheitliche Lebenszyklus

Ziel des Kurses ist es, private Projekte effizient und mit möglichst geringem Risiko zu planen und umzusetzen. Sie lernen, zeitliche, finanzielle und qualitative Faktoren gezielt zu steuern, um Ihr Vorhaben erfolgreich zu realisieren. Die Fortbildung vermittelt theoretisches und praktisches Wissen sowie methodisches Können, das Ihnen hilft, kluge Entscheidungen zu treffen. Behandelt werden zentrale Themen wie Projektverständnis, Chancen und Risiken, Vertragsarten, Termin- und Kostenplanung, Qualitätssicherung, Optimierung, Umsetzung und Abschluss.

### MZ4507

**Gerhard W. Gülz**

Do, 26.11., 16:00 - 19:00 Uhr

Fr, 27.11., 16:00 - 19:00 Uhr

Sa, 28.11., 10:00 - 16:00 Uhr

15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

105 EUR (erm.: 79/53/21)



« Bitte beachten Sie auch den Kurs **MZ4584 Design Thinking: Neue Ideen kreativ entwickeln mit Agilen Methoden** und **MZ4587 MS Teams in der Büro- und Projektorganisation**

## 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 energiegelonger, 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 bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr  
27.10. - 30.10. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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 (in NRW anerkannt) 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 bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr  
19.10. - 23.10. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

210 EUR (erm.: 158/105/42)



## **Übersetzen und Dolmetschen im Alltag: Einführung ins Community Interpreting**

Lernen Sie die Aufgaben von Community Interpretern kennen: Der Kurs vermittelt grundlegende Dolmetschtechniken 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**

di 8x, 16:30 - 18:30 Uhr

10.11. - 08.12. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

95 EUR (erm.: 72/48/19)



**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!

## 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

05. Dezember / 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 bis Freitag, 09:00 - 15:30 Uhr

26.10. - 30.10. / 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 Denkipulsen, Wissen und praktischen Übungen zum Mitmachen - für mehr Stärke und Klarheit im Alltag.

### MZ4515

Jürgen Strauß

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

07. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch MZ1770  
„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

21. November / 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

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**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

16. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 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

08. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Soll ich, oder soll ich nicht? Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben

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

05.10. - 07.10. / 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 (MZ4521/22, MZ4524, MZ4537/38, MZ4540)

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**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

01. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### MZ4520A

**Florian Wey**

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

02. November / 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. Jede Narbe erzählt ihre Geschichte - aber Sie entscheiden, wie sie endet. Resilienz ist keine Frage von Glück, sondern eine erlernbare Fähigkeit. In zwei intensiven Abenden lernen Sie, mit Stress souverän umzugehen und innere Stärke zu entwickeln. Sie erhalten 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. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

## MZ4521

**Florian Wey**

Mittwoch und Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

30.09. - 02.10. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## MZ4522

**Florian Wey**

Montag und Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr

14.12. - 16.12. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## **Burnoutprävention – 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**

so 2x, 10:00 - 13:00 Uhr

22.11. - 06.12. / 8 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**

Donnerstag, 17:00 - 21:00 Uhr

08. Oktober / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## **Digitale Resilienz im Berufsalltag Fokussiert, gelassen und arbeitsfähig bleiben**

Die Digitalisierung prägt heute nahezu alle Arbeitsbereiche. Virtuelle Meetings, parallele Kommunikationskanäle und eine hohe Informationsdichte können jedoch auch zu Stress, Konzentrationsverlust und mentaler Überlastung führen.

In diesem Online-Kurs lernen die Teilnehmenden Strategien kennen, um im digitalen Berufsalltag fokussiert, gelassen und arbeitsfähig zu bleiben. Neben kurzen theoretischen Impulsen stehen praktische Übungen und konkrete Methoden für den Berufsalltag im Mittelpunkt. Zielgruppe: Berufstätige, Selbstständige und alle Interessierten, die ihre mentale Stärke und Arbeitsfähigkeit im digitalen Berufsalltag stärken möchten.

## MZ4525

**Alexandra Dornhof**

Samstag, 09:30 - 16:30 Uhr

07. November / 8 Ustd

Online

56 EUR



# Kommunikation

## Die nächste Rede halte ich! Redehemmungen überwinden

Im Job, bei der Vereinsitzung 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**

Freitag, 09.10., 18:30 - 21:30 Uhr  
Samstag, 10.10., 10:00 - 17:00 Uhr,  
12 Ustd

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

72 EUR (erm.: 54/36/17)



## Besser und freier reden

Arbeitsergebnisse zu präsentieren und Reden zu halten gehört heute zum beruflichen wie zum privaten Alltag. Vor dem Kunden, im Sportverein oder bei den Taubenzüchtern wollen Sie überzeugen. Sie präsentieren Ihr Projekt und damit immer auch sich selbst. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Vorbereitung von Reden und Vorträgen. Wer noch stark mit seiner Redeangst zu kämpfen hat, sollte zunächst die Veranstaltung MZ4530 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, 06.11., 18:30 - 21:30 Uhr  
Samstag, 07.11., 10:00 - 17:00 Uhr,  
12 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

108 EUR (erm.: 81/54/22)



## 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 Denkimпульsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag, der Spaß macht!

### MZ4534

**Jürgen Strauß**

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr  
02. Dezember / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

5 EUR



## Gesprächs- und Verhandlungstraining Die Kunst der Beeinflussung

Mit diesem bewährten Trainingskonzept verfolgen wir zwei Ziele: Wir ermöglichen Ihnen die Kunst der Beeinflussung zu erlernen, damit Sie Ihre eigenen Ziele effektiver durch-

setzen können. Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie die Beeinflussungsversuche anderer durchschauen, damit Sie sich vor Manipulation schützen können.

Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Taktiken und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden Sie Ihre Ziele leichter auch gegen Widerstand durchsetzen können.

Ergänzende Seminarunterlagen sind für 14 Euro beim Kursleiter erhältlich.

### MZ4535

**Dahms Privatinstitut**

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

15. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



« **Bitte beachten Sie auch den Kurs MZ4585 „Online-Meetings moderieren - effizient und interaktiv“**

## **Professionell verhandeln – souverän auftreten, bessere Ergebnisse erzielen Für Selbstständige, Angestellte und Führungskräfte**

Viele berufliche Gespräche sind Verhandlungen - auch wenn sie nicht so genannt werden - mit Kunden, Lieferanten, Kolleginnen und Kollegen oder im eigenen Team.

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Verhandlungen gezielt vorzubereiten und souveräner zu führen. Sie klären Ziele, Interessen und Spielräume, erkennen typische Verhandlungsmuster und üben den Umgang mit Einwänden, Drucksituationen und schwierigen Gesprächspartnern. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Zugeständnisse bewusst einsetzen, ohne vorschnell nachzugeben. Ziel ist es, berufliche Verhandlungen klarer, fairer

und ergebnisorientierter zu gestalten. Mit Beispielen, Übungen und Transfer in den Arbeitsalltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Situationen können eingebracht werden.

### MZ4536

**Thomas Rödde**

Freitag, 20.11., 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 21.11., 10:00 - 17:00 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

89 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**

Montag, 17:00 - 21:00 Uhr

09. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ4538

**Florian Wey**

Donnerstag, 17:00 - 21:00 Uhr

03. Dezember / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## **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 bis Donnerstag, 09:00 - 16:00 Uhr  
19.10. - 22.10.26 / 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**

Montag, 17:00 - 21:00 Uhr

05. Oktober / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## **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

12.01. - 15.01.27 / 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**

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

11. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

28 EUR



## **Marketing und Vertrieb**

### **Einkauf und Preisverhandlungen – bessere Konditionen für Ihr Unternehmen Für kleine Unternehmen und Selbstständige**

Kaufen Sie regelmäßig Leistungen, Materialien oder Dienstleistungen ein - und fragen sich, ob Preis, Umfang und Konditionen wirklich passen? Kleine Unternehmen und Selbstständige verhandeln häufig selbst, meist ohne eigene Einkaufsabteilung.

In diesem Kurs lernen Sie, Bedarfe klarer zu beschreiben, Angebote vergleichbar zu machen und Kostenfallen früher zu erkennen. Sie erfahren, worauf es bei Preisen, Zahlungsbedingungen, Lieferzeiten, Service und Leistungsumfang ankommt und wie Sie Preisgespräche strukturiert vorbereiten. Ziel ist es, bessere Konditionen zu erzielen, ohne die Zusammenarbeit mit Lieferanten und Dienstleistern unnötig zu belasten. Mit Checklisten, Beispielen und praxisnahen Übungen.

### **MZ4560**

**Thomas Rödde**

Freitag, 27.11., 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 28.11., 10:00 - 16:30 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

89 EUR



### **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**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr

03. November / 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 bis Mittwoch,

09:00 - 16:15 Uhr

Donnerstag, 09:00 - 15:00 Uhr

10.11. - 12.11. / 22 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

150 EUR (erm.: 113/75/30)



## 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**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr

08. Dezember / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

28 EUR



## 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**

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

10. Oktober / 5 Ustd

Online

98 EUR



## Von Worten zu Bildern: Visual Thinking meistern Visuelles Kommunizieren - Sketchnoting im Arbeitsalltag

Erinnern Sie sich an das letzte Meeting? Stunden geredet, doch am Ende: Leere Blicke. „Was war der Kern?“ Niemand weiß es. Ideen verpuffen, Klarheit fehlt.

Hier kommt Visual Thinking ins Spiel! Diese Methode packt das Wesentliche in starke Bilder - verständlich, merkfähig, wirkungsvoll. Gerade in unserer hektischen Welt mit Datenflut und Komplexität macht sie den Unterschied zwischen Mittelmaß und Meisterschaft.

Was erwartet Sie im Seminar? In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie die Grundlagen des visuellen Denkens kennen und setzen sie direkt um. Dabei liegt der Fokus darauf, einfache, aber wirkungsvolle visuelle Notizen zu erstellen - unabhängig davon, ob Sie zeichnerisches Talent haben oder nicht.

### MZ4581

Anke Averdunk

di 3x, 17:00 - 20:00 Uhr  
24.11. - 08.12. / 12 Ustd  
Online  
176 EUR



## Kreative Methoden für die digitale Zusammenarbeit

Virtuelle Zusammenarbeit erfordert neue Methoden, um Gruppen zu aktivieren, Ideen zu entwickeln und Entscheidungen gemeinsam zu treffen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden kreative Moderationsmethoden kennen, die sich in Online-Meetings, Workshops oder Projektbesprechungen einsetzen lassen. Zielgruppe: Berufstätige, Projektteams, Selbstständige und alle, die digitale Zusammenarbeit lebendiger und produktiver gestalten möchten.

Inhalte:

- Aktivierung von Gruppen im virtuellen Raum
- Kreative Methoden für Ideenfindung und Problemlösung
- Digitale Moderationsmethoden für Workshops
- Strukturierte Entscheidungsprozesse im Online-Meeting
- Praktische Methoden für die direkte Anwendung

### MZ4582

Alexandra Dornhof

fr 3x, 18:00 - 21:15 Uhr  
09.10. - 23.10. / 12 Ustd  
Online  
119 EUR (erm.: 90/60/24)



## Mindmapping – universelle Kreativitätstechnik Ideen finden, strukturieren und kollaborativ weiterentwickeln

Mindmaps (Gedankenkarten) nutzen assoziatives Denken, um Inhalte über Beziehungen und Kontexte zu verknüpfen. Ausgangspunkt ist ein zentraler Begriff, von dem aus sich Ideen verzweigen. Farben, Formen und Schlüsselwörter helfen, Gedanken übersichtlich zu strukturieren - heute auch mit Unterstützung durch KI.

Es entsteht ein flexibles Baumdiagramm, das sich jederzeit erweitern lässt. Diese nicht lineare Darstellung erleichtert das Verknüpfen von Wissen, fördert neue Zusammenhänge und unterstützt kreative Prozesse. Mindmaps eignen sich ideal zur Ideensammlung, Strukturierung komplexer Themen sowie für die gemeinsame Weiterentwicklung von Inhalten. Mindmapping zählt zu den grundlegenden Visualisierungs- und Kreativitätstechniken in Bildung, Projektarbeit und Wissensorganisation.

### MZ4583

Thorsten Bradt

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr  
12. Oktober / 2 Ustd  
Online  
entgeltfrei



## Design Thinking: Neue Ideen kreativ entwickeln mit Agilen Methoden

Design Thinking bringt Ihr Unternehmen, Ihren Berufsalltag, Ihr Ehrenamt oder Ihren Unterricht voran: Die Methode hilft, eingefahrene Denkmuster zu durchbrechen. KI dient dabei als idealer Sparringspartner. Bearbeiten Sie Ihre Herausforderungen kompakt in nur drei Tagen. Ob im Verein, in der Selbstständigkeit, im Job oder als Lehrkraft - Design Thinking eröffnet neue Perspektiven. Statt fertiger Lösungen entwickeln Sie eigene Ansätze. Die Methode vermittelt Prozess, Werkzeuge und Mindset für Innovation. Mit praxisnahen Übungen setzen Sie Ideen direkt um - unterstützt von KI, die Impulse liefert und Prozesse beschleunigt.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt. Weitere Infos: [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



### MZ4584

**Jörg Stroisch**

mi 3x, 10:00 - 17:00 Uhr

02.12. - 16.12. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

252 EUR (erm.: 189/126/51)



## Online-Meetings professionell moderieren Digitale Zusammenarbeit klar, aktivierend und ergebnisorientiert gestalten - Bildungsurlaub

Online-Meetings gehören inzwischen zum festen Bestandteil vieler Arbeitskontexte. Dennoch bleiben Struktur, Beteiligung und Ergebnisse häufig hinter den Möglichkeiten digitaler Zusammenarbeit zurück. Der Workshop

vermittelt praxisnahe Methoden, um virtuelle Besprechungen zu strukturieren, aktivierend zu moderieren und die vorhandenen Funktionen digitaler Tools sinnvoll einzusetzen. Inhalte:

- Erfolgsfaktoren für gelungene Online-Meetings
- Struktur und Dramaturgie digitaler Besprechungen
- Aktivierende Moderationsmethoden für virtuelle Gruppen
- Einsatz von Funktionen wie Chat, Abstimmungen und Breakout-Räumen
- Umgang mit passiven oder sehr dominanten Teilnehmenden

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

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

### MZ4585

**Alexandra Dornhof**

Mittwoch - Freitag, 09:30 - 16:30 Uhr

18.11. - 20.11. / 24 Ustd

Online

238 EUR (erm.: 179/119/48)



## 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)



**MZ4586**

**Constanze Brinkmann**

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

03. November / 4 Ustd

Online

37 EUR



« **Bitte beachten Sie auch den Kurs MZ1732 Richtig Ausmisten und dauerhaft Ordnung schaffen!**



## **MS Teams in der Büro- und Projektorganisation – Spezial Praxisrelevante Anwendungsszenarien mit integrierten MS-365 Apps**

Microsoft Teams ist mehr als Chat und Videokonferenzen. Als zentrale Plattform in Microsoft 365 bündelt es Kommunikation, Dokumente und Prozesse an einem Ort. Teams und Kanäle ermöglichen einen transparenten Informationsaustausch und unterstützen Planung, Steuerung und Nachverfolgung von Projekten.

Durch die Integration weiterer Apps entsteht eine leistungsfähige Arbeitsumgebung: Microsoft Lists organisiert Aufgaben und Projektstände, Genehmigungen (Approvals) steuern Freigabeprozesse, und Schichten (Shifts) plant Einsatzzeiten. So lassen sich Projekte strukturiert, effizient und in Echtzeit - zentral wie dezentral - im gesamten Microsoft 365 Umfeld organisieren.

**MZ4587**

**Thorsten Bradt**

Dienstag und Donnerstag,  
18:30 - 21:30 Uhr

03.11. und 05.11. / 8 Ustd

Online

66 EUR



## **MS Outlook in M365 – Key Topics für den Ein- oder Umstieg Kommunikation, Terminplanung und Aufgabenmanagement**

Microsoft Outlook ist ein zentrales Tool in Microsoft 365 und vereint E-Mails, Kalender, Kontakte und Aufgaben in einer Oberfläche. Die Veranstaltung gibt einen klaren Überblick über Funktionen, Aufbau und typische Einsatzmöglichkeiten - ideal nach dem Wechsel zur neuen Benutzeroberfläche.

Sie lernen grundlegende Methoden zur strukturierten E-Mail-Bearbeitung, Terminplanung und Aufgabenverwaltung kennen. Zudem wird das Zusammenspiel mit Diensten wie ToDo, Kalender und OneNote erläutert. Ein erster Einblick in MS Copilot ergänzt die Inhalte.

So schaffen Sie die Basis für effiziente Workflows und eine professionelle Selbst- und Teamorganisation in Microsoft 365.



**MZ4588**

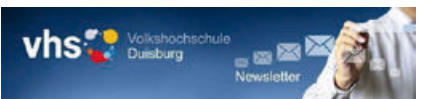
**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

12. November / 4 Ustd

Online

33 EUR



**Abonnieren Sie den Newsletter der VHS Duisburg**



## MS Outlook (M365) – Full-Power-Workflows 2027 Kommunikation & Selbst- und Teamorganisation

Microsoft Outlook ist weit mehr als ein E-Mail-Tool: Als zentraler Bestandteil von Microsoft 365 verbindet es Kommunikation, Zeitplanung und persönliche Organisation. Mit der neuen Outlook-Generation und Copilot wird es zur aktiven Arbeitsoberfläche: Inhalte werden zusammengefasst, Prioritäten erkannt und nächste Schritte vorbereitet. In Kombination mit ToDo, Kalender, OneNote und Teams entstehen durchgängige Workflows. Aufgaben lassen sich direkt aus E-Mails ableiten, Termine strukturieren und Informationen bündeln. Copilot unterstützt dabei, Wichtiges schnell zu erfassen und Handlungen abzuleiten. Outlook steht damit für modernes Arbeiten: integriert, effizient und optimal vernetzt im Microsoft 365 Umfeld.

### MZ4589

**Thorsten Bradt**

Montag und Mittwoch,  
18:30 - 21:30 Uhr  
25.01. und 27.01. / 8 Ustd  
Online  
66 EUR



## MS Word & Outlook für Geschäftskorrespondenz – mit KI Hacks Moderne, rechtssichere und kunden- zentrierte Briefe und E-Mails

Eine zeitgemäße Geschäftskorrespondenz orientiert sich an formalen Standards und an Kundenerwartungen. Mit Microsoft Word und Outlook lassen sich professionelle Briefe und E-Mails erstellen, die DIN 5008:2020 entsprechen und zugleich klar, präzise sowie adressatenorientiert formuliert sind. Neben Layout und Struktur ist die sprachliche Qualität zentral, z. B. nach dem Hamburger Verständlichkeitskonzept. Dabei ergänzen sich Word und Outlook im Alltag (z.B. Serienmails). Durch den gezielten Einsatz von

KI, z.B. MS Copilot, lassen sich Texte schneller erstellen, überarbeiten und personalisieren. Funktionen unterstützen Formulierungen, Tonalität und Struktur, während Schnellbausteine, Serienbriefe und Automatisierungen effiziente, konsistente und professionelle Kommunikation ermöglichen.

### MZ4590

**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
26. November / 4 Ustd  
Online  
33 EUR



## 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!



**MZ4591****Helmut Lange**

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr  
 31. Oktober / 9 Ustd  
 Online  
 65 EUR

**MZ4593****Helmut Lange**

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr  
 08. Oktober / 3 Ustd  
 Online  
 25 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.

## 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.

**MZ4592****Helmut Lange**

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr  
 01. Oktober / 3 Ustd  
 Online  
 25 EUR

**MZ4594****Helmut Lange**

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr  
 22. Oktober / 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.

**MZ4595**
**speziell für Schülerinnen  
 und Schüler**
**Helmut Lange**

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr  
 15. Oktober / 2 Ustd  
 Online  
 20 EUR

**MZ4595B**
**speziell für Schülerinnen  
 und Schüler**
**Helmut Lange**

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr  
 12. November / 2 Ustd  
 Online  
 20 EUR





Ihr Partner für  
erfolgreiche  
betriebliche  
Weiterbildung

Maßgeschneiderte  
Weiterbildungen  
auch als Inhouse-  
Schulungen

## Kennen Sie schon unseren Unternehmensservice?

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 Unternehmens 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 Benedik  
Tel.: 0203 283-987500  
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 des Kurses MZ4705 „Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) - Ausbildung der Ausbilderinnen und Ausbilder (AdA)“ zur Vorbereitung auf die IHK-Prüfung „Ausbildereignung“ vor und beantworten gerne Ihre Fragen.

### MZ4701

**Ilona Lendermann**

Montag, 18:15 - 19:00 Uhr

14. September / 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. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

### MZ4705

**N.N.**

Montag bis Freitag, 09:00 - 17:00 Uhr

19.10. - 23.10. und

Samstag, 31.10., 9:00 - 17:00 Uhr

Prüfungsvorbereitung

54 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

410 EUR (erm.: 308/205/82)



## 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. 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 dem Infoabend MZ4722.

### 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 lehrgangsbe-

gleitenden Intervisionsgruppen und für die

Durchführung bzw. Dokumentation eines

Mediationsfalls)

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

2100 EUR



## Info-Veranstaltung zur Mediationsausbildung

Monique Ridder von der KoViAk Akademie stellt Ihnen den Ablauf und die Inhalte der Mediationsausbildung (MZ4720) vor und beantwortet gerne Ihre Fragen.



**MZ4722**

**KoViAk Akademie**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

25. August / 2 Ustd

Online

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

11.01. - 15.01. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitt**

490 EUR



## Qualifizierung für Betreuungskräfte an Offenen Ganztagschulen

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

11.09. - 13.02. / 132 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitt**

490 EUR



## Erfolgreich führen im offenen Ganztag

Diese Fortbildung richtet sich an Leitungen sowie Gruppenleitungen in einem offenen oder geschlossenen Ganztag. Ziel der Fortbildungsreihe ist die Vermittlung von Basis-

wissen zu Themen, denen leitende Personen im Ganzttag 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**

02.09. - 14.07. / 76 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
560 EUR



### **MZ4808**

**Ingo Ludwig**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
21. November / 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 korpferliche, 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 begleitet 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  
16. Januar / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
67 EUR (erm.: 51/34/17)



## **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 Pflegeurlaubnis benötigen. Eine entsprechende Teilnahmebescheinigung kann ausgestellt werden.

### **MZ4807** **Ingo Ludwig**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
26. September / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Steuer-Tipps für Kindertagespflege 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

14. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Entdecken Sie neue Wege der kultursensiblen Elternarbeit!

Unsere Fortbildung unterstützt pädagogische Fachkräfte dabei, kulturelle Unterschiede besser zu verstehen, Hürden im Austausch abzubauen und Vertrauen aufzubauen. Mit praxisnahen Methoden stärken Sie Ihr Kulturverständnis und erweitern Ihre Handlungssicherheit im Umgang mit vielfältigen Familien. So gelingt eine wertschätzende Zusammenarbeit, die alle Beteiligten stärkt. Unser Referent ist ausgebildeter Erzieher und seit vielen

Jahren in der interkulturellen Sozialarbeit tätig. Seine Praxiserfahrung fließt direkt in die Fortbildung ein und sorgt für einen lebendigen, alltagsnahen Zugang.

#### MZ4811

**Haval Mohamed**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. September / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Ernährung verstehen – Eltern erreichen. Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

In dieser Fortbildung frischen pädagogische Fachkräfte aus Kindertagespflege, Kita und OGS ihr Wissen zu den Grundlagen gesunder Ernährung auf. Praxisnah werden alltagsnahe Strategien vermittelt, um Kinder spielerisch für eine ausgewogene Ernährung zu begeistern. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf gelingender Elternarbeit: Wie lassen sich Ernährungswissen, Haltung und Empfehlungen klar, wertschätzend und wirksam an Eltern kommunizieren, sodass gemeinsame Gesundheitsziele unterstützt werden. Die Dozentin ist Erzieherin und studierte Ernährungswissenschaftlerin. Sie verfügt nicht nur über umfassende Erfahrung in der institutionellen Kinderbetreuung, sondern auch in der Entwicklung und Umsetzung von Ernährungskonzepten.

#### MZ4812

**Eleni Datsi-Lukowski**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. Dezember / 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

28. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Systemische Beratung entdecken – neue Perspektiven für lösungsorientierte Gespräche! Bildungsurlaub

Fundierte Orientierung für eine systemische Zusatzausbildung! Sie beraten, begleiten oder führen Gespräche im Berufsalltag und wünschen sich neue Impulse? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie praxisnahe Methoden der systemischen Beratung kennen, die Gespräche klarer, lösungsorientierter und wirkungsvoller machen. Von der Auftragsklärung über lösungsorientierte & zirkuläre Fragen bis hin zu kreativen Interventionen

erweitern Sie Ihr Methodenspektrum und gewinnen neue Perspektiven für Beratungs- und Gesprächssituationen. Ideal für Mitarbeitende aus sozialen, pädagogischen, therapeutischen und wirtschaftlichen Arbeitsfeldern. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### MZ4821

**Claudia Hennig**

Mittwoch bis Freitag,

09:00 - 16:00 Uhr

20.01. - 22.01. / 24 Ustd

Online

228 EUR (erm.: 176/123/60)



« Bitte beachten Sie auch MZ4581 „Von Worten zu Bildern: Visual Thinking meistern“

## Kinderschutzkonzepte in der Kindertagespflege

Diese Fortbildung vermittelt Kindertagespflegepersonen die zentralen Inhalte eines professionellen Kinderschutzkonzeptes, das immer mehr an Relevanz gewinnt. In Abstimmung mit dem Jugendamt Duisburg werden unter anderem gesetzliche Grundlagen, Vorgehensweisen bei Kindeswohlgefährdung sowie Anforderungen an Prävention und Beschwerdewege vermittelt. Sie lernen, Risiken zu erkennen, sicher zu dokumentieren und passende Handlungsschritte einzuleiten. Zudem erhalten Sie praktische Hilfen, um ein eigenes, alltagsnahes und rechtssicheres Kinderschutzkonzept zu entwickeln oder zu überarbeiten. Die Dozentin besitzt langjährige Erfahrung in der Entwicklung von Schutzkonzepten und lebt das Thema mit viel Engagement. Auch Kindertagespflegepersonen aus anderen Kommunen sind herzlich willkommen.

### MZ4822

**Helena Struwe**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

12. September / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg entspannt kommunizieren im Arbeitsleben - 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  
14.12. - 18.12. / 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 un-

serer 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  
25.01. - 29.01. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

189 EUR (erm.: 142/95/38)



## Marketing in der Kindertagespflege

Die Situation in der professionellen Kindertagesbetreuung hat sich verändert. Gerade jetzt ist ein gelungenes Marketingkonzept im Bereich der Kindertagespflege unabdingbar. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Alleinstellungsmerkmal hervorheben, wie wirksame Werbung funktioniert und welche Maßnahmen Sie treffen können, damit Sie sich auch in Zukunft keine Sorgen um die Platzbesetzung machen müssen.

### MZ4825

**Christine Glogowski**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
10. Oktober / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Familien- und Schulmediation Bildungsurlaub

Im Bildungsurlaub werden vorhandene Mediationskompetenzen praktisch vertieft. Im Mittelpunkt stehen Konflikte in Familien, zwischen Paaren sowie Trennungs- und Scheidungsfälle. Zudem wird gezeigt, wie und wann Kinder in Mediation sinnvoll einbezogen werden können. In Rollenspielen trainieren die Teilnehmenden Kommunikations- und Verhandlungstechniken sowie die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosen-

berg. Der letzte Seminartag widmet sich der Schulmediation, einschließlich des Umgangs mit Machtungleichgewichten und Möglichkeiten, diese während der Mediation auszugleichen. Weitere Informationen und Teilnahmevoraussetzungen finden Sie unter der Kursnummer auf [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de). Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

### MZ4828

#### KoViAk Akademie

Montag bis Freitag, 09:00 - 18:00 Uhr

07.12. - 11.12. / 50 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

445 EUR



## Netzwerk VHS Duisburg „Kinder forschen“



Die gemeinnützige Stiftung „Kinder forschen“ fördert frühkindliche Bildung in den Bereichen Naturwissenschaften und Technik. Ihr Ziel ist es, bereits bei Drei- bis Zehnjährigen die Neugier auf alltägliche naturwissenschaftliche Phänomene zu fördern und ihnen die Möglichkeit zu geben, beim Experimentieren selbst Antworten zu finden. Für Duisburg übernimmt die VHS die Netzwerk-Koordination und organisiert als lokaler Netzwerkpartner Schulungen für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Einrichtungen des offenen Ganztages sowie für Grundschul-lehrkräfte.

Informationen zu den Teilnahmevoraussetzungen und zum Zertifizierungsverfahren als Netzwerkpartner „Kinder forschen“ erhalten Sie bei Viktoria Benedik, 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 Abfallernpfads 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

12. November / 4 Ustd

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

20 EUR



### Bildung auf Bestellung

Wir organisieren für Sie und Ihre Beschäftigten gerne Ihre maßgeschneiderte Fortbildung - auch kurzfristig. Schon ab einem Teilnehmenden planen wir mit Ihnen wann, wo und so oft Sie wollen Ihr individuelles Angebot. Rufen Sie unter 0203 283-987500 an. Wir beraten Sie gerne!

# 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

- 03.09.2026**    **Expressionistischer deutscher Stummfilm der 1920er Jahre (MZ2380)**  
Mit Julia Königs
- 10.09.2026**    **Leo Perutz – vergessen und wiederentdeckt (MZ2381)**  
**Reihe deutschsprachige Emigranten**  
Mit Wolfgang Schwarzer
- 17.09.2026**    **Auf den Brettern, die... (MZ2382)**  
Mit Wolfgang Schwarzer und Schauspielintendant Michael Steindl
- 24.09.2026**    **Bruno Schulz: Vom Hofjuden zum Weltliteraten? (MZ2383)**  
Mit Rainer Spallek
- 01.10.2026**    **Der Mythos von Star Wars (MZ2384)**  
Mit Axel Voss
- 08.10.2026**    **Synchronizität – ein Prinzip akausaler Zusammenhänge (MZ2385)**  
Mit Henning Weyerstraß
- 15.10.2026**    **Kulturgeschichte des Bleistifts (MZ2386)**  
Mit Marion Bachmann und Dr. Claudia Kleinert
- 22.10.2026**    **FERIEN . . . . .**
- 29.10.2026**    **FERIEN . . . . .**
- 05.11.2026**    **Zur Spannung noch Gänsehaut - Der Halloween-Jour Fixe (MZ2387)**  
Mit Rainer Steppuhn-Cilleßen
- 12.11.2026**    **Mondnacht – Meeresstrand und ein König im Glück (MZ2388)**  
**Wiederbegegnung mit unvergessenen Gedichten und Balladen**  
Mit Erika und Richard Köchling
- 19.11.2026**    **Die Geheimnisse des „Roten Buches“ (MZ2389)**  
Mit Henning Weyerstraß
- 26.11.2026**    **Louise Bertin – Leben und Handlungsspielräume einer Komponistin  
im 19. Jahrhundert (MZ2390)**  
**In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.**  
Mit Julia König
- 03.12.2026**    **Von Vermeer bis Niki de Saint Phalle - Briefe in Gemälden und ihre  
Geschichten (MZ23291)**  
Mit Isabell Prieth und Axel Voss
- 10.12.2026**    **Sind Engel immer Männer? (MZ2392)**  
Mit Sylvia Röster



# IT Technik



IT-Basiswissen	192
Office-Anwendungen	196
Software und Betriebssysteme	202
Smartphones und Tablets	204
Fokus Künstliche Intelligenz	207
Web-, Cloud- und Kreativtechnologien	218
Technik	221
Naturwissenschaften	224

## Ihr Kontakt:

### IT

Anna Romstadt  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984612

### Technik

Eva Fastabend  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984580

### Naturwissenschaften

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

## 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

Bitte beachten Sie: Die Nutzung eigener mobiler Endgeräte erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Haftung ist durch die gesetzlichen Vorschriften geregelt.

**Online-Veranstaltungen:** Bei einer Anmeldung werden Ihr Name, Ihre Mailadresse sowie Ihre Mobilnummer an die Kooperationspartner für folgende Zwecke weitergegeben: Linkversickung, Kontakt bei Terminverschiebung, Weiterleitung von Kursmaterial.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung per Videokonferenzsoftware. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

## 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 Rheinland und Hamborn für eine Beratung zur Verfügung. Wir freuen uns über Ihren Anruf!

### MZ5003

**Anna Romstadt**

Dienstag, 10:00 - 13:00 Uhr

25. August / 4 Ustd

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 Dienstage entnehmen Sie den kurzfristigen Ankündigungen der Bibliothek und der Volkshochschule.

### MZ5006

**Julia Rittel**

jeden Dienstag, 17:00 - 18:00

04.08. - 15.12.

Stadtbibliothek - MachBar 3. Etage, Steinsche

Gasse 26, **Stadtmitte**

entgeltfrei



## Wissensbissen

### Wissensbissen – Daten am PC fest im Griff Verschlüsselung, Backups & sichere Geräteentsorgung

Schützen Sie Ihre Dateien wirksam - und bleiben Sie gelassen, wenn mal etwas schiefgeht. Im Kurs richten wir Verschlüsselung ein, erklären die Backup-Strategien, damit es im Ernstfall klappt. Sie erfahren, wie man Daten wirklich löscht und alte Geräte (Laptops, PCs, USB-Sticks) fachgerecht entsorgt. Mit klaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen und einer Mitnahme-Checkliste für zuhause. Ergebnis: mehr Kontrolle, mehr Sicherheit, weniger Risiko.

**Bringen Sie gerne Ihren Windows 10/11 Laptop + Ladekabel oder konkrete Fragen zu Ihrem Heimgerät mit. Grundlegende Kenntnisse der Bedienung sind Voraussetzung.**

## MZ5111

**Gregor Umbach**

Mittwoch, 13:45 - 16:00 Uhr

16. September / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Wissensbissen – Smartphone & Apps sicher im Griff Datenschutz, Berechtigungen und mehr

Gewinnen Sie Sicherheit und Kontrolle über Ihr Handy - ohne Technikfrust. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie App-Berechtigungen zähmen, Tracking reduzieren, sichere Messenger-Einstellungen wählen und Ihr Gerät effektiv mit Bildschirmsperre und 2FA schützen. Wir üben direkt am eigenen Smartphone (nur Android): Notfall-Funktionen, Diebstahlschutz und verlässliche Backups. Verständlich, praxisnah, sofort umsetzbar - inklusive Checkliste „Sicheres Smartphone in 30 Minuten“. Ergebnis: mehr Wissen, mehr Sicherheit, weniger Sorgen.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android Smartphone und ggf. Ladekabel mit. Grundlegende Kenntnisse der Bedienung sind Voraussetzung.**

## MZ5112

**Gregor Umbach**

Dienstag, 13:45 - 16:00 Uhr

08. September / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Wissensbissen – Stop the Scroll: Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Der Hook ist ein zentrales Element wirksamer Kommunikation, da er darüber entscheidet, ob Inhalte in aufmerksamkeitsintensiven Umfeldern überhaupt wahrgenommen werden.

Insbesondere im Social Media Marketing, das von kurzen Sichtbarkeitsfenstern und algorithmischer Selektion geprägt ist, bildet er die Grundlage für Reichweite, Interaktion und die weitere inhaltliche Rezeption.

Inhalte: Psychologie der Aufmerksamkeit, Anatomie eines wirkungsvollen Hooks, Bewährte Hook-Formeln und -Techniken, Plattform- und mediengerechte Aufhänger, Testen und Optimieren von Hooks

## MZ5113

**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

15. Oktober / 2 Ustd

Online

17 EUR



## Wissensbissen – Sicheres Online-Shopping

Einkaufen im Internet wird immer beliebter. Doch Vorsicht: Es gibt einige Fallen, in die Sie nicht hineingeraten sollten. In welchem Shop kaufe ich ein? Ist dieser Shop vertrauenswürdig? Wie finde ich für meinen gewünschten Artikel den besten Preis? Welche Rechte stehen mir zu, wenn mir ein Artikel nicht gefällt oder dieser fehlerhaft ist. Kann ich ohne Gründe vom Kauf zurücktreten? Wie bezahle ich oder wie und wann bezahle ich besser nicht? Was ist z.B. mit den Shops Temu, Shein oder Amazon? Diese Veranstaltung bietet eine nützliche Hilfestellung für Ihren sicheren Einkauf im Internet.



## MZ5114

**Jörg Kamps**

Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr

08. Oktober / 2 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Wissensbissen – Social Media Marketing mit Instagram In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Instagram ist ein zentrales Instrument moderner Unternehmenskommunikation, da es visuelle Markenführung, Reichweitaufbau und direkte Interaktion in einem Kanal vereint. Insbesondere im Social Media Marketing von KMU ermöglicht die Plattform eine strategische sowie datenbasierte Ansprache von Zielgruppen.

Inhalte: Grundlagen und Prinzipien des Social Media Marketings, Instagram-Funktionen im Detail (Posts, Stories, Reels, Live), Entwicklung markt- und markengerechter Inhalte, Live-Publishing und Interaktion mit der Community, Best-Practice-Analyse erfolgreicher Business-Accounts

### MZ5115

**Thorsten Bradt**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

30. November / 2 Ustd

Online

17 EUR



## Wissensbissen – Datensichere Alternativen: Libre Office, Firefox und Thunderbird

Der Vortrag richtet sich an alle, die freie Alternativen zu den herrschenden Standards in der Bürowelt suchen und unabhängiger von den marktbeherrschenden Monopolisten werden möchten. Digitale Souveränität, Datenschutz und Privatheit sind herausragende Merkmale der vorgestellten Programme, die sich vor kostenpflichtigen Anwendungen nicht verstecken müssen. Alle drei Programme laufen plattformübergreifend unter Linux, MacOS und Windows und teilweise Android.

### MZ5117

**Thomas Wagner**

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr

10. November / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Wissensbissen – Digitale Wegefindung mit Google Maps, Komoot und co.

Was können diese Routenplaner, und wie wendet man sie richtig an? Google Maps, Komoot, Routenplaner und Ausflugstipps NRW oder Fietsknoop (Niederlande per Rad): All diese Routenplaner sind zumindest in der Basisversion kostenlos und bieten vielfältige Hilfe und Vorschläge für ihre geplante Route. Ob zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem PKW: Diese praktischen Unterstützer richtig anzuwenden zeigt dieser Kurs.

### MZ5118

**Jörg Kamps**

Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr

10. September / 2 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Wissensbissen – DB Navigator der Deutschen Bahn

In dieser Veranstaltung dreht sich alles um die Nutzung der App der Deutschen Bahn:

Wie komme ich an die viel beworbenen Supersparpreise? 17,99€ von Duisburg nach Berlin im ICE, gibt es diese Tickets wirklich? Ist mein Zug pünktlich, hat er Verspätung oder fällt er gar ganz aus? Wie reserviere ich Sitzplätze für meine geplante Zugreise und wie bezahle ich die Tickets? Diese und andere Fragen werden in diesem Kurs behandelt

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Smartphone und ggf. Ladekabel mit. Grundlegende Kenntnisse der Bedienung sind Voraussetzung.**

### MZ5119

**Jörg Kamps**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

24. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



# PC-Grundlagen

## Grundkurs Datenverarbeitung

Einstieg in die digitale Arbeitswelt:

Der Kurs richtet sich an alle, die grundlegenden 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

07.09. - 12.10. / 18 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

72 EUR (erm.: 54/36/17)



## 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

07.09. - 28.09. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



## 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

05.10. - 16.11. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



## Computer-Grundlagen am eigenen Laptop

In einer Kleingruppe können Ungeübte den Umgang mit dem eigenen Laptop erlernen. Die Lerninhalte ergeben sich aus den Wünschen der Teilnehmenden. Es können Fragen gestellt werden und auch einfache Themen aus dem Bereich Office wiederholt werden.

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit zum Kurs.**

### WR5226

Harry Sorge

fr 8x, 15:00 - 16:30 Uhr

18.09. - 20.11. / 16 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

Rheinhausen-Mitte

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



# Office- Anwendungen

## Fit für den Job: Word/Excel

Sie verfügen über Grundkenntnisse in Word, Excel ist für Sie jedoch weitgehend Neuland? Oder Sie haben vor einiger Zeit einen Word- und Excel-Kurs besucht und benötigen eine Wiederholung? Hier lernen Sie den effizienten Umgang mit beiden Programmen.

Inhalte: Geschäftsbriefe mit Word erstellen und gestalten; Listen, Tabellen, Bilder einfügen, verwenden und gestalten (Flyererstellung); Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen und -umbrüche; Einstieg in Excel; Daten in eine Excel-Tabelle eingeben und formatieren; Berechnungen mit Excel durchführen; Tabellen bearbeiten, gestalten und drucken.

### MZ5302

**Heike London**

Samstag und Sonntag,  
10:00 - 17:00 Uhr

21.11. - 22.11. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

94 EUR (erm.: 71/47/19)



## 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 Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### MZ5304

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr  
13.10. - 16.10. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

208 EUR (erm.: 156/104/42)



## Durchstarten mit Word, Excel und Outlook Bildungsurlaub

Wer moderne Office-Programme souverän beherrscht, verschafft sich klare Vorteile im Berufsalltag. 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.

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 Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.



### MZ5305

**Helga Albrecht-Faßbender**

fr 4x, 09:00 - 16:00 Uhr

11.09. - 02.10. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

208 EUR (erm.: 156/104/42)



## **Vorbereitung für Wiedereinstieg, Umstieg & Aufstieg mit Microsoft Office Gehen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Karriere - zum Beispiel aus der praktischen Pflege in die Pflegever- waltung - Bildungsurlaub**

Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger nach einer Berufspause sowie an Umsteiger und Aufsteiger.

Der Kurs vermittelt den souveränen Umgang mit modernen digitalen Werkzeugen für den Berufsalltag.

Ziel ist es, digitale Prozesse besser zu verstehen und neue berufliche Chancen zu eröffnen. Neben den klassischen Office-Anwendungen (Word, Excel, Outlook), lernen die Teilnehmenden internetbasierte Anwendungen kennen, darunter KI-gestützte Werkzeuge zur Text- und Rechercheunterstützung, Online-Tools zur Gestaltung von Dokumenten, sowie Anwendungen für Organisation, Kommunikation und Zusammenarbeit.

Vorkenntnisse wie der sichere Umgang mit Smartphones sind ideal.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### **MZ5307**

**Helga Albrecht-Faßbender**

fr 5x, 09:00 - 16:00 Uhr

06.11. - 04.12. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

260 EUR (erm.: 195/130/52)



## **Word**

### **Auffrischen und Vertiefen von Basiswissen in Word Intensivkurs mit Durchführungsgarantie**

**Intensivtraining mit maximal 5 Teilnehmenden!** Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die gerne effektiver und einfacher mit

Microsoft Word arbeiten möchten.

In diesem Kurs vermitteln wir effiziente Arbeitstechniken, wichtige Funktionen und Bedienmöglichkeiten, die Ihnen die Anwendung von Word vereinfachen und Ihnen viel Zeit sparen. Dazu zählt der Umgang mit Tabulatoren, Tabellen, Shortcuts, Autokorrektur- und Standardeinstellungen, Autotexten uvm.

### **MZ5314**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr

06. Oktober / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

132 EUR



### **Serienbriefe, Serien-E-Mails, Etiketten und Listen in Word Intensivkurs mit Durchführungsgarantie**

**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 Serienbrieffunktionen 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. November / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

132 EUR



# Excel

## Sicherer Umgang mit 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 bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr

26.10. - 30.10. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

260 EUR (erm.: 195/130/52)



## Auffrischen und Vertiefen von Basiswissen in Excel Intensivkurs mit Durchführungsgarantie

**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

29. September / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

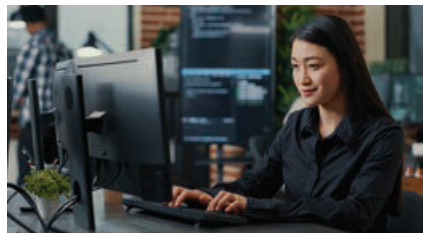
176 EUR



## MS Excel mit MS Copilot Chat und Copilot In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Copilot Chat erweitert Excel in Microsoft 365 um eine dialogorientierte Arbeitsebene, mit der sich Analyse- und Strukturierungsaufgaben schneller anstoßen und besser nachvollziehen lassen. Der nachhaltige Mehrwert entsteht dort, wo KI-Unterstützung mit grundlegender Datenkompetenz kombiniert und Ergebnisse kritisch geprüft sowie fachlich eingeordnet werden.

Inhalte: Grundlagen strukturierter Datenarbeit in Excel (Tabellen, Bereiche, Logik), Copilot Chat als integrierte Analyse- und Erklärungsebene in Excel, Formelerstellung und -interpretation über natürliche Sprache, Datenanalyse: Filtern, Hervorheben, Pivot-nahe Auswertungen und Diagramme, Automatisierung von Routineaufgaben und Verbesserung der Datenqualität



### MZ5326

**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

10. Dezember / 4 Ustd

Online

33 EUR



## **MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung – mit KI Hacks In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation**

Die Verbindung klassischer Excel-Werkzeuge zur Datenvisualisierung mit KI-gestützter Assistenz erweitert Business-Intelligence-Ansätze um eine dialogbasierte Analyseebene. Copilot und Copilot Chat unterstützen dabei, Daten schneller zu strukturieren, Auswertungen nachvollziehbarer zu gestalten und Dashboards gezielt weiterzuentwickeln. Inhalte: PivotTables und Pivot-Charts: praxisnahe Anwendungsszenarien, Berechnete Felder und Bereiche in Pivot-Tabellen, Strukturierte Pivot-Diagramme und interaktive Auswertungen, Dynamische Dashboards mit Datenschnitten und Zeitachsen, KI-gestützte Analyse und Interpretation mit Copilot & Copilot Chat

**MZ5327**

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
15. Dezember / 4 Ustd

Online  
33 EUR

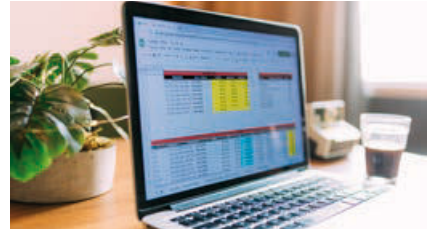


## **MS Excel zur effektiven Datenanalyse – mit KI-Hacks (M365) In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation**

Power Query bildet die Grundlage für eine reproduzierbare und skalierbare Datenanalyse in Microsoft Excel. In Kombination mit KI-gestützter Assistenz lassen sich Transformationsprozesse transparenter gestalten, Analysepfade schneller entwickeln und datenbasierte Entscheidungen effizient vorbereiten.

Inhalte: Der Power Query Editor und seine zentralen Anwendungsmöglichkeiten, Laden, Transformieren und Zusammenführen einzelner Tabellen, Import diverser Datenquellen mit definierten Beziehungen, Cloud-

und webbasierte Datenanalyse mit Aktualisierungslogik, Praxisnahe Use Cases sowie unterstützender Einsatz von KI-Funktionen



**MZ5328**

**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
17. Dezember / 4 Ustd

Online  
33 EUR



## **Effizientes Arbeiten mit Excel Intensivkurs mit Durchführungsgarantie**

**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.

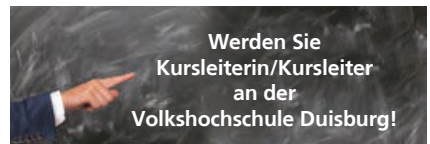
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Excel

**MZ5334**

**Helga Albrecht-Faßbender**

Mittwoch, 10:00 - 16:00 Uhr  
18. November / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
154 EUR



## Excel: Einsatz von Pivot Tabellen Intensivkurs mit Durchführungsgarantie

**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**

Donnerstag, 10:00 - 16:00 Uhr

17. Dezember / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

154 EUR



## Excel: Daten gezielt filtern, auswerten und analysieren Intensivkurs mit Durchführungsgarantie

**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

08. Dezember / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

132 EUR



## Sonstige Office-Software

### 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 und Donnerstag,

10:00 - 15:00 Uhr

24.11. und 26.11. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

284 EUR



### 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**

Freitag, 19:00 - 22:00 Uhr

18.09., 20.11. oder 15.01. / 12 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
entgeltfrei



### **PowerPoint: Präsentationen neu gedacht – interaktiv und digital Intensivkurs mit Durchführungsgarantie**

**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 Vorbereitung 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

15. Dezember / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
176 EUR



### **MS Planner (M365) in Projekten für maximale Effizienz In Zusammenarbeit mit der vhs Digital Kooperation**

Microsoft 365 ermöglicht einen integrierten Ansatz der Projektarbeit, bei dem Planung, Kommunikation und Dokumentation nicht getrennt voneinander stattfinden. Microsoft fungiert dabei als niedrighschwelliger, aber wirkungsvoller Einstieg in eine strukturierte Projektorganisation, die sich flexibel an unterschiedliche Projektgrößen und Arbeitsweisen anpassen lässt.

Inhalte: Einführung in Microsoft als zentrales Werkzeug der Projektorganisation, Strukturierung von Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Zeitplänen, Zusammenspiel von Planner mit Teams To Do Share Point One Note, Transparente Zusammenarbeit und klare Nachvollziehbarkeit von Projektfortschritten, Grundlagen zur Erweiterung durch Automatisierung und Auswertung in Microsoft 365



### **MZ5360**

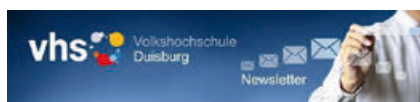
**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

18. Februar / 4 Ustd

Online

33 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Zeitmanagement mit Outlook – effizient planen und organisieren Intensivkurs mit Durchführungsgarantie

**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**

Donnerstag, 09:00 - 14:00 Uhr

10. Dezember / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

132 EUR



« **Bitte beachten Sie auch den Kurs MZ4589 MS Outlook (M365) - Kommunikation & Selbst- und Teamorganisation**

## M365 – Zusammenarbeit & Produktivitätssteigerung Bildungsurlaub in Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Microsoft 365 bzw. M365 ist plattformübergreifend verfügbar, kann flexibel in Organisationen jeder Größe eingesetzt werden und ermöglicht die direkte Umsetzung digitaler Arbeitsabläufe – sowohl auf Desktop als auch mobil.

Inhalte: Zentrale M365-Tools in der organisierten Zusammenarbeit von Gruppen, Effizientes Wissens- und Dokumentenmanage-

ment mit SharePoint, Team-Kollaboration und Kommunikationssteuerung mit Microsoft Teams, Aufgaben- und Projektplanung mit Planner für strukturierte Workflows, Microsoft Copilot für automatisierte Analysen und zur Produktivitätssteigerung

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### MZ5380

**Thorsten Bradt**

Montag bis Freitag,

09:00 - 16:30 Uhr

25.01. - 29.01. / 40 Ustd

Online

370 EUR



## Software und Betriebssysteme

### Linux zum Anfassen – Schnupperkurs

Wer schon immer mal in Linux hineinschnuppern wollte, bekommt mit dieser Veranstaltung die Möglichkeit. Mit Hilfe bereits installierter Laptops können die Teilnehmenden erste Schritte mit dem quelloffenen und freien Betriebssystem Linux Mint (Xfce Edition) gehen. Begleitend dazu werden grundlegende Konzepte des Linux Ökosystems erläutert. Ein Kurs für alle die digitale Souveränität und freie Software abseits der IT-Monopolisten ausprobieren möchten oder für diejenigen, die nicht Windows 11-taugliche Geräte weiterverwenden möchten.

### MZ5418

**Thomas Wagner**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

09. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Linux Installationsworkshop

Ziel des Workshops ist es, auf mitgebrachten Laptops Linux zu installieren. Zur Auswahl stehen Linux Mint sowie für ältere Hardware MX-Linux. Installation und erste Schritte in Linux werden begleitet durchgeführt und es wird eine kleine Einführung in das Ökosystem Linux geben.

Wichtig zu wissen: Es werden keine Parallelinstallationen mit Windows auf der gleichen Festplatte durchgeführt. Eine Datensicherung sollte vorher erfolgt sein da bei der Installation sämtliche Daten gelöscht werden. Teilnehmende sollten vor der Anmeldung im Internet überprüfen, ob ihr Rechner „linuxfähig“ ist.

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen, lauffähigen Laptop, auf dem Linux installiert werden soll, und ein passendes Ladekabel mit. Hinweise, welche Hardwarevoraussetzungen erfüllt sein sollten, erhalten Sie im Kurs MZ5418.**

### MZ5420

Thomas Wagner

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

26. September / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



## 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 einen lauffähigen Laptop mit Ladekabel mit zum Kurs.**

### MZ5426

Ralf Schoofs

di 5x, 18:00 - 20:15 Uhr

15.09. - 13.10. / 15 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47, Stadtmitte

84 EUR (erm.: 63/42/17)



## 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 mathematische 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

19. September / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

46 EUR (erm.: 35/23/17)



Volkshochschule  
Duisburg

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



# Smartphones und Tablets

## Apple-Grundlagen

### Apple-iPhone: Grundlagen

Sie wollen Ihr iPhone bedienen und dessen Eigenschaften benutzen können? Sie bekommen in einer lernintensiven Kleingruppe einen Einblick in die Welt des iPhones. Anhand von praktischen Beispielen werden grundlegende Kenntnisse für die Arbeit mit dem iPhone vermittelt. Sie lernen die Eigenschaften des Betriebssystems IOS kennen. Zudem werden allgemeine Informationen über das iPhone, Erläuterungen zur Systemeinstellung, Informationen zu Eigenschaften des iPhones sowie zur 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**

do 5x, 16:00 - 18:15 Uhr

12.11. - 10.12. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### Apple-iPad: Grundlagen

Sie wollen am eigenen iPad arbeiten können und lernen, wie es funktioniert? Der Kurs vermittelt Ihnen in einer lernintensiven Kleingruppe einen Einblick in die Welt des iPads. Anhand von praktischen Beispielen werden grundlegende Kenntnisse für die Arbeit mit dem iPad vermittelt. Sie lernen die Eigenschaften des Betriebssystems iPadOs kennen. Zudem werden allgemeine Informationen über das iPad, Erläuterungen zur Systemeinstellung, Arten von Wischgesten, Informationen zu Eigenschaften des iPads sowie zu 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 5x, 17:00 - 19:15 Uhr

11.11. - 09.12. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

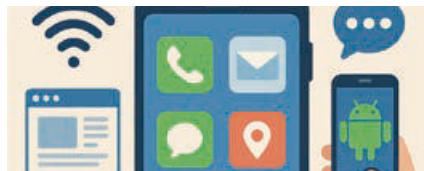
60 EUR (erm.: 45/30/17)



## Android-Grundlagen

### Wissensbissen Android: Sicher unterwegs im Internet

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, 12:00 - 14:15 Uhr

23. September / 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, 12:00 - 14:15 Uhr

14. Oktober / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Wissensbissen Android: E-Mails, WhatsApp & Co

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, 12:00 - 14:15 Uhr

18. November / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Android-Smartphones für Anfängerinnen und Anfänger

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

02.09. - 30.09. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## MR5444

Suat Koc

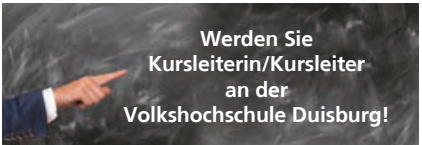
mi 5x, 09:00 - 11:15 Uhr

07.10. - 18.11. / 15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## Android-Smartphones für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

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

02.12. - 16.12. / 9 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



« **Bitte beachten Sie auch den Kurs  
MZ5112 - Wissensbissen - Smartphone  
& Apps sicher im Griff**

## Android & Apple

### Online Banking mit dem Smartphone für Senioren

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

Roni Aydin Kaya

mo 2x, 14:45 - 16:30 Uhr

09.11. und 16.11. / 4 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, Hamborn

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



### Sicherer Umgang mit dem Smartphone Einführung für Seniorinnen und Senioren

Sie möchten Ihr Smartphone besser kennenlernen? In diesem Kurs lernen Sie den 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

Roni Aydin Kaya

mo 12x, 13:30 - 14:15 Uhr

07.09. - 07.12. / 12 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, Hamborn

46 EUR (erm.: 35/23/17)



### 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 Sie 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

**Roni Aydin Kaya**

mo 12x, 12:30 - 13:15 Uhr

07.09. - 07.12. / 12 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## Fokus Künstliche Intelligenz Erste Schritte mit KI

### 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

09. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### MZ5501A

**Josip Sosic**

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

07. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### MZ5501B

**Josip Sosic**

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

11. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### MZ5501C

**Josip Sosic**

Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr

09. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### Künstliche Intelligenz einfach verstehen und selbst anwenden – Ihr Einstieg in die Praxis

Dieser praxisnahe Workshop ermöglicht Ihnen einen klaren und verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Sie lernen, wie KI grundlegend funktioniert und in welchen Bereichen sie heute bereits eingesetzt wird. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in wichtige Themen wie Datenschutz, Urheberrecht und ethische Fragestellungen. Im Mittelpunkt steht das Ausprobieren: Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie eigene kleine KI-Anwendungen entwickeln können - ganz ohne Vorkenntnisse. Der Workshop richtet sich an alle, die die Möglichkeiten von KI aktiv entdecken und praktisch nutzen möchten.

### MZ5510

**Vesna Roos**

Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

04. September / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## ChatGPT & Co – Was kann Künstliche Intelligenz?

Künstliche Intelligenz wie ChatGPT eröffnet enorme Chancen vorausgesetzt, man weiß, wie man sie gezielt einsetzt. Genau hier setzt dieser Kurs an. Sie lernen, wie Sie durch präzise Eingaben („Prompts“) deutlich bessere Ergebnisse erzielen und KI-Tools effektiv in Ihrem beruflichen wie auch privaten Alltag nutzen können.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kölner VHS. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ5512**

**Dörte Stahl**

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

24. September / 4 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 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 Kölner VHS. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ5513**

**Dörte Stahl**

Samstag, 11:00 - 12:30 Uhr

24. Oktober / 2 Ustd

Online

14 EUR



## 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.**

**MZ5515**

**Anna Romstadt**

Donnerstag, 15:00 - 17:00 Uhr

10. Dezember / 2 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

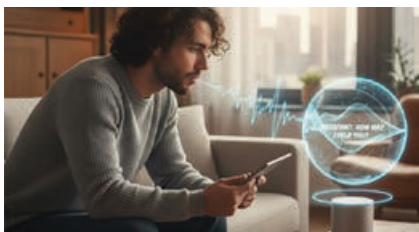
17 EUR



## Was ist eigentlich Generative Künstliche Intelligenz? Eine Einführung

Wer sich mit dem Thema Künstliche Intelligenz bisher nicht beschäftigt hat, ist in diesem Workshop richtig. Die Teilnehmenden erfahren, was KI ist, wie sie funktioniert und wo sie bereits eingesetzt wird. In diesem Workshop geht es darum, Chancen und Risiken dieser neuen Technologie zu erkennen. Teilnehmende lernen Tools für den Einstieg kennen und legen ein eigenes kostenloses Konto bei einem Anbieter an. Darüber hinaus erfahren sie, worauf man einem Prompt achten muss.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kölner VHS. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



**MZ5516**

**Bettina Blaß**

Donnerstag, 16:45 - 19:45 Uhr

03. September / 4 Ustd

Online

36 EUR



Bild KI-generiert

## Aufbaukurse

### KI-Vertiefungskurs für Seniorinnen und Senioren KI souverän im Alltag - besser schreiben, schneller finden, sicher nutzen

Bringen Sie Ordnung und Tempo in Ihre digitale Routine: E-Mails, Briefe, Zusammenfassungen, Reise- und Terminplanung - Schritt für Schritt mit ChatGPT & Co. Sie lernen wirksame Prompt-Techniken (Rollen, Beispiele, Ketten-Prompts) und erhalten Vorlagen, die Sie sofort übernehmen können. Wir üben Faktencheck, Datenschutz und den Umgang mit „Halluzinationen“ - für mehr Sicherheit und Verlässlichkeit. Ergebnis: weniger Tipparbeit, bessere Ergebnisse, mehr Souveränität. Empfohlen: Basiskurs oder vergleichbares Grundwissen.

### KI-Grundkurs für Seniorinnen und Senioren

Künstliche Intelligenz ist kein Hexenwerk - sie kann den Alltag deutlich erleichtern. Dieser Kurs bietet eine verständliche Einführung: Was kann KI heute, wo liegen Grenzen und wie funktioniert sie grundsätzlich? Schritt für Schritt lernen Sie den praktischen Einsatz von ChatGPT & Co., z. B. zum Verfassen von Texten, Einordnen von Informationen, Vorbereiten von E-Mails und Formularen sowie zur Reise- und Terminplanung. Sie probieren alles selbst aus - ohne Vorkenntnisse. Ein Schwerpunkt liegt auf Datenschutz, sicherer Nutzung und typischen Stolperfallen. Ziel ist, Berührungängste abzubauen und echten Mehrwert zu schaffen: weniger Tipparbeit, mehr Überblick und Zeit für Wesentliches. Ideal für alle, die KI verstehen und souverän nutzen möchten.

**MZ5517**

**Gregor Umbach**

Dienstag, 09:30 - 11:45 Uhr

08. September / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



**MZ5520**

**Gregor Umbach**

Mittwoch, 09:30 - 11:45 Uhr

16. September / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



### KI für Fortgeschrittene

Sie nutzen ChatGPT bereits im Alltag, haben aber das Gefühl, nur an der Oberfläche zu kratzen? In diesem zweiteiligen Workshop verlassen wir die Ebene der einfachen Fragen und Antworten. Wir bauen eigene KI-Werkzeuge, bändigen komplexe Datenmengen und lernen, wie man die KI als echte „digitale Abteilung“ in Projekte integriert.

**MZ5521**

**Tatyana Sarasa**

di 2x, 18:00 - 20:00 Uhr

27.10. - 03.11. / 4 Ustd

Online

50 EUR



## Künstliche Intelligenz im beruflichen Alltag

Der Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in Künstliche Intelligenz für den beruflichen Alltag und richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit wenig Erfahrung. Anhand konkreter Beispiele lernen die Teilnehmenden den sinnvollen Einsatz von KI-Werkzeugen am eigenen Gerät. Schwerpunkt ist der Umgang mit textbasierten Systemen wie Le Chat oder ChatGPT, inklusive grundlegender Prompt-Techniken, die gemeinsam erprobt werden. Theorie und Praxis werden eng verbunden, sodass Funktionsweise, Potenziale und Grenzen nachvollziehbar bleiben. Ideal für alle, die KI nicht nur theoretisch kennenlernen, sondern selbst erfolgreich im Berufsleben anwenden möchten.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Endgerät (Tablet oder Laptop sowie das dazugehörige Ladekabel) mit.**

### MZ5522

**Harald Eisenmenger**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. September / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Prompt Engineering für den Beruf

Dieser Kurs vermittelt die gezielte Formulierung von Prompts als Schlüsselkompetenz für den KI-Einsatz im Berufsalltag. Sie lernen, wie präzise, strukturierte Anfragen die Qualität und Relevanz KI-generierter Ergebnisse massiv steigern.

Inhalte & Lernziele:

- Mechanismen: Verständnis der Muster, nach denen KI-Systeme auf Eingaben reagieren.
- Analyse: Kritisches Hinterfragen und Einordnen KI-generierter Inhalte, von Textentwürfen bis zur Entscheidungshilfe.
- Praxis: Anwendung und Optimierung verschiedener Prompting-Techniken in Übungen zur Integration in Arbeitsprozesse.

- Zielgruppe: Fachkräfte, die KI produktiv nutzen wollen.
- Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Bereich KI; erste Erfahrungen mit textbasierten Anwendungen sind vorteilhaft.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Endgerät (Tablet oder Laptop sowie das dazugehörige Ladekabel) mit.**

### MZ5523

**Vesna Roos**

fr 2x, 15:00 - 18:00 Uhr

25.09. - 06.11. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Webseiten mit KI erstellen

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz beim Webseitenbau. Sie lernen verschiedene KI-gestützte Website-BUILDER kennen und erstellen Schritt für Schritt Ihre eigene, vollständige Website - inklusive aller rechtlichen Anforderungen wie Impressum und Datenschutzerklärung. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

### MZ5524

**Tatyana Sarasa**

do 3x, 18:00 - 20:15 Uhr

26.11. - 10.12. / 9 Ustd

Online

75 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, Gramma-

tikverstehen 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.**



### MZ5525

**Barbara Ramírez Jaimes,  
Anna Romstadt**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr  
07. November / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
17 EUR



## KI-Workflows mit n8n

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie ohne Programmierkenntnisse einen eigenen, intelligenten KI-Assistenten erschaffen. Wir nutzen das Automatisierungs-Tool n8n, um eine Brücke zwischen der künstlichen Intelligenz (OpenAI/Gemini) und dem Messenger Telegram zu schlagen. Am Ende des Kurses haben Sie einen funktionstüchtigen Bot auf Ihrem Handy, der Fragen beantwortet, Aufgaben übernimmt und eine eigene „Persönlichkeit“ besitzt.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Smartphone, Messengern und Apps.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Smartphone sowie ggf. das dazugehörige Ladekabel mit.**

### MZ5526

**Tatyana Sarasa**

Samstag, 10:00 - 16:30 Uhr  
10. Oktober / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
52 EUR (erm.: 39/26/17)



## Microsoft Copilot in der Praxis Der KI-Turbo für Word, Excel & Co

Sie kennen die Grundlagen der KI, möchten sie nun aber gezielt für Ihren Büroalltag einsetzen? In diesem Praxiskurs gehen wir einen Schritt weiter und integrieren den Copilot in die klassischen Microsoft-Anwendungen. Voraussetzungen: Erste Erfahrungen mit KI-Tools (z.B. ChatGPT)

### MZ5527

**Tatyana Sarasa**

mi 3x, 18:00 - 20:00 Uhr  
14.10. - 28.10. / 6 Ustd  
Online  
75 EUR



## Bewerbungen optimieren mit KI

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**

Dienstag, 17:00 - 19:00 Uhr  
29. September / 2 Std  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



« **Bitte beachten Sie auch MZ4262 „Erfolgreich bewerben - Stärken erkennen und überzeugende Bewerbungsunterlagen erstellen“**

## Smarte Urlaubsplanung mit KI

Planen Sie mithilfe künstlicher Intelligenz Ihre Traumreise - ganz individuell, kreativ und effizient.

Egal, ob Sie ein exotisches Abenteuer, eine entspannte Auszeit am Strand oder eine aufregende Städtetour suchen, die KI hilft Ihnen, Ihr Reiseziel, Aktivitäten und sogar 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. In diesem Workshop entwickeln Sie grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit KI-gestützten Tools am Beispiel einer simulierten Reiseplanung.

**Bitte bringen Sie ihr eigenes Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop sowie das dazugehörige Ladekabel) mit.**



**MZ5533**

**Anna Romstadt**

Donnerstag, 15:00 - 17:00 Uhr

26. November / 2 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

17 EUR



## Recherche mit KI: Wie finde ich die richtigen Informationen?

Geht es um das Thema Künstliche Intelligenz, sprechen alle von ChatGPT. Doch ausgeh-

net, wenn es darum geht, verlässliche Informationen im Internet zu finden, stößt man mit diesem Tool schnell an seine Grenzen. In diesem Workshop erfahren Sie, welche anderen KI-Tools es gibt, und welche Vorteile diese bei der Online-Recherche bieten. In kurzen Übungen lernen Sie die Tools besser kennen. Sie werden außerdem die Vorteile von KI-Apps auf dem Smartphone kennenlernen, Fotos analysieren und ein Gespräch mit einem KI-Chatbot führen.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kölner VHS. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ5534**

**Bettina Blaß**

Mittwoch, 16:45 - 19:45 Uhr

07. Oktober / 4 Ustd

Online

36 EUR



## Future Ready: Agentisches Browsing In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Der Comet-Browser von Perplexity, auch mit einem Free-Tier-Tarif (eingeschränkt kostenlos nutzbar), steht für einen grundlegenden Perspektivwechsel im Umgang mit dem Web. Anders als klassische Browser, die Inhalte lediglich darstellen, integriert Comet eine KI-Assistenz direkt in den Navigations- und Arbeitsprozess. Webseiten, Dokumente und laufende Sitzungen werden kontextualisiert, zusammengefasst und miteinander in Beziehung gesetzt. Browsing wird damit von einer passiven Tätigkeit zu einem aktiven, KI-gestützten Arbeitsprozess, bei dem Informationen nicht nur gefunden, sondern unmittelbar verarbeitet und strukturiert werden.

**MZ5540**

**Thorsten Bradt**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

12. Oktober / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Future Ready: KI-Tools als Produktivitätsbooster In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Das eigentliche Potenzial generativer KI entfaltet sich jedoch nicht allein durch die Technologie, sondern durch die Qualität der menschlichen Steuerung. Präzise formulierte Eingabeaufforderungen durch Prompt Engineering fungieren als zentrales Bindeglied zwischen fachlicher Intention und maschineller Verarbeitung und entscheiden maßgeblich über Relevanz, Verlässlichkeit und Produktivitätsgewinne. Gleichzeitig erfordert der professionelle Einsatz generierter Inhalte ein reflektiertes Verständnis von Verantwortung, Transparenz und ethischen Rahmenbedingungen in der Wissens- und Arbeitswelt.

**MZ5541**

**Thorsten Bradt**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

Online

16,50 EUR



## Future Ready: KI-Assistenzen im Büromanagement In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

KI-Assistenzen entwickeln sich zu einem zentralen Bestandteil moderner Büro- und Verwaltungsarbeit, da sie Effizienz, Transparenz und Skalierbarkeit administrativer Prozesse deutlich erhöhen. Ihr nachhaltiger Nutzen entsteht dort, wo Automatisierung gezielt mit menschlicher Kontrolle, fachlicher Einordnung und organisatorischer Verantwortung kombiniert wird:

Inhalte: Automatisierung administrativer Routineaufgaben, E-Mail-Management, Terminplanung und Dokumentenverwaltung, Recherche, Texterstellung und KI-gestützte Datenanalyse, Prozessoptimierung durch intelligente Workflows, Praxisnahe Anwendungsszenarien und Beispiele

**MZ5542**

**Thorsten Bradt**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

Online

16,50 EUR



## Future Ready: Prompting Essentials – Wirksam mit KI kommunizieren - Modul I In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Prompting ist keine technische Disziplin, sondern eine neue Form der Kommunikation mit digitalen Systemen. Sein Mehrwert entfaltet sich dort, wo klare menschliche Zielsetzungen auf die Rechen- und Generierungsfähigkeit moderner KI-Modelle treffen.

Inhalte: Grundverständnis von Prompting und generativer KI, Struktur und Sprache wirksamer Prompts, Steuerung von Qualität, Tiefe und Fokus von KI-Antworten, Typische Anwendungsfälle im Arbeitsalltag, Einordnung von Chancen, Grenzen und Fehlannahmen

**MZ5543**

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

10. November / 4 Ustd

Online

33 EUR



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

## Future Ready: Prompting in der Praxis – Struktur, Kontext und Qualität - Modul II In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Intermediate-Prompting bildet die Brücke zwischen intuitiver KI-Nutzung und kontrollierter, verlässlicher Anwendung. Es schafft die Voraussetzung dafür, generative KI systematisch in Arbeitsprozesse einzubinden, ohne ihre Ergebnisse dem Zufall zu überlassen.

Inhalte: Vertiefung grundlegender Prompt-Strukturen, Arbeiten mit Kontext, Rollen und Zielvorgaben, Iterative Optimierung von KI-Ergebnissen, Qualitätskontrolle und Bewertung von KI-Antworten, Typische Anwendungsfälle im beruflichen Umfeld

**MZ5544**

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

17. November / 4 Ustd

Online

33 EUR



## Future Ready: Prompt Engineering – systematisch mit KI arbeiten - Modul III In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Prompt Engineering markiert den Übergang von der operativen Nutzung generativer KI zur bewussten Gestaltung ihrer Arbeitsweise. Meta-Prompts bilden dabei das strategische Bindeglied, um KI-Systeme nachvollziehbar, wiederholbar und verantwortungsvoll einzusetzen.

Inhalte: Grundlagen und Prinzipien des Prompt Engineerings, Strukturierte Prompt-Architekturen und Denkrahmen, Meta-Prompts zur Steuerung und Optimierung von Prompts, Qualitäts- und Konsistenzsteigerung von KI-Ergebnissen, Einordnung von Einsatzgrenzen und Kontrollmechanismen

**MZ5545**

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

24. November / 4 Ustd

Online

33 EUR



## Future Ready: KI-Agenten mit MS Copilot und MS Copilot Chat In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

KI-Agenten markieren den Übergang von unterstützender zu handelnder Künstlicher Intelligenz (KI). Ihr Potenzial entfaltet sich dort, wo Autonomie klar definiert, kontrolliert und verantwortungsvoll in bestehende Arbeits- und Entscheidungsstrukturen integriert wird. Inhalte: Autonome Ausführung komplexer Aufgaben, Prozess- und Workflow-Automatisierung, Intelligente Recherche und Datenanalyse, Wissensmanagement und Informationsfilterung, Praxisnahe Einsatzszenarien agentscher Systeme

**MZ5546**

**Thorsten Bradt**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

08. Dezember / 4 Ustd

Online

33 EUR



## Microsoft 365 – KI für Büro- und Projektorganisation In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation – Bildungsurlaub

Künstliche Intelligenz entfaltet im Büro- und Projektmanagement ihren größten Nutzen, wenn sie in bestehende Arbeitsumgebungen integriert ist. Microsoft 365 bietet hierfür einen konsistenten Rahmen, in dem KI-Funktionen gezielt zur Unterstützung von Arbeits- und Projektprozessen eingesetzt werden können, ohne menschliche Verantwortung und Steuerung zu ersetzen.

Inhalte: KI-Arbeitsalltag mit Microsoft 365 – eine systematische Einführung, Effiziente Mensch-KI-Interaktion im M 365 Umfeld (Produktivitätscloud) Use Case: Dokumenten- und Wissensmanagement (Share Point, One Drive), Zusammenarbeit mit KI-Assistenten/-Agenten und Copilot-Funktionen, Strategien und Workflows zur Prompt-Optimierung im M 365-Kontext

Als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von NRW anerkannt.

**MZ5547**

**Thorsten Bradt**

Montag bis Mittwoch,

09:00 - 16:30 Uhr

14.12. - 16.12. / 40 Ustd

Online

250 EUR



## **MS Copilot Chat & MS Copilot-Smarte Arbeitsabläufe durch KI-Integration in MS 365 In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation**

Standardmäßig ist Microsoft Copilot Chat in der Produktivitätscloud von Microsoft (MS 365) integriert. Bei Microsoft Copilot handelt es sich um eine Zusatzweiterung zur direkten Anwendung unter diversen MS-365-Tools wie beispielsweise Microsoft Outlook oder Excel (Add-In).

Inhalte: Unterschiede zwischen Copilot Chat und integriertem Copilot, KI-gestützte Text-, Analyse- und Präsentationserstellung, Effiziente Nutzung von Microsoft 365 mit KI-Unterstützung, Prompt-Strategien für präzisere und nachvollziehbare Ergebnisse, Datenschutz, Compliance und Qualitätssicherung im KI-Einsatz.

**MZ5548**

**Thorsten Bradt**

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

06. Februar / 6 Ustd

Online

49,50 EUR



## **MS Copilot Studio – Automatisierungen in Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation**

Microsoft 365 Copilot Studio ist keine weitere KI-Anwendung, sondern eine Entwicklungs- und Steuerungsumgebung für KI-gestützte Agenten innerhalb von Microsoft 365 (MS 365). Es richtet sich an Organisationen, die KI nicht nur nutzen, sondern deren Verhalten, Qualität und Einbindung in Prozesse gezielt gestalten und verantwortungsvoll kontrollieren möchten.

Inhalte: Entwicklung eigener Copilot Agenten für Fach und Prozessdialoge, Steuerung von Antwortlogik, Tonalität und Kontext über Prompts., Einbindung interner Wissensquellen (z. B. Richtlinien, Dokumente), Unterstützung von standardisierten Abläufen und Nutzeranfragen, Anpassung der Dialogfähigkeit durch optimierte Prompts.



**MZ5549**

**Thorsten Bradt**

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

13. Februar / 6 Ustd

Online

49,50 EUR



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

## Künstliche Intelligenz: Geht da noch mehr?

Wer bereits den Einführungskurs ins Thema KI besucht hat oder anders Erfahrungen mit KI gesammelt hat, lernt in diesem Workshop, wie man Bilder generiert. Außerdem erfahren Teilnehmende, wo die Technologie bei Videos und Audio steht und welche Gefahren hier lauern. Zusätzlich werden weitere hilfreiche KI-Tools vorgestellt.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kölner VHS. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



### MZ5553

**Thorsten Wiegand**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

26. September / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitt**

40 EUR



### MZ5552

**Bettina Blaß**

Donnerstag, 16:45 - 19:45 Uhr

10. September / 4 Ustd

Online

36 EUR



## Bild- und Videogenerierung

### Digitale Bilderwelten – Kick-Off-Präsenzveranstaltung

In einer Welt voller Bilder ist es wichtiger denn je, diese nicht nur zu konsumieren, sondern auch zu verstehen, zu hinterfragen und selbst kreativ zu gestalten. Unser Kurs „Digitale Bilderwelten“ richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die ihre Medienkompetenz stärken und einen bewussten Umgang mit digitalen Bildern entwickeln möchten.

Gemeinsam tauchen wir ein in die vielfältige Welt visueller Medien: Wie entstehen Bilder in sozialen Netzwerken? Welche Wirkung haben sie auf unsere Wahrnehmung? Und wie lassen sich Bildmanipulationen erkennen? Neben der kritischen Analyse lernen die Teilnehmer auch praktische Grundlagen der Bildgestaltung - von der Komposition über Bildoptimierung bis hin zum kreativen Storytelling.

### Virtuelles Forum Digitale Bilderwelten

Nach unserem persönlichen Auftakt im Kurs MZ5553 setzen wir unsere gemeinsame Reise durch die „Digitalen Bilderwelten“ online fort. Die digitalen Treffen bieten Raum für Austausch, Vertiefung und kreative Weiterentwicklung. In einer Welt voller Bilder wird es immer wichtiger, Inhalte bewusst wahrzunehmen, zu hinterfragen und selbst zu gestalten. Wir knüpfen an erste Erkenntnisse an und erweitern unser Verständnis für Wirkung und Entstehung digitaler Bilder. Gemeinsam diskutieren wir soziale Netzwerke, Wahrnehmung und Bildmanipulation. Praktische Übungen, eigene Ideen und Storytelling vertiefen die Fähigkeiten. Die Online-Treffen festigen das Gelernte und stärken die Vernetzung und fördern den weiteren Austausch.

### MZ5555

**Thorsten Wiegand**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

09. Oktober / 4 Ustd

Online

30 EUR



### MZ5556

**Thorsten Wiegand**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

06. November / 4 Ustd

Online

30 EUR



**MZ5557****Thorsten Wiegand**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

04. Dezember / 4 Ustd

Online

30 EUR

**MZ5558****Thorsten Wiegand**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

08. Januar / 4 Ustd

Online

30 EUR

**MZ5559****Thorsten Wiegand**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

05. Februar / 4 Ustd

Online

30 EUR



## Vorträge

### Künstliche Intelligenz, der Mythos und die Philosophie

Künstliche Intelligenz prägt zunehmend unseren Alltag - doch die Fragen, die sie aufwirft, sind uralte. Schon in Mythen, Legenden und philosophischen Entwürfen begegnen uns künstlich erschaffene Wesen, denken die Maschinen und die Sehnsucht des Menschen, eigenes Leben zu erschaffen. Von Pygmalion bis zu modernen KI-Systemen reicht die Vorstellungskraft über die Grenzen des Menschlichen hinaus. In diesem Seminar erkunden Sie, wie alte Mythen und philosophische Ideen unsere heutigen Debatten über KI beeinflussen. Sie setzen sich mit Fragen nach Bewusstsein, Verantwortung, Freiheit und Menschenbild auseinander und gewinnen Orientierung in einem Thema, das Technik, Ethik und Gesellschaft gleichermaßen betrifft.

**MZ5570****Axel Voss**

mi 3x, 16:45 - 18:15 Uhr

30.09. - 14.10. / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

31 EUR



### K.I. und die Arbeit am Traum

Anscheinend hat unser Verständnis von Traum und Traumgeschehen seit einiger Zeit eine neue Zugangsweise erhalten und bietet überraschende Einblicke in ein Gebiet, das von der Wissenschaft bislang lediglich in Messwerten und abstrakten Daten bzw. deren statistische Auswertungen und Korrelationen erforscht wurde. Mit der K.I. als Denk- und Strukturapparat lassen sich neue Aspekte und Entwicklungen aus den inhaltlichen Aussagen der Träume gewinnen.

**MZ5571****Henning Weyerstraß**

mi 4x, 17:00 - 18:30 Uhr

04.11. - 25.11. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

45 EUR



« Bitte beachten Sie auch den Kurs **MZ1700** über C.G. Jung mit Henning Weyerstraß

### Künstliche Philosophen?

Maschinen schreiben Texte, erzeugen Bilder und führen Gespräche - oft auf einem Niveau, das dem menschlichen Denken erstaunlich nahekommt. Doch denken sie wirklich? Können sie gar philosophieren?

Der Vortrag beleuchtet die philosophischen Grundlagen Künstlicher Intelligenz und stellt die Frage nach dem Wesen des Denkens neu. Im Spannungsfeld von Technik, Bewusstsein und Wahrheit wird sichtbar, dass die Herausforderung durch KI vor allem eine Herausforderung für unser Selbstverständnis als Menschen ist.

**MZ5572****Axel Voss**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

01. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# Web-, Cloud- und Kreativtechnologien

## Infoveranstaltung Cloud Computing für den Beruf

In dieser Infoveranstaltung erhalten Sie einen kompakten Überblick über Inhalte, Zielsetzung und Nutzen des Kurses „MZ5632 - Cloud Computing für den Beruf“. Erfahren Sie, für welche Zielgruppen der Kurs besonders geeignet ist, welche Vorkenntnisse erforderlich sind und wie praxisnah die Themen aufbereitet werden. Vorgestellt werden die behandelten Cloud-Grundlagen, relevante Anbieter und Plattformen sowie der Bezug zu aktuellen Fragestellungen wie digitaler Souveränität. Zudem lernen Sie den Dozenten kennen und haben Gelegenheit, Fragen zum Ablauf, zu den Lernzielen und zum Mehrwert für Ihre berufliche Praxis zu stellen.

### MZ5631

**Michael Brokmann**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

03. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## Cloud Computing für den Beruf

Der Kurs vermittelt einen Einblick in die Welt des Cloud Computings und richtet sich insbesondere an Berufstätige, die aus IT-fremden Rollen (Einkauf, Datenschutz, Fachbereiche, etc.) heraus Konzepte, Zielsetzungen, Begrifflichkeiten, kommerzielle Abrechnungsmodelle und Anwendungsbeispiele aus der Praxis der Cloud Welt verstehen wollen. Welche Plattformen und Anbieter prägen den Markt und wie unterscheiden sich diese? Was bedeutet die Forderung nach digitaler Souveränität für das Cloud Computing? Der Kurs beinhaltet abschließend eine Live-Demonstration verschiedener marktführender Cloud Plattformen.

Kursleiter ist ein erfahrener IT-Architekt mit über 30 Jahre Erfahrung bei einem weltweit führenden IT-Unternehmen.

### MZ5632

**Michael Brokmann**

do 3x, 18:30 - 20:00 Uhr

01.10. - 15.10. / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



## WordPress – einfach genial & genial einfach In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

WordPress ist weit mehr als ein technisches Werkzeug zur Website-Erstellung: Es bildet die strategische Grundlage für digitale Kommunikation, Content-Marketing und nachhaltige Online-Präsenz. Sein Mehrwert entfaltet sich dort, wo technische Möglichkeiten mit klaren Inhalten, strukturierten Prozessen und zielgerichteter Marketing-Strategie verbunden werden.

Inhalte: Grundlagen professionellen Content-Managements mit WordPress, Struktur und Aufbau moderner, responsiver Websites, Das WordPress-Backend im redaktionellen Alltag, Editoren, Themes und funktionale Erweiterungen (Plugins), SEO-Grundlagen und Inhalte suchmaschinenfreundlich gestalten

### MZ5652

**Thorsten Bradt**

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

16. Januar / 6 Ustd

Online

49,50 EUR



## 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 arbei-

ten 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.**

### MZ5706

Ralf Schoofs

Samstag und Sonntag,

11:00 - 15:15 Uhr

10.10. - 11.10. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



## Digitales Malen mit KRITA

In diesem Kurs wird KRITA, ein Open-Source-2D-Grafikprogramm, vorgestellt. Der Kurs bietet eine strukturierte Einführung in das digitale Malen mit Krita - von technischen Grundlagen bis zu gestalterischen Techniken und praxisnahen Projekten. Ziel ist es, die Möglichkeiten von Krita zu vermitteln und die Entwicklung digitaler Malfähigkeiten zu fördern.

Vorausgesetzt werden der sichere Umgang mit Dateien und Ordnern sowie Computer-Grundkenntnisse.

**Bitte bringen Sie Ihren eigenen lauffähigen Laptop mit zum Kurs.**

### MZ5707

Ralf Schoofs

sa 2x, so 2x, 11:00 - 15:15 Uhr

07./08.11. und 14./15.11. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

97 EUR (erm.: 73/49/20)



## Canva – professioneller visueller Content In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Canva ist ein wegweisendes Werkzeug moderner Content-Produktion, da es die effiziente

Erstellung, Anpassung und Skalierung visueller Inhalte für Social Media in einem durchgängigen Workflow ermöglicht. Besonders für Instagram, Facebook & Co. unterstützt Canva eine schnelle, konsistente und markengerechte Produktion von Content, die sich direkt an den Anforderungen digitaler Plattformen orientiert.

### MZ5730

Thorsten Bradt

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

13. Oktober / 2 Ustd

Online

16,50 EUR



## Canva Affinity Layout – Desktop Publishing In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation

Als Weiterentwicklung von Serif Affinity Publisher (Affinity Suite) ist Layout Bestandteil von Canva Affinity und kostenlos einsetzbar. Es erweitert die Funktionalität von Canva erheblich und ermöglicht es, professionelle Ergebnisse im Desktop Publishing (DTP) zu erzielen. Layout stellt sich als eine Alternative nicht zuletzt zu Adobe InDesign dar und bietet aufgrund von Branchenstandards in der Bedienung ideale Voraussetzungen für einen entsprechend leichten Umstieg.

Inhalte: Graphical User Interface (GUI) und Funktionen im Detail, Umgang mit Flächen, Formen und Farben sowie Typografie, Musterteilen - Seitenformate, Satzspiegel, Stile und Assets, Nutzung von Absatz- und Zeichenformaten (Mikrotypografie), Praxisnahe Erarbeitung eines fiktiven Layout- bzw. Satzprojekts

### MZ5731

Thorsten Bradt

Dienstag und Donnerstag,

18:30 - 21:30 Uhr

19.01. und 21.01. / 8 Ustd

Online

66 EUR



## 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

11.09. - 25.09. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Bild KI-generiert

## 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 Kursstunde haben Sie die Möglichkeit, ein kleines selbstentworfenes Objekt im 3D-Drucker zu drucken. Für den Kurs benötigen Sie einen eigenen Autodesk-Account mit Fusion 360 Test- oder Privatanwenderlizenz auf

dem eigenen Notebook. Wir empfehlen den Autodesk Fusion 360-Kurs als Folgekurs nach dem Kurs MZ5801.

Teilnahmevoraussetzung sind sehr sichere Computer-Anwenderkenntnisse sowie erste CAD-Erfahrungen.

**Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit eigenem Autodesk-Account mit Fusion 360 Test- oder Privatanwenderlizenz mit.**



### MZ5802

Paul Baaske

fr 3x, 18:00 - 21:15 Uhr

13.11. - 27.11. / 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 17x, 18:00 - 21:00 Uhr  
03.09. - 21.01. / 68 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**  
Teilnahmevoraussetzung: Besitz einer VHS-Karte  
oder Mitgliedschaft im Verein Duisentrieb e.V.



# Technik

## 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  
24. Oktober / 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 35€ entrichten Sie bitte zu Kursbeginn an den Kursleiter.**

**Zur Teilnahme am Kurs ist die folgende persönliche Schutzausstattung (PSA) mitzubringen und zwingend erforderlich:**

- schwer entflammare Arbeitshose und Arbeitsjacke (aus Baumwolle z.B. Jeans)
- langärmeliges 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, Schweißerhandschuhe sowie ein Schweißer-Helm werden Ihnen gestellt.**

## NZ5821

### Schweißtechnik International mbH GSI - Gesellschaft für

sa 2x, 10:00 - 14:15 Uhr  
21.11. - 28.11. / 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

11.01. - 15.01. / 30 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

290 EUR (erm.: 218/145/58)



## Fahrrad-Reparatur-Kurs

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 2x,

10:00 - 14:00 Uhr

05.09. - 13.09. / 20 Ustd

Pavillon VHS West, Friedlagen der Motorrad-

**Rheinhausen-Mitte**

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

19. September / 5 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

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



Grundlagen der Motorradtechnik, Wartungsarbeiten (Zündung, Vergaser, Ventile, Steuerkette, Kolbenringe, Kupplung etc.), Motoraufbau und Demontage, Fahrwerkskontrolle und sinnvolles Zubehör.

## 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.**



## WR5860

Ralf Petersen

Sa, 07.11., 14:00 - 18:45 Uhr

So, 08.11., 10:00 - 14:45 Uhr

12 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



## WR5857

Ralf Petersen

Sonntag, 13:00 - 17:00 Uhr

20. September / 5 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## Die Carrerabahn-Modellbau für Teens

Technik zum Anfassen: In diesem Workshop bauen wir gemeinsam eine analoge Carrerabahnstrecke nach Vorbild einer echten Formel 1 Rennstrecke auf. Wir lernen Aufbau und Konstruktion der Bahn kennen, verstehen die zugrunde liegende Technik und erwerben praktische Fertigkeiten im Umgang mit dem historischen Spielzeug. Zum Abschluss nehmen wir die Strecke in Betrieb und veranstalten ein spannendes Autorennen. Das Seminar richtet sich an junge Interessierte ab 12 Jahren; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## 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

## WZ5865

Jürgen Loerzer

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

14. November / 5,33 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

entgeltfrei



# Naturwissenschaften

## Vorträge

### Leben am Rand des Möglichen – Was Extremophile über Aliens verraten

Wie entstand das Leben auf der Erde - und könnte es auch anderswo im Universum existieren? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Astrobiologie. Sie verbindet dabei Biologie, Chemie, Geologie und Astronomie und versucht durch das Untersuchen extremer irdischer Lebensräume die Grenzen des uns bekannten Lebens auszuloten.

Der Vortrag zeigt, wie aus einfacher Chemie möglicherweise die ersten lebenden Systeme entstanden sind und welche Rolle dabei Vulkane, Ozeane und hydrothermale Tiefseequellen gespielt haben könnten. Oder ist das Leben nur ein Abfallprodukt durchreisender Aliens? Faszinierende Organismen, die in heißem Wasser, Eis, Salz oder unter extremer Strahlung leben, erweitern heute unser Bild davon, wo Leben überhaupt möglich ist.



**MZ5882**

**Peter Kohl-Hartmann**

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

08. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Wie funktioniert eigentlich Forschung in den Naturwissenschaften? Beispiel: Physik

Forschung fängt mit Fragen an: Ist nicht schon alles weggeforscht? Was will ich eigentlich wissen? Interessiert das sonst noch wen? Wie komme ich an Geld! Was macht der Winkelschleifer im Labor? Wie kann ich meine Ergebnisse veröffentlichen? Konferenz unter Palmen? Neugierig geworden? Der Physiker Dr. Andreas Reichert gibt in seinem Vortrag jede Menge Antworten und Beispiele.



**MZ5883**

**Dr. Andreas Reichert**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### DNA-Test als Hilfsmittel der Ahnenforschung – Stelle ich meine Gene ins Internet?

Genealogie-Plattformen, die Ahnenforschern ein Netzwerk bieten und Urkunden zur Recherche zur Verfügung stellen, werben massiv mit preisgünstigen DNA-Tests. Versprochen wird ein Höchstmaß an persönlichem Datenschutz, eine Ethnizitätsschätzung und DNA-Matches mit genetischen Überschneidungen. Der Referent berichtet vom eigenen Entscheidungsprozess, einen DNA-Test zu machen und erläutert, welche Versprechen von den Anbietern „myheritage“ und „ancestry“ eingehalten werden können. Schwerpunkt ist

die praktische Erläuterung, wie Matches ausgewertet werden müssen, um einen Mehrwert für den eigenen Stammbaum zu erarbeiten. Es muss auch mit unerwarteten Ergebnissen gerechnet werden, so wie es dem Referenten erging, der nach dem Test einen nennenswerten Teil seiner Genealogie umschreiben musste.



**MZ5884**

**Thomas Bolte**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

11. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



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

### Sie

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

### Dann sollten wir uns kennenlernen!

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

# 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

- 03.09.2026**    **Expressionistischer deutscher Stummfilm der 1920er Jahre (MZ2380)**  
Mit Julia Königs
- 10.09.2026**    **Leo Perutz – vergessen und wiederentdeckt (MZ2381)**  
**Reihe deutschsprachige Emigranten**  
Mit Wolfgang Schwarzer
- 17.09.2026**    **Auf den Brettern, die... (MZ28382)**  
Mit Wolfgang Schwarzer und Schauspielintendant Michael Steindl
- 24.09.2026**    **Bruno Schulz: Vom Hofjuden zum Weltliteraten? (MZ2383)**  
Mit Rainer Spallek
- 01.10.2026**    **Der Mythos von Star Wars (MZ2384)**  
Mit Axel Voss
- 08.10.2026**    **Synchronizität – ein Prinzip akausaler Zusammenhänge (MZ2385)**  
Mit Henning Weyerstraß
- 15.10.2026**    **Kulturgeschichte des Bleistifts (MZ2386)**  
Mit Marion Bachmann und Dr. Claudia Kleinert
- 22.10.2026**    **FERIEN** . . . . .
- 29.10.2026**    **FERIEN** . . . . .
- 05.11.2026**    **Zur Spannung noch Gänsehaut - Der Halloween-Jour Fixe (MZ2387)**  
Mit Rainer Steppuhn-Cilleßen
- 12.11.2026**    **Mondnacht – Meeresstrand und ein König im Glück (MZ2388)**  
**Wiederbegegnung mit unvergessenen Gedichten und Balladen**  
Mit Erika und Richard Köchling
- 19.11.2026**    **Die Geheimnisse des „Roten Buches“ (MZ2389)**  
Mit Henning Weyerstraß
- 26.11.2026**    **Louise Bertin – Leben und Handlungsspielräume einer Komponistin  
im 19. Jahrhundert (MZ2390)**  
**In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.**  
Mit Julia König
- 03.12.2026**    **Von Vermeer bis Niki de Saint Phalle - Briefe in Gemälden und ihre  
Geschichten (MZ23291)**  
Mit Isabell Prieth und Axel Voss
- 10.12.2026**    **Sind Engel immer Männer? (MZ2392)**  
Mit Sylvia Röster



# Gesundheit Sport Ernährung Hauswirtschaft



Gesundheit	228
Körpererfahrung, Meditation	231
Gesundheitsorientierte Bewegungsverfahren	246
Moderne rhythmische Gymnastikformen	249
Fitness	252
Sonstiges	257
Fitness in der zweiten Lebenshälfte	264
Ernährung, Hauswirtschaft	265

#### 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 / 283 984 609.

## Vorträge

### 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.

#### MZ6004

**Ursula Frühe**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

01. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Arthrose an Hüft- und Kniegelenk, Ursachen und neue Therapiemöglichkeiten (u.a. Gelenkarterienembolisation)

Arthrose & neue Therapien - Vortrag mit Experten

Arthrose zählt zu den häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparats. Dr. Anastasiadis und 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 Chefarzte am Helios Klinikum Duisburg. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und Fragen zu stellen!

## MZ6005

**Dr. Alexandros Anastasiadis,**

**Prof. Dr. Marco Das**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

03. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



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 Vortrag 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 Anträge richtig stellen und welche Unterstützung möglich ist.

## Interventionelle Radiologie – Behandeln ohne zu schneiden Moderne minimalinvasive Therapien bei Tumoren und chronischen Schmerzen

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Möglichkeiten der interventionellen Radiologie, die zu den modernsten Bereichen der Medizin gehört. Im Mittelpunkt stehen Behandlungen von Tumorerkrankungen und chronischen Schmerzzuständen, bei denen minimalinvasive Verfahren eine wirksame Alternative oder Ergänzung zu Operationen, Medikamenten oder klassischen Therapien sein können - oft mit deutlich kürzerer Erholungszeit. Vorge stellt werden Verfahren, bei denen krankhafte Gewebe gezielt durch Hitze oder Kälte behandelt werden oder bei denen gezielt kleine Blutgefäße verschlossen werden, um krankhafte Prozesse zu stoppen. Auch bei bestimmten chronischen Schmerzen kann dieses Verfahren helfen Beschwerden deutlich zu lindern.



## MZ6007

**Wolfgang Voßkamp**

Dienstag, 19:45 - 21:15 Uhr

06. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## 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.

## MZ6006

**Prof. Dr. Marco Das**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

07. Oktober / 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?

## MZ6008

**Klaus Hauschild**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

06. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# Bildungsurlaube

## 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.**

### MZ6011

**Sabine Engelhardt**

Montag bis Donnerstag,

09:30 - 17:00 Uhr

19.10. - 22.10. / 36 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

226 EUR (erm.: 170/113/46)



## Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bildungsurlaub

MBSR - Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

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.**

### MZ6012

**Beate Ströter**

Montag bis Freitag, 09:30 - 15:00 Uhr

18.01. - 22.01. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

253 EUR (erm.: 203/152/91)



« **Bitte beachten Sie auch MZ4525 „Digitale Resilienz im Berufsalltag“**

## 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.

**Bitte bequeme Kleidung tragen/mitbringen, warme Socken, eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen, ein Handtuch und eine Decke**

## MZ6013

Lara Kelling

Montag bis Freitag, 09:30 - 15:30 Uhr

04.01. - 08.01. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

226 EUR (erm.: 170/113/46)



« **Bitte beachten Sie auch den Bildungsurlaub MZ6900 zum Thema Ernährung, Entspannung und Darmgesundheit.**

## 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.**



## MZ6014

Thomas Blume

Mittwoch bis Freitag, 10:00 - 17:00 Uhr

13.01. - 15.01. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

170 EUR (erm.: 128/85/34)



# Körpererfahrung und Meditation

## Feldenkrais®: Lektionen für den unteren Rücken

Die Feldenkrais-Methode® (Bewusstheit durch Bewegung®, entwickelt von Dr. Moshé Feldenkrais) nutzt ungewohnte, langsame Bewegungsabläufe, um das Gehirn flexibler zu machen. Wer wahrnimmt, wie er etwas tut, kann es verändern und mehr Leichtigkeit in Bewegung, Denken und Fühlen entdecken. Im Mittelpunkt steht Koordination von Kopf bis Fuß - mit Atem, Augen, Kiefer - ohne Leistungsanspruch. Sehr oft zeigen sich dabei überraschende positive Effekte auch für den unteren Rücken.

Die Methode eignet sich für Neugierige jeden Alters und jeder Konstitution. Lektionen im Liegen können alternativ auch im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden.

**Bitte mitbringen: Eine Matte, eine Decke, 2 Handtücher, dicke Socken, warme bequeme Kleidung.**



## MZ6100

Ute Fischer

fr 12x, 13:45 - 15:15 Uhr

04.09. - 11.12. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## 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.**

#### MZ6101

##### Workshop

**Sabine Engelhardt**

Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

15. November / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



#### MZ6102

##### Workshop

**Sabine Engelhardt**

Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

13. Dezember / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



#### SZ6103

**Ute Fischer**

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

31.08. - 14.12. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1, **Großenbaum**

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



#### MZ6104

**Ute Fischer**

mi 6x, 12:00 - 13:30 Uhr

02.09. - 14.10. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



#### MZ6106

**Ute Fischer**

mi 7x, 12:00 - 13:30 Uhr

04.11. - 16.12. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« **Bitte beachten Sie auch den Bildungsurlaub MZ6011**

### Einfach „ICH“ – ein Wohlfühltag von Kopf bis Fuß

Sanfte Bewegung und abwechslungsreiche Entspannung stehen im Mittelpunkt des Tages. Freuen Sie sich auf eine besondere Eigenfußmassage und lernen Sequenzen aus dem Yin-Yoga, sowie Dehnungsübungen der Release-Methode kennen. Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen runden den Tag ab.

Die Dozentin bringt nicht nur Cremes und Düfte mit, sondern sorgt auch für einen kleinen Pausensnack in Form eines selbstgebackenen Brotes und zwei Sorten Aufstrich (Teilnehmende, die Unverträglichkeiten zu berücksichtigen haben, bringen sich bitte einen eigenen kleinen Pausensnack mit)

Einfach loslassen und genießen!

**Bitte mitbringen: eine Matte, Woldecke, 2-3 Kissen, Handtuch, Getränk, lockere Kleidung.**

#### MZ6110

**Heike Marzinek**

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

09. Januar / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR (erm.: 31/22/21)



#### SZ6111

**Heike Marzinek**

Sonntag, 10:00 - 15:45 Uhr

17. Januar / 7 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

39 EUR (erm.: 31/22/21)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



## MZ6112

Heike Marzinek

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

30. Januar / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR (erm.: 31/22/21)



## Gezieltes Beckenbodentraining (für Frauen) – Entlastung für den Rücken

Der Beckenboden liegt in unserer Körpermitte und bildet den Abschluss unseres Beckenraumes nach unten. Er trägt und stützt die inneren Organe und hat eine große Bedeutung für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Er ist Sitz von Kraft und Energie und gestärkt wirkt er nachweislich Rückenproblemen entgegen. Egal in welchem Alter: Je besser man den Beckenboden, seine Lage, seinen Aufbau und seine Struktur kennt, umso exakter und wirksamer kann man sich im Alltag bewegen und aktiv sein. Wir befassen uns zunächst mit seiner Anatomie und seiner Funktionsweise. Des Weiteren geht es um den Zusammenhang zwischen Atmung und Beckenboden, sowie um eine vorteilhafte Aufrichtung, Entlastungs-, Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen. Der Workshop ist geeignet für Frauen jeden Alters.

**Bitte mitbringen: leichte, bequeme sportliche Kleidung, Hallenschuhe/dicke Socken, eine Matte, ein Kissen, eine Decke**

## MZ6113

Heike Marzinek

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

21. November / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR (erm.: 31/22/21)



## Nacken-Schulter-Kiefer: Den Alltag als Trainingsparadies erkennen

Haben Sie „genug am Hals“ oder beißen Sie sich durch den Alltag? Unser natürlicher Bewegungsspielraum ist oft eingeschränkt: Verkürzte Muskeln und einseitige Belastungen entstehen, weil wir täglich dieselben Haltungen einnehmen. Viele Bewegungen laufen unbewusst ab; durch mehr Körperwahrnehmung lassen sich diese Muster jedoch erkennen und positiv verändern. Im Workshop beschäftigen wir uns mit muskulären Dysbalancen und schaffen mit kurzen anatomischen Einblicken Verständnis für die Übungen. Schritt für Schritt geht es von Kopf bis Fuß ums Wahrnehmen, Loslassen, Mobilisieren und Kräftigen der Körpermitte. Sie erfahren, warum eine bewegliche Brustwirbelsäule der Halswirbelsäule guttut und wie ein Theraband die Schulterpartie lockern kann. Freuen Sie sich auf alltagstaugliche Tipps!

**Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken/Hallensportschuhe, eine Matte, ein Kissen und ein normales Handtuch.**

## MZ6114

Heike Marzinek

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

14. November / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR (erm.: 31/22/21)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

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



## 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.

**Matte, Kissen, Handtuch/Decke**

### MZ6115

Melanie Röder

Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr

19. September / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« **Bitte beachten Sie auch den Vortrag MZ6006: Interventionelle Radiologie - behandeln ohne zu schneiden**

## Achtsamkeitstraining MBSR nach Prof. Kabat-Zinn

Das Training umfasst Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen sowie achtsame Körperarbeit, sanfte Yoga- und Dehnungsübungen und Informationen und Gruppengespräche zu Schwerpunktthemen wie Umgang mit Stress, Schmerzen, schwierigen Gefühlen.

Zur Unterstützung der regelmäßigen Übungspraxis werden den Teilnehmenden MP3-Aufnahmen und ein Übungsbuch zur Verfügung gestellt. Die regelmäßige Übungspraxis ist ein wesentliches Element der Achtsamkeitsschulung.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die Stress erleben, der aus Familie, Arbeit, Beziehung

oder Krankheit resultiert, die mit akuten oder chronischen Beschwerden belastet sind, die Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten, die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu anderen Verfahren suchen.

**Bitte mitbringen: eine eigene Matte, dicke Socken, Decke, Handtuch, ein kleines Kissen**

### MZ6116

Kurs

Annette Pietsch

mi 8x, 16:15 - 17:45 Uhr

09.09. - 11.11. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Tag der Achtsamkeit: Achtsamkeitstraining MBSR nach Prof. Kabat-Zinn

**Bitte mitbringen: eine eigene Matte, dicke Socken, Decke, Handtuch, ein kleines Kissen**

### MZ6117

Workshop

Annette Pietsch

Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr

27. September / 5,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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.

### MZ6120

**Joachim Gunia**

Samstag, 13:30 - 18:00 Uhr

07. November / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

34 EUR (erm.: 26/17/17)



### MZ6121

**Joachim Gunia**

Samstag, 13:30 - 18:00 Uhr

05. Dezember / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

34 EUR (erm.: 26/17/17)



## Willkommen Gelassenheit – Wege aus dem Stress

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr persönliches Repertoire an Strategien zur Stressbewältigung gezielt zu erweitern und in belastenden Situationen sicher anzuwenden. Sie stärken Ihre Resilienz, indem Sie Ihre individuellen Ressourcen entdecken und ausbauen. So gelingt es Ihnen, langfristig gesünder mit Stress im Alltag umzugehen.

Kursinhalte:

- Informationsvermittlung zu Stress, Stressoren, Biologie der Stressreaktion
- Analyse der stressauslösenden Situationen
- Strategien zur Veränderung
- Motivationsförderliche Zielsetzung und Barrieren
- Achtsamkeitsübungen, Entspannung
- Stärkung der persönlichen Ressourcen, Förderung von positiven Emotionen im Alltag
- Training sozial-kommunikativer Kompetenzen; Gewaltfreie Kommunikation und Forderungen durchsetzen und zurückweisen lernen

**Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Yogamatte, ein Handtuch, ein Kissen und eine Decke mitbringen.**

### MZ6122

**Judith Crichton**

mo 10x, 18:15 - 19:45 Uhr

21.09. - 07.12. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« **Bitte beachten Sie auch die Bildungsurlaube MZ6011 bis MZ6014**

## 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 evt. eine Decke mitbringen.**

### MZ6123

**Markus Heuser-Langer**

sa 2x, 10:00 - 13:45 Uhr

05.09. - 12.09. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



## Bewegungs- und Ernährungsberatung für Adipöse

In diesem Kurs lernen Sie in Theorie und Praxis, wie Sie Ernährung und Bewegung sinnvoll kombinieren, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Gewicht nachhaltig zu reduzieren. Wir zeigen, wie genussvolles Essen trotz Kalorienreduktion möglich ist und analysieren gemeinsam Ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten.

Regelmäßiges individuelles Coaching unterstützt Sie auf Ihrem Weg. In der Gruppe motivieren Sie sich gegenseitig, während Sie wichtige Stoffwechselforgänge im Körper verstehen und alltagsnahe Strategien entwickeln.

Ziel ist es, Sie zu begleiten - zurück zu mehr Wohlbefinden und einem gesunden, leichteren Körper.

**Bitte Matte, Handtuch, Decke und dicke Socken mitbringen.**

### SZ6125

**Renate Mast**

do 13x, 16:30 - 17:30 Uhr

03.09. - 10.12. / 13 Zstd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee

14, **Buchholz**

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



## 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. Bei Starkregen kann die Veranstaltung kurzfristig entfallen.

### MZ6130

**Anja Kosboth**

Samstag, 14:45 - 17:00 Uhr

26. September / 3 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße (etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

15 EUR



### MZ6131

**Anja Kosboth**

Samstag, 14:30 - 16:45 Uhr

10. Oktober / 3 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße (etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

15 EUR



## Raus aus dem Kopf – rein in den Körper – Workshop Integrierte Körperarbeit

In unserem oft von Tempo und Denken geprägten Alltag verlieren wir leicht den Kontakt zu unserem Körper. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, bewusst innezuhalten und wieder eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen. Mit Elementen aus der integrativen Körperarbeit, sanfter Bewegung, Atemarbeit und Wahrnehmungsübungen werden Sie eingeladen, Ihren Körper neu zu spüren und innere Signale bewusster wahrzunehmen. Dabei geht es nicht um Leistung oder „richtig“ oder „falsch“, sondern um ein achtsames Erforschen dessen, was im Moment da ist. Durch angeleitete Übungen und freie Bewegungsphasen kann sich Schritt für Schritt mehr Entspannung, Präsenz und Lebendigkeit entfalten. Der Workshop schafft einen geschützten Raum, in dem Sie sich selbst auf eine neue Weise begegnen können.

**Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte mitbringen.**

### NR6133

**Schnupper-Workshop**

**Nicole Kilicli**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

28. November / 4 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1, Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

29 EUR



# Yoga

## Hatha Yoga Für Anfängerinnen, Anfänger 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.**



### NR6200

**Elke Jarius-Beem**

do 13x, 19:00 - 20:30 Uhr  
03.09. - 10.12. / 26 Ustd  
Gymnastikhalle des MSV Duisburg,  
Bahnhofstr. 102-104, **Meiderich**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### WR6201

**Für Neulinge und Fortgeschrittene  
Sabine Holla**

mi 13x, 18:45 - 20:15 Uhr  
02.09. - 09.12. / 26 Ustd  
Leif Bosch Rehasport & Gesundheitszentrum,  
Halener Str. 78, **Homburg**  
97,50 EUR (erm.: 80/62/42)



### MR6203

**Nicole Kilici**

mo 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
07.09. - 14.12. / 26 Ustd  
Akademie für Wissenschaft und Technik,  
Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### MR6204

**Sabine Holla**

mo 13x, 10:00 - 11:30 Uhr  
31.08. - 07.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### MR6205

**Gabriele Lindner**

do 11x, 17:30 - 19:00 Uhr  
03.09. - 03.12. / 22 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



### MR6206

**Ilona Seifert**

mo 11x, 16:15 - 17:45 Uhr  
07.09. - 30.11. / 22 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



### SR6207

**Nicole Kilici**

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr  
02.09. - 09.12. / 26 Ustd  
Franziskushaus, Am Glockenturm 1,  
**Großenbaum**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)  
Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



## Flow Yoga

### Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Der five Dimensional Flow, kreiert von Simon Borg-Olivier, setzt auf eine sanfte Mobilisierung des Körpers, ohne ihn zu überfordern.

Die Stunden starten mit einem Ankommen im eigenen Körper: raus aus dem Kopf, rein ins Fühlen.

Sanfte, fließende Bewegungen, inspiriert aus Yoga, Physiotherapie und Kampfsportelementen bringen Körper und Geist in Einklang.

Erreichen Sie natürliche Stärke, Beweglichkeit und innere Ruhe - ohne übermäßige Anspannung, Überdehnung oder übermäßiges Atmen.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.**

### SR6210

**Verena Singer**

mo 10x, 20:00 - 21:30 Uhr

21.09. - 21.12. / 20 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde, Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

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

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



## Yoga 50+

Gesund älter werden und fit bleiben! In diesem speziellen Kurs für die ältere Generation werden die Körperübungen und Atemtechniken sanft ausgeführt, sodass die Teilnehmenden ihren Möglichkeiten entsprechend praktizieren können.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, eine Iso-Matte und ein Sitzkissen mitbringen.**

### WR6211

**Angela Mand**

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

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

Noch nicht bekannt, ,

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

Es besteht keine Möglichkeit zu duschen oder sich umzuziehen.



### NR6212

**Cornelia Zingler**

di 12x, 17:30 - 19:00 Uhr

08.09. - 15.12. / 24 Ustd

Sporthalle Beckersloh, Gymnastikraum,

Beckersloh 13, **Walsum**

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



### MZ6213

**Kerstin Werth**

di 8x, 14:45 - 16:15 Uhr

01.09. - 03.11. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## 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.

### MZ6215

**Workshop**

**Anja Kosboth**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

08. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## MZ6216

Workshop

Anja Kosboth

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

12. Dezember / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



« Bitte beachten Sie auch „Breathwalk“:  
MZ6130 und MZ6131

## Kundalini Yoga bei Neurodiversität

Mehr Fokus, weniger Stress, endlich zur Ruhe kommen. Dieser speziell entwickelte Kurs unterstützt Sie dabei, Ihr Nervensystem zu stabilisieren, Reizüberflutung zu reduzieren und neue Energie zu gewinnen.

Dieses Konzept ist gut geeignet für Menschen mit Neurodiversität.

Es erwarten Sie effektive Übungen aus dem Kundalini Yoga: Kombinationen aus Bewegung, Atem und Meditation, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Gehen Sie Ihren Weg zu mehr Balance, Klarheit und innerer Stärke!

**Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie eine Fitnessmatte, eine Decke, Socken und etwas zu trinken mit (Wasser oder Tee).**



## MZ6217

Workshop

Anja Kosboth

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

11. Oktober / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



## 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.**

## SZ6220

Verena Singer

mo 10x, 18:15 - 19:45 Uhr

31.08. - 21.12. / 20 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

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

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## 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.**

### NR6221

**Claudia Knippert**

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

31.08. - 07.12. / 13 Zstd.

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



### SZ6222

**Gundula Jung**

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

23.09. - 11.11. / 12 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

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

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



### MZ6223

**Oksana Pisapia**

do 13x, 19:15 - 20:45 Uhr

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6224

**Oksana Pisapia**

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

07.09. - 14.12. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,

Gymnastikraum, Geibelstr.41, **Neudorf**

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.**



### MZ6225

**Für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen und für Fortgeschrittene**

**Sylvia Voigt**

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

07.09. - 14.12. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,

Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**

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



### WR6226

**Julia Haas**

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

10.09. - 17.12. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31,

**Rumeln-Kaldenhausen**

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



### WR6227

**Mingyue Wang**

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

01.09. - 15.12. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31,

**Rumeln-Kaldenhausen**

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



## Yoga auf und mit dem Stuhl 60+

Sie wollen Yoga ausprobieren, aber trauen sich nicht (mehr) zu, auf der Matte zu üben? Sie wollen Yoga praktizieren, haben aber körperliche Einschränkungen? Hier ist Ihr Yoga-Kurs!

In diesem Kurs werden einfache Yoga-Übungen auf und mit dem Stuhl durchgeführt - individuell angepasst an Ihre Möglichkeiten. Sie können zur Ruhe kommen, neue Energie für den Alltag tanken und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Atemübungen, Traumreisen aus dem autogenen Training und Elemente der progressiven Muskelrelaxation ergänzen die Yoga-Einheiten.

**Mitzubringen sind: warme Socken bzw. Hallenschuhe, Handtuch, Decke und ein Sitzkissen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.**

### MZ6230

**Helga Schwittei**

di 13x, 10:00 - 11:00 Uhr

01.09. - 22.12. / 13 Zstd

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

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

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



### MZ6231

**Ilona Seifert**

mi 11x, 10:00 - 11:30 Uhr

09.09. - 02.12. / 22 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

61,50 EUR (erm.: 47/31/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



## Yoga für Frauen in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind oft geprägt von starken körperlichen und auch psychischen Veränderungen, die einhergehen können mit Bewegungseinschränkungen, Gelenkschmerzen, Stimmungsschwankungen und wechselnder Fitness.

Yoga bietet in dieser interessanten, aber auch fordernden Lebensphase Unterstützung und

Begleitung, trägt zur Stressreduktion, zur körperlichen Gesundheit und zur emotionalen Balance bei. Die Körperübungen können von den Teilnehmerinnen individuell angepasst werden. Je nach Befinden und Tagesform ist es möglich, mehr im Stehen, Sitzen oder Liegen zu üben.

**Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, warme Socken, Getränk.**

### MZ6232

**Cornelia Zingler**

fr 13x, 15:30 - 17:00 Uhr

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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.

**Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, warme Socken, Getränk.**

### MZ6233

**Workshop**

**Gabriele Haneld**

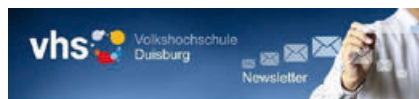
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

05. Dezember / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**Abonnieren Sie den Newsletter der VHS Duisburg**



## Mit Yin Yoga hormonelle Störungen lindern

Wer kennt sie nicht? Hormon-Dysbalancen wie Menstruationsbeschwerden, Endometriose, Hitzewallungen, aber auch Schlafstörungen oder Gelenkschmerzen. Die tiefen und langen Dehnungen im Yin Yoga wirken auf das Nervensystem beruhigend, weil sie unseren Parasympathikus aktivieren. Dieser „Ruhe“- oder „Regenerations-Nerv“ reguliert unseren Stoffwechsel und die hormonelle Balance: mit Yin Yoga werden Stresshormone reduziert und die Produktion von Serotonin („Glückshormon“) und Melatonin („Schlafhormon“) gefördert, gleichzeitig werden zudem Endorphine (körpereigene Opioide) ausgeschüttet. Wer regelmäßig Yin Yoga praktiziert, aktiviert sozusagen seine körpereigene Apotheke und kann viele Beschwerden dauerhaft lindern.

**Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, warme Socken, Getränk.**

### MZ6234

Workshop

**Gabriele Haneld**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

07. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Yin Yoga am Donnerstagabend – entspannt ins Wochenende

Wohlfühlen, relaxen: sanftes Abend-Yoga für gelöste Faszien und mehr Beweglichkeit. Dieser 90-minütige Yin Yoga Kurs am Abend bietet den idealen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag - genau richtig, um bewusst herunterzufahren und entspannt ins Wochenende überzuleiten.

Durch ruhige, länger gehaltene Dehnungen werden besonders die Faszien angesprochen, was zu einer spürbaren Entlastung in Nacken, Schultern und Rücken führt.

Das Abend-Yoga ist als Yoga zum „Ankommen“ konzipiert: Lassen Sie den Alltag los,

um den eigenen Ausgleich zu finden und Schritt für Schritt in eine totale Entspannung zu gleiten. Atemgeführte Übungen und Elemente aus dem Autogenen Training unterstützen die Regeneration und schaffen ein Gefühl von Geborgenheit für Ihr Nervensystem sowie innere Ruhe.

**Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk.**

### SZ6235

**Claudia Martin-Esch**

do 7x, 18:30 - 20:00 Uhr

03.09. - 15.10. / 14 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

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

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



### SZ6236

**Claudia Martin-Esch**

do 5x, 18:30 - 20:00 Uhr

05.11. - 10.12. / 10 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

28 EUR (erm.: 21/17/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



## 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.**

### MR6240

**Gabriele Lindner**

Samstag, 10:00 - 13:45 Uhr

10. Oktober / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## 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.**

### MR6241

**Gabriele Lindner,  
Frank Bird Steppuhn**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

12. Dezember / 2 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Yogilates

Dieser Yogilates-Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv Zeit für Ihren Körper zu nehmen und ihn bewusst zu stärken und zu mobilisieren.

Durch die Kombination aus stabilisierenden Pilates-Übungen und fließenden Yoga-Sequenzen wird insbesondere die Tiefenmuskulatur aktiviert, Haltung und Beweglichkeit werden verbessert. Gleichzeitig unterstützen Atemübungen und Entspannungsphasen dabei, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

Der Workshop ist abwechslungsreich aufgebaut und beinhaltet sowohl dynamische als auch ruhige Elemente. So entsteht ein ausgewogenes Zusammenspiel aus Aktivität und Regeneration.

**Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte mitbringen, ein Handtuch, evt. eine Decke und ein Kissen.**

### WZ6280

**Workshop**

**Nicole Kilicli**

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

08. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### NR6281

**Workshop**

**Nicole Kilicli**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

07. November / 4 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



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

**Sie**

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

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

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

# Qigong, Taiji, Meditation

## 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 Übungssysteme 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 Kleidung und Hallenschuhe mit dünner Sohle tragen mitbringen!**

### MZ6300

Für Anfängerinnen, Anfänger  
und Wiedereinsteiger

**Thomas Blume**

mi 13x, 19:15 - 20:45 Uhr

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6301

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
und Fortgeschrittene

**Thomas Blume**

mi 13x, 09:30 - 11:00 Uhr

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### SZ6302

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
und Fortgeschrittene

**Thomas Blume**

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

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

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



### NR6304

Für Anfängerinnen, Anfänger  
und Wiedereinsteiger

**Anne Jäger**

di 10x, 18:30 - 20:00 Uhr

22.09. - 15.12. / 20 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



### NR6305

Für Anfängerinnen, Anfänger  
und Wiedereinsteiger

**Anne Jäger**

Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr

11. Oktober / 2 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

15 EUR



### NR6306

Für Anfängerinnen, Anfänger  
und Wiedereinsteiger

**Anne Jäger**

mo 7x, 18:30 - 20:00 Uhr

02.11. - 14.12. / 14 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

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



## Qigong für die Wirbelsäule

Qigong ist eine wunderbare Möglichkeit, die Geschmeidigkeit Ihrer Wirbelsäule durch sanfte, fließende und weiche Bewegungen zu fördern. In diesem Seminar lernen Sie Qigong-Körperhaltungsprinzipien, Grundtechniken und Basisübungen des Chan Mi Qigong kennen. Bei den Basisübungen wiederholen wir verschiedene Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule, wie zum Beispiel die Wellenbewegungen, die Pendelbewegung und die Drehbewegung, sowie eine freie Kombinationsbewegung. Indem Sie achtsam die einzelnen Bereiche Ihrer Wirbelsäule in diesen Bewegungen wahrnehmen, können Sie die energetische Durchlässigkeit und Beweglichkeit verbessern.

Die Übungen werden langsam und entspannt ausgeführt und sorgen so für ein angenehmes Körpergefühl und die Beruhigung Ihres Geistes.

**Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe mitbringen.**

## MZ6307

### Workshop

Für Teilnehmende mit  
Vorkenntnissen und Fortgeschrittene  
**Thomas Blume**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
14. November / 8 Ustd  
Franziskushaus, Am Glockenturm 1,  
**Großenbaum**  
46 EUR (erm.: 35/23/17)  
Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



den Donner zeigt (das Fächeröffnen), beeindrucken Zuschauer und Üben. 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.

## 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 mitbringen!**



## MZ6322

**Thomas Blume**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr  
28. November / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
32 EUR (erm.: 24/17/17)



## MZ6320

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
und Fortgeschrittene

**Thomas Blume**

di 13x, 18:15 - 19:45 Uhr  
08.09. - 15.12. / 26 Ustd  
Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## WR6321

Für Anfängerinnen und Anfänger  
**Bettina Gärtner**

di 13x, 18:15 - 19:45 Uhr  
08.09. - 22.12. / 26 Ustd  
GG5 Borgschenhof, Turnhalle,  
Am Borgschenhof 7, **Rheinhausen**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## 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.**

## 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

## MZ6330

**Kolja Mendler**

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr  
26. September / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
25 EUR (erm.: 19/17/17)



## Meditatives Singen

Entspannung über die Stimme: Die Stimme ist unser ureigenes 'Musikinstrument' und wirkt durch die Schwingung der Töne beruhigend und harmonisierend. Durch die vertiefte Atmung wird zudem das Immunsystem gestärkt. Um diese positiven Wirkungen zu nutzen, steht das gemeinsame Singen meditativer Lieder aus verschiedenen Kulturen im Zentrum dieses Seminars. Einfache afrikanische, indianische, hebräische und deutsche Lieder, wie auch indische 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

**Schnupper-Workshop  
Annette Buermann**

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

11. Oktober / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### SZ6389

**Kurs**

**Annette Buermann**

mi 4x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.11. - 25.11. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Waldbaden: Regeneration in der Natur

Shinrin-Yoku - das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre - wirkt wie ein Gegenmittel zur schnellen Welt. Nicht Leistung zählt, sondern langsames, sinnliches Erleben. Der Kurs verbindet Tradition und Forschung: Warum Waldbaden bei Stress, Bluthochdruck und Schlafproblemen hilft, wie Baumduftstoffe das Immunsystem stärken und weshalb wir in 90 Minuten oft nur wenige hundert Meter

gehen. Sinnesübungen schärfen die Wahrnehmung, lassen feine Geräusche hörbar und Texturen spürbar werden. Für alle geeignet, die eine digitale Pause suchen und Natur fundiert erleben möchten. Bei Starkregen kann die Veranstaltung kurzfristig entfallen. Kontakt zur Kursleitung: 0157-52751719.

**Bitte wetterfeste, warme Kleidung, Sitzunterlage, Verpflegung und Neugier mitbringen. Normal festes Schuhwerk ist ausreichend.**

### MZ6391

**Martina Dude**

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

19. September / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

20 EUR



### MZ6392

**Martina Dude**

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

10. Oktober / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße  
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

20 EUR



## 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

Kurs

**Nicole Kilici**

mo 13x, 11:45 - 12:45 Uhr

31.08. - 07.12. / 13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6402

Kurs

**Natascha Höh**

fr 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6404

**Schnupper-Workshop**

**Melanie Röder**

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

19. September / 2,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### NR6405

**Schnupper-Workshop**

**Nicole Kilici**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

14. November / 4 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



## 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.**

### MZ6406

Kurs

**Natascha Höh**

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« **Bitte beachten Sie auch „Yogilates“ unter MZ6280 und NR6281**

## 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

Kurs

**Wibke Müller**

do 13x, 16:00 - 17:00 Uhr

03.09. - 10.12. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Einführung in die Wirbelsäulenschonungymnastik

Ziel des Kurses ist es, durch Übungen die rumpfstabilisierende Muskulatur zu kräftigen, um effizient größeren Beschwerden vorzubeugen. Die Übungen werden langsam und bewusst durchgeführt. Außerdem soll die verkrampfte und zur Verkürzung neigende Muskulatur durch dehnende Übungen entlastet werden. Am Ende der Stunde steht eine Entspannungsphase. Hinweise auf ein rückengerechtes Alltagsverhalten runden das Programm ab.

### MR6409

Helga Schwittei

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

01.09. - 15.12. / 13 Stsd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



## 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

10.09. - 17.12. / 26 Ustd

Bismarckstraße, Turnhalle, Bismarckstraße 69,

Neudorf

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



« Bitte beachten Sie auch „Feldenkrais“ MZ6101 bis MZ6106

## 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

N.N.

fr 13x, 15:30 - 17:00 Uhr

04.09. - 11.12. / 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

03.09. - 28.01. / 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

01.09. - 15.12. / 17,33 Ustd

OSC Sportwelt, Gartenstr. 9, **Rheinhausen**

75 EUR (erm.: 63/51/43)



**NR6505**

**Nur Frauen**

**Berit Aydin**

do 13x, 19:00 - 20:00 Uhr

03.09. - 10.12. / 13 ZStd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



### Bodyshaping

Der Kurs beinhaltet die Kräftigung und Straffung der Muskulatur, speziell in den Problemzonen. Die ausgewählten funktionsgymnastischen Kraftübungen sollen Muskel- und Gewebeschwächen sowie Haltungfehler 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 hallegeneigte Sportschuhe und eine Iso-Gymnastikmatte mitbringen.**



**WR6515**

**Elke Saborowski**

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

08.09. - 12.01. / 26 Ustd

Noch nicht bekannt

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



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## Bewegung, Rhythmus und Tanz

Erleben Sie eine „Aus-Zeit“ mit Freude an Bewegung, Rhythmus und Tanz, die Sie beschwingt und gut gelaunt verlassen werden. Sie tanzen Kreistänze aus aller Welt und fitness-steigernde Choreographien (Linedance nach verschiedenen Rhythmen wie z.B. Tango, Flamenco, Reggaeton und Samba). Tanzen ist extrem gesund, da es den Stoffwechsel anregt, den Herzmuskel trainiert und langfristig die Muskelkraft und das Immunsystem stärkt. Durch das Erlernen neuer Bewegungen wird das Gedächtnis gefördert, die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken verbessert. Alle Übungen sind geeignet, Lebensfreude zu wecken und das psychische Wohlbefinden zu erhalten. So schaffen wir gemeinsam einen Ort, an dem sich Menschen unterschiedlichster Art begegnen können.

**Bitte Sportbekleidung mitbringen.**



**MZ6555**

**Jürgen Ambros**

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

01.09. - 08.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« **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 Kardio-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 Erklingen der rhythmischen Musik bewegen sich die Beine wie von selbst. Das Workout basiert auf dem Prinzip 'Join the Party'

Stärken Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Ressourcen für Alltag und Beruf!

**Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.**



**SZ6572**

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**

**Tanja Schmidt**

di 13x, 17:45 - 18:45 Uhr

01.09. - 08.12. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

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

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum und keine Duschen.



**NR6573**

**Mona Lisa Madeja**

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

02.09. - 09.12. / 13 Zstd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



## NR6574

**Mona Lisa Madeja**

mo 8x, 18:30 - 19:30 Uhr  
28.09. - 30.11. / 8 Zstd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,  
**Marxloh**

30 EUR (erm.: 23/17/17)



## SZ6575

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
und Fortgeschrittene**  
**Anja Okoniewski,**  
**Victor Börgers**

mo 13x

18:00 - 19:00 Uhr  
31.08. - 07.12. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,  
**Großenbaum**

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

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum  
und keine Duschen.



## MZ6576

**Julia Tsourakis**

mo 7x, 20:00 - 21:00 Uhr  
02.11. - 14.12. / 7 Zstd

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

26,50 EUR (erm.: 20/17/17)



## MZ6577

**Mona Lisa Madeja**

di 13x

20:00 - 21:00 Uhr  
08.09. - 15.12. / 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  
03.09. - 10.12. / 17,33 Ustd

Turnhalle Ottoschule, Ottostraße 123, **Homberg**

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



## MZ6579

**Sommerkurs**

**Julia Tsourakis**

mo 6x, 20:00 - 21:00 Uhr  
07.09. - 12.10. / 6 Zstd

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

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



## Step Aerobic „Step by Step“ Für Anfängerinnen und Anfänger

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 erscheint, der kann alle Schritte auch auf dem Boden durchführen. In diesem Kurs können alle mitmachen, unabhängig vom Alter!

**Bitte Sportkleidung und feste Hallen-Sportschuhe mit heller Sohle (keine Gymnastikschuhe) mitbringen.**

## MZ6580

**Rene Seidel**

do 5x, 08:45 - 09:45 Uhr  
08.10. - 19.11. / 5 Zstd

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

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



## MZ6581

**Rene Seidel**

mi 9x, 18:00 - 19:00 Uhr  
23.09. - 09.12. / 9 Zstd

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

34 EUR (erm.: 26/17/17)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

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



# 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

04.09. - 11.12. / 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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle, Eingang

Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**

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



« **Bitte beachten Sie auch SZ6125: Bewegungs- und Ernährungsberatung für Adipöse**

## Fit und entspannt in den Feierabend

Fit und entspannt in den Feierabend!

Lassen Sie den Arbeitstag aktiv hinter sich und starten Sie entspannt in Ihre Freizeit.

Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm, kombiniert mit Kraft-Workout und Functional Fitness-Elementen, sorgt für wohlige Entspannung nach gezielter Belastung. Durch die harmonische Verbindung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit - für mehr Energie im Job und in der Freizeit.

Fit für die Freizeit, fit für den Job - mit Spaß und Bewegung!

### MR6609

Anke Heisel

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle, Eingang

Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**

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



## 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

Elke Saborowski

mi 11x, 19:15 - 20:45 Uhr  
02.09. - 02.12. / 22 Ustd  
GGG Borgschenhof, Turnhalle,  
Am Borgschenhof 7, **Rheinhausen**  
61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



« **Bitte beachten Sie auch SZ6125: Bewegungs- und Ernährungsberatung für Adipöse und MZ6612: Bewegung für Bewegungsgewohnte**

## Bewegung für Bewegungsgewohnte ... oder Sport für Sportmuffel

Regelmäßige Bewegung ist wichtig. Das sagen zumindest alle, die schon sportlich sind. Aber wie startet man, wenn allein der Gedanke an Sport schon für erhöhten Puls sorgt? Dieser Kurs richtet sich an Bewegungsgewohnte und echte Sportmuffel und bringt Sie Schritt für Schritt in Schwung. Leichte Aufwärmübungen, einfache Schrittfolgen zu Musik, Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie kurze Entspannungseinheiten sorgen für Abwechslung. Der Spaß an der Bewegung steht dabei immer im Mittelpunkt.

Alle Übungen lassen sich auch zwischen den Kursterminen problemlos zu Hause durchführen. So bleiben Sie im Training und können sich nach und nach steigern.

**Bitte Sportkleidung; Hallenschuhe, Iso- oder Yogamatte, Getränk mitbringen.**

## MZ6612

Rene Seidel

do 9x, 20:00 - 21:00 Uhr  
27.09. - 10.12. / 9 Zstd  
Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
34 EUR (erm.: 26/17/17)



« **Bitte beachten Sie auch MZ6580 und MZ6581: „Step by Step“**

## Walking „light“

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine behutsame Einführung in den o. g. Ausdauersport. Die Veranstaltung ist besonders für bewegungsgewohnte und übergewichtige Personen ausgerichtet. Für die Kursteilnahme ist Sportgesundheit Voraussetzung. Als Ausrüstung genügen bequeme Kleidung und Laufschuhe. Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen! Es wird bei jedem Wetter gelaufen; bitte entsprechende Bekleidung vorsehen. Es bestehen keine Umkleidemöglichkeiten.

## NZ6623

Frauke Reichow

di 10x, 17:00 - 18:00 Uhr  
01.09. - 24.11. / 10 Zstd  
Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz,  
Mattlerstr. 30, **Fahrn**  
37,50 EUR (erm.: 29/19/17)



## Walking – Mit flotten Schritten zur Fitness

Walking ist ein bewegungskonzentriertes relativ schnelles Gehen, bei dem man bewusst, aber psychisch entspannt den Körper fit macht. Walking ist für alle Altersgruppen geeignet. Mit flotten Schritten wird auf schonende Weise ein positiver Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, das Gefäßsystem der unteren Extremitäten (Venentraining) und die gesamte Muskulatur und die Atmung genommen. Gleichzeitig besteht durch die geringe Belastung der Gelenke, Bänder, Sehnen und der Wirbelsäule ein niedriges Verletzungs- und Überlastungsrisiko. Das Fitnessprogramm wird durch zusätzliche funktionelle Gymnastikübungen abgerundet. Trainiert wird bei jedem Wetter. Als Ausrüstung genügen bequeme Kleidung und Laufschuhe. Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen!

## NR6625

Frauke Reichow

di 10x, 18:00 - 19:00 Uhr  
01.09. - 24.11. / 10 Zstd  
Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz,  
Mattlerstr. 30, **Fahrn**  
37,50 EUR (erm.: 29/19/17)



## Wogging

Wogging ist eine Kombination aus „Gehen“ und „Slow-Jogging“-Phasen. Es wird im Wechsel in einem moderaten Tempo gegangen und in einem kurzen Intervall sehr langsam in sehr kleinen Schritten gejoggt.

Wogging ist somit ein moderates, gelenkschonendes Intervalltraining bei dem bewegungsgeübte Teilnehmende langsam an das Ausdauertraining herangeführt werden. Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur werden auf schonende Weise trainiert. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob und wie viele Slow-Jogging Phasen sie machen möchten. Es kann jederzeit auch nur „gegangen“ werden.

An die Aufwärmphasen schließen sich die Intervallphasen an.

### SZ6628

**Birgit Otten,  
Heike Speith**

do 9x, 16:00 - 16:45 Uhr  
24.09. - 03.12. / 9 Ustd

Treffpunkt Parkplatz am Ende der Cramer-Klett-Straße /Biegerpark, Huckingen, Cramer-Klett-Str. 105, **Huckingen**

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



Neben der üblichen Badekleidung werden rutschfeste Badeschuhe empfohlen.

### MR6644

**Für Frauen**

**N.N.**

di, 18:00 - 19:00 Uhr  
Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken,  
Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



### MR6645

**Für Frauen**

**N.N.**

do, 15:30 - 16:30 Uhr  
Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken,  
Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



### MR6646

**Für Frauen**

**N.N.**

do, 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, 19:30 - 20:30 Uhr  
Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken,  
Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



## Bewegung im Wasser

### 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 in die Warteliste eintragen lassen und werden informiert, sobald der Kurs stattfinden kann.

### Wassergymnastik

Die Wassergymnastik bietet ein funktionelles Training, das den gesamten Körper einbezieht und für jedes Alter geeignet ist. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken Haltungsg- 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  
02.09. - 09.12. / 13 Zstd  
Waldschule, Lehrschwimmbecken,  
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



**SR6654**

**Angelika Föhrding**

di 13x, 18:15 - 19:00 Uhr  
08.09. - 22.12. / 13 Ustd  
Waldschule, Lehrschwimmbecken,  
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**  
36 EUR (erm.: 27/18/17)



**SR6655**

**Angelika Föhrding**

di 13x, 19:00 - 19:45 Uhr  
08.09. - 22.12. / 13 Ustd  
Waldschule, Lehrschwimmbecken,  
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**  
36 EUR (erm.: 27/18/17)



**NR6657**

**Für Seniorinnen**

**Zeynep Seslikaya**

mo 13x, 17:15 - 18:15 Uhr  
07.09. - 14.12. / 13 Zstd  
GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**  
48 EUR (erm.: 36/24/17)



**NR6658**

**Für Frauen**

**Zeynep Seslikaya**

mo 13x, 18:15 - 19:15 Uhr  
07.09. - 14.12. / 13 Zstd  
GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**  
48 EUR (erm.: 36/24/17)



**NR6659**

**Für Frauen**

**Zeynep Seslikaya**

mo 13x, 19:15 - 20:15 Uhr  
07.09. - 14.12. / 13 Zstd  
GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**  
48 EUR (erm.: 36/24/17)



**NR6661**

**Für Frauen**

**Berit Aydin**

mo 13x, 17:30 - 18:30 Uhr  
07.09. - 14.12. / 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  
07.09. - 14.12. / 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 12x, 19:15 - 20:15 Uhr  
08.09. - 15.12. / 12 Zstd  
GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**  
44 EUR (erm.: 33/22/17)



**NR6665**

**Für Frauen**

**Zeynep Seslikaya**

mi 13x, 18:15 - 19:15 Uhr  
02.09. - 09.12. / 13 Zstd  
GGG 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  
02.09. - 09.12. / 13 Zstd  
GGG 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  
03.09. - 10.12. / 13 Zstd  
GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,  
Unter den Kastanien 28, **Walsum**  
48 EUR (erm.: 36/24/17)

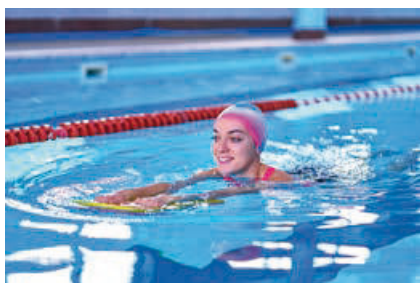


## Aquafitness

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

02.09. - 09.12. / 13 Ustd

Waldschule, Lehrschwimmbecken,  
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**  
49 EUR (erm.: 37/25/17)



### NR6680

**Für Frauen und Männer**

**Jessica Oelinger**

mo 10x, 19:00 - 19:45 Uhr

07.09. - 07.12. / 10 Ustd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
28 EUR (erm.: 21/17/17)



### NR6681

**Für Frauen und Männer**

**Simone Fröhlich**

mo 13x, 19:45 - 20:30 Uhr

07.09. - 14.12. / 13 Ustd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6682

**Für Frauen und Männer**

**Simone Fröhlich**

mo 13x, 20:30 - 21:15 Uhr

07.09. - 14.12. / 13 Ustd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6683

**Für Frauen**

**Jessica Oelinger**

do 10x, 16:00 - 16:45 Uhr

17.09. - 10.12. / 10 Ustd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
28 EUR (erm.: 21/17/17)



### NR6684

**Für Frauen**

**Simone Fröhlich**

mi 13x, 19:15 - 20:00 Uhr

02.09. - 13.01.2027 / 13 Ustd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6685

**Für Frauen**

**Simone Fröhlich**

mi 13x, 20:00 - 20:45 Uhr

02.09. - 13.01.2027 / 13 Ustd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
37 EUR (erm.: 28/19/17)



### NR6686

**Für Frauen**

**Jessica Oelinger**

do 10x, 16:45 - 17:30 Uhr

17.09. - 10.12. / 10 Ustd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
28 EUR (erm.: 21/17/17)



### NR6687

**Für Frauen**

**Jessica Oelinger**

do 10x, 17:30 - 18:15 Uhr

17.09. - 10.12. / 10 Ustd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,  
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
28 EUR (erm.: 21/17/17)



**NR6688****Für Frauen****Carmen Schneider**

fr 13x, 16:15 - 17:15 Uhr

11.09. - 22.01.027 / 13 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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

**NR6689****Für Frauen****Carmen Schneider**

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

11.09. - 22.01.2027 / 13 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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

**NR6690****Für Frauen****Carmen Schneider**

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

11.09. - 22.01.2027 / 13 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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

**NR6691****Für Frauen****Zeynep Seslikaya**

di 12x, 19:00 - 20:00 Uhr

08.09. - 15.12. / 12 Zstd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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

**NR6692****Für Frauen****Zeynep Seslikaya**

di 12x, 20:00 - 21:00 Uhr

08.09. - 15.12. / 12 Zstd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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

**NR6693****Für Frauen****Zeynep Seslikaya**

di 12x, 21:00 - 22:00 Uhr

08.09. - 15.12. / 12 Zstd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



# 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

13. September / 2 Ustd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen, Borgschen-

weg 43, 47239 Duisburg, Borgschenweg 43,

**Rheinhausen**

49 EUR



## 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.**

**SZ6710**

**Uwe Hoffmann**

Fr, 04.09., 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 05.09. und So, 06.09., 10:00 - 15:00 Uhr  
14 Ustd  
Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242,  
**Wedau**  
63 EUR (erm.: 53/42/37)



**SZ6711**

**Uwe Hoffmann**

Fr, 18.09., 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 19.09. und 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  
21. November / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
16 EUR



**MR6719**

**Martin Berning**

Samstag, 11:15 - 12:45 Uhr  
21. November / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
16 EUR



## Kreative Jonglage

Du möchtest jonglieren aber hast keine Lust (mehr) auf starre Technik, unzählige Wiederholungen und Bälle aufheben? Dann bist Du in diesem Workshop genau richtig! Spielerisch und kreativ probieren wir unterschiedlichste Möglichkeiten aus, mit keinem, einem oder mehreren Objekten zu jonglieren. Und hinterher bleibt nur die Frage, ist das noch Jonglage oder einfach Kunst? Für junge Interessierte zwischen 16 und 25 Jahren mit und ohne Jongliererfahrung.

In Kooperation mit dem Bewegten Zentrum e.V.

**Bitte in bequemer Sportkleidung und sauberen Hallenschuhen oder rutschfesten Turnschlappchen kommen.**

## MZ6720 Anna Urban

Samstag, 14:15 - 16:15 Uhr  
26. September / 2,67 Ustd  
Akademie für Wissenschaft und Technik,  
Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**  
5 EUR



**Bitte in bequemer langer Sportkleidung, kommen. Es wird barfuss geübt.**

## MZ6722 Anna Urban

Samstag, 14:15 - 16:15 Uhr  
07. November / 2,67 Ustd  
Akademie für Wissenschaft und Technik,  
Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**  
5 EUR



## Hula Hoop-Zirkustricks

Der Hula-Hoop-Reifen kann Fitness, aber er kann auch Zirkus. Wir experimentieren und werden kreativ. Bestandteile des Workshops sind neben klassischem Hooping leichte choreografische Kombinationen aus Tricks, Jonglage und Hula-Hoop. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren.

In Kooperation mit dem Bewegten Zentrum e.V.

**Bitte in bequemer Sportkleidung und sauberen Hallenschuhen oder rutschfesten Turnschlappchen kommen. Wer hat, darf einen eigenen Hula-Hoop-Reifen mitbringen. Es sind aber auch Reifen und andere Requisiten vorhanden.**

## MZ6721 Anna Urban

Samstag, 14:15 - 16:15 Uhr  
10. Oktober / 2,67 Ustd  
Akademie für Wissenschaft und Technik,  
Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**  
5 EUR



## Einstieg in die Luftakrobatik für Neulinge

Der Traum vom Fliegen: Am Trapez, Vertikal-tuch und Luftring verlassen wir den Turnhallenboden. Wie bewege ich mich sicher und mit Freude, wenn es in die Luft geht? Einfache Bewegungsabläufe und kleine Tricks in der Luft werden zu Choreografien. In einer Kleingruppe von maximal 8 Teilnehmenden wagen wir uns mit gegenseitiger Hilfestellung nach oben. Dieser Workshop richtet sich an Personen zwischen 16 und 25 Jahren auch ohne akrobatische Vorkenntnisse. In Kooperation mit dem Bewegten Zentrum e.V.

## Mit dem Rad durch Marxloh und Bruckhausen

Die beiden Tourenleiter zeigen Ihnen den Duisburger Norden. Von der Alten Emscher und dem Oberhof in Beeck vorbei an Thyssenkrupp-Hochöfen in Bruckhausen über die Brautmodenmeile in Marxloh und die Jupp-kolonie in Hamborn, von Moscheen über den Campus Marxloh bis hin zur Abtei Hamborn schauen Sie in und hinter Kulissen:

Kann der grüne Umbau bei ThyssenKrupp mitten in der Krise der Stahlindustrie gelingen?

Warum ist die Integration von Migranten oft schwierig - ist sie dennoch möglich?

Gibt es Lebensqualität, Zukunftspotentiale und Orte der Identität im Duisburger Norden - trotz alledem?

Durch kurze Stopps an 14 Stationen macht die 18 km lange Tour neugierig auf die spannende Region. Die etwa viereinhalbstündige Tour ist interessant für alle, die ihre Stadt besser oder von einer anderen Seite kennenlernen möchten. Eine Pause mit Selbstverpflegung ist vorgesehen.

Tourenleitung: Judith Crichton, Rolf Winkler, Mobil: 0157 541 72 173, Mail: r.d.winkler@web.de

**Bitte ein verkehrssicheres Fahrrad mitbringen.**

## NR6725 Judith Crichton, Rolf Winkler

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr  
19. September / 6 Ustd  
Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**  
10 EUR



Duisburger Norden

## Radtour durch den Duisburger Süden: RheinuferTour

Unbekanntes Duisburg - per Rad entdecken  
 Rolf Winkler und Judith Crichton führen per Rad durch spannende Stadtquartiere, alte Industrieareale und grüne Oasen - von Hochfeld über den Rheinpark bis nach Hüttenheim und zurück durch Großenbaum und Wedau. Unterwegs gibt es kurze Infos zur 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 Schutzhelms wird empfohlen. Bitte bringen Sie für die Imbisspause Selbstverpflegung mit.**



**SR6726**

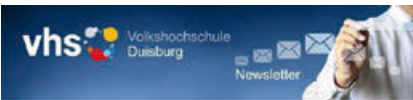
**Rolf Winkler,  
Judith Crichton**

Sonntag, 11:00 - 16:30 Uhr

13. September / 7 Ustd

Treffpunkt: Theater am Marientor, Plessingstr. 20,  
**Stadtmitte**

10 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## 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.



**WR6727**

**Ute Preißler,  
Markus Merten**

Mittwoch, 14:00 - 15:30 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

Rheinhauserei, Friedrich-Alfred-Str. 67,  
entgeltfrei



**WR6728**

**Ute Preißler,  
Markus Merten**

Mittwoch, 14:00 - 15:30 Uhr

18. November / 2 Ustd

Rheinhauserei, Friedrich-Alfred-Str. 67,  
entgeltfrei



## Sicher mobil, auch im Alter! In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Duisburg und der Bezirksbibliothek Hamborn

Der Wunsch nach Mobilität begleitet uns Menschen ein Leben lang. Mobil sein bedeutet Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen und selbständig aktiv am Leben teilzunehmen. Bei der älteren Generation steht hierbei im Vordergrund, altersbedingte Veränderungen mit dem Bedürfnis nach Sicherheit in Einklang zu bringen.

Ute Preißler und Charline Elbers von der Polizei Duisburg informieren und haben Tipps parat, wie sich insbesondere Seniorinnen und Senioren sicher im Straßenverkehr bewegen können. Welche Mobilitätsform steht bei Ihnen im Mittelpunkt? Sind Sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs? Auch für die Benutzung des Rollators werden Sie beraten und erhalten Empfehlungen, wie Sie Ihren Alltag mit Leichtigkeit sicherer gestalten können. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

**NR6730**

**Ute Preißler,  
Charline Elbers**

Dienstag, 14:00 - 16:00 Uhr  
08. September / 2 Zstd  
Bezirksbibliothek Hamborn, Schreckerstraße 10,  
**Hamborn**  
entgeltfrei



**NR6731**

**Ute Preißler,  
Charline Elbers**

Dienstag, 14:00 - 16:00 Uhr  
10. November / 2 Zstd  
Bezirksbibliothek Hamborn, Schreckerstraße 10,  
**Hamborn**  
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 Geschwindigkeiten. Auch auf abweichende Fahreigenschaften muss der E-Bike-Fahrende angepasst reagieren können. Die Risiken im Straßenverkehr können jedoch durch eigenes Verhalten und ein sicheres Fahrrad oder Pedelec deutlich verringert werden. Und genau das wollen wir mit Ihnen in unserem Praxisseminar üben. Bitte bringen Sie ein eigenes Fahrrad mit (nicht zwingend ein E-Bike).

**Bitte bringen Sie ein eigenes Fahrrad mit  
(nicht zwingend ein E-Bike).**



**MR6732**

**Ute Preißler,  
Markus Merten**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr  
02. September / 2 Ustd  
Treffpunkt: Königstr. 53,  
Teilbereich Averdunkplatz, neben dem  
Blutspendezentrum, Königstr. 53, **Stadtmitte**  
entgeltfrei



**SR6733**

**Ute Preißler,  
Markus Merten**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr  
16. September / 2 Ustd  
Schulhof der Städt. Gemeinschaftsgrundschule  
Lauenburger Allee, Teilstandort Waterberg-  
pfad 10, Waterbergpfad 10, **Buchholz**  
entgeltfrei



**SR6734**

**Ute Preißler,  
Markus Merten**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr  
23. September / 2 Ustd  
Freifläche vor Franziskushaus,  
Am Glockenturm 1, **Großenbaum**  
entgeltfrei



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

03.09. - 15.10. / 12 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129,

**Mündelheim**

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



## 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**

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

11. Oktober / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6755

**Freya Geßner**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

11. Oktober / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ6756

**Freya Geßner**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

24. Oktober / 4 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

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



### MZ6757

**Freya Geßner**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

24. Oktober / 3 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

**Großenbaum**

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 - Abschussessequenz meditativ erarbeiten - Sicherheitshinweise für das Outdoor-

Bogenschießen - Schießen auf Bogenbahn mit Zielen auf verschiedenen Entfernungen.

### WZ6770

**Edgar Hilgendorf**

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

20. September / 4 Ustd

Bogenbauwerkstatt, Brüggerstr. 41,

**Krefeld-Vennikel**

40 EUR



## Boule in Kooperation mit dem Homberger Turnverein

Schnuppertraining auf der Liga-Bahn im Homberger Turnverein: Sie lernen Regeln, Wurftechnik und Spieltaktik auf dem Platz. Wer gern mal zum Spaß die Kugel wirft und sich nun mit Profi-Regeln vertraut machen möchte, ist hier genau richtig. Aber auch absolute Neulinge sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Wer hat, bringt eigene Boulekugeln mit. Es sind aber auch Leihkugeln vorhanden.**

### WR6772

**Michael von Parzotka-Lipinski**

mi 3x, 17:30 - 19:00 Uhr

12.08. - 26.08. / 6 Ustd

Homberger Turnverein von 1878 e.V.

Boulebahnen, Friesenplatz 1, **Homberg**

58 EUR (erm.: 44/29/17)



## Schnupperworkshop Toprope-Klettern am Bunker

In der Kleingruppe von maximal vier Personen erfahrt ihr, welches Equipment fürs Klettern notwendig ist, welche Sicherheitsregeln zu beachten sind und welche Möglichkeiten der Bunker in Hochfeld für Kletterneulinge bietet. Es besteht die Möglichkeit, auch gesichert den Bunker hochzuklettern, hierfür wird Leihequipment vom Kletterverein zur Verfügung gestellt. Der Schnuppertermin richtet sich an junge Menschen ab 16 ohne Klettererfahrung.

In Kooperation mit dem Kletterverein Duisburg e.V.

**Bitte mitbringen: Bequeme, lange, eher anliegende ans Wetter angepasste Sportkleidung, anliegende leichte Sportschuhe mit dünner Sohle, z.B. Sneaker, falls vorhanden. Ein Getränk und ein Snack. Bitte 5 € in bar für den Zutritt zum Vereinsgelände und das Lehrmaterial.**

### MZ6791

**Miriam Fastabend**

Donnerstag, 18:15 - 20:30 Uhr

03. September / 2,67 Ustd

Kletterverein Duisburg e.V.:Kletterbunker,

Rudolf-Schock-Str. 10, **Hochfeld**

5 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.



# HUNDESCHULE

### MZ6795

**Daniel Patiño**

Montag und Mittwoch,

18:00 - 21:15 Uhr

16.12. - 21.12. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



# 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

08.09. - 15.12. / 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

03.09. - 10.12. / 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

31.08. - 07.12. / 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

01.09. - 08.12. / 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

31.08. - 07.12. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,  
**Großenbaum**

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



### MZ6835

**Astrid Meier**

mo 13x, 13:00 - 14:30 Uhr

31.08. - 07.12. / 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

01.09. - 08.12. / 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

01.09. - 08.12. / 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

03.09. - 10.12. / 13 Zstd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,  
Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

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



### SZ6839

**Renate Mast**

mi 13x, 10:30 - 11:30 Uhr

02.09. - 09.12. / 13 Zstd

Bezirksamt Duisburg Süd,  
Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

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



« Bitte beachten Sie auch die Angebote „Walking light“ im Norden (NZ6623 und NR6625) und den Vortrag „Pflege - Möglichkeiten und Ansprüche“ (MZ6007)

## 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

31.08. - 07.12. / 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.



**SZ6855**

**Astrid Meier**

mo 13x, 15:00 - 15:50 Uhr

31.08. - 07.12. / 10,11 Ustd

Alte Feuerwache , Friedenstr. 5, **Hochfeld**

41 EUR (erm.: 31/21/17)



## Gesunde Ernährung

### Ernährung und Lifestyle als Trend

Ernährung ist weit mehr als satt werden! Wer sich ein bisschen Zeit nimmt, sein Essen frisch zubereitet und dabei häufiger auf regional und saisonal verfügbare Zutaten zugreift, und dann in Ruhe und vielleicht in geselliger Runde isst, ist mit Sicherheit auf dem richtigen Weg.

Viele Menschen sind 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 eine 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.

## Dein Darm weiß mehr als du denkst – Bildungsurlaub / Bildungsscheck Ernährungswissenschaft trifft Naturheilkunde

Warum reagiert der Körper auf Stress mit Bauchschmerzen? Was hat das Frühstück mit der Stimmung zu tun? Und warum helfen die üblichen Ernährungsratschläge so oft einfach nicht?

Dieser Bildungsurlaub gibt Antworten - wissenschaftlich fundiert, naturheilkundlich erweitert und direkt erlebbar. Wir kochen, verkosten und verstehen: Was braucht der Darm wirklich, was stärkt das Mikrobiom - und was passt zu wem? Für alle, die möglicherweise seit Jahren mit Darmbeschwerden leben und endlich verstehen möchten, was dahintersteckt. Fünf Tage, die die Beziehung zum Essen nachhaltig verändern. Besonders geeignet für Menschen in Pflege, Pädagogik, Beratung und Gesundheitsberufen - und für alle, die endlich verstehen möchten, was ihr Körper ihnen schon lange sagt. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Nähere Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**



### MZ6900

**Nadja Thorman**

Montag bis Freitag, 10:00 - 17:00 Uhr

25.01. - 29.01. / 40 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

365 EUR



## Kochabende für Anfängerinnen und Anfänger – 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 und Fisch zu - abwechslungsreich, unkompliziert und genussvoll. Im Mittelpunkt stehen der Spaß am Kochen und das gemeinsame Ausprobieren. Die Kosten für die Lebensmittel von 48 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MR6901

**Cosima Melchiorre**

mo 4x, 18:30 - 21:30 Uhr

02.11. - 23.11. / 16 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

108 EUR (erm.: 93/78/65)



## Grundlagenkochkurs Ayurvedisches Kochen

Ayurveda beginnt in der Küche - und dieser Kurs macht es erfahrbar. In drei Abenden lernen Sie die Grundprinzipien ayurvedischer Ernährung kennen: vom Verdauungsfeuer Agni über die Wirkung der 6 Geschmäcker bis hin zu gezieltem Food as Medicine im Alltag. Sie kochen, schmecken und verstehen, warum nicht jedes Lebensmittel für jeden gleich wirkt, wie Gewürze und Zubereitung den Unterschied machen und wie einfache Prinzipien Ihren Alltag verändern können. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Neugier auf eine Ernährungsweise, die Ihren Körper wirklich in den Mittelpunkt stellt.

Die Lebensmittelumlage von 45.-€ ist im Entgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## MR6902

**Nadja Thorman**

mo 3x, 17:45 - 21:30 Uhr

28.09. - 12.10. / 15 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

120 EUR (erm.: 102/83/62)



Fachwissen und lebendigen Geschichten näherbringt. Genießen Sie einen Abend voller Geschmack, neuer Kochideen und Einblicke in Kultur und Tradition Perus. 15 € Lebensmittelpauschale sind im Entgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## 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 30 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## MR6903

**Cosima Melchiorre**

mi 3x, 18:30 - 21:30 Uhr

09.09. - 23.09. / 12 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

75 EUR (erm.: 64/53/47)



## MZ6908

**Andrea Babilon**

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

15. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

30 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 Lebensmittelumlage von 6 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

## Peruanische Küche

Lust auf neue Aromen? In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein peruanisches Menü mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert zu. Freuen Sie sich auf Causa Limeña, ein besonderes kaltes Kartoffelpüree, und Lomo Saltado, das berühmte „springende“ Rindfleisch aus Lima. Ein süßes Dessert entführt Sie kulinarisch in die Anden. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus einfachen Zutaten exotische Gerichte entstehen - ideal zum Nachkochen. Der Kurs wird von Andrea Babilon geleitet, erfahrene Lateinamerika-Reiseleiterin, die die peruanische Küche mit Leidenschaft,

## MZ6909

**Daniela Scharf**

Montag, 18:00 - 21:00 Uhr

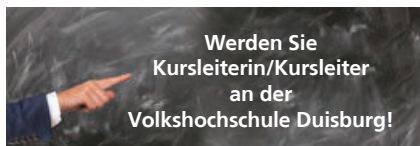
07. September / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR





## Mediterrane Heil- und Küchenkräuter – Echt vielfältig

Es werden im Workshop verschiedene mediterrane Kräuter vorgestellt. Wir tauschen uns bei einem entspannenden Lavendeltee aus, setzen Kräuteressig, -salz und -öl an. Auch Tinkturen lernen wir herzustellen. Gemeinsam bereiten wir eine schmackhafte Senfsuppe zu. Alle Kräuter können Sie auch Zuhause auf der Fensterbank halten. Wie das am besten geht und worauf geachtet werden sollte, erfahren Sie ebenfalls. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 6 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

25. September / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR



## Kochclub – Die Welt trifft sich am Tisch

Der Kochclub lädt interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, die über einen längeren Zeitraum hinweg gemeinsam kochen, genießen und sich austauschen möchten. An vier Kochabenden entdecken wir abwechslungsreiche Gerichte aus verschiedenen Küchen der Welt. Im Mittelpunkt stehen frische Zutaten, alltagstaugliche Rezepte und die Freude am gemeinsamen Zubereiten und Essen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von jeweils 15 € pro Abend = 60 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6914

**Nadja Thorman**

Mit, 02.09., Di, 15.09., Mit, 04.11., Mit, 16.12.

17:45 - 21:30 Uhr, 20 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

140 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 6 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6915

**Daniela Scharf**

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

16. Oktober / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 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 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6922

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

08. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 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 Vincent und die Grenadinen, Suriname sowie Trinidad und Tobago. Die heutige karibische Küche vereint daher ganz multikulturelle Zutaten und Gerichte aus Indien, Afrika, Europa und der lokalen indianischen Küche. An diesem Abend werden Sie die bekannteste karibische Tomaten-Soka, eine Art fruchtiger Eintopf mit Chili, sowie Kokos-Gugelhupf zubereiten und verzehren. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6923

**Sumiati Lalo**

Montag, 17:45 - 21:30 Uhr

14. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 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 Gesundheits-

förderung 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 Lebensmittelumlage von 15 € ist im Entgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6924

**Nadja Thorman**

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

18. November / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

30 EUR



## Vegetarische Festtagsküche

Was wäre, wenn dein bestes Festessen noch vor dir liegt? In diesem Kochkurs kommen wir zusammen, um die Festtafel neu zu denken: pflanzlich, bunt, voller Geschmack. Ob Weihnachtessen, Silvestermenü oder einfach ein besonderer Sonntagstisch - du nimmst Rezepte mit, die du immer wieder hervorholst, und die Gewissheit, dass vegetarische Festtagsküche alles andere als gewöhnlich ist. Für alle, die kochen lieben und Neues wagen möchten. Die Lebensmittelumlage von 15 € ist im Entgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6925

**Nadja Thorman**

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

09. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

30 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 Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

**MZ6926**

**Sumiati Lalo**

Montag, 17:45 - 21:30 Uhr

21. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 EUR



## Aufläufe und Quiches

Leckere, wunderbare, ausgefallene, herbstliche, frische, besondere Aufläufe und Quiches aus aller Welt, die leicht vorzubereiten sind und Ihren Gästen und Lieben zu Hause große, überraschte Augen zaubern werden. Leckeres mit Gemüse, Fleisch und/oder Frucht. Super herbstlich und wahnsinnig lecker!! Die Lebensmittelumlage in Höhe von 17 € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter sowie eine Auflauf- oder Quiche-Form mitbringen.**

**MZ6927**

**Andre Weidtkamp**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

14. Oktober / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

32 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 Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

**MZ6932**

**Sumiati Lalo**

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

24. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 EUR



## Spanische Küche und Tapas

Lernen Sie die Kunst der spanischen Küche kennen. Dafür stehen vor allem Paella u. die bunte Vielfalt der spanischen Tapas. Das schmeckt wie im Urlaub. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

**MZ6936**

**Sumiati Lalo**

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

10. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 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 südasiatischen 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. Kosten Lebensmittelumlage: 14 € sind enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6938

#### Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

06. Oktober / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 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 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**



### MZ6939

#### Sumiati Lalo

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

07. Oktober / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 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 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 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6941

#### Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

13. Oktober / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 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 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6942

#### Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

01. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
29 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 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6943

#### Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

10. November / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
29 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 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6944

#### Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

24. November / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
29 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 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

**MZ6945**

**Sumiati Lalo**

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

03. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 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 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

**MZ6946**

**Sumiati Lalo**

Montag, 17:45 - 21:30 Uhr

30. November / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 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 be-

sonderen Küchen dieser beiden Länder - lassen Sie sich kulinarisch entführen!

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

**MZ6947**

**Sumiati Lalo**

Montag, 17:45 - 21:30 Uhr

07. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 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 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

**MZ6948**

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

08. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 EUR



## Bowl – Ein gesundes und vielseitiges Gericht

Eine Bowl ist ein Trendgericht, bei dem verschiedene frische Zutaten wie Gemüse, Proteine (Fisch, Fleisch, Tofu), Kohlenhydrate (Reis, Quinoa) und ein Dressing ansprechend in einer Schüssel angerichtet werden. Sie gilt als ausgewogene, sättigende, aber leichte Mahlzeit und kann warm oder kalt serviert werden. Typisch sind fünf Komponenten: Basis, Proteine, Gemüse/Obst, Dressing und Toppings wie Nüsse oder Samen. Häufig wird eine Verteilung von etwa 30 % Kohlenhydraten, 30 % Proteinen und 30 % Gemüse empfohlen, ergänzt durch Dressing und Toppings. Die Zutaten werden meist nebeneinander angerichtet, damit Texturen und Aromen besser zur Geltung kommen. Die Lebensmittelumlage von 14 € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6949

#### Sumiati Lalo

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr  
17. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
29 EUR



## Westafrikanische Küche – Besondere Spezialitäten aus Gambia

Sie kochen wieder nach Familienrezepten bekannte landestypische Gerichte Gambias, dem kleinsten Land auf dem afrikanischen Festland. Dabei verwenden Sie authentische Utensilien und werden die Speisen im Anschluss an die Zubereitung auf traditionelle Weise anrichten und gemeinsam essen. Nebenbei gibt es auch viel über die Kultur und Traditionen des Landes zu erfahren. Zubereitet werden wieder verschiedene Hauptspeisen, Nachspeisen und traditionelle alkoholfreie Säfte. An diesem Tag steht Yassa im

Mittelpunkt (Huhn/Fisch in einer Senf-Zitronen-Sauce). Für die Zubereitung verwenden Sie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6950

#### Modou Lamin Darboe

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr  
22. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
29 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 Lebensmittelumlage von 15 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**

### MZ6951

#### Modou Lamin Darboe

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr  
12. November / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
30 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 Lebensmittelumlage von 13 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.**



© Modou Lamin Darboe

### MZ6952

**Modou Lamin Darboe**

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

30. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

28 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 € 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

05. Dezember / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

30 EUR (erm.: 28/28/28)



## Weiß- und Rotweinabend Schwerpunkt Deutschland

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen sollen probiert werden, um die Besonderheiten der jeweiligen Region und ihrer Rebsorten herauszuschmecken.

Französische, italienische und spanische Weine werden in ihrer Unterschiedlichkeit den deutschen gegenübergestellt. Es gibt Infos zum Weineinkauf, Weinetikett, welcher Wein zu welchem Essen etc.

Zu den Weinen werden Kleinigkeiten zu essen gereicht. Der Abend beginnt mit einem Glas Sekt. Die Umlage für die Degustation von 35 € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

### MZ6963

**Harald Burg**

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr

09. Oktober / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

60 EUR (erm.: 54/52/52)



## Wein und Käse

Europäische Rot- und Weißweine werden als Essensbegleiter zu ca. zehn Käsesorten probiert, um zu zeigen, wie sich einerseits Käse und Wein ergänzen, andererseits aber viele Weine sich nicht mit Käse harmonisch verbinden lassen. Die Umlage für die Degustation von 35 € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.



**MZ6964**

**Harald Burg**

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr

18. Dezember / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

60 EUR (erm.: 54/52/52)



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

10. Oktober / 3 Ustd

Tectrum, Bismarckstr. 120-142,

29 EUR (erm.: 22/17/17)



## Gelagerte Tees – Von alten Karawanen zum Supertrend Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Metropole Ruhr e.V.

Pu'er-Tee hat es vorgemacht, jetzt ziehen auch andere Tees nach. Ob Oolong-Tees, weiße oder schwarze Tees, bei allen Tees soll eine jahrelange Lagerung und Reifung den Geschmack und Wert des Tees noch steigern. Doch was passiert eigentlich bei einer Lagerung mit dem Tee? Teekennerin Liyang Sheng führt im Rahmen einer Teeverkostung durch die faszinierende Welt der chinesischen Teekultur. Die Teilnehmenden erfahren, wie man sein Geld in Tee anlegt, welche Tees besser nicht gelagert werden und warum die Küche ein schlechter Ort für die Teelagerung ist. Es werden hochwertige lose (und gepresste) Tees nach einer chinesischen Zubereitungsmethode aufgebriht, die die Aromen und

## Gelbe Tees – es ist nicht alles gelb, was glänzt Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Metropole Ruhr e.V.

Passend zum Herbst, der die Blätter an den Bäumen gelb färbt, widmen wir uns der Farbe Gelb im Zusammenhang mit Tee. Da gibt es die gelben Tees - diese seltenen Tees werden nur noch an einigen wenigen Orten in China hergestellt. Auch einige Tees, die nicht zu der Kategorie der gelben Tees gehören, tragen ein „gelb“ im Namen. Was hat es damit auf sich? Teekennerin Liyang Sheng führt im Rahmen einer Teeverkostung durch die faszinierende Welt der chinesischen Teekultur. Die Teilnehmenden erfahren, was gelben Tee ausmacht, wieso es so wenig davon gibt und welche Bedeutung die Farbe Gelb in der chinesischen Kultur spielt. Es werden hochwertige lose (und gepresste) Tees nach einer chinesischen Zubereitungsmethode aufgebriht, 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.



**MZ6968**

**Dr. Liyang Sheng**

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr

28. November / 3 Ustd

Tectrum, Bismarckstr. 120-142,

29 EUR (erm.: 22/17/17)



## "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.

**MZ6990**

**Patrick Paaßen**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Abnehmen ohne Schlankeitskur – 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**

do 6x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.11. - 10.12. / 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.

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

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



## 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**

fr 10x, 10:00 - 12:15 Uhr

25.09. - 11.12. / 30 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

105 EUR (erm.: 79/53/21)



### Stoffkörnchen nähen – kleine Geschenke für die Adventszeit Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Süße Stoffkörnchen selber nähen ohne Vorkenntnisse, das erlernen Sie in diesem Workshop. Ob als kleine Aufmerksamkeit oder als Geschenk zur Adventszeit, sind kleine Stoffkörnchen immer sinnvoll einsetzbar. In der Campus Nähstube in Marxloh erstellen Sie Stoffkörnchen (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 als Geschenkeverpackung oder am Schreibtisch, im Bad oder im Kinderzimmer einsetzen können.

**NR6994**

**Elisabeth Ritter-Weiner**

Donnerstag, 17:00 - 20:45 Uhr

03. Dezember / 5 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

**Marxloh**

35 EUR (erm.: 29/26/26)



### Kleidung kreativ reparieren und umgestalten – Kleingruppe 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 € sind im Entgelt enthalten.



**MZ6995**

**Caroline Sell**

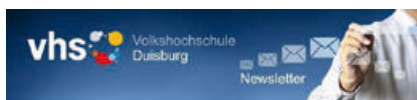
Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr

21. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

45 EUR (erm.: 37/28/27)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**





# Sprachen



Allgemeine Informationen zu den Sprachkursen	280
Englisch	285
Romanische Sprachen (Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch)	299
Weitere Sprachen (Arabisch, Chinesisch, Japanisch, Kroatisch, Kurdisch, Neugriechisch, Niederländisch, Polnisch, Türkisch, Zazaïsch)	317
Deutsche Gebärdensprache	329
Deutsch als Zweitsprache	331

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Englisch, Arabisch, Kroatisch,  
Kurdisch, Neugriechisch,  
Polnisch, Türkisch, Zazaïsch**

Franziska Russ-Yardimci  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984613

**Französisch, Italienisch, Spanisch,  
Portugiesisch, Chinesisch, Japanisch,  
Niederländisch, Deutsche Gebärdensprache**

Barbara Ramirez 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

### S e l b s t 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
HÖREN		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. Lausgängerdurchschlaue 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 Fernsehensendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.	Ich kann längere und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen, die nicht zu meinem persönlichen Interessengebiet gehören.	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.
LESEN		Ich kann verkaufte 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.) die Wichtigste verstehen.	Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.	Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z.B. Kurzgeschichten und Komms.	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, Unfallhaltungsbilanzen etc.
SCHREIBEN		Ich kann eine kurze Postkarte, z.B. mit Freizeitsachen, 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.
EIGENES SPRECHEN		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 abwehren.	Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel bei Nachfragen reagieren.	Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mit Leuten zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Rückfragen reagieren.
AN GESPRÄCHEN BETEILIGEN		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 flexibel 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 mit Leuten spontan und fließend verständigen.	Ich kann mich an Gesprächen mit Leuten beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen besonders 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

<https://www.hueber.de/wat-leuk-aktuell/einstufungstest>



Sprachübergreifend kann auch die allgemeine Selbsteinschätzung auf Deutsch verwendet werden:

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



# Beratung



©Falko Guzowski

## Einstufung und Beratungstag Fremdsprachen

Sie möchten Englisch lernen? Oder Spanisch? Oder eine andere Fremdsprache aus dem Angebot der VHS Duisburg?

Heute nehmen wir uns nur für Sie Zeit und helfen Ihnen einen passenden Sprachkurs zu finden! Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Wenn Sie an diesem Tag keine Zeit haben, dann können Sie sich dienstags bis donnerstags von 10 - 16:00 Uhr persönlich beraten lassen oder jederzeit telefonisch und per Mail.

### MZ7000

**Franziska Russ-Yardimci,  
Barbara Ramírez Jaimés**

Mittwoch, 10:00 - 18:00 Uhr  
19. August / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster; Raum 102 und 104  
entgeltfrei





# Englisch



Einzelveranstaltung	286
Bildungsfreistellung / Intensivkurse / Prüfungsvorbereitung	286
Englisch für Kinder	288
Lehrbuchkurse	289
Auffrischkurse	292
Konversationskurse	293
Firmenschulungen / Inhouse-Angebote	296

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

### Englisch – Lesung „More Schein Than Sein“

Der gebürtige Waliser und Wahl-Duisburger Robert Tonks öffnet sein humorvolles Notizbuch: In seinem mittlerweile vierten Buch „More Schein Than Sein“ widmet er sich all den kleinen und großen Missverständnissen, die entstehen, wenn Deutsche - besonders in der Werbung - Englisch etwas „zu kreativ“ einsetzen. Mit feinem Humor, liebevollen Beobachtungen und einzigartigen Zeichnungen nimmt er sein Publikum mit auf eine Reise durch unser alltägliches „Denglisch“, Werbespotspiele und unfreiwillig komische Alltagssituationen.

#### MZ7001

**Robert Tonks**

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Multifunktionsfläche 1.OG,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

5 EUR



### English for Real Travel Situations – Englisch für Unterwegs A2/B1

#### MZ7002

**Hilary Armstrong**

Sa., 14.11. 10:00 - 14:15 Uhr

So., 21.11. 10:00 - 14:15 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

42 EUR



### Swinging London – Kulturrevolution in den 1960ern

Warum wurde London in den 1960er Jahren zum Mittelpunkt einer weltweiten Kulturbewegung? In diesem Vortrag schauen wir auf eine Zeit des Aufbruchs, in der Musik, Mode und neue Lebensstile, die das gesellschaftliche Denken veränderten. Im Mittelpunkt stehen die britische Popmusik (u.a. Beatles und Rolling Stones), die Mode-Revolution rund um den Minirock, neue Rollenbilder sowie der Einfluss von Medien und Fotografie. Zum Abschluss bleibt Zeit für Austausch. Der Vortrag ist überwiegend auf Englisch.

#### MZ7003

**Martina Wolf**

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

09. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 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  
18.01.-22.01.2027/ 35 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
175 EUR (erm.: 132/88/35)



## MZ7130

Lehrwerk: Ready for C1 Advanced,  
4th edition, Student's Book Package  
ISBN 978-3-19-392927-3, Hueber-Verlag  
**Kurstyp: zweimal wöchentlich**

**2. Semester, ab Lektion 7**

**Grethe Dahmen**

mo 13x / mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
31.08. - 09.12. / 52 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
145 EUR (erm.: 109/73/29)



## Englisch – A1 – für Lernende ohne Vorkenntnisse - Intensivsprachkurs

Wer schnell Englisch lernen möchte, kann hier anfangen: Sie erarbeiten in einer Woche die Themen eines ganzen Semesters. 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  
18.01.-22.01.2027/ 35 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
175 EUR (erm.: 132/88/35)



## Englisch – B2 – Prüfungsvorbereitung FCE (First Certificate English)

Eine gezielte Vorbereitung auf das First Certificate in English (FCE/B2), für alle Teilnehmenden mit guten B2 Kenntnissen, die diese mit einem anerkannten Sprachzertifikat nachweisen möchten. Der Kurs eignet sich auch für Schülerinnen und Schüler der Klassen 10-13 als wertvolle Unterstützung bei der Vorbereitung auf eine Sprachprüfung, setzt aber bereits gute B2 Kenntnisse voraus. Die Sprachprüfung wird nicht in Duisburg durchgeführt.

## MZ7131

Lehrwerk: Ready for B2 First, 4th edition,  
Student's Book Package  
ISBN 978-3-19-312710-5, Hueber-Verlag

**Kurstyp: zweimal wöchentlich**

**Mariia Horovenko**

mi 13x / fr 13x, 17:00 - 18:30 Uhr  
02.09. - 11.12. / 52 Ustd  
VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
145 EUR (erm.: 109/73/29)



« **Bitte beachten Sie auch MZ4594  
„Superhirn - Vokabeln lernen im  
Sekundentakt“**

## Englisch – C1 – English Studies – 2. 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.

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Schon mal mit der KI  
nach dem Englischkurs  
ein Bier getrunken?  
**Nein?**  
**Genau!**

Jetzt eine Fremdsprache  
lernen! An der VHS  
Duisburg

# Englisch für Kinder

Kommt vorbei und erweitert mit verschiedenen Spielen eure Englischkenntnisse: Wir spielen Memory, machen Dialogübungen oder kleine Quizformate und trainieren somit euren Wortschatz, euer Sprechen und Hörverstehen. Das Angebot eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Damit wir wissen, wie viele Mitspieler kommen, bitten wir um vorherige Anmeldung per Mail an: [f.russ-yardimci@stadt-duisburg.de](mailto:f.russ-yardimci@stadt-duisburg.de).

**MZ7134E**

**Sibel Önder**

Freitag, 15:00 - 16:00 Uhr  
20. November / 1,33 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



**MZ7134F**

**Sibel Önder**

Freitag, 15:00 - 16:00 Uhr  
04. Dezember / 1,33 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



## Englisch – Spielend Englisch lernen für Kinder im Alter von 7-10 Jahre

**MZ7134A**

**Sibel Önder**

Freitag, 15:00 - 16:00 Uhr  
11. September / 1,33 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



**MZ7134B**

**Sibel Önder**

Freitag, 15:00 - 16:00 Uhr  
25. September / 1,33 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



**MZ7134C**

**Sibel Önder**

Freitag, 15:00 - 16:00 Uhr  
09. Oktober / 1,33 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



**MZ7134D**

**Sibel Önder**

Freitag, 15:00 - 16:00 Uhr  
06. November / 1,33 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



## Englisch – Spielend Englisch lernen für Kinder und Jugendliche im Alter von 11-14 Jahre



**MZ7135A**

**Sibel Önder**

Freitag, 16:15 - 17:15 Uhr  
11. September / 1,33 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



**MZ7135B**

**Sibel Önder**

Freitag, 16:15 - 17:15 Uhr  
25. September / 1,33 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



**MZ7135C**

**Sibel Önder**

Freitag, 16:15 - 17:15 Uhr  
09. Oktober / 1,33 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



## MZ7135D

Sibel Önder

Freitag, 16:15 - 17:15 Uhr

06. November / 1,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## MZ7135E

Sibel Önder

Freitag, 16:15 - 17:15 Uhr

20. November / 1,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## MZ7135F

Sibel Önder

Freitag, 16:15 - 17:15 Uhr

04. Dezember / 1,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



# 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 – Intensiv

### 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**

**N.N.**

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

31.08. - 09.12. / 52 Ustd

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

145 EUR (erm.: 109/73/29)



## Englisch – A1.1. – Easy English

### MZ7301

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse  
langsameres 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

01.09. - 15.12. / 26 Ustd

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

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



## Englisch – A1.2. – Great!

### MZ7302

Lehrwerk: Great! A1 2nd edition,

Hybride Ausgabe

ISBN: 978-3-12-501753-5, Klett-Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**ab Lektion 3**

**Hanan Darwish Khabbaz**

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

01.09. - 15.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Englisch – A1.3. – Great!

### MZ7303

Lehrwerk: Great! A1 2nd edition,

Hybride Ausgabe

ISBN: 978-3-12-501753-5, Klett-Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**ab Lektion 6**

**Hanan Darwish Khabbaz**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!

## 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 5**

**Sybille Stonham**

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

01.09. - 15.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ7305

#### langsames Lerntempo

Lehrwerk: Easy English Upgrade,  
Book 2, A1.2.

ISBN: 978-3-06-122701-2, Cornelsen-Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 9**

**Carmen Stöber**

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Niveaustufe A2

Wenn Sie schon Englisch gelernt haben, können Sie in den Kursen der Stufe A2 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe A2 können Sie Information zu Alltag und Beruf austauschen und Personen, Interessen und Erfahrungen beschreiben.

## Englisch – A2.2. – Great!

### MZ7306

Lehrwerk: Great! A2, 2nd Edition,  
Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-501757-3, Klett Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 4**

**Mariia Horovenko**

di 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

01.09. - 15.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Englisch – A2.3. – Great!

### MZ7307

Lehrwerk: Great! A2, 2nd edition,  
Hybride Ausgabe

ISBN: 978-3-12-501757-3, Klett Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 8**

**Klaus Barbian**

mo 10x, 15:30 - 17:00 Uhr

14.09. - 30.11. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Niveaustufe B1

Wenn Sie bereits längere Zeit Englisch gelernt haben und die Grundlagen beherrschen, können Sie in den Kursen der Stufe B1 weiterlernen. Mit Abschluss der Stufe B1 können Sie sich in den meisten Situationen verständigen und sich zu verschiedenen Themen und Erlebnissen unterhalten. Ihre Meinung und persönliche Pläne können Sie darstellen und begründen.

## Englisch – B1.1. – Great!



### SZ7308

Lehrwerk: Great! B1, 2nd Edition,  
Hybride Ausgabe

ISBN 978-3-12-501776-4, Klett Verlag

**Kurstyp: zweimal wöchentlich  
ab Lektion 1**

**N.N.**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,

Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

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



## Englisch – B1 – Take it easy

In entspannter Atmosphäre, aber mit vielen Aktivitäten, Übungen und Möglichkeiten selber zu sprechen, lernen Sie hier Englisch! Sie üben alltägliche Sprechsituationen, schulen Ihr Hörverstehen, festigen nützliches Vokabular und Redewendungen und lernen authentisches Englisch, um sich sprachlich gut zu behaupten!

### MZ7309

#### langsames Lerntempo

Lehrwerk: At your leisure B1  
ISBN 978-3-19-302936-2, Hueber Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 6**

#### Zsuzsanna Kupán

mo 13x, 14:30 - 16:00 Uhr  
31.08. - 07.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

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



## Englisch – B1.1. – Great!

### MZ7311

Lehrwerk: Great! B1, 2nd Edition,  
Hybride Ausgabe  
ISBN 978-3-12-501776-4, Klett Verlag

**Kurstyp: zweimal wöchentlich  
ab Lektion 1**

#### N.N.

di 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
01.09. - 15.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

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



## Englisch – B1.4. – Great!

### SZ7311

Lehrwerk: Great! B1, 2nd Edition,  
Hybride Ausgabe  
ISBN 978-3-12-501776-4

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 7**

#### Pauline Kimba-Smith

do 13x, 18:15 - 19:45 Uhr  
03.09. - 10.12. / 26 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**

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



## Englisch – B1.1. – 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 1**

#### Dubravka Vujanovic

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
01.09. - 15.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

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



## Englisch – General Business English – B1/ B2

Dieser Business Englischkurs vermittelt Ihnen wichtige Grundlagen für einen sicheren Umgang mit Firmenpartnern/ -kunden auf der ganzen Welt.

### MZ7316

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
Martina Wolf**

do 10x, 18:00 - 19:30 Uhr  
01.10. - 17.12. / 20 Ustd  
VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
56 EUR (erm.: 42/28/17)



# Englisch

## Auffrischkurse

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 – 1. Semester

#### MZ7400

Lehrwerk: Intermezzo Englisch A1  
ISBN: 9783190096008, Hueber Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
Lektion 1**

**Petra Rausch**

di 13x, 09:30 - 11:00 Uhr  
01.09. - 15.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### 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  
01.09. - 08.12. / 26 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd,  
Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### Englisch – Auffrischkurs – Niveaustufe – B1

#### SZ7402

Lehrwerk: Refresh Now B1 -  
Hybride Ausgabe  
ISBN: 978-3-12-605299-3, Klett-Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 3**

**Petra Rausch**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
03.09. - 10.12. / 26 Ustd  
Gesamtschule Duisburg Süd,  
Großenbaumer Allee 168 - 174, **Großenbaum**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Englisch für Literaturliebhaber

### Englisch – Saturday Reading Circle - B1/B2 - 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 10x, 10:00 - 11:30 Uhr  
19.09. - 12.12. / 20 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
70 EUR (erm.: 53/35/17)



# 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 10x, 18:00 - 19:30 Uhr

14.09. - 30.11. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Niveaustufe A2/B1

### British Tea Time or American Coffee Hour

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre mündlichen Englischkenntnisse anhand alltagsnaher und aktueller Themen aus dem Leben in Großbritannien und den USA. Die Inhalte reichen von Small Talk, Familie und Freizeit über Reisen, Essen und Medien bis hin zu Umweltfragen und aktuellen Ereignissen. Auch interkulturelle Besonderheiten und typische Kommunikationssituationen werden aufgegriffen. Die Themen bauen aufeinander auf und können teilweise an die Interessen der Teilnehmenden angepasst werden.

### WZ7501

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**Radegundis Barraza Barrios**

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

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



### Englisch – A2/B1 – Conversation

### MZ7502

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**Zsuzsánna Kupán**

fr 13x, 10:45 - 12:15 Uhr

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



# Niveaustufe B1

## Englisch – B1 – Conversation

### MZ7503

**Kurstyp:** einmal wöchentlich

**Hilary Armstrong**

di 13x, 14:30 - 16:00 Uhr

01.09. - 15.12. / 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

02.09. - 09.12. / 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 10x, 10:30 - 12:00 Uhr

14.09. - 30.11. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



# Niveaustufe B1/B2



### SZ7507

**Kurstyp:** einmal wöchentlich

**Pauline Kimba-Smith**

mo 13x, 09:30 - 11:00 Uhr

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee

14, **Buchholz**

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



### MZ7509

Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt

**Kurstyp:** einmal wöchentlich

**Frederik Bolz**

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

online in der vhs.cloud, ,

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



## Englisch – Talk am Samstag – B1/ B2

### MZ7510

**14-tägig**

**Sybille Stonham**

Kurstermine: 12.09., 26.09., 10.10.,

07.11., 21.11., 05.12.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



# 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.

## Englisch – B 2.3. – Conversation



© Martina Dickmann

### MZ7511

das Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**Martina Dickmann**

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

07.09. - 14.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Englisch – B2 – Conversation – upper-intermediate



© Grethe Dahmen

### MZ7512

Konversation mit Muße

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**Hilary Armstrong**

di 13x, 09:00 - 10:30 Uhr

01.09. - 15.12. / 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

01.09. - 15.12. / 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

15.09. - 01.12. / 10 Ustd

Wohnen in Rumeln DU e.V.; Gemeinschafts-

raum, Kirchfeldstr. 7, **Rumeln**

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



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Schon mal mit der KI  
nach dem Englischkurs  
ein Bier getrunken?  
**Nein?**  
**Genau!**

Jetzt eine Fremdsprache  
lernen! An der VHS  
Duisburg

## 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  
02.09. - 09.12. / 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  
31.08. - 07.12. / 26 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Niveaustufe C2

### Englisch – C2 – Conversation

This course is intended to offer an opportunity to use English at a fluent level. Even with an advanced command of English, it is important to use the English language regularly in order to stay in practice.

#### MZ7517

**Kurstyp: einmal wöchentlich**  
**Pauline Kimba-Smith**

di 13x, 11:00 - 12:30 Uhr  
01.09. - 15.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Firmenschulungen/ Inhouse Angebote

### Niveaustufe A2/B1

Sie möchten Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiter in Englisch schulen? Oder Sie sehen einen ganz konkreten Schulungsbedarf in Englisch? Die untenstehenden Kurspakete sind als Firmenschulungen/ Inhouse-Angebote buchbar. Umfang und Inhalte entnehmen Sie bitte der Beschreibung, können jedoch bei Bedarf an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens/ Ihrer Mitarbeiter angepasst werden. Für weitere Informationen steht Ihnen Franziska Russ-Yardimci, 0203 283 984613 gerne zur Verfügung.

### Kundenorientiertes Englisch für Beratung und Verwaltung – A2/B1 Einfach, klar und verbindlich auf Englisch kommunizieren

Dieser praxisorientierte Englischkurs richtet sich an Mitarbeitende, die Englisch als Verkehrssprache im beruflichen Alltag nutzen -

insbesondere in der Kommunikation mit Klientinnen und Klienten, die weder über ausreichende Deutsch- noch Englischkenntnisse verfügen. Im Fokus steht eine verständliche, entlastende Sprache: Die Teilnehmenden lernen, komplexe bürokratische Inhalte zu vereinfachen und kunden- sowie ergebnisorientiert zu vermitteln.

Der Kurs vermittelt gezielt Redemittel und Wortschatz, um Anweisungen, Abläufe und Anforderungen klar, höflich und zugleich verbindlich zu formulieren. Typische Gesprächssituationen aus Verwaltung und Beratung werden praxisnah trainiert.

Der Kurs wird in einem Umfang von 35 Unterrichtseinheiten als Inhouse-Schulung angeboten.

### **MZ7700**

**Radegundis Barraza Barrios**

35 UEs

Termine nach Absprache

VHS Steinsche Gasse, Steinsche Gasse 31,

**Stadtmitte**



## **Niveaustufe B1/B2**

### **Englisch – General Business English – Niveaustufe B1/ B2**

Der Kurs behandelt Grundlagen in Business English, wie z.B. Telefon, E-Mails, Meetings, Small Talk und Präsentationen). Er eignet sich für Lernende, die bereits gute Kenntnisse in alltagsprachlichem Englisch haben, jetzt aber beruflich neue Aufgaben in einem internationalen Arbeitsumfeld übernehmen. Am Ende des Kurses können die Teilnehmenden sicherer in beruflichen Situationen auf Englisch kommunizieren.

Der Kurs wird in einem Umfang von 20 Unterrichtseinheiten als Inhouse-Schulung oder online angeboten.

### **MZ7701**

**Martina Wolf**

20 UEs

Termine nach Absprache

VHS Steinsche Gasse, Steinsche Gasse 31,

**Stadtmitte oder online**



### **Englisch für Ingenieure und Führungskräfte – B1/B2 Präzision und Kommunikationssicherheit in internationalen Meetings und Präsentationen**

Ein Angebot für Ingenieure, Ingenieurinnen, technische Fachkräfte sowie Führungskräfte, die in internationalen Arbeitskontexten regelmäßig Englisch verwenden, z. B. in Meetings mit internationalen Kunden und Kundinnen, in projektbezogener Zusammenarbeit mit internationalen Teams oder bei technischen Präsentationen.

Der Kurs ist online oder als Inhouse-Schulung mit einem Umfang von 20 Unterrichtseinheiten buchbar.

### **MZ7702**

**Zsuzsánna Kupán**

20 UEs

Termine nach Absprache

VHS Steinsche Gasse, Steinsche Gasse 31,

**Stadtmitte oder online**



« **Bitte beachten Sie auch den Kurs  
MZ4423 Controlling for Beginners -  
Grundlagenkurs in englischer Sprache**



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud





## 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.

### Abonnieren 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!



# Romanische Sprachen



Französisch	300
Italienisch	305
Spanisch	310
Portugiesisch	316

Ihr Kontakt im Fachbereichen:

**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

05. September / 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

19. September / 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

12.12. - 13.12. / 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**

**Marie-Christine Schwitzgoebel**

Montag - Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

18.01. - 22.01. / 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 - Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

26.10. - 30.10. / 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: Chapeau ! A1, Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-183434-0

### **MZ8120**

**Modiane Zerdoun-Daniel**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

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



### **MZ8121**

**Modiane Zerdoun-Daniel**

di 13x, 11:00 - 12:30 Uhr

01.09. - 08.12. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**

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



## **Niveaustufe A1 Fortsetzungskurse**

## **Französisch – A1**

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett-Verlag  
ISBN: 978-3-12-529077-8

### **MZ8130**

**ab Lektion 7**

**Dr. Thomas Gerstmeyer**

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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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 5**

**Nadine Kreischer**

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

02.09. - 09.12. / 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 - A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Französischkenntnisse gezielt weiterentwickeln möchten. Zu Beginn des Kurses erfolgt eine Wiederholung zentraler Grammatikthemen auf dem Niveau A2. Das erleichtert allen Teilnehmenden den Start, besonders auch Neueinsteigern. Anschließend geht es mit Voyage neu in Richtung Niveau B1 weiter.

Lehrbuch: Voyages NEU B1, Klett - Verlag  
ISBN: 978-3-12-529097-6

#### MZ8151

ab Lektion 1

**Dr. Thomas Gerstmeyer**

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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### Französisch – B1 – Auffrischkurs und Konversation

In den Konversationkursen liegt der Schwerpunkt auf der gesprochenen Sprache. In einer lockeren und freundlichen Atmosphäre frischen Sie Sprachkenntnisse auf und erweitern Ihr Themenrepertoire. Als Grundlage dienen Texte, kleine Lektüren, Chansons, und Zeitungsartikel. Bei Bedarf unterstützen kleine „Grammatik- Auffrischungs-Einheiten“. Alors à bientôt !?

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

#### MZ8160

**Annie Pohl**

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

10.09. - 10.12. / 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 11

**Ralf Petersen**

do 13x, 18:30 - 21:00 Uhr

03.09. - 10.12. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Liebe kennt keine Sprache -  
aber ein bisschen Spanisch  
oder Französisch hilft,  
Streit in süße Worte  
zu verwandeln!

Jetzt eine Fremdsprache  
lernen! An der VHS  
Duisburg

## 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 Kurzgeschichten, Texte, Chansons, und Zeitungsartikel. Bei Bedarf unterstützen kleine „Grammatik-Auffrischungs-Einheiten“.

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

### MZ8169

**Dominique Chirouze-Lindner,  
Marie-Christine Schwitzgoebel**

mi 13x, 09:15 - 11:45 Uhr

02.09. - 09.12. / 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

01.09. - 15.12. / 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

09. September / 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

14. Oktober / 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

11. November / 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

09. Dezember / 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

13. Januar / 2 Ustd

Online

5 EUR

Entgeltfrei für Teilnehmende aus den Französischkursen der VHS und Mitglieder der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg.



## Toulouse

Toulouse zählt zu den spannendsten Städten Frankreichs. Die Metropole an der Garonne ist Europas bedeutendster Luftfahrtstandort, Zentrum der Raumfahrtindustrie und zugleich eine Stadt mit über 2.000 Jahren Geschichte. In ihrem Vortrag stellt Frankreich-Korrespondentin und Buchautorin Hilke Maunder Toulouse in all seinen Facetten vor. Der Bildervortrag führt von den keltischen und römischen Ursprüngen über die mittelalterliche Selbstverwaltung der Capitouls bis zur Blütezeit des Pastellhandels, der Toulouse im 16. Jahrhundert zu großem Wohlstand verhalf. Prachtvolle Stadtpalais, versteckte Innenhöfe, romanische und gotische Sakralbauten sowie eine Backsteinarchitektur, der Toulouse den Beinamen ville rose verdankt, zeugen davon.

### MZ8195

Hilke Maunder

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

06. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Languedoc/Roussillon Digitale Bilderreise in leichtem Französisch

Lors de notre voyage qui nous mène de la frontière espagnole à la vallée du Rhône on verra des paysages pittoresques et variés (Pyrénées, Corbières, Cévennes, Ardèche), des villes célèbres (Perpignan, Carcassonne, Sète, Montpellier, Nîmes), châteaux et abbayes im-

posantes ou modestes ainsi que des curiosités parfois insolites. Il y a également une histoire riche et tourmentée, des spécialités culinaires et des vins célèbres à découvrir. La région Languedoc -Roussillon a beaucoup à offrir aux visiteurs avisés.

Ab Sprachniveau A2/B1. Voranmeldung erbeten.

### MZ8196

**Ralf Petersen**

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

13. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## La France en diagonale

**Teil 1: Frankreich von Nordosten nach Südwesten**  
**Digitale Bilderreise in deutscher Sprache**

Auf unserer Bilderreise von der deutsch-französischen bis zur französisch-spanischen Grenze durchqueren wir Frankreich von Nord-Osten nach Südwesten. Auf dieser Route entdecken wir sechs charaktervolle Regionen: Elsass, Jura, Burgund, Auvergne, Landes und das Baskenland. Jede von ihnen beeindruckt mit vielfältigen Landschaften, bekannten Sehenswürdigkeiten sowie zahlreichen, oft noch wenig entdeckten Orten, die das reiche kulturelle Erbe Frankreichs lebendig widerspiegeln.



### MZ8197

**Ralf Petersen**

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

18. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# Italienisch

## Intensivkurs, Seminare

### Italienisch – Intensivsprachkurs – Bildungsurlaub für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der einwöchige Intensivsprachkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit Basiskenntnisse der italienischen Sprache zu erwerben. Der Unterricht findet in einer kleinen Lerngruppe mit max. 12 Teilnehmern statt.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

Lehrbuch: Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag;  
Lektionen 1-3



© Barbara Ramírez Jaimes

### MZ8210

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

Montag - Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

19.10. - 23.10. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



## So klingt Italienisch! Schnupperworkshop mit Musik für alle Interessierten.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich für die italienische Sprache und Musik interessieren, vielleicht sogar überlegen, Italienisch zu lernen. Musik ist ein perfekter Einstieg, um eine Sprache kennenzulernen. Wir tauchen ein in die glitzernde Welt des Sanremo-Festivals, eines der wichtigsten und ältesten Musikfestivals der Welt und lernen die berühmtesten italienischen Klassiker und neuesten Musiktrends kennen. Anhand ausgewählter Lieder machen wir die ersten Schritten zum Erlernen der italienischen Sprache: Aussprache, ein paar Verben, Einzahl/Mehrzahl und selbstverständlich viele interessante Wörter. Ein kleiner musikalischer und kultureller Vorgeschmack, wenn Sie noch unsicher sind, ob Sie einen Italienischkurs belegen sollen. Sofia Coretti ist nicht nur leidenschaftliche Italienischdozentin sondern auch professionelle Tänzerin und Musicaldarstellerin. Sie verbindet mit Leichtigkeit Sprache und Musik.

### MZ8211

**Sofia Elena Coretti**

Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr

12. Dezember / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

16 EUR



## Perché Sanremo è Sanremo?! Italienisch lernen mit Pop Musik für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Workshop für alle Italienischlernende mit guten oder weniger guten Grundkenntnissen, die mehr über italienische Musik erfahren wollen. Wir tauchen ein in die glitzernde Welt des Sanremo-Festivals, eines der wichtigsten und ältesten Musikfestivals der Welt und lernen die berühmtesten italienischen Klassiker und neuesten Musiktrends kennen. Anhand ausgewählter Lieder werden bestimmte grammatische Kernaspekte (z.B. Verbkonjugation, Wortbildung) wiederholt

bzw. vertieft, der Wortschatz erweitert und gleichzeitig das Hörverständnis und Aussprache trainiert. Eine beschwingte und lehrreiche Mischung aus Landeskunde und Sprache. Sofia Coretti ist nicht nur leidenschaftliche Italienischdozentin sondern auch professionelle Tänzerin und Musicaldarstellerin.

### MZ8212

**Sofia Elena Coretti**

Samstag, 10:00 - 13:15 Uhr

21. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

16 EUR



## 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.

## Italienisch – A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag

### MZ8218

**Jordana Cechinel Murbak Malgaresi**

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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Italienisch mit Muße A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Hier lernen Sie die italienische Sprache in entspannter Atmosphäre kennen und lieben. Die Inhalte konzentrieren sich auf alltagsnahe Situationen und werden ausführlich geübt. Der Kurs ist für alle geeignet, die einen besonders leichten Einstieg in die Sprache suchen.

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag

### MZ8219

**Antonia La Cara-Lenz**

mi 13x, 14:00 - 15:30 Uhr

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Niveaustufe A1 Fortsetzungskurse

### Italienisch – A1

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag

### SZ8235

ab Lektion 3

**Jordana Cechinel Murbak Malgaresi**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



### MZ8238

ab Lektion 4

**Dounia El Hamraa**

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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### MZ8240

ab Lektion 5

**Antonia La Cara-Lenz**

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

02.09. - 09.12. / 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

### MZ8245

ab Lektion 6

**Antonia La Cara-Lenz**

mi 13x, 16:00 - 17:30 Uhr

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### Italienisch – A1

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag

### MZ8248

ab Lektion 7

**Dounia El Hamraa**

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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Italienisch mit Muße A1

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die in langsamem Tempo weiterlernen möchten. Die Inhalte konzentrieren sich auf alltagsnahe Situationen und werden ausführlich geübt.

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A1,  
ISBN 978-3-12-502202-7, Klett Verlag



**SZ8249**

ab Lektion 8

**Antonia La Cara-Lenz**

di 13x, 09:15 - 10:45 Uhr

01.09. - 08.12. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**

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



## 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.



## Italienisch – A2

Lehr- und Arbeitsbuch:  
Con piacere NUOVO A2,  
ISBN 978-3-12-525209-7, Klett Verlag

**MZ8250**

ab Lektion 1

**Antonella Vinciguerra**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**SZ8252**

ab Lektion 5

**Antonia La Cara-Lenz**

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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



**SZ8255**

ab Lektion 7

**Sofia Elena Coretti**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



**SZ8257**

ab Lektion 8

**Antonia La Cara-Lenz**

di 13x, 11:00 - 12:30 Uhr

01.09. - 08.12. / 26 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**

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



## 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 3

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

di 13x, 17:00 - 18:30 Uhr  
01.09. - 15.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### MZ8270

ab Lektion 6

**Assunta Grazia Cavallo-Müller**

di 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
01.09. - 15.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Italienisch – B2 – Konversation

In diesen Kursen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse zu den verschiedensten Themen. Zentrale Kapitel der Grammatik werden regelmäßig wiederholt. Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

### MZ8271

**Enza Ruffini-Webb**

di 13x, 09:00 - 11:30 Uhr  
01.09. - 15.12. / 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  
02.09. - 09.12. / 39 Ustd  
VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**  
109 EUR (erm.: 82/55/22)



## Italienisch – B2 – Konversation

In diesem Kurs steht das Sprechtraining im Vordergrund. Aktuelle, alltägliche oder auch kulturelle Themen erweitern Ihren Wortschatz. Die notwendigen grammatischen Basiskenntnisse werden wiederholt und vertieft. Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

### MZ8273

**Dr. Giovanna Cappellato Hammel**

fr 13x, 10:00 - 11:30 Uhr  
04.09. - 11.12. / 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.**

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

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



## Italo Svevo - Vortrag (Italienisch) und Lesung (Deutsch)

Italo Svevo - pseudonimo di Ettore Schmitz (1861-1928), é stato uno dei principali autori della letteratura italiana del Novecento. Nato a Trieste, nelle sue opere- tra cui „ La coscienza di Zeno“ - analizza con ironia e profondità le inquietudini e le contraddizioni dell'uomo moderno.

Italo Svevo (1861 - 1928) gilt heute als einer der führenden Schriftsteller Italiens. Nachdem sein Werk lange Zeit unbeachtet blieb, verbreitete sich sein Ruhm schließlich auf dem Umweg über Frankreich. Jean-Paul Sartre bezeichnete es als „Italiens Beitrag zur Weltliteratur des 20. Jahrhunderts“. Svevos Romane und Erzählungen sind psychologische Meisterwerke, die zwischen Dramatik und Komik changieren.

Ab Sprachniveau A2/B1.



### MZ8292

**Assunta Grazia Cavallo-Müller,  
Wolfgang Schwarzer**

Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr

16. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Spanisch

### Spanisch – Intensivsprachkurs – Bildungsurlaub Niveaustufen A1 - B2

Der einwöchige Intensivkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit Basiskenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben oder bereits vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern.

Der Unterricht findet in Lerngruppen unterschiedlicher Niveaus statt, die nach Einstufungstest / Beratungsgespräch entsprechend der individuellen Vorkenntnisse gebildet werden. Pro Gruppe maximal 12 Teilnehmer. Aussagefähige Teilnahmebescheinigung.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### MZ8305

**Daniel Patiño,  
Ana-Maria Monsior,  
Claudia Jarosch Caichá**

Montag bis Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr  
26.10. - 30.10. / 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 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,  
ISBN 978-3-12-514676-1, Klett Verlag

### MZ8320

**Ayfer Demircan**

mo 13x, 16:30 - 18:00 Uhr  
07.09. - 14.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### MZ8321

**Livia Edmée Romero de Ronge**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
03.09. - 10.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ8322

**Lia Palacio Marin**

di 13x, 09:15 - 10:45 Uhr  
01.09. - 15.12. / 26 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### WZ8323

**Radegundis Barraza Barrios**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
03.09. - 10.12. / 26 Ustd  
Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,  
**Rheinhausen-Mitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Spanisch - A1 – Con gusto nuevo A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (online)

¡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

Der 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.

### MZ8324

**Araceli Alvarez Alvarez**

mo 11x, 17:30 - 19:00 Uhr  
14.09. - 07.12. / 22 Ustd  
Online  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Niveaustufe A1 Fortsetzungskurse

### Spanisch – A1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1,  
ISBN 978-3-12-514676-1, Klett Verlag

### SZ8332

ab Lektion 3

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mi 12x, 09:15 - 10:45 Uhr  
09.09. - 09.12. / 24 Ustd  
Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee  
14, **Buchholz**  
67 EUR (erm.: 51/34/17)



### SZ8334

ab Lektion 3

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mi 12x, 18:00 - 19:30 Uhr  
09.09. - 09.12. / 24 Ustd  
Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer  
Allee 168 - 174, **Großenbaum**  
67 EUR (erm.: 51/34/17)



### WZ8335

ab Lektion 3

**Radegundis Barraza Barrios**

mo 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
31.08. - 07.12. / 26 Ustd  
Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,  
**Rheinhausen-Mitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



**MZ8343**

ab Lektion 5

**María Cristina Canullo**

mo 11x, 20:00 - 21:30 Uhr

07.09. - 30.11. / 22 Ustd

Online

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

**SZ8345**

ab Lektion 7

**Isabel Schwarzer**

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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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

**MZ8346**

ab Lektion 7

**Ayfer Demircan**

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

07.09. - 14.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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

**SZ8347**

ab Lektion 9

**Antonella Vinciguerra**

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Liebe kennt keine Sprache -  
aber ein bisschen Spanisch  
oder Französisch hilft,  
Streit in süße Worte  
zu verwandeln!



Jetzt eine Fremdsprache  
lernen! An der VHS  
Duisburg

## 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

**SZ8350**

ab Lektion 1

**Natalia Díaz Álvarez**

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

01.09. - 08.12. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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

**MZ8351**

ab Lektion 1

**Isabel Schwarzer**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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

**SZ8352**

ab Lektion 4

**Natalia Díaz Álvarez**

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

01.09. - 08.12. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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

**MZ8353**

ab Lektion 5

**Livia Edmée Romero de Ronge**

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## SZ8354

ab Lektion 5

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mi 12x, 11:00 - 12:30 Uhr

09.09. - 09.12. / 24 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,

Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

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



## WZ8355

ab Lektion 6

**Radegundis Barraza Barrios**

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

01.09. - 15.12. / 26 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

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



## SZ8356

ab Lektion 9

**Liliana Margarita Mijares Vidal**

mo 11x, 11:00 - 12:30 Uhr

07.09. - 07.12. / 22 Ustd

Bezirksamt Duisburg Süd,

Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

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



## MZ8358

ab Lektion 10

**Maria Guadalupe Wolski-Ramirez**

mo 13x, 10:45 - 12:15 Uhr

31.08. - 07.12. / 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 ent-

weder in Präsenzform im Kursraum wahr oder schalten sich online per Videokonferenz live dazu.

## MZ8359

**Daniel Patiño**

mo 13x, 18:30 - 21:00 Uhr

31.08. - 07.12. / 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 8

**Ana Maria Motz**

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

01.09. - 15.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



Bild KI-generiert

## 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.

### MZ8368

**Isabel Schwarzer**

fr 13x, 09:15 - 11:45 Uhr

04.09. - 11.12. / 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

04.09. - 11.12.

Übungsseminare:

Sa. 19.09., 10:00 - 16:00 Uhr (online)

Sa. 10.10., 10:00 - 16:00 Uhr (online)

Sa. 14.11., 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 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.

### MZ8377

**Ana-Maria Monsior**

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

01.09. - 15.12. / 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 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.

## MZ8380

**Daniel Patiño**

mi 13x, 18:30 - 21:00 Uhr

02.09. - 09.12. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Niveaustufe C1

Auf der Stufe C1 können Sie sich spontan und fließend ausdrücken, meist ohne dabei deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie wenden die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben sicher an und können auch komplexe Themen bewältigen.

Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.

## Spanisch – C1 – Perfeccionando el idioma español

In diesem Kurs trainieren Sie, Ihr Sprachwissen in flüssige Sprache umzusetzen. Sie erweitern systematisch Ihren Wortschatz und vertiefen Sprachstrukturen. Wichtige Grammatikthemen werden wiederholt.

Es wird kein Lehrbuch benutzt. Für Lehrmaterialien kann die Kursleitung einen Betrag von max. 5 Euro umlegen.

## MZ8381

**Ana-Maria Monsior**

fr 13x, 09:15 - 11:45 Uhr

04.09. - 11.12. / 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.



© Barbara Ramírez Jaimes

## MZ8390

**Livia Edmée Romero de Ronge**

fr 10x, 18:00 - 19:30 Uhr

11.09., 18.09., 02.10., 09.10., 16.10., 06.11.,

13.11., 20.11., 04.12., 11.12.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



# Portugiesisch

Unterricht in Kleingruppen  
von 7-11 Teilnehmenden

## Brasilianisches Portugiesisch – Niveaustufe A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (online)

In diesem Kurs lernen Sie erste Grundlagen des Portugiesischen, alltägliche Redewendungen und viel über die brasilianische Kultur. Auch auf die Unterschiede zwischen brasilianischem und europäischem Portugiesisch wird eingegangen. Der Schwerpunkt liegt aber auf der brasilianischen Sprachvariante.

Lehrbuch: Encontros A1-A2  
ISBN 978-3-12-528304-6, Klett Verlag

**MZ8420**

**Jordana Cechinel  
Murbak Malgaresi**

di 11x, 18:30 - 20:00 Uhr  
08.09. - 08.12. / 22 Ustd  
Online

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Portugiesisch – B1 – Aufbaukurs

Der Kurs baut auf A2-Kenntnissen auf und stärkt gezielt Sprachkompetenz und Ausdruck. Literarische und authentische Texte fördern Les- und Hörverstehen, während Übungen zentrale Grammatik festigen. Kultur und Geschichte Portugals sind fester Bestandteil jeder Lektion und bieten reichlich Gesprächsstoff. Audios und Videos sorgen zusätzlich für Praxisnähe. Miniprojekte am Ende jeder Einheit sowie kurze Tests sichern den Lernerfolg.

Lehrbuch: Português con Vida! B1 - Volume 1  
ISBN 978-3-12-528341-1  
Klett-Verlag

**MZ8422**

**Jordana Cechinel Murbak Malgaresi**

mi 13x, 19:30 - 21:00 Uhr  
02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)





## Weitere Sprachen



Arabisch	318
Chinesisch	319
Japanisch	319
Kroatisch	320
Kurdisch	320
Neugriechisch	321
Niederländisch	322
Polnisch	326
Zazaisch	327
Türkisch	328
Deutsche Gebärdensprache	329

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Englisch, Arabisch, Kroatisch,  
Kurdisch, Neugriechisch,  
Polnisch, Türkisch, Zazaisch**

Franziska Russ-Yardimci  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984613

**Französisch, Italienisch, Spanisch,  
Portugiesisch, Chinesisch, Japanisch  
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

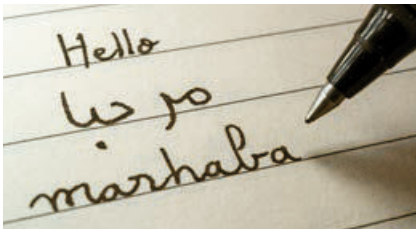
# Arabisch

## Niveausstufe 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...

### 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. Kenntnisse des arabischen Alphabets sind von Vorteil.



#### MZ8600

für Teilnehmende ohne  
Vorkenntnisse

Lehrwerk: Kallimni 'Arabi Bishweesh: A Beginner's Course in Spoken Egyptian Arabic 1  
ISBN: 978-9774162206

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 1**

**Somaya Abdel Hamid**  
di 13x, 19:15 - 20:45 Uhr  
01.09. - 08.12. / 26 Ustd  
online in der vhs.cloud  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



#### MZ8603

Lehrwerk: Kallimni  
'Arabi Bishweesh: A Beginner's  
Course in Spoken Egyptian Arabic 1  
ISBN: 978-9774162206

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 8**

**Somaya Abdel Hamid**  
mi 13x, 19:15 - 20:45 Uhr  
02.09. - 09.12. / 26 Ustd  
online in der vhs.cloud  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



### Hocharabisch – A1

#### MZ8601

Lehrwerk: Salam! neu A1-A2,  
Hybride Ausgabe  
ISBN: 978-3-12-528998-7, Klett Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 5**

**Wasim Ali**  
mo 13x, 18:45 - 20:15 Uhr  
31.08. - 07.12. / 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 5**

**Mahmoud Kandil**  
do 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
03.09. - 10.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

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



# Chinesisch

## Chinesisch – A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch  
Grundstufe - Lehrbuch 1  
ISBN 10: 7561950314

### MZ8612

**Konfuzius-Institut Ruhr e.V.**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **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)

## Chinesisch – Intensivsprach- kurs – Bildungsurlaub A1.1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der einwöchige Intensivkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit Basiskenntnisse der chinesischen Sprache für Alltag und Beruf zu erwerben.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt. Die Durchführung erfolgt in Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Metropole Ruhr e.V.

### MZ8613

**Konfuzius-Institut Ruhr e.V.**

Montag - Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr

15.02. - 19.02. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

148 EUR (erm.: 111/74/30)



# Japanisch

## Japanisch zum Kennenlernen – Entdecken Sie eine faszinierende Sprache und Kultur!

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Japanisch zu lernen? Unser Schnupperkurs bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, erste Einblicke in diese spannende Sprache zu gewinnen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie grundlegende Begriffe, einfache Redewendungen sowie die Besonderheiten der japanischen Schrift kennen.

Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in die japanische Kultur, die eng mit der Sprache verbunden ist. Der Kurs richtet sich an alle Neugierigen - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### MZ8620

**Natalja Dembek**

Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

05. September / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Japanisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Kleingruppe 7-11 Teilnehmende

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu A1-A2  
ISBN 978-3-12-606979-3, Klett Verlag

### MZ8621

**Natalja Dembek**

do 10x, 18:00 - 19:30 Uhr

17.09. - 03.12. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



# Kroatisch

## Niveaustufe A1 Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf.... Mit Kroatisch können Sie sich auch in den anderen südslawischen Sprachen verständigen. Die Kursleiterin geht bei Bedarf auf die sprachlichen Unterschiede der anderen Regionen ein.

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

**Kurstyp:** einmal wöchentlich  
ab Lektion 2

**Dubravka Vujanovic**

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



#### MZ8632

**Kurstyp:** einmal wöchentlich  
ab Lektion 7

**Dubravka Vujanovic**

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

03.09. - 10.12. / 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 13

**Dubravka Vujanovic**

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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



# Kurdisch

## 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...

## Kurdisch – A1

### MZ8641

für Lernende ohne  
Vorkenntnisse

Lehrwerk: Serkeftin A1/A2 -  
Kurdisch/Kurmanji  
ISBN: 978-1078181136

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 1**

**Mehmet Erbas**

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
03.09. - 10.12. / 26 Ustd  
online in der vhs.cloud  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



# 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

### MZ8650

Lehrwerk: Pame! A1, Hueber Verlag  
Kursbuch: ISBN 978-3-19-005404-6  
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-065404-8

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 6**

**Ainta Koutsis**

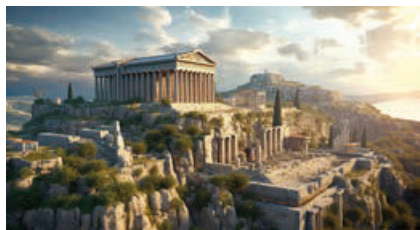
mo 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
31.08. - 07.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Niveaustufe A2

Wenn Sie schon Grundkenntnisse in Neugriechisch 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.

## Neugriechisch – A2



### MZ8652

Lehrwerk: Pame! A2  
ISBN 978-3-19-005462-6

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**Ainta Koutsis**

mo 13x, 19:30 - 21:00 Uhr  
31.08. - 07.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



## 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 und können Meinungen detailliert äußern sowie Vor- und Nachteile erörtern. Zur genauen Einstufung sollten Sie auf jeden Fall unsere kostenlose Sprachberatung in Anspruch nehmen.



## Neugriechisch - B2

### MZ8653

Lehrwerk: Verständigen Sie sich auf Griechisch, Band 2  
ISBN: 978-9608464148, Deltos Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich ab Lektion 1**

**Georgios Izos**

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr  
02.09. - 09.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



### MZ8654

Lehrwerk: Verständigen Sie sich auf Griechisch, Band 2  
ISBN: 978-9608464148, Deltos Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich ab Lektion 20**

**Georgios Izos**

mi 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
02.09. - 09.12. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Niederländisch

### 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.

### MZ8660

**Anna Kontny**

Montag - Freitag, 09:00 - 14:30 Uhr  
12.10. - 16.10. / 30 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
148 EUR (erm.: 111/74/30)



### Niederländisch – Intensivsprachkurs – Bildungsurlaub A1.2 für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen

Der einwöchige Intensivkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bereits vorhandene Kenntnisse der Basisstufe 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, 10:00 - 15:30 Uhr  
18.01. - 22.01. / 30 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
148 EUR (erm.: 111/74/30)



### Niederländischer Lernspiele- abend für alle Niveaustufen – leren met veel plezier

Für Niederländischlernende aller Niveaus, die ihre Sprachkenntnisse aktiv anwenden und erweitern möchten. Zu Beginn erhalten die Teilnehmenden eine Einführung, wie sie optimal von den Aktivitäten profitieren können. In kleinen Tischgruppen werden Brett- und Kartenspiele eingesetzt, um Wortschatz, Sprechfertigkeit und Sprachverständnis spielerisch zu trainieren. Der Kursleiter begleitet die Übungen und unterstützt den Lernprozess. We gaan spelenderwijs leren, want spelend leren is slim!  
Bitte melden Sie sich vorher an, damit wir gut planen und vorbereiten können.

## MZ8662

**Stephan Schönborn**

Freitag, 18:00 - 20:15 Uhr

06. November / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## MZ8666

**ab Lektion 3**

**Stephan Schönborn**

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

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Semesterkurse

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

## SZ8664

**Johannes Palka**

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

07.09. - 14.12. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



## MZ8665

**Stefan Bauhaus**

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

01.09. - 15.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## SZ8667

**ab Lektion 3**

**Markus Neumann**

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

Gesamtschule Duisburg Süd, Großenbaumer

Allee 168 - 174, **Großenbaum**

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



## 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. 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

## MZ8668

**ab Lektion 5**

**Marlies van der Meer**

mo 12x, 16:30 - 18:00 Uhr

31.08. - 30.11. / 24 Ustd

Online

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



## Niveaustufe A1 Fortsetzungskurse

### Niederländisch – A1

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1,

Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-105460-1

## Niederländisch – A1 (online)

Welkom! Dieser Niederländischkurs ist für Teilnehmende, die bereits 2-3 Semester Niederländisch gelernt haben und ihre Kenntnisse weiter aufbauen möchten.

Der 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

**MZ8669**

ab Lektion 9

**Marlies van der Meer**

mo 12x, 19:30 - 21:00 Uhr

31.08. - 30.11. / 24 Ustd

Online

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



## Niederländisch – A1 (online)

Welkom! Dieser Niederländischkurs ist für Teilnehmende, die die Niveaustufe A1 fast abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse weiter aufbauen möchten.

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 13

**Marlies van der Meer**

di 12x, 16:30 - 18:00 Uhr

01.09. - 01.12. / 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 Jaime

**MZ8678**

ab Lektion 3

**Stephan Schönborn**

do 13x, 17:15 - 18:45 Uhr

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



**MZ8679**

ab Lektion 4

**Markus Neumann**

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

01.09. - 15.12. / 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 – 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

**WZ8691**

ab Lektion 5

Eugen Kühn

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

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

Rheinhausen-Mitte

91 EUR (erm.: 69/46/19)



### Niederländisch – B1/B2 – Aufbaukurs

In deze cursus Nederlands leer je beter communiceren in alledaagse en professionele situaties. Wij oefenen aan de hand van het boek en van actuele thema's zoals werk, gezondheid, sociale contacten en reizen ook met informatie over de 12 provincies. Daarnaast besteden we aandacht aan grammatica, woordenschat en uitspraak, zodat je meer zelfvertrouwen krijgt in het Nederlands en ook complexere teksten kunt begrijpen.

Lehrbuch: Op naar de eindstreep neu A2-B2  
ISBN 978-3-12-528874-4, Klett Verlag

**MZ8692**

ab Lektion 1

Stephan Schönborn

mo 13x, 17:15 - 18:45 Uhr

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Niveaustufe B2 Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

Mit Abschluss der Niveaustufe B2 können Sie sich zu fast allen Themen so gut 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.

### Niederländisch – B1/B2 – conversatie

We hopen dat je de basisgrammatica en de woordenschat al onder de knie hebt. In deze lessen bouwen we daarop voort: we breiden onze woordenschat gericht uit, scherpen onze grammaticale nauwkeurigheid aan en werken aan een heldere, natuurlijke formulering. Daarnaast besteden we aandacht aan het begrijpen van authentiek taalgebruik, zoals nieuwsberichten, interviews en video's, zodat we ons in uiteenlopende situaties precies en vloeiend kunnen uitdrukken.

**MZ8693**

Stephan Schönborn

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

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

91 EUR (erm.: 69/46/19)



# 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...

### MZ8703

Lehrwerk: Witam! aktuell A1  
ISBN 978-3-19-125369-1, Hueber Verlag  
**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 9**  
**Karin Wiczorek**  
mo 13x, 18:15 - 19:45 Uhr  
31.08. - 07.12. / 26 Ustd  
VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Polnisch – A1



## Polnisch für die Reise – A1

Sie lernen sich auf Reisen sicher und einfach zu verständigen - ohne komplizierte Grammatik. Im Mittelpunkt stehen erste nützliche Redewendungen und Vokabeln für typische Reisesituationen.

### MZ8700

**für Lernende ohne Vorkenntnisse**  
Lehrwerk: Witam! aktuell A1  
ISBN 978-3-19-125369-1, Hueber Verlag  
**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 1**  
**Karin Wiczorek**  
do 13x, 18:15 - 19:45 Uhr  
03.09. - 10.12. / 26 Ustd  
VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



### MZ8701

**für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**  
Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.  
**Karin Wiczorek**  
di 6x, 19:45 - 21:15 Uhr  
08.09. - 13.10. / 12 Ustd  
VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
42 EUR (erm.: 32/21/17)



## 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!

### MZ8702

Lehrwerk: Witam! aktuell A1  
ISBN: 978-3-19-125369-1, Hueber Verlag  
**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 5**  
**Karin Wiczorek**  
mi 13x, 18:15 - 19:45 Uhr  
02.09. - 09.12. / 26 Ustd  
VHS Königstraße, Königstr. 47, **Stadtmitte**  
91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Polnisch – A2 – Hurra! Po Polsku 2 – leichte Konversation und Lektüre

### MZ8707

Lehrwerk: Hurra! Po Polsku 2. Zeszyt cwiczen  
(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

01.09. - 08.12. / 26 Ustd

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

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Zazaisch

### Zazaisch A1 Unterricht in Kleingruppe von 7-11 Teilnehmenden

Auf der Niveaustufe A1 schaffen Sie den Einstieg in die Sprache und lernen sich auf einfache Weise zu verständigen. Sie lernen z.B., wie man sich vorstellt und Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder auch Verabredungen trifft. Mit Abschluss der Stufe A1 können Sie Alltagssituationen mit einfacher Sprache bewältigen z.B. beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel, im Beruf...

### Zazaisch – A1

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Mitglieder des Volkes Zaza in Duisburg und Umgebung, die gerne Ihre Sprache und Kultur lernen, verbessern und pflegen möchten. Wenn Sie keine bis sehr wenige Vorkenntnisse haben, sind Sie hier genau richtig.



© Sabine Neupert

### 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

11.09. - 18.12. / 26 Ustd

VHS , Parallelstraße 7, **Hamborn**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



## Niveaustufe A2

Mit Abschluss der Stufe A2 können Sie Informationen 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.

### Zazaisch – A2 – 3. Semester

### NZ8751

Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

**Kurstyp: einmal wöchentlich**

**3. Semester**

**Hakki Cimen**

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

11.09. - 18.12. / 26 Ustd

VHS , Parallelstraße 7, **Hamborn**

91 EUR (erm.: 69/46/19)



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:

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



# 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! neu A1

#### MZ8760

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**

**Neslihan Icyer**

mo 13x, 17:30 - 19:00 Uhr  
31.08. - 07.12. / 26 Ustd  
online in der vhs.cloud  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



#### NZ8761

Lehrwerk: Kolay gelsin! neu A1- A2,  
Hybride Ausgabe  
ISBN 978-3-12-528561-3, Klett Verlag

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 3**

**Gaye Detmold**

do 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
03.09. - 10.12. / 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 6**

**Gaye Detmold**

di 13x, 19:10 - 20:40 Uhr  
01.09. - 08.12. / 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

**Kurstyp: einmal wöchentlich  
ab Lektion 10**

**Neslihan Icyer**

do 13x, 18:30 - 20:00 Uhr  
03.09. - 10.12. / 26 Ustd  
online in der vhs.cloud  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Konversationskurs

### Niveaustufe A2 Unterricht in Kleingruppen von 7-11 Teilnehmenden

Wenn Sie Türkisch 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.

### Türkisch – A2 – Konversationskurs – Online

Dieser Online-Gesprächskurs richtet sich an Lernende mit Türkischkenntnissen auf A2-Niveau, die ihre Sprechfertigkeit in entspannter Atmosphäre verbessern möchten. Jede Woche steht ein Thema aus dem Alltag im Mittelpunkt, zum Beispiel Alltagssituationen, Vergangenheit, Pläne oder Gewohnheiten. Durch Partnerarbeit, Gruppengespräche sowie spontane und vorbereitete Sprechaufgaben haben die Teilnehmenden viele Möglichkeiten, aktiv Türkisch zu sprechen und mehr Sicherheit im mündlichen Ausdruck zu gewinnen.

Voraussetzung: Türkischkenntnisse auf A2-Niveau (abgeschlossener A2-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse)



### MZ8766

**Kurstyp:** einmal wöchentlich  
**Achtung:** Termine auch in den Ferien

**Neslihan Icyer**

mo 8x, 19:30 - 20:15 Uhr

31.08. - 19.10. / 8 Ustd

online in der vhs.cloud

28 EUR (erm.: 21/17/17)



## Deutsche Gebärdensprache (DGS)



### Deutsche Gebärdensprache I – Schnupperworkshop Faszination DGS

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie Gebärdensprache funktioniert? Und vielleicht schon einmal miterlebt, wie Gehörlose sich verständigen und auf wundersame Weise mit Gesten und Mimik kommunizieren? Dann machen Sie eine neue Erfahrung und starten Sie in eine spannende und lebendige Fremdsprache, die im eigenen Land zu Hause ist!

In diesem Schnupperworkshop führen wir Sie spielerisch an die Deutsche Gebärdensprache (DGS) heran. Sie werden erfahren, wie sich die Gehörlosen-Kultur von der Hörenden-Kultur unterscheidet und lernen u.a. das Fingeralfabet sowie die Fähigkeit, sich selbst vorzustellen. Dabei wird gelacht und weder streng auf Rechtschreibung noch Grammatik geachtet. Ihr Dozent ist hörend und ein ausgebildeter Lehrer mit langjähriger Unterrichtserfahrung.

### MZ8800

**Oliver Leder-Tietz**

Sonntag, 10:00 - 13:15 Uhr

11. Oktober / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

28 EUR



### Deutsche Gebärdensprache I – Grundlagenworkshop

Bei diesem Grundlagen-Wochenende erhalten Sie erste Kenntnisse der beeindruckenden Sprache „ohne Stimme“. Neben dem ausschlaggebenden Fingeralfabet 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

07.11. - 08.11. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

53 EUR (erm.: 40/27/17)



### MZ8802

**Oliver Leder-Tietz**

10:00 - 14:00 Uhr

12.12. - 13.12. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

53 EUR (erm.: 40/27/17)



## 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.

**MZ8803**

**Oliver Leder-Tietz**

10:00 - 14:00 Uhr

14.11. - 15.11. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

53 EUR (erm.: 40/27/17)



## 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.

**MZ8805**

**Oliver Leder-Tietz**

10:00 - 14:00 Uhr

21.11. - 22.11. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

53 EUR (erm.: 40/27/17)



## Deutsche Gebärdensprache DGS IIIa/IV vertiefen: Mit Ausdruck, Struktur und Freude kommunizieren

Kurs zur kontinuierlichen Erweiterung und Vertiefung bereits erworbener Kenntnisse. Aufbauend auf den Grundlagen werden zentrale Grammatikelemente wie „haben“ und „sein“, Zeitstrukturen (Zeitstrahl, Uhrzeiten) sowie die Zeigegebärde (Deixis) eingeführt bzw. fortgeführt und praxisnah angewendet. Der Wortschatz wird in alltagsnahen Themenfeldern, etwa zu Tagesabläufen und beruflichen Kontexten, erweitert. Zudem werden Wege und räumliche Beziehungen in der DGS dargestellt sowie erste Einblicke in die Transkription (LBG) gegeben. Ergänzend werden die Bildbeschreibung nach dem Figur-Grund-Prinzip sowie kulturelle Aspekte der Gebärdensprache vertiefend behandelt. Voraussetzung: Entsprechende Vorkenntnisse z.B. aus den DGS-Workshops II und III.

**MZ8806**

**Oliver Leder-Tietz**

sa 4x, 10:00 - 13:15 Uhr

05.09., 10.10., 28.11., 19.12. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

93 EUR (erm.: 70/47/19)





# Deutsch



Informationen aus dem Fachbereich Deutsch als Zweitsprache	332
Deutschkurse für Selbstzahlende	335
Prüfungen und Einbürgerungstests	342
Deutschkurse für Unternehmen	345

Ihr Kontakt in den Fachbereichen:

**Deutsch als Zweitsprache  
Berufssprachkurse,  
Deutschkurse für Unternehmen**

Alexander Sagafe  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984614  
a.sagafe@stadt-duisburg.de

**Deutsch als Zweitsprache,  
Integrationskurse,  
Kurse für Selbstzahlende**

Maximilian Frate Bolliger  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984583  
m.frate.bolliger@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

Steinsche Gasse 26, 47051 Duisburg, 1. Etage

Tel.: 0203 283-94944

[deutsch@vhs-duisburg.de](mailto:deutsch@vhs-duisburg.de)

## Haben Sie Fragen?

- Monika Becker  
Tel.: 0203 283-984573
- Susanne Kalender  
Tel.: 0203 283-984594
- Morteza Zafaryekani  
Tel.: 0203 283-984688
- [deutsch@vhs-duisburg.de](mailto:deutsch@vhs-duisburg.de)

### Allgemeine Integrationskurse

600 Stunden Deutsch: Niveau A1-B1

### Integrationskurse mit Alphabetisierung

900 Stunden Deutsch: Niveau A1-B1

### Intensivkurse

400 Stunden Deutsch: Niveau A1-B1

Integrationskurse schließen mit dem „**Deutsch-Test für Zuwanderer**“ (DTZ) ab (A2 oder B1)

Der **Orientierungskurs** am Ende jedes Integrationskurses umfasst immer 100 Stunden und endet mit dem Test „**Leben in Deutschland**“ (LiD).



### Berufssprachkurse (BSK)

Aufbauend auf den Integrationskursen bereiten Berufssprachkurse auf die Arbeitswelt in Deutschland vor.

Kursumfang: 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:

Monika Becker	0203 283-984573	monika.becker@stadt-duisburg.de
Alexander Sagafe	0203 283-984614	a.sagafe@stadt-duisburg.de
Elzbieta Turska-Kempa	0203 283-984624	e.turska-kempa@stadt-duisburg.de <b>bsk@vhs-duisburg.de</b>

#### 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
Morteza Zafaryekani	0203 283-984688	m.zafaryekani@vhs-duisburg.de <b>deutsch@vhs-duisburg.de</b>

### Prüfungen

Inga Thurau	0203 283-984621	i.thurau@stadt-duisburg.de <b>deutschtest@vhs-duisburg.de</b>
-------------	-----------------	--

### Einbürgerungstests

**ebt@vhs-duisburg.de**



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



# Deutschkurse für Selbstzahlende von A1.1 bis C1.2 – keine Integrationskurse

Die Anmeldung ist **nur nach einem persönlichen Gespräch** durch unsere kostenlose Sprachberatung möglich.

## Ansprechpersonen:

Frau Becker  
Tel.: 0203 283-984573  
deutsch@vhs-duisburg.de

Frau Kalender  
Tel. 0203 283-984594  
deutsch@vhs-duisburg.de

Herr Zafaryekani  
Tel. 0203 283-984688  
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.**

## 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 können die Teilnehmenden mit einem A2.1-Kurs fortfahren.

## DEUTSCH auf der Niveaustufe A1 (Dieser Kurs ist KEIN Integrationskurs!)

Lehrwerk: Studio [Express] A1,  
Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch

### MZ9131

#### Gabriele Haneld

Dienstag und Donnerstag,  
18:00 - 21:15 Uhr  
01.09. - 08.12. / 96 Ustd.  
VHS Königstraße, Königstr. 47,  
**Stadtmitte**  
267 EUR (erm.: 201/134/54)



### MZ9132

#### Kerstin Begau

Montag und Mittwoch,  
18:00 - 21:15 Uhr  
11.01. - 19.04. / 96 Ustd.  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
267 EUR (erm.: 201/134/54)



## A1/A2 Intensivkurse

In unseren Anfänger-Intensivkursen wählen Sie zwischen einem Kurs am Vormittag oder am Abend. Die beiden separaten Gruppen führen Sie in nur 3 Monaten vom Anfängerniveau bis zum Sprachniveau A2. Auf Wunsch kann im Anschluss an den Intensivkurs A1/A2 der Intensivkurs B1 gebucht werden. Dieser kann mit der Prüfung Telc Deutsch-B1 abgeschlossen werden.

Mit maximal 11 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.

### Intensivkurs A1-A2 am Vormittag

Lehrwerke: Studio [Express] A1, Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch, Studio [Express] A2, Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch

#### MZ9135

**Kerstin Begau**

Montag bis Donnerstag,  
09:00 - 13:00 Uhr  
31.08. - 19.11. / 200 Ustd.  
VHS Königstraße, Königstr. 47,  
**Stadtmitte**  
800 EUR (erm.: 600/400/160)



#### MZ9136

**Jutta Dawson**

Montag bis Donnerstag,  
09:00 - 13:00 Uhr  
11.01. - 05.04. / 200 Ustd.  
VHS Königstraße, Königstr. 47,  
**Stadtmitte**  
800 EUR (erm.: 600/400/160)



### Intensivkurs A1-A2 am Abend

Lehrwerke: Studio [Express] A1, Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch, Studio [Express] A2, Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch

#### MZ9137

**Monika Steppat**

Montag bis Donnerstag,  
18:00 - 21:15 Uhr  
07.09. - 30.11. / 160 Ustd.  
VHS Königstraße, Königstr. 47,  
**Stadtmitte**  
640 EUR (erm.: 480/320/128)



#### MZ9138

**N.N.**

Montag bis Donnerstag,  
18:00 - 21:15 Uhr  
11.01. - 05.04. / 160 Ustd.  
VHS Königstraße, Königstr. 47,  
**Stadtmitte**  
640 EUR (erm.: 480/320/128)



## 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. Zur genauen Einstufung melden Sie sich bitte bei unserer kostenlosen Sprachberatung.

Nach Abschluss des Kurses A2.2 können die Teilnehmenden mit einem B1.1-Kurs fortfahren.

## DEUTSCH auf der Niveaustufe

### A2.1

(Dieser Kurs ist KEIN Integrationskurs!)

Lehrwerk: Schritte PLUS NEU 3,  
Max Hueber Verlag

#### MZ9141

**Kim Kuhn**

Montag und Mittwoch,  
18:00 - 21:15 Uhr

31.08. - 09.12. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



#### MZ9142

**Gabriele Haneld**

Dienstag und Donnerstag,  
18:00 - 21:15 Uhr

12.01. - 15.04. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



## DEUTSCH auf der Niveaustufe

### A2.2

(Dieser Kurs ist KEIN Integrationskurs!)

Lehrwerk: Schritte PLUS NEU 4,  
Max Hueber Verlag

#### MZ9144

**Kim Kuhn**

Montag und Mittwoch,  
18:00 - 21:15 Uhr

11.01. - 19.04. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



## 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

### B1.1

(Dieser Kurs ist KEIN Integrationskurs!)

Lehrwerk: Schritte PLUS NEU 5,  
Max Hueber Verlag

#### MZ9151

**N.N.**

Dienstag und Donnerstag,  
18:00 - 21:15 Uhr

01.09. - 08.12. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



## DEUTSCH auf der Niveaustufe

### B1.2

(Dieser Kurs ist KEIN Integrationskurs!)

Lehrwerk: Schritte PLUS NEU 6,  
Max Hueber Verlag

#### MZ9154

**N.N.**

Dienstag und Donnerstag,  
18:00 - 21:15 Uhr

12.01. - 15.04. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



## B1 Intensivkurse

In unseren Fortgeschrittenen-Intensivkursen wählen Sie zwischen einem Kurs am Vormittag oder am Abend. Die beiden separaten Gruppen führen Sie in nur 3 Monaten vom Niveau A2 bis zum Sprachniveau B1. Der Kurs kann gegen Aufpreis mit der Prüfung Telc Deutsch-B1 abgeschlossen werden.

Mit maximal 11 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.

### Intensivkurs B1 am Vormittag

Lehrwerk: Studio [Express] B1,  
Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch

#### MZ9155

**Jutta Dawson**

Montag bis Donnerstag,  
09:00 - 13:00 Uhr  
07.09. - 30.11. / 200 Ustd.  
VHS Königstraße, Königstr. 47,  
**Stadtmitte**  
800 EUR (erm.: 600/400/160)



#### MZ9156

**N.N.**

Montag bis Donnerstag,  
09:00 - 13:00 Uhr  
11.01. - 05.04. / 200 Ustd.  
VHS Königstraße, Königstr. 47,  
**Stadtmitte**  
800 EUR (erm.: 600/400/160)



### Intensivkurs B1 am Abend

Lehrwerk: Studio [Express] B1,  
Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch

#### MZ9157

**Kerstin Begau**

Montag bis Donnerstag,  
18:00 - 21:15 Uhr  
07.09. - 30.11. / 160 Ustd.  
VHS Königstraße, Königstr. 47,  
**Stadtmitte**  
640 EUR (erm.: 480/320/128)



#### MZ9158

**Monika Steppat**

Montag bis Donnerstag,  
18:00 - 21:15 Uhr  
11.01. - 05.04. / 160 Ustd.  
VHS Königstraße, Königstr. 47,  
**Stadtmitte**  
640 EUR (erm.: 480/320/128)



## 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.

## 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

### B2.1

(Dieser Kurs ist KEIN Integrationskurs!)

Lehrwerk: Vielfalt B2.1, Modul 1-4,  
Max Hueber Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch

#### MZ9161

**Christine Thursch**

Montag und Mittwoch,

18:00 - 21:15 Uhr

31.08. - 02.12. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



#### MZ9162

**Dr. Tatjana Knorr**

Montag und Mittwoch,

18:00 - 21:15 Uhr

11.01. - 19.04. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



## DEUTSCH auf der Niveaustufe

### B2.2

(Dieser Kurs ist KEIN Integrationskurs)

Lehrwerk: Vielfalt B2.2, Modul 5-8,  
Max Hueber Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch

#### MZ9163

**Dr. Tatjana Knorr**

Montag und Mittwoch,

18:00 - 21:15 Uhr

31.08. - 02.12. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



#### MZ9164

**Christine Thursch**

Montag und Mittwoch,

18:00 - 21:15 Uhr

11.01. - 19.04. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



## DEUTSCH auf der Niveaustufe C1.1

Lehrwerk: Sicher C1, Max Hueber Verlag,  
Lektion 1-6

#### MZ9171

**Volker Schönherr**

Dienstag und Donnerstag,

18:00 - 21:15 Uhr

01.09. - 08.12. / 96 Ustd

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



#### MZ9172

**Claas Meinheit**

Montag und Mittwoch,

18:00 - 21:15 Uhr

11.01. - 19.04. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



## DEUTSCH auf der Niveaustufe C1.2

Lehrwerk: Sicher C1, Max Hueber Verlag,  
Lektion 7-12

### MZ9173

**Claas Meinheit**

Montag und Mittwoch,

18:00 - 21:15 Uhr

31.08. - 02.12. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



### MZ9174

**Volker Schönherr**

Dienstag und Donnerstag,

18:00 - 21:15 Uhr

12.01. - 15.04. / 96 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

267 EUR (erm.: 201/134/54)



## 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.

### MZ9181

**Lioba Dietz**

Freitag, 09:00 - 11:30 Uhr

04.09. - 11.12. / 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.

### MZ9182

**Gabriele Haneld**

Montag, 18:00 - 20:30 Uhr

31.08. - 07.12. / 39 Ustd.

VHS Königstraße, Königstr. 47,

**Stadtmitte**

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



## Prüfungsvorbereitung „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.

**MZ9431V**

**Karin Heintel**

Montag, 17:30 - 20:45 Uhr

31. August / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR



**MZ9432V**

**Karin Heintel**

Donnerstag, 17:30 - 20:45 Uhr

05. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR



## Prüfungsvorbereitung „telc Deutsch A1-B1“ - Training am Modelltest -

Wer über ausreichende Sprachkenntnisse verfügt, aber an keinem Kurs teilgenommen hat und das Prüfungsformat „Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2-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 155 Euro.

**MZ9434V**

**Karin Heintel**

Montag, 17:30 - 20:45 Uhr

07. Dezember / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR



# 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 Thurau

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, Saal,  
Steinsche Gasse 26, Stadtmitte

Gebühr: 150 Euro (nicht ermäßigbar)

Die Anmeldung erfolgt vorbehaltlich freier Plätze. Bei einem **Rücktritt nach dem Anmeldeschluss** muss die gesamte Prüfungsgebühr bezahlt werden.

### Termine:

- **Freitag, 25.09.2026**  
Anmeldeschluss: 02.09.2026
- **Freitag, 09.10.2026**  
Anmeldeschluss: 16.09.2026
- **Freitag, 23.10.2026**  
Anmeldeschluss: 30.09.2026
- **Freitag, 20.11.2026**  
Anmeldeschluss: 28.10.2026
- **Freitag, 04.12.2026**  
Anmeldeschluss: 11.11.2026

## 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 „Deutschtest 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.

Die Anmeldung erfolgt vorbehaltlich freier Plätze. Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis zum Anmeldeschluss** der jeweiligen Prüfung möglich. Danach muss die gesamte Prüfungsgebühr bezahlt werden.

Ort: VHS im Stadtfenster, Saal,  
Steinsche Gasse 26, Stadtmitte

Gebühr: 180 Euro (erm.: 165)  
Die ermäßigte Gebühr gilt für Teilnehmende aus Kursen der VHS.

### Termine:

- **Freitag, 11.09.2026**  
Anmeldeschluss: 14.08.2026
- **Freitag, 13.11.2026**  
Anmeldeschluss: 16.10.2026
- **Donnerstag, 10.12.2026**  
Anmeldeschluss: 13.11.2026

**Eine Prüfungsvorbereitung wird empfohlen. Kurse hierzu finden Sie unter dem Abschnitt „Niveaustufe B1“.**

## telc Deutsch A2-B1

Mit diesem Zertifikat kann das Sprachniveau A2 oder B1 nachgewiesen werden. Die Prüfung besteht aus den vier Prüfungsteilen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Wer über ausreichende Sprachkenntnisse verfügt, aber an keinem Kurs teilgenommen hat und das Prüfungsformat nicht kennt, kann in dem kompakten Informationsseminar „Wie funktioniert das Zertifikat telc Deutsch A2-B1?“ erfahren, wie die Prüfung aufgebaut ist. Dazu ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich.

Die Anmeldung erfolgt vorbehaltlich freier Plätze. Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis zum Anmeldeschluss** der jeweiligen Prüfung möglich. Danach muss die gesamte Prüfungsgebühr bezahlt werden.

Ort: VHS im Stadtfenster, Saal,  
Steinsche Gasse 26, Stadtmitte

Gebühr: 170 Euro (erm.: 155)  
Die ermäßigte Gebühr gilt für Teilnehmende aus Kursen der VHS.

### Termine:

- **Freitag, 11.12.2026**  
Anmeldeschluss: 13.11.2026

**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 „Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B2“ ablegen. Die Prüfung besteht aus den vier Prüfungsteilen Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen.

Die Anmeldung erfolgt vorbehaltlich freier Plätze. Eine **kostenfreie Abmeldung** ist nur **bis zum Anmeldeschluss** der jeweiligen Prüfung möglich. Danach muss die gesamte Prüfungsgebühr entrichtet werden.

Ort: VHS im Stadtfenster, Saal,  
Steinsche Gasse 26, Stadtmitte

Gebühr: 200 Euro (erm.: 185)  
Die ermäßigte Gebühr gilt für Teilnehmende aus Kursen der VHS

### Termine:

- **Donnerstag, 17.12.2026**  
Anmeldeschluss: 20.11.2026

**Eine kompakte Prüfungsvorbereitung wird in diesem Semester nicht angeboten. Intensive Kurse zur Vorbereitung finden Sie im Abschnitt „Niveaustufe B2“.**

## Einbürgerungstest

Eine Anmeldung zum Einbürgerungstest kann nur **persönlich** zu den folgenden Anmeldeterminen erfolgen:

- Dienstag und Mittwoch  
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, 14.09.2026**
- **Montag, 12.10.2026**
- **Montag, 16.11.2026**
- **Montag, 14.12.2026**

# 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 der Stadtbibliothek Neumühl und den Stadtteilbüros Stark im Norden

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 unbekanntem 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.

### NR9903

#### Roni Aydin Kaya

di 10x, 14:00 - 15:30 Uhr  
08.09. - 24.11. / 20 Ustd  
Stadtbibliothek Neumühl, Lehrerstr. 4-6,  
**Neumühl**  
entgeltfrei



### NR9904

#### Roni Aydin Kaya

di 10x, 09:00 - 10:30 Uhr  
08.09. - 24.11. / 20 Ustd  
Stadtteilbüro Stark im Norden,  
Hamborner Altmarkt 8, **Hamborn**  
entgeltfrei



### NR9905

#### Roni Aydin Kaya

di 10x, 11:00 - 12:30 Uhr  
08.09. - 24.11. / 20 Ustd  
Stark im Norden - Stadtteilbüro Marxloh,  
Kaiser-Friedrich-Str. 34, **Marxloh**  
entgeltfrei



## 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.

### WR9970

**Christiane Lobe**

mi 14x, 08:45 - 11:45 Uhr

02.09. - 16.12. / 56 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

entgeltfrei



### MR9971

**Christiane Lobe**

di 15x, 08:45 - 11:45 Uhr

01.09. - 22.12. / 60 Ustd

Alte Feuerwache, Friedenstr. 5, **Hochfeld**

entgeltfrei



### MR9972

**Christiane Lobe**

do 14x, 12:15 - 15:15 Uhr

03.09. - 17.12. / 56 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.

### MR9973

**Christiane Lobe**

mo 14x, 09:00 - 11:15 Uhr

07.09. - 21.12. / 42 Ustd

GGs Hochfelder Markt (OGS)

entgeltfrei



## Deutschtreff Rheinhausen

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.

### WR9981

**Radegundis Barraza Barrios**

di 12x, 09:30 - 11:00 Uhr

08.09. - 15.12. / 24 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

entgeltfrei



## Deutsch - Dran bleiben!

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.

### WR9991

**Radegundis Barraza Barrios**

di 12x, 11:15 - 12:45 Uhr

08.09. - 15.12. / 24 Ustd

Pavillon VHS West, Friedrich-Ebert-Str. 106,

**Rheinhausen-Mitte**

entgeltfrei



# 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>Kundenorientiertes Englisch für Beratung und Verwaltung – A2/B1</b> Einfach, klar und verbindlich auf Englisch kommunizieren	31.08.2026 – 04.12.2026	MZ7700
<b>Englisch für Ingenieure und Führungskräfte – B1/B2 – Präzision und Kommunikationssicherheit in internationalen Meetings und Präsentationen</b>	31.08.2026 – 31.12.2026	MZ7702
<b>Durchstarten mit Word, Excel und Outlook – Bildungsurlaub</b>	11.09.2026 – 02.10.2026	MZ5305
<b>Soll ich, oder soll ich nicht? Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben</b>	05.10.2026 – 07.10.2026	MZ4519
<b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	12.10.2026 – 16.10.2026	MZ8660
<b>Word und Excel Grund- und Aufbauwissen – Bildungsurlaub</b>	13.10.2026 – 16.10.2026	MZ5304
<b>Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 22.10.2026	MZ6011
<b>Italienisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse</b>	19.10.2026 – 23.10.2026	MZ8210
<b>Effektives Projectmanagement: Ihr Schlüssel zum Erfolg – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 23.10.2026	MZ4500
<b>Stark durch innere Bilder - Imaginationstraining für Resilienz und Kreativität – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 23.10.2026	MZ4511
<b>Integrität gestalten: Kommunikation, Betriebskultur und Verantwortung im Beruf – Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 22.10.2026	MZ4539
<b>Vorbereitung auf die Ausbilderprüfung (AEVO) Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub</b>	19.10.2026 – 31.10.2026	MZ4705
<b>Selbstregulation und Koregulation</b> Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ4514
<b>Sicherer Umgang mit Excel – Bildungsurlaub</b>	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ5321
<b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1/A2</b> für Teilnehmende mit Grundkenntnissen	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ8110B
<b>Spanisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub – Niveaustufen A1 - B2</b>	26.10.2026 – 30.10.2026	MZ8305
<b>Beruflichen und privaten Stress reduzieren - Balance finden – Bildungsurlaub</b>	27.10.2026 – 30.10.2026	MZ4510
<b>Demokratie-Trainingslager - Bildungsurlaub</b>	27.10.2026 – 29.10.2026	MZ1163
<b>Duisburger Filmwoche 2026: Neue Doku-Filme der politischen Bildung – Filmseminar als Bildungsurlaub</b>	02.11.2026 – 06.11.2026	MZ1161A
<b>Duisburger Filmwoche 2026: Neue Doku-Filme der politischen Bildung – Filmseminar als Bildungsurlaub</b>	02.11.2026 – 06.11.2026	MZ1161B
<b>Vorbereitung für Wiedereinstieg, Umstieg &amp; Aufstieg mit Microsoft Office – Gehen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Karriere – zum Beispiel aus der praktischen Pflege in die Pflegeverwaltung - Bildungsurlaub</b>	06.11.2026 – 04.12.2026	MZ5307
<b>Grafikdesign leicht gemacht - Design-Skills, die wir kennen sollten – Bildungsurlaub</b>	10.11.2026 – 12.11.2026	MZ4562
<b>Zurück in den Beruf – aber passt mein alter Job noch zu mir? – Konkreter Fahrplan für den bevorstehenden Weg</b>	18.11.2026 – 20.11.2026	MZ4222
<b>Design Thinking: Neue Ideen kreativ entwickeln mit Agilen Methoden</b>	02.12.2026 – 16.12.2026	MZ4584
<b>Familien- und Schulmedien – Bildungsurlaub</b>	07.12.2026 – 11.12.2026	MZ4828
<b>Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben - Bildungsurlaub</b>	14.12.2026 – 18.12.2026	MZ4823
<b>Bildungsurlaub: Microsoft 365 – KI für Büro- und Projektorganisation</b> In Zusammenarbeit mit der vhs DigitalKooperation	14.12.2026 – 16.12.2026	MZ5547
<b>Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga – Bildungsurlaub</b>	04.01.2027 – 08.01.2027	MZ6013
<b>Trainerweiterbildung - Train the Trainer (Zertifikatskurs) Bildungsurlaub</b>	11.01.2027 – 15.01.2027	MZ4730
<b>Fahrrad-Reparatur - Bildungsurlaub</b>	11.01.2027 – 15.01.2027	WZ5831
<b>Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone – Bildungsurlaub</b>	11.01.2027 – 15.01.2027	MZ2701
<b>NLP im Beruf – Bildungsurlaub</b>	12.01.2027 – 15.01.2027	MZ4541
<b>Qigong – Bildungsurlaub</b>	13.01.2027 – 15.01.2027	MZ6014
<b>Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Bildungsurlaub</b>	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ6012
<b>Englisch - A2/B1/B2/C1 - Intensivsprachkurs – für den schnellen Wiedereinstieg</b>	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ7110
<b>Englisch - A1 - für Lernende ohne Vorkenntnisse - Intensivsprachkurs</b>	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ7112
<b>Französisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ8110A
<b>Niederländisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.2</b> für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen	18.01.2027 – 22.01.2027	MZ8661
<b>Systemische Beratung entdecken – neue Perspektiven für lösungsorientierte Gespräche! Online Bildungsurlaub</b>	20.01.2027 – 22.01.2027	MZ4821
<b>Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg</b> Bildungsurlaub	25.01.2027 – 29.01.2027	MZ4824
<b>Dein Darm weiß mehr als du denkst - Bildungsurlaub / Bildungscheck</b> Ernährungswissenschaft trifft Naturheilkunde	25.01.2027 – 29.01.2027	MZ6900
<b>Chinesisch - Intensivsprachkurs - Bildungsurlaub A1.1</b> für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	15.02.2027 – 19.02.2027	MZ8613

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.

## 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.





## Fortbildung für Lehrende



Themenspezifische Fortbildungsangebote

350

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

## Einweisung Interaktive Whiteboards Steinsche Gasse

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 über Ihre Fachbereichsleitung

### MZ0932

#### Anna Romstadt

Donnerstag, 14:00 - 16:00 Uhr

27. August / 2 Std

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



« **Bitte beachten Sie auch im Bereich der Lern- und Arbeitstechniken unsere Angebote zur Visualisierung z.B. den Kurs MZ4580 Sketchnoting für Anfängerinnen und Anfänger**

## Einweisung Panels Königstraße

Ein Panel bietet viele Möglichkeiten den Unterricht ansprechend und abwechslungsreich zu gestalten. Bei der VHS Duisburg sind sie in den Unterrichtsräumen der Königstraße 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 über Ihre Fachbereichsleitung

### MZ0933

#### Anna Romstadt

Dienstag, 13:30 - 15:00 Uhr

25. August / 2 Ustd

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

entgeltfrei





# Musik - und Kunstschule

Angebote

352



Ihr Kontakt in der Musik- und Kunstschule:

Fachbereich 1	Fachbereich 2	Fachbereich 3	Fachbereich 4
Elementa Musikpädagogik, Gesang, Schlaginstrumente, Tanz und Theater, Vorschulkooperation	Blasinstrumente, Streichinstrumente, Kammermusik, Orchester, Chor, Alte und Neue Musik	Tasteninstrumente, Zupfinstrumente, Kunst, Populärmusik	Verwaltung, Digitalität, Hausverwaltung, Öffentlichkeitsarbeit
Michael Hillringhaus	Michael Beck	Jörg Falk	Verena Hentschel

Ihr Kontakt in den Regionen:

<b>MKS Süd</b> Robert Morys Münchener Str. 25-27 47249 Duisburg	<b>MKS West</b> Sebastian Konietzki Schwarzenberger Str. 147 47226 Duisburg	<b>MKS Nord</b> 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 Saxophonquartett über Bands bis hin zu Orchestern, Big Bands und Chören an.

## Studienvorbereitende Ausbildung

In der Studienvorbereitenden Ausbildung und unseren Mappenkursen bereiten wir junge Menschen auf die Aufnahmeprüfungen für ein künstlerisches, musikalisches und/oder pädagogisches Studium vor.

## Konzerte

Im breiten Angebot unserer Konzerte können Sie sich ebenfalls über unsere Arbeit informieren: Vom Klassenvorspiel bis zum großen Orchesterkonzert veranstalten wir rund 100 Konzerte jährlich an verschiedenen Spielstätten im Duisburger Stadtgebiet.

Unser gesamtes Unterrichts- und Veranstaltungsangebot finden Sie unter: [www.duisburg.de/microsites/musik-und\\_kunstschule/index.php](http://www.duisburg.de/microsites/musik-und_kunstschule/index.php)

Zum Schnuppern bieten wir in allen Fächern die MKS-Flex-Karte an. Mit dieser können Sie viermaligen Unterricht (30 oder 45 Minuten) buchen.

Bitte beachten Sie, dass für die MKS gesonderte Allgemeine Geschäftsbedingungen gelten. Auch diese finden Sie zusammen mit unserer Gebührenordnung auf der Homepage der MKS.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Homepage



Instagram



Facebook





## Die Abteilung 4 der VHS : Die Musik- und Kunstschule

Die Musik- und Kunstschule ist eine außerschulische Bildungseinrichtung mit einem umfassenden Angebot im musischen und künstlerischen Bereich.

Neben dem zentralen Gebäude in Duissern, Duissernstr. 16, befinden sich bürgernahe 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 Freitag	09.00 bis 12.00 Uhr und 13:30 bis 16:00 Uhr 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 Mitbestimmung 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 viertel 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 Gemeinde-rechts.

### **§ 11 Sitzungen des Volkshochschulvorstandes**

- (1) Der Volkshochschulvorstand tagt zwei- bis dreimal pro Arbeitsabschnitt (i. d. R. Semester) an den von ihm bestimmten Terminen, zu denen die/die Vorsitzende eine Woche vorher schriftlich einladen 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 Aufgabebereiche.
- (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

# Mitbestimmung - Der Volkshochschulvorstand

Die inhaltliche Arbeit der Volkshochschule Duisburg wird geprägt von ihrem Leitbild (siehe Anhang). Das konkrete Veranstaltungsangebot wird entschieden durch die gewählten Mitglieder des Volkshochschulvorstandes, der sich aus Vertreter\*innen der Kursteilnehmer\*innen, der Kursleitenden und des hauptberuflichen Personals der Volkshochschule zusammensetzt. Die Vertreter\*innen der Teilnehmer\*innen und Kursleiter\*innen werden auf Konferenzen im Herbstsemester eines jeden Jahres gewählt. Hierzu wird im Vorfeld in den Kursen die Wahl einer jeweiligen Kursprecherin/eines Kursprechers durchgeführt. Der Vorstand tagt regelmäßig und beschäftigt sich mit allen wichtigen Angelegenheiten der Volkshochschule Duisburg. Die Rechte des Mitbestimmungsgremiums sind in der vom Rat der Stadt verabschiedeten Satzung verankert. Im Herbstsemester 2024 ist der Vorstand für das Jahr 2025 gewählt worden. Seine Vorstandsmitglieder stehen Ihnen, soweit Sie Probleme haben, gerne zur Verfügung. Darüber hinaus können Besprechungen der Kursleiter\*innen oder Teilnehmersprecher\*innen auf der Ebene der Fachbereiche, Abteilungen oder Regionen durchgeführt werden, zu denen jeweils gesondert eingeladen wird. Nähere Auskünfte über Termine und die Zusammensetzung der Vorstände gibt Maïke Küppers, Tel.: 0203 283-984601.

## Hauptberufliche Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter

<b>Volker Heckner, Vorsitzender</b>	0203 283-984590
<b>Nicole Bogdahn, Leiterin Abt. 1</b>	0203 283-984574
<b>Annette Uhr, Leiterin Abt. 2</b>	0203 283-984625
<b>Alexander Sagafe, Leiter Abt. 3</b>	0203 283-984614
<b>Dr. Claudia Kleinert, FBL Abt. 2</b>	0203 283-984596
<b>Ilona Lendermann, FBL Abt. 2</b>	0203 283-984603
<b>Maximilian Frate Bolliger, FBL Abt. 3</b>	0203 283-984583
<b>Franziska Russ-Yardimci, FBL Abt. 3</b>	0203 283-984613
<b>Eva Fastabend, Regionalleiterin VHS West</b>	0203 283-984580
<b>Marissa Turaç, Regionalleiterin VHS</b>	0203 283-984623
<b>Heike Pieper, Regionalleiterin VHS</b>	0203 283-984609

## Gewählte Vertreterinnen und -vertreter der freiberuflichen Kursleitungen

Ali-Mercan Dönmez  
Gabriele Hanel  
Sybille Stonham  
Monika Gründer  
Helga Schwittei  
Dr. Rolf Kleinfeld  
Grazia Cavallo-Müller  
Berit Aydin  
Beate Eismann  
Thomas Stork  
Radegundis Barrios Barazza  
Sigrid Beutig  
Franz Schwarz  
Bettina Gärtner

## Gewählte Vertreterinnen und -vertreter der Teilnehmenden

Kerstin Tank  
Kirsten Koppe  
Sabine Dopp  
Dorothee Verfürth  
Kevin Ringe  
Andreas Reichert  
Christa Brüggemann  
Horts Mrowetz  
Heike Fieck  
Elisabeth Jakubowski  
Karen Torwesten  
Jutta Musitowski  
Anette Schmidt  
Harald Benthin  
Jörg Stockhausen  
Liana Maier  
Ellen Tüscher

# 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 Sozialhilfesatz nicht um mehr als 20 % übersteigt.
- 4.3 50 % für Wohngeldempfänger/innen und Personen, die in deren Haushalt leben, sowie für Bafög-Empfänger/innen und für Personen, deren Einkommen den pauschalierten Sozialhilfesatz nicht um mehr als 10 % übersteigt.
- 4.4 80 % für Empfänger/innen von ALG II und Sozialhilfe (Hilfe zum Lebensunterhalt / Grundsicherung) und Personen, die in deren Haushalt leben, sowie für Personen, deren Einkommen den pauschalierten Sozialhilfesatz nicht übersteigt.

Das um die vorgenannten Ermäßigungen reduzierte Entgelt wird auf ganze Euro-Beträge aufgerundet.

Die vorgenannten Ermäßigungen werden nicht gewährt, wenn Dritte zur Kostenübernahme verpflichtet sind.

Mit obigen Ermäßigungen darf ein zu zahlendes Mindestentgelt von 17,00 EUR nicht unterschritten werden. Eine Kombination von Ermäßigungsregeln ist ausgeschlossen.

Ermäßigungsregeln finden keine Anwendung bei den Kosten für Lern- und Arbeitsmaterialien nach Ziffer 3.4, dem Bearbeitungsentgelt nach Ziffer 3.5. und dem Prüfungsentgelt nach Ziffer 3.6.

Im Rahmen gesellschafts- oder sozialpolitischer Maßnahmen kann das Entgelt für einzelne Veranstaltungen reduziert oder erlassen werden, sofern die Teilnahme dem Maßnahmезweck dient. Hinsichtlich der Einzelheiten wird auf die Ausführungsbestimmungen zur jeweiligen Maßnahme verwiesen.

Das Entgelt kann in begründeten Einzelfällen ermäßigt oder erlassen werden. Die Entscheidung hierüber trifft die Leitung der VHS.

Inhabern/innen der VHS-Karte wird ein Nachlass in Höhe von 5 EUR auf das zu entrichtende (ermäßigte) Entgelt je Kurs, Lehrgang oder Veranstaltung sowie eine entgeltfreie Teilnahme an Vorträgen und Lesungen gewährt. Für die VHS-Karte, die für den Zeitraum eines Semesters gilt, wird ein Entgelt in Höhe von 19,00 EUR erhoben.

## 5. Sonderregelungen

Für Veranstaltungen, die die VHS im Auftrag Dritter durchführt, werden die sich diesbezüglich aus dem jeweiligen Programmheft ergebenden Entgelte erhoben.

Bei Veranstaltungen, die im Rahmen von Kooperationen stattfinden, gilt die vorstehende Regelung entsprechend.

## 6. Inkrafttreten

Diese Entgeltordnung tritt zum 01.08.2018 für alle Veranstaltungen ab dem Herbstsemester 2018 in Kraft. Hinsichtlich der bis zu diesem Datum 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, 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  
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 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 Anmelde-service ist im gesamten Stadtgebiet mit den Standorten im Westen und Norden der Stadt sowie in Stadtmittle stehenden 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	MZ8600, MZ8603
Achenbach, Edgar	MZ2747
Ackermann, Herbert	MZ2907, MZ2908
Adil, Marzieha	NR6993
Ahlemeyer, Silja	MZ4561, MZ4563
Akkaya, Terlan	MZ2207
Albrecht-Faßbender, Helga	MZ5304, MZ5305, MZ5307, MZ5314, MZ5315, MZ5321, MZ5325, MZ5334, MZ5335, MZ5337, MZ5355, MZ5370
Ali, Wasim	MZ5519, MZ8601, MZ5518
Alvarez Alvarez, Araceli	MZ8324
Ambros, Jürgen	MZ6555
Anastasiadis, Dr. Alexandros	MZ6005
Anders, Petra-Sabine	MR2841, SR2816
Armstrong, Hilary	MZ7002, MZ7503, MZ7512
Aslan, Rukiye	NR2886
Auerswald, Gertrud	NR2233
Averdunk, Anke	MZ4580, MZ4581
Aydin, Berit	NR6505, NR6661, NR6662, NR6663

## B

Baaske, Angelika	MR2867, MR2868, MR2869, MR5201, MR5219, MR5220
Baaske, Paul	MZ5428, MZ5801, MZ5802
Babilon, Andrea	MZ6908
Bachmann, Marion	MZ2602
Bachmann, Prof. Dr. Ronald	MZ4330
Bade, Jost	MZ4804
Bajorat, Miriam	MZ1307
Barbian, Klaus	MZ7307, MZ7500, MZ7506
Barraza Barrios, Radegundis	MZ7112, MZ7700, WR9981, WR9991, WZ7501, WZ8323, WZ8335, WZ8355
Bauhaus, Stefan	MZ8665
Baumert, Mirjam	MZ1161A
Becker, Rita	WZ6802
Becker, Thomas	MR2507, MR2508
Begau, Kerstin	MZ9132, MZ9135, MZ9157
Benthele aka Mique Bone, Michael	MR2502, MR2506, MZ2514
Berning, Martin	MR6718, MR6719
Beuting, Sigrid	WR2810
Bieber, David	MZ1152, MZ1155
Bilici, Aysenur	MR3806
Billen, Heinz	WR2900, WR2901
Bister, Alexander	MZ4409, MZ4410, MZ4411, MZ4413, MZ4416, MZ4418, MZ4421, MZ4422, MZ4428, MZ4429
Blaß, Bettina	MZ5516, MZ5534, MZ5552
Blätte, Prof. Dr. Andreas	MZ1110
Bleckmann, Guido	NR2422
Blume, Thomas	MZ6014, MZ6300, MZ6301, MZ6307, MZ6320, MZ6322, SZ6302
Bocian, Thomas	MZ2701, MZ2731, MZ5721
Bolte, Thomas	MZ5884
Bolz, Frederik	MZ7509
Börgers, Victor	SZ6575
Börsch, Thorsten	MZ2741, MZ2742
Bouvier, Thomas	MZ2205, MZ2214

Bozkurt, Ali Oguz	MZ2658
Bradt, Thorsten	MZ4583, MZ4587, MZ4588, MZ4589, MZ4590, MZ5113, MZ5115, MZ5326, MZ5327, MZ5328, MZ5360, MZ5380, MZ5540, MZ5541, MZ5542, MZ5543, MZ5544, MZ5545, MZ5546, MZ5547, MZ5548, MZ5549, MZ5652, MZ5730, MZ5731
Breil, Dipl.-Ing. Sabine	MZ1283
Brinkmann, Constanze	MZ4214, MZ4215, MZ4586
Brokmann, Michael	MZ5631, MZ5632
Budde, Andrea	MZ1743, MZ1745, MZ1746, MZ1747, MZ1753
Buermann, Annette	MZ6388, SZ6389
Burg, Harald	MZ6963, MZ6964
Burghausen, Axel	MZ2204, MZ2208, MZ2211
Buttkereit, Kjell	MZ2571, MZ2573
Butzbach, Dipl.-Ing. Volker	MZ1283
Buzkan, Ruhsar	MZ6831, SZ6833, WZ6803

## C

Canullo, María Cristina	MZ8343
Cappellato Hammel, Dr. Giovanna	MZ8273
Cavallo-Müller, Assunta Grazia	MZ8210, MZ8260, MZ8270, MZ8292, NZ8272
Cechinel Murbak Malgaresi, Jordana	MZ8218, MZ8420, MZ8422, SZ8235
Chirouze-Lindner, Dominique	MZ8169
Cierpiszewski, Monika	MR2804
Cimen, Hakkı	NZ8750, NZ8751
Cirkel, Simone	WR6578
Coretti, Sofia Elena	MZ8211, MZ8212, SZ8255
Crichton, Judith	MZ6122, NR6725, SR6726

## D

Dahmen, Grethe	MZ7110, MZ7130, MZ7513, MZ7515, SZ7516
Darboe, Modou Lamin	MZ6950, MZ6951, MZ6952
Darda, Kerstin	MZ2882, MZ2883
Darwish Khabbaz, Hanan	MZ7302, MZ7303
Das, Prof. Dr. Marco	MZ6005, MZ6006
Datsi-Lukowski, Eleni	MZ4812
Dauenheimer, Karin	MZ1119
Daval, Adil	MZ6962
Dawson, Jutta	MZ9136, MZ9155
Deckers, Silvia	MZ4804, MZ4805
Deckert, Michaela	MZ4262, MZ4263
Dembek, Natalja	MZ8620, MZ8621
Demir, Ercan	MR5432, MR5434
Demircan, Ayfer	MZ8320, MZ8346
Detmold, Gaye	NZ8761, NZ8762
Díaz Álvarez, Natalia	SZ8350, SZ8352
Dickmann, Martina	MZ7511
Dietz, Lioba	MZ9181
Dislich, Michael	SZ6750
Donkor, Richard Yaw	MZ2423
Dornhof, Alexandra	MZ4525, MZ4582, MZ4585
Dozententeam,	MZ4804, MZ4805
Dubiel, Clarissa	MZ1751, MZ1752
Dude, Martina	MZ6391, MZ6392
Dünnebacke, Beate	MZ4331, MZ4335
Dürbaum, Edith	MZ2823, MZ2839

## E

Eisenmenger, Harald	MZ5522
Eismann, Beate	NR6667
El Hamraa, Dounia	MZ8238, MZ8248
El Hamraa, Siham	SZ8255
Elberg, Christian	MZ1218
Elbers, Charline	NR6730, NR6731
Elstermann, Knut	MZ1105
Engelhardt, Sabine	MZ6011, MZ6101, MZ6102
Erbas, Mehmet	MZ8641
Ernst, Kai Olaf	MZ4220B
Ertle, Ina	MR2904, MZ2905
Esser, Theo	MZ4343, MZ4344, MZ4348, MZ4349
Etemi, Miradije	MZ4319

## F

Falk, Christian	MZ1238
Faßbender, Stefan	MZ1116
Fastabend, Miriam	MZ6791
Fastovskij, Dr. Vitalij	MZ1102
Fauré, Andrea	MZ2729, NZ2726, NZ2727, NZ2732
Fehr, Andrea	MZ2861, MZ2863
Feiertag, Servaas	MZ4539
Feldmann, Nicole	MZ1185, WZ1187
Fimpeler, Dirk	MZ4810
Firmenich, Dieter	MZ1613, MZ1614
Fischer, Nicole	MZ1188, MZ1189
Fischer, Thorsten	MR2342
Fischer, Ute	MZ6100, MZ6104, MZ6106, SZ6103
Föhrding, Angelika	SR6654, SR6655
Freund, Barbara	WR3803
Fröhlich, Simone	NR6681, NR6682, NR6684, NR6685
Frühe, Ursula	MZ6004
Fürmann, Herbert	MZ1251

## G

Gabriel, Hannelore	NR2545
Gademann, Sascha	MZ2847, WZ2846, WZ2848
Gärtner, Bettina	WR6321
Gawlik, Michael	MZ4805
Geiling, Steffen	MZ2721, MZ2728
Gerstmeyer, Dr. Thomas	MZ8130, MZ8151
Geßner, Freya	MZ6754, MZ6755, MZ6756, MZ6757
Gille, Dr. Michael	MZ4541
Gilsbach, Rose-Marie	MZ1731, MZ1740, MZ1741, MZ4504, MZ4505
Glogowski, Christine	MZ4825
Gorzialka, Andrea	MZ2859
Graefe, Judith	MZ2312, MZ2315, MZ2318
Grams, Christian	MZ4310, MZ4312, MZ4318
Grevels, Christoph	MZ3510, MZ3541, MZ3625, MZ3627
Gründer, Monika	MZ1224
Gülz, Gerhard W.	MZ4506, MZ4507
Gunia, Joachim	MZ6120, MZ6121
Gutenberger, Rainer	MZ2212

## H

Haas, Julia	WR6226
Haberer, Prof. Dr. Thomas	MZ1118
Haering, Holger „Mick“	WR2348, WR2349
Halbsguth, Tanja	MZ4730
Hallmann, Jörg	MZ1108, MZ2424
Hampel, Lisa	MZ1306
Handke, Monika	MZ4830
Handley, Joel	NR2422
Haneld, Gabriele	MZ6233, MZ6234, MZ9131, MZ9142, MZ9182
Härtel, Isa	MZ7110
Hartwig-Staudt, Sandra	MZ4530, MZ4531
Hauschild, Klaus	MZ6008
Hebel, Ulrike	MZ2212
Heide, Michèle	MZ8171
Heidepeter, Dr. Philipp	MZ2620
Hein, Sebastian	MZ4805, MZ4813
Heintel, Karin	MZ9431V, MZ9432V, MZ9434V
Heise, Peter	MZ1226
Heisel, Anke	MR6604, MR6605, MR6609
Heiser, Manuela	MZ1101
Heitmann, Katrin	MZ1239
Hemstege, Wolfgang	MZ1201
Hennig, Claudia	MZ4821
Herding, Stephanie	MZ4222, MZ4519
Hering, Steffen	MZ1312
Hermans, Sebastian	MR2509, MR2510
Hermes, Andrea	MZ4211, MZ4212, MZ4213
Heßler, Dr. Hans-Joachim	MZ2423
Heuser, Dr. Norbert	MZ2645, MZ2646
Heuser, Stephan	MZ4333
Heuser-Langer, Markus	MZ4523, MZ6123
Hilgendorf, Edgar	WZ6770
Hipp, Renate	WZ1253
Hirsch, Dietmar	MZ1237
Hoffmann, Uwe	SZ6710, SZ6711
Höh, Natascha	MZ6402, MZ6406
Holla, Sabine	MR6204, WR6201
Holle, Sandra	MZ4809
Hollstein („Saya“, Petra	MR2649, MR2650
Honigmund, Dipl.-Ing. Ulrich	MZ1285
Horovenko, Mariia	MZ7131, MZ7306

## I

Icyer, Neslihan	MZ8760, MZ8763, MZ8766
Igelbrink, Malte	MZ1306
Indek, Horst	WR5816
Izos, Georgios	MZ2659, MZ8653, MZ8654

## J

Jacobs, Birgit	MZ2565, MZ2566
Jäger, Anne	NR6304, NR6305, NR6306
Jarius-Beem, Elke	NR6200
Jarosch Caichá, Claudia	MZ8305
Jennen, Anne	MZ4804

Jochheim, Benedikt  
Josuttis, Marcus  
Jung, Gundula  
Jußenhoven, Bernd  
Justke, Michael

MZ4804, MZ4805  
WR2503  
SZ6222  
MZ2817  
MZ3521, MZ3625, MZ3627

## K

Kaiser, Caterina  
Kamps, Jörg  
Kandil, Mahmoud  
Karrenbauer, Kirstin  
Karrich, Nagihan  
Käseberg, Thomas  
Kaufmann, Kai  
Kaya, Roni Aydin  
Kehnen, Ursula  
Kelling, Lara  
Kienast, Lisa  
Kilicli, Nicole  
NR6405,  
Kimba-Smith, Pauline  
Kisin, Zelal  
Klecha-Fauré, Thomas  
Klein , Joachim  
Kleinfeld, Dr. Ralf  
Klein-Kohlhaas, Angela  
Knippert, Claudia  
Knöpfel, Günter  
Knorr, Dr. Tatjana  
Kobjolke, Michael  
Koc, Suat  
Koch, Brigitte  
Kohl-Hartmann, Peter  
Köller, Thomas  
Konfuzius-Institut Ruhr e.V.,  
König, Julia

MR1191  
MZ5114, MZ5118, MZ5119  
MZ8602  
MZ4804  
NR2232  
MZ2423, NR2422  
MZ1602, MZ2743  
NR5447, NR5448, NR5449, NR9903, NR9904, NR9905  
MZ2829  
MZ6013  
MZ2731  
MR6203, MZ6280, MZ6401, NR2625, NR2626, NR6133, NR6281,  
SR6207  
MZ7110, MZ7517, SZ7311, SZ7401, SZ7507  
MZ4511, MZ4514, MZ4824  
NR2422  
MZ4336  
MZ1142A, MZ1142B, MZ1145  
MZ2366  
NR6221  
MZ5811  
MZ9162, MZ9163  
MZ2916, MZ2917  
MR5443, MR5444, MR5446, MZ5440, MZ5441, MZ5442  
NR1168  
MZ5882  
MZ2730  
MZ8612, MZ8613  
MZ1303, MZ1304, MZ2200, MZ2350, MZ2351, MZ2368, MZ2369,  
MZ2442, MZ3510, MZ3521, MZ3541, MZ3560, MZ3562, MZ3625,  
MZ3627, MZ3846

Kontrny, Anna  
Koppers, Denny  
Kosboth, Anja  
Koutsis, Ainta  
KoViAk Akademie  
Krämer, Andrea  
Kreischer, Nadine  
Kricke, Dr. Randolph  
Kruse, Alpha R.  
Küçük, İrem  
Kühn, Eugen  
Kuhn, Kim  
Kunkel, Eva  
Kupán, Zsuzsánna  
Küpper, Marayle

MZ8660  
MZ4517, MZ4542  
MZ6130, MZ6131, MZ6215, MZ6216, MZ6217  
MZ8650, MZ8652  
MZ4720, MZ4722, MZ4828  
WR6444  
MZ8150  
MZ1233, MZ1235  
NR2542, NR2544  
NR3802  
WZ8691  
MZ9141, MZ9144  
MZ2745  
MZ4512, MZ7309, MZ7502, MZ7702  
MR2843, MR2844

## L

La Cara-Lenz, Antonia  
Lackmann, Petra

MZ8219, MZ8240, MZ8245, SZ8249, SZ8252, SZ8257  
MZ4223, MZ4223B, MZ4224, MZ4224B, MZ4226, MZ4226B, MZ4228,

Lalo, Sumiati	MZ4228B, MZ5532 MZ6922, MZ6923, MZ6926, MZ6932, MZ6936, MZ6938, MZ6939, MZ6941, MZ6942, MZ6943, MZ6944, MZ6945, MZ6946, MZ6947, MZ6948, MZ6949
Lange, Doris	MZ4804
Lange, Helmut	MZ4591, MZ4592, MZ4593, MZ4594, MZ4595, MZ4595B
Lange, Vera Friederike	NR2876
Langfeldt, Marco	MZ4339
Le, Nhe	MZ1111
Leder-Tietz, Oliver	MZ4625, MZ8800, MZ8801, MZ8802, MZ8803, MZ8805, MZ8806
Leitzen, Peter	MZ1600, MZ1601, MZ1610, MZ1615
Lendermann, Ilona	MZ4409, MZ4430, MZ4701
Lindner, Gabriele	MR6205, MR6240, MR6241
Lippe, Benjamin	MZ4332
Lobe, Christiane	MR9971, MR9972, MR9973, WR9970
Loerzer, Jürgen	WR5835, WZ5831, WZ5865
London, Heike	MZ5302
Ludwig, Ingo	MZ4464, MZ4807, MZ4808
Lueck, Bodo	MZ1311
Luther-Zimmer, Dr. Gisela	MZ2300, MZ2301, MZ2441

## M

Madeja, Mona Lisa	MZ6577, NR6573, NR6574
Mand, Angela	WR6211
Mane, Vieux Moustapha	NR2660
Markwald, Joachim	MZ2921, MZ2928
Martin-Esch, Claudia	SZ6235, SZ6236
Marzinek, Heike	MZ6110, MZ6112, MZ6113, MZ6114, SZ6111
Mast, Renate	SR6652, SR6679, SZ6125, SZ6838, SZ6839
Matten, Marcus	MZ2604, MZ2605
Maunder, Hilke	MZ8195
Meetz, Roland	MZ1161B
Meier, Astrid	MZ6835, NZ6806, SZ6836, SZ6837, SZ6852, SZ6855, WR6504
Meinheit, Claas	MZ9172, MZ9173
Melchiorre, Cosima	MR6901, MR6903
Mendler, Kolja	MZ6330
Menzel, Miriam	MZ1117
Menzler, Gerald	MZ1222
Merten, Markus	MR6732, SR6733, SR6734, WR6727, WR6728
Metzger, Jörg	MZ4320
Mextorf, Olaf	MZ2321, MZ2324
Middelbeek, Len	MZ4539
Mijares Vidal, Liliana Margarita	SZ8332, SZ8334, SZ8354, SZ8356
Mobers, Dirk	MZ1284
Mohamed, Haval	MZ4811
Monsior, Ana-Maria	MZ8305, MZ8377, MZ8381
Moretto, David	MZ2746
Morosin, Marco	MZ2893, MZ2894
Moser, Andre	MZ1163
Motz, Ana Maria	MZ8362
Müller, Silvia	MZ2881
Müller, Wibke	MZ6407

## N

Nabel, Kim Joel	WR6709
Naß-Bornemann, Michaela	MR2870, MR2871, MR2872, MR2873, NR2874, NR2875

Neumann, Markus  
Nienhuysen, Udo  
Nolte, Michael

MZ8679, SZ8667  
MZ4311, MZ4313, MZ4315, MZ4317  
MZ4316

## O

Oberländer, Thomas  
Odametey, Annan  
Oelinger, Jessica  
Okoniewski, Anja  
Önder, Sibel

MZ1230, MZ1231  
MR2548, MZ2423  
NR6680, NR6683, NR6686, NR6687  
SZ6575  
MZ7134A, MZ7134B, MZ7134C, MZ7134D, MZ7134E, MZ7134F,  
MZ7135A, MZ7135B, MZ7135C, MZ7135D, MZ7135E, MZ7135F,  
MZ7419, MZ7505  
MZ4223, MZ4223B, MZ4224, MZ4224B, MZ4226, MZ4226B, MZ4228,  
MZ4228B  
WR2525  
SZ6628

Oprea, Marina

Ortiz Hernandez, Carlos  
Otten, Birgit

## P

Paaßen, Patrick  
Palacio Marin, Lía  
Palka, Johannes  
Patiño, Daniel  
Pauli, Irina  
Petersen, Ralf  
Peters-Reimann, Antje  
Petrick, Gabriele  
Pickel, Prof. Dr. Susanne  
Pietsch, Annette  
Pisapia, Oksana  
Plewka, Jürgen  
Pohl, Annie  
Pottel, Friedhelm  
Preißler, Ute  
Prieth, Isabell  
Privatinstitut Dahms

MZ6990, MZ6991  
SZ8322  
SZ8664  
MZ6795, MZ8305, MZ8359, MZ8375, MZ8380  
MZ1200A  
MZ8166, MZ8196, MZ8197, WR5850, WR5857, WR5860  
MZ2112, MZ2115, MZ2313  
MZ2824, MZ2825, MZ2827  
MZ1110  
MZ6116, MZ6117  
MZ6223, MZ6224  
MZ1313, MZ2403  
MZ8160  
MZ2423, NR2422  
MR6732, NR6730, NR6731, SR6733, SR6734, WR6727, WR6728  
MZ2228, MZ2304, MZ2317, MZ2319, MZ2322, MZ2705, MZ2708  
MZ4501, MZ4502, MZ4503, MZ4535

## R

Rafat, Judy  
Raßloff, Ralf  
Rätzler, Birgit  
Rausch, Petra  
Rehbein, Frank  
Reichardt, Marliese  
Reichert, Dr. Andreas  
Reichow, Frauke  
Reif, Petra  
Reiners, Veronika  
Richter, Olivia  
Rittel, Julia  
Ritter-Weiner, Elisabeth  
Rödde, Thomas  
Röder, Melanie  
Romero de Ronge, Livia Edmée  
Romstadt, Anna  
Roos, Vesna  
Ruffini-Webb, Enza

MZ2577  
MR2716, MR2717, MR2720  
WZ7514  
MZ7400, SZ7402, SZ7508  
MZ4220  
MZ2575, MZ2576  
MZ5883  
NR6625, NZ6623  
MZ1257, MZ1258, MZ1259  
SR2344  
MZ5653  
MZ5006  
NR2877, NR2878, NR2879, NR6994  
MZ4536, MZ4560  
MZ6115, MZ6404  
MZ8321, MZ8353, MZ8390  
MZ0932, MZ0933, MZ5003, MZ5515, MZ5525, MZ5533  
MZ5510, MZ5523  
MZ8271

Rumi, Will	MZ2880
Rupietta, Julia	MZ2653
Rusciano, Antonio	MZ2627

## S

Saborowski, Elke	WR6515, WZ6611
Sandvoß, Sebastian	MZ4423
Sarasa, Tatyana	MZ5521, MZ5524, MZ5526, MZ5527
Sauerborn, Sabine	MZ4510, MZ4823
Schäfer, Dagmar	MZ2858
Schäfer, Dipl. -Ing. Hermann-Josef	MZ1286
Schaffrin, Heike	MR2234
Scharf, Daniela	MZ6909, MZ6913, MZ6915
Scheil, Susanne	MZ4222
Schicha, Prof. Dr. Christian	MZ1104
Schleser, Waltraud	MZ8101, MZ8102, MZ8193A, MZ8193B, MZ8193C, MZ8193D, MZ8193E
Schmidt, Tanja	SZ6572
Schmitz-Berg, Manfred	MZ1153
Schmitz-Grafe, Carsten	MZ2630
Schneider, Carmen	NR6688, NR6689, NR6690
Schneider, Ronald	MZ2924
Schneider-Bachmann, Markus	MR2340
Schnitzer, Jörg	MZ2424
Schoenen, Josef	MZ2209
Schönborn, Stephan	MZ8661, MZ8662, MZ8666, MZ8678, MZ8692, MZ8693
Schönherr, Volker	MZ9171, MZ9174
Schoofs, Ralf	MZ4562, MZ5426, MZ5706, MZ5707
Schork, Thomas	MZ2612, SR2600
Schörken, Hanna	MZ2574
Schramke, Ute	MZ2612, SR2600
Schreyer, Roland	MZ1112
Schrief, Dirk	MZ4334
Schubert, Romano	MZ2423
Schulz, Adriane	MZ1219, MZ1220
Schwarz, Franz	WR2808, WR2809, WR2828, WR2830, WR2831, WR2832
Schwarzer, Isabel	MZ8351, MZ8368, SZ8345
Schwarzer, Wolfgang	MZ1315, MZ2203, MZ2210, MZ2213, MZ2215, MZ2703, MZ2706, MZ8292
Schwittei, Helga	MR6409, MR6410, MZ6230
Schwitzgoebel, Marie-Christine	MZ8103, MZ8110A, MZ8110B, MZ8169
Seibod-Yannakis, Leonora	MZ1167
Seidel, Rene	MZ6580, MZ6581, MZ6612
Seifert, Ilona	MR6206, MZ6231
Sell, Caroline	MZ6995
Seslikaya, Zeynep	NR6657, NR6658, NR6659, NR6665, NR6666, NR6691, NR6692, NR6693
Shefayee, Zakia	MZ1120
Sheng, Dr. Liyang	MZ6967, MZ6968
Singer, Verena	SR6210, SZ6220
Sorge, Harry	WR5226
Spahn, Claudia	MZ1307
Spatz, Dietmar	MZ2531, MZ2534
Speith, Heike	SZ6628
Sprenger, Malte	MZ2316
Stahl, Dörte	MZ5512, MZ5513

Steinkamp, Prof. Dr. Volker  
Steppat, Monika  
Steppuhn-Cilleßen, Rainer  
Stöber, Carmen  
Stonham, Sybille  
Stork, Thomas  
Strauß, Jürgen

Stroisch, Jörg  
Ströter, Beate  
Struwe, Helena  
Suhre, Meike

## T

Tentler, Frank  
Thimm, Tobias  
Thorman, Nadja  
Thursch, Christine  
Tonks, Robert  
Trennheuser, Alexander  
Tsourakis, Julia

MZ1314  
MZ9137, MZ9158  
MZ2206, MZ2320, MZ2404  
MZ7305  
MZ7304, MZ7510  
MZ2637, NR2635, NZ2636  
MZ1742, MZ1744, MZ1750, MZ1770, MZ1771, MZ4513, MZ4515,  
MZ4516, MZ4518, MZ4534  
MZ4584  
MZ6012  
MZ4822  
MZ1730, MZ1732, MZ1733

## U

Uhr, Gerhard  
Umbach, Gregor  
Urban, Anna

MZ5340, NZ5342  
MZ5111, MZ5112, MZ5517, MZ5520  
MZ6720, MZ6721, MZ6722

## V

van der Meer, Mariëes  
van Zütphen, Claudia  
Vedder, Michael  
Vinciguerra, Antonella  
Voigt, Sylvia  
von Kapri, Peter  
von Parzotka-Lipinski, Michael  
Voßkamp, Wolfgang  
Vujanovic, Dubravka

MZ8668, MZ8669, MZ8670  
WZ1254, WZ1256  
WR1359  
MZ8250, SZ8347  
MZ6225  
MZ1316, MZ2114, MZ2314  
WR6772  
MZ6007  
MZ7314, MZ8630, MZ8632, MZ8633

## W

Wagner, Thomas  
Wang, Mingyue  
Weidtkamp, Andre  
Weißmann, Jörg  
Weitz, Walter  
Weltgen, Katrin  
Werner, Dr. Henriette  
Werth, Kerstin  
Wessels, Günter  
Wey, Florian

MZ5117, MZ5418, MZ5420  
WR6227  
MZ6927  
NR1370, NR1371  
MZ1315  
MR2906  
MZ1234, MZ1237  
MZ6213  
MZ1240  
MZ4520, MZ4520A, MZ4521, MZ4522, MZ4524, MZ4537, MZ4538,  
MZ4540

Weyerstraß, Henning  
Wieczorek, Karin  
Wiegand, Thorsten  
Willigers, Jessica  
Winkelkotte, Pia  
Winkler, Frank

MZ1700, MZ2110, MZ2111, MZ5571  
MZ8700, MZ8701, MZ8702, MZ8703, MZ8707  
MZ5553, MZ5555, MZ5556, MZ5557, MZ5558, MZ5559  
MZ2837  
MZ4730, MZ4805  
MZ4340

Winkler, Rolf	NR6725, SR6726
Winterhalter, Christoph	MZ1236
Wißdorf, Ralf	MZ2423
Wolf, Martina	MZ7003, MZ7316, MZ7701
Wölfel, Lisa Anna Katharina	MR2813, MR2814, MR2815, MR2821, MR2822, SR2805
Wolski-Ramirez, Maria Guadalupe	MZ8358
Wolters, Jolanta	MZ2210

## X

Xpert Business LernNetz	MZ4431, MZ4432, MZ4433, MZ4434, MZ4435, MZ4436, MZ4437, MZ4438, MZ4440, MZ4441, MZ4442, MZ4443
-------------------------	--

## Y

Yuri, Karen	MR2638, MZ2640, MZ2642
-------------	------------------------

## Z

Zapke, Martin	MR2838
Zerdoun-Daniel, Modiane	MZ8120, MZ8121
Zilkens, Dr. Udo	MZ2520
Zinecker, Birgit	MZ2212
Zingler, Cornelia	MZ6232, NR6212