



Programmheft 2. Halbjahr

Auszug aus dem Gesamtprogramm



Liebe Leser*innen,

in der Hand halten Sie einen kleinen Auszug unseres Programmangebots. Gemeinsam mit über 600 Kursleitungen gelingt es der Bergischen Volkshochschule die Weiterbildungslandschaft in Solingen und Wuppertal mit rund 90.000 Unterrichtsstunden zu stärken. Wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Halbjahr ein vielfältiges und spannendes Angebot an Kursen und Veranstaltungen präsentieren zu können. Unser Ziel ist es, Ihnen ein breitgefächertes Bildungsprogramm anzubieten, das Sie inspiriert, informiert und bereichert.

Unsere Gesellschaft steht vor großen Herausforderungen: Klimawandel, soziale Ungleichheit, politische Spannungen und technologische Umwälzungen beeinflussen unser tägliches Leben und unser Miteinander. Diese Zeiten erfordern von uns allen stetige Anpassungsbereitschaft und den Willen, kontinuierlich zu lernen. Bildung ist der Schlüssel zu einem erfüllten und verantwortungsvollen Leben, denn: Bildung schafft Verständnis, fördert Toleranz und eröffnet neue Perspektiven. Vor diesem Hintergrund sehen wir unsere Aufgabe darin, Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Kenntnisse zu vermitteln, um sich in der digitalen, aber auch in der „echten“ Welt sicher und kompetent zu bewegen.

Gleichzeitig legen wir großen Wert darauf, soziale und kulturelle Kompetenzen zu fördern, die in einer zunehmend vernetzten, globalisierten, aber auch polarisierten Welt von entscheidender Bedeutung sind.

Wir setzen auf gemeinsames Lernen. Wir setzen darauf, dass Menschen ihr Wissen und ihre Fähigkeiten teilen, um gemeinsam zu wachsen und zu lernen. Durch den Austausch von Wissen, Ideen, Perspektiven und Erfahrungen können wir voneinander lernen und uns gegenseitig unterstützen, um unser volles Potenzial zu entfalten. Gemeinsames Lernen fördert Teamwork, Empathie, ein respektvolles Miteinander und gegenseitiges Verständnis. Und all das brauchen wir für eine friedliche und demokratische Gesellschaft.

Ein besonderes Highlight in diesem Halbjahr ist die Einführung unseres neuen Logos, mit dem wir uns dem gemeinsamen Markenauftritt des Deutschen Volkshochschulverbandes anschließen. Dieses neue Logo zeigt unsere Verbundenheit mit den über 900 Volkshochschulen in ganz Deutschland und steht für die Vielfalt und Qualität der Bildungsangebote, die in unseren Häusern entwickelt und angeboten werden. Besonders am Herzen lag meinem Team und mir außerdem die zusätzliche Erreichbarkeit der Bergischen VHS über Social Media Kanäle. Besuchen Sie uns einfach auf Instagram und Facebook!

Wir sind überzeugt, dass Bildung der Schlüssel zu einer nachhaltig positiven Veränderung in unserer Gesellschaft ist und freuen uns, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen. Wir laden Sie



Anna Lenker, Leiterin Bergische VHS

ein, ein bereicherndes und harmonisches Miteinander im Alltag zu gestalten. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, Respekt und Freundlichkeit in unserem täglichen Leben zu fördern!

Viel Freude beim Stöbern in unserem neuen Programmheft und auf unserer Homepage.

Wir freuen uns auf Sie!

Im Namen des gesamten Teams
Anna Lenker-Koukounarakis

Zweckverband Bergische VHS
Stadtdirektorin: Dagmar Becker
Leitung: Anna Lenker-Koukounarakis
Birkenweiher 66
42651 Solingen

Druck: Druckerei Raimund Roth GmbH
Teschestraße 7, 42655 Solingen
Titelbild: © Pixelfit - istockphoto.com
Auflage: 6.500 Stk.



Information und Anmeldung

Anmeldeservice

Leyla Senol, Bernd Günther, Daniela Petri
Tel.: 0202 563-2607
Fax: 0202 563-8144
E-Mail: info@bergische-vhs.de

Öffnungszeiten

Auer Schulstr. 20, W-Elberfeld
Mo und Mi 09:00-13:00 Uhr sowie
Di und Do 15:00-18:00 Uhr

Mummstr. 10, SG-Mitte, Raum 310
Mo und Mi 09:00-13:00 Uhr sowie
Di und Do 15:00-18:00 Uhr

In den Schulferien: Mo-Do 09:00-13:00 Uhr

Anmelde-Telefon

0202 563-2607 oder 0212 290-3277

Informationen zu Anmeldung, Beratung und Kritik

Folgende **Möglichkeiten der Anmeldung** zu unseren Kursen stehen Ihnen zur Verfügung:

Online im Internet

Unter → www.bergische-vhs.de können Sie z. B. über Schlagworte, Kurstitel oder Kursnummern Ihren Kurs finden und sich online anmelden. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Wenn Sie die Kursnummer kennen, können Sie sich **ohne Umweg** anmelden. Einfach im Feld Kurssuche die Kursnummer eingeben, dann kommen Sie sofort zum Ziel.

Telefonisch

über unsere Anmeldestellen unter
0202 563-2607 oder 0212 290-3277

Schriftlich

Bergische VHS
Birkenweiher 66
42651 Solingen

Fax: 0202 563-8144

Persönlich

Sie können gerne an unseren Standorten in Solingen, Mummstr. 10, sowie in Wuppertal, Auer Schulstr. 20, vorbeischaun und sich anmelden.

Anmeldebestätigung

Nach Ihrer Anmeldung zu einem Kurs erhalten Sie von uns eine Bestätigung, in der Sie noch einmal die Kursbeschreibung, den Kursort mit den genauen Terminen und eventuell weitere Hinweise finden.

Beratung und Service

Sie wissen nicht genau, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Sie brauchen weitere Informationen oder Sie möchten eine gezielte Beratung, die auf Ihre Wünsche und Interessen eingeht?

Unsere pädagogischen Mitarbeiter*innen bieten für Sie regelmäßige Beratungszeiten an. Die entsprechenden Rufnummern und Anschriften finden Sie im jeweiligen Themenbereich. Informationen und Beratung erhalten Sie persönlich, telefonisch oder über E-Mail.

Ihre Kritik und Anregungen

Die Bergische VHS ist für alle Menschen da, die sich weiterbilden oder qualifizieren wollen, die gemeinsam mit anderen Menschen etwas erleben und erarbeiten möchten und die Freude und Spaß am Lernen haben. Um unsere Angebote stetig zu verbessern, möchten wir gern wissen, was Sie sich wünschen, was Sie kritisieren oder welche Anregungen Sie für uns haben.

Bitte wenden Sie sich an
Sekretariat Leitung
Bergische VHS
Birkenweiher 66
42651 Solingen
info@bergische-vhs.de
Tel.: 0212 290-2881

Barrierefreier Zugang

In unseren eigenen Häusern in Solingen (Mummstr. 10, Birkenweiher 66) und Wuppertal (Auer Schulstr. 20, Bachstr. 15, Cronenberger Str. 375) sind die Zugänge schwellenlos. Alle Unterrichtsräume sind barrierefrei über Aufzüge oder Rampen erreichbar (in der Cronenberger Straße nur das Erdgeschoss). Hier stehen Ihnen auch barrierefreie Toiletten und Baby-Wickelplätze zur Verfügung.

In der Auer Schulstraße in Wuppertal finden Menschen mit Sehbehinderung Unterstützung durch eine taktile Informationstafel am Haupteingang, eine taktile Leitlinie zur zentralen Infotheke, tastbare Ebeneninformationen in den Haupttreppenhäusern und tastbare Raumnummern.

In einigen Schulen und angemieteten Unterrichtsstätten ist der barrierefreie Zugang nicht immer möglich. In unserer Internet-Kurssuche ist bei jedem Kurs angegeben, ob ein schwellenloser Zugang zum Unterrichtsraum vorhanden ist. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die entsprechende Fachbereichsleitung. Wir bemühen uns, Ihnen den Zugang zu allen unseren Kursen zu ermöglichen.

Standortbestimmung

Grundlage der Arbeit der Volkshochschulen in Deutschland ist die Standortbestimmung des Deutschen Volkshochschulverbandes:

Kernpunkt des Selbstverständnisses der Volkshochschulen in Deutschland ist der Wille, einen offenen Zugang zu Bildung für Menschen aller sozialen Schichten, Milieus und Kulturen zu schaffen.

Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung

Das Wichtigste für uns: Ihre Zufriedenheit

Ihre Zufriedenheit mit unseren Angeboten ist das erklärte Qualitätsziel. Wir möchten wissen, ob Sie gut beraten werden, ob Sie sich in unseren Räumen wohl fühlen und ob die Inhalte und deren Vermittlung Ihren Vorstellungen entsprechen.

Mit einer Online-Befragung wollen wir Antworten auf diese Fragen bekommen. Sie werden anonym ausgewertet. Alle Antworten werden in unseren kontinuierlichen Verbesserungsprozess einfließen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail Adresse an, dann erhalten Sie am Kursende den Fragebogen. Selbstverständlich können Sie uns dabei auch Ihre Anregungen mitteilen.

Weiterbildung für die Hälfte

Sie bekommen bei uns 50% Ermäßigung auf das Kursentgelt, wenn Sie

- Schüler*in, Auszubildende*r, BuFDi oder Studierende*r sind,
- ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr absolvieren,
- Arbeitslosengeld I oder II oder Bürgergeld erhalten oder
- einen Wuppertal- oder Solingenpass haben.

Mit dem Bildungsscheck ist eine anteilige Finanzierung vieler Weiterbildungsangebote möglich. Weitere Informationen finden Sie unter → www.weiterbildungsberatung.nrw



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Politik und Gesellschaft	8
Mitreden und Engagemen	9
Geschichte und Gegenwart	11
Das Bergische Land: Stadtgeschichte und Führungen	12
Ökologie und Nachhaltigkeit	13
Länder und Kulturen	14
Philosophie und Ethik	15
Ökonomie, Recht und Verbraucherschutz	16



Berufliche Bildung, IT & Digitales

Kommunikation	
Kommunikation und Gesprächsführung	18
Persönliche Entwicklung und Weiterbildung	
Lern- und Arbeitstechniken	18
Persönlichkeitsentwicklung	18
Buchhaltung, Finanzen und Recht	
Existenzgründung	19
Recht	19
Digital im Beruf	
Software und IT-Schulungen	19
Coding, Programmierung und Web	19
Digital im privaten Alltag	
Computer, Smartphone und Tablet	20
Digital kreativ	21



Sprachen

Fremdsprachen	24
Deutsch und Integration	33



Grundbildung

Lesen und Schreiben	36
Rechnen	36



Schulabschlüsse

ESA (Erster Schulabschluss)	38
EESA (Erster Erweiterter Schulabschluss)	38
MSA (Mittlerer Schulabschluss)	38



Kultur und Gestalten

Hören, sehen und erleben	40
Schreiben, lesen und sprechen	42
Musizieren	43
Spielen, tanzen und bewegen	43
Zeichnen, fotografieren und gestalten	44
Reisen, begegnen und entdecken	48



Gesundheit

Neue Angebote	52
Einzelveranstaltungen	52
Kochen & Ernährung	54
Yoga	57
Pilates	58
Fitness & Gymnastik	58
Entspannung & Tai Chi/Qigong	59
Outdoor & Erlebnis	61



Familienbildung

Nähen und Mode	64
Werken und Kreatives	66
Eltern, Kinder und Jugendliche	66
Junge VHS	68
Stadtteilarbeit und Projekte	71
Gesprächskreise	72
Beziehungen und Partnerschaft	72



Bildungsurlaub

73



vhs.digital

77

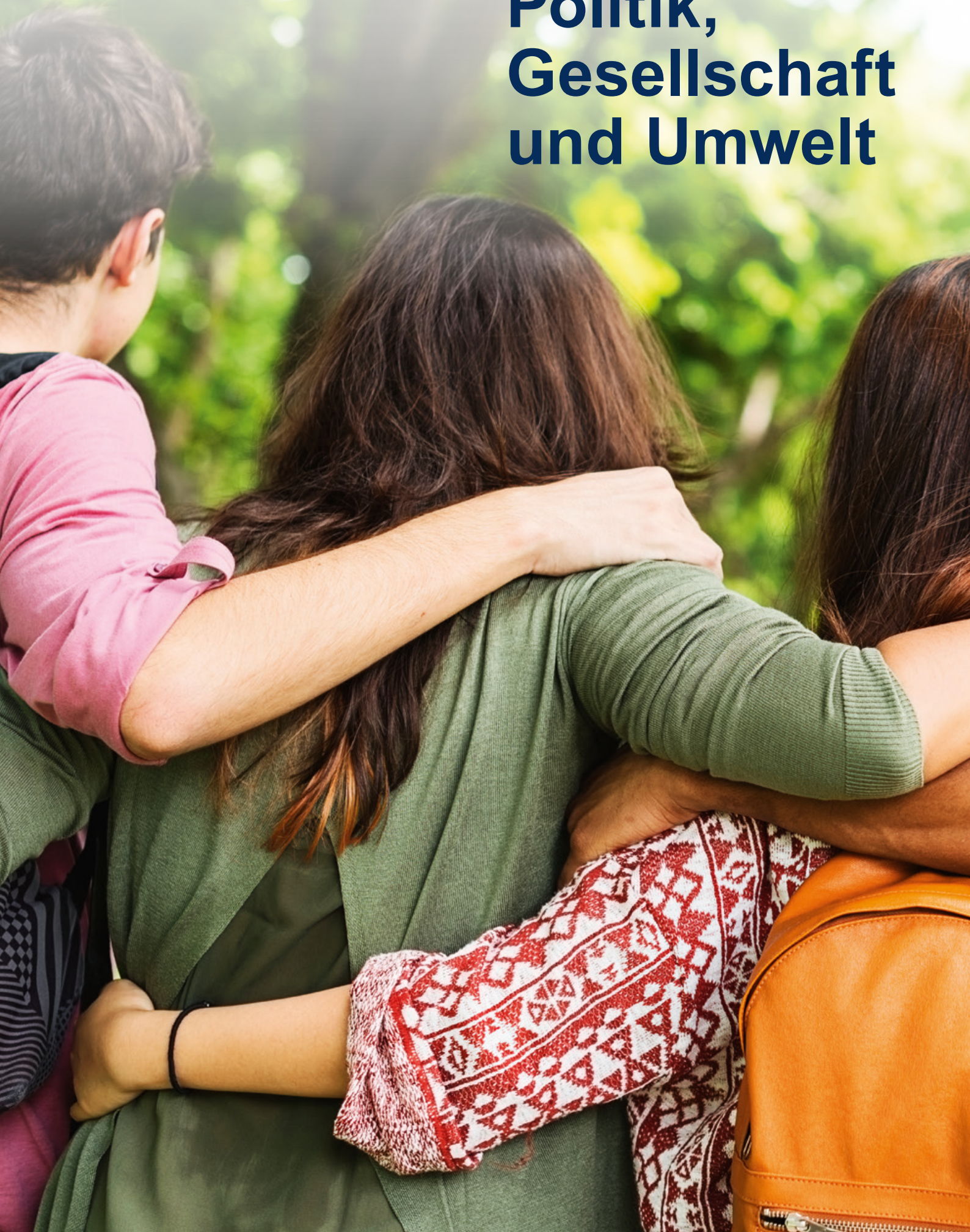


Informationen und Anmeldung

80



Politik, Gesellschaft und Umwelt





Solingen

Fachbereichsleiter*in

Miriam Schmidt

Tel.: 0212 290-3265

Fax: 0212 290-3259

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

Beratungszeiten und Beratungsorte

Nach Vereinbarung

Birkenweiher 66, SG-Mitte,

Zimmer 223 und 224

Wuppertal

Fachbereichsleiter*in

Dr. Jan Niko Kirschbaum

Tel.: 0202 563-2217

Fax: 0202 563-8144

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

Programmorganisator*in

Christian Dillenberg

Tel.: 0202 563-2248

Fax: 0202 563-8144

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

Beratungszeiten und Beratungsorte

Nach Vereinbarung

VHS Auer Schulstraße 20, 42103 Wuppertal

Zimmer A110

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

Politik und Gesellschaft

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

» Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte

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

23.9.24, **Online**, Mo 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Frank Bösch, 242S105000

» Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik

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

17.1.25, **Online**, Fr 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Peter Strohschneider, 242S105015

» Themen der Zeit – Themen des Lebens

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

21.8.-4.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mi 10:30-12:00 Uhr, 14*, 28 UStd., Edith Geuter, 73.00 €, 242W101001

» Thema heute ...

Der Politische Treff am Vormittag

„Thema heute ...“ bietet immer donnerstags Vorträge, Berichte und Gespräche mit Experten aus Politik, Kultur, Bildung und Wissenschaft. Moderator der Reihe (in der Nachfolge des beliebten „Politischen Treffpunkts am Vormittag“) ist „Max Christian Graeff“. Der Fokus liegt auf dem lokalen und regionalen Bezug, dabei stets verbunden mit aktuellen und kontroversen Fragen der Gegenwart und Zukunft und manchmal auch der Tradition. Welcher Zeitgeist weht in unserer schon immer besonderen Stadt? Welche Themen verbinden die Generationen? Regelmäßig führen auch Exkursionen an Orte des Geschehens und geben einen sonst verborgenen Blick hinter die Kulissen. „Thema heute“ – ein dauerhaftes Forum zur politischen Kultur „vor Ort“, zum Teilen und Mitteilen, für junges Garn und altes Eisen. Wir schreiben die Stadt (dis)kursiv.

22.8.-12.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Do 10:30-12:00 Uhr, 13*, 26 UStd., Max Christian Graeff, 46.00 €, 242W101003

» Politische Runde

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

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



30.9.-27.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Dr. Jan Niko Kirschbaum, 242W101100

» **Die Fehlbaren: Braucht unsere Demokratie eine andere Fehlerkultur?**

Politische Runde mit Helene Bubrowski

Fehler passieren ständig und überall. In der Volkshochschule passieren Fehler jeden Tag – denn Lernen kann man nicht, ohne Fehler zu machen. Politiker*innen begehen auch Fehler, das ist menschlich. Doch wie gehen wir als Gesellschaft, wie gehen Journalist*innen und wie gehen Politiker*innen mit Fehlern im politischen Betrieb um? Zum Auftakt der Politischen Runde ins Herbstsemester und zum 63. Geburtstag der Politischen Runde (am 2. Oktober) berichtet die Journalistin und Chefredakteurin von Table.Media, Helene Bubrowski, über die Fehlerkultur in der Politik. Die derzeitigen Methoden (Vertuschen. Abstreiten. Aussitzen. Salamatik), so analysiert sie in ihrem Buch „Die Fehlbaren“, führen zu Politikverdrossenheit und Misstrauen. Im Gespräch mit Annette Hager zeigt sie an diesem Abend auf, wie eine bessere Fehlerkultur aussehen kann, damit Glaubwürdigkeit und Attraktivität von demokratischer Politik gestärkt wird. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

30.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Dr. Helene Bubrowski, 242W101100

» **Der große Rausch. Welche Geschichte haben Drogen?**

„Erfinden hier in Elberfeld, hilft Menschen in der ganzen Welt.“ Dieser Slogan war lange auf den Schwebbahnen in Wuppertal zu sehen und er warb für Aspirin. Ein weiteres, wenige Jahre später in Wuppertal erfundenes Medikament hat einen bedeutend schlechteren Ruf: Heroin. Wie viele Medikamente war es in der Apotheke zu erwerben – zusammen mit Produkten, die wir heute als Drogen bezeichnen. Die Historikerin Helena Barop zeichnet in dieser Politischen Runde den Weg von Medikamenten zu Rauschmitteln, Rauschmitteln zu Rauschgift und von Rauschgift zu illegalen Drogen nach. Sie berichtet, wie vor allem die US-amerikanische Drogenpolitik ihren Weg nach Deutschland und in den Rest der Welt fand und Drogen vielerorts zu einem gesellschaftlichen Problem erklärte. Im Gespräch mit Jan Kirschbaum räumt sie mit Vorurteilen und Halbwahrheiten auf und analysiert die Folgen der Drogenpolitik bis in die Gegenwart. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

7.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Helena Barop, 242W101100

» **Was macht ein Nachtbürgermeister? Politische Runde mit Thomas Plath**

Seit einem Jahr hat Wuppertal nicht nur einen Oberbürgermeister und zehn Bezirksbürgermeister, sondern auch einen Nachtbürgermeister. Thomas Plath vom Internationalen Bund für Sozialarbeit ist seit dem 1. November 2023 für die Stadt Wuppertal im Nachtleben im Luisenviertel unterwegs. Der langjährige Betreiber verschiedener Lokale kennt das Luisenviertel gut und auch die Konflikte, die ein lebendiges Ausgeh- und Wohnviertel mit sich bringt. Anwohner*innen und Besucher*innen, Gastronom*innen und Einzelhändler*innen haben unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen, die es auszuhandeln gilt. Bereits ein halbes Jahr nach seinem „Amtsantritt“ wurde vom Rat eine Verlängerung des Projektes beschlossen, um den Austausch zwischen den Generationen und Kulturen im Luisenviertel zu fördern. Wie Thomas Plath das gelingt und welche Erfahrungen er im ersten Jahr gemacht hat, berichtet er im Gespräch mit Stefan Seitz. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

4.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Thomas Plath, 242W101104

» **Stille Gewalt. Warum ist Gewalt an Frauen ein blinder Fleck?**

Politische Runde mit Asha Hedayati

Am 25. November ist der internationale Tag gegen Gewalt an Frauen. Zu diesem Anlass berichtet in der Politischen Runde die Rechtsanwältin und Autorin Asha Hedayati von den Ausmaßen des Problems. Häusliche Gewalt, Gewalt in der Partnerschaft ist ein blinder Fleck bei Familiengerichten, der Polizei und den Jugendämtern, hat sie beobachtet. Jede vierte Frau ist statistisch einmal im Leben von Gewalt in der Beziehung betroffen und mit hoher Wahrscheinlichkeit kennt jede*r im Bekannten- und Freundeskreis Betroffene als auch Täter. Was sind die Auslöser von Gewalt an Frauen und was können wir dagegen tun? Im Gespräch mit Riem Karsoua stellt Asha Hedayati ihr Buch über „Die stille Gewalt“ vor und diskutiert über eines der drängendsten Probleme unserer Zeit. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

18.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Asha Hedayati, 242W101106

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

Krisen erschüttern die ersten Jahre dieses Jahrzehnts. Corona, Krieg, Klimakrise. Ein weiteres Krisenphänomen dieser Zeit ist der Verlust in das Vertrauen der Demokratie und das Funktionieren der Institutionen. Woher kommen die Zweifel an der Zukunftsfähigkeit des Landes und was macht das mit den Menschen? Die Autorin und Journalistin Anita Blasberg hat ihre

Mutter dabei beobachtet, wie ihr das Vertrauen in unser Land abhanden kam und darüber ein Buch geschrieben. In „Der Verlust. Warum nicht nur meiner Mutter das Vertrauen in unser Land abhanden kam“ wirft sie den Blick auch auf andere Personen, die in den letzten dreißig Jahren Zweifel bekommen haben. In der Politischen Runde berichtet sie, wie Politiker ihre eigene Ohnmacht erleben, eine Klinikärztin an ihrem Job verzweifelt und ein ehemaliger Bundestagsabgeordneter das Vertrauen verliert. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

2.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Anita Blasberg/Michaela Heiser,
242W101108

Mitreden und Engagement

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

» **Kulturpolitischer Salon: Iris Geipel**

Die Schriftstellerin Ines Geipel war in den 80er Jahren Leichtathletin in der DDR. Die Themen ihrer literarischen und publizistischen Werke sind die Folgen des Nationalsozialismus und der DDR, die verfemte Literatur Ostdeutschlands, aber auch die Transformationserfahrungen im Osten nach 1989. Sie ist inzwischen Professorin für Deutsche Verskunst an der Berliner Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“. Sie hat mehr als zwanzig Bücher über deutsch-deutsche Themen veröffentlicht. Im Juli 2024 erscheint ein neues Buch zum 35-jährigen Jahrestages des Mauerfalls und dem neuen Ost-West-Streit beim S. Fischer-Verlag in Frankfurt am Main. In Kooperation mit der Buchhandlung Schatzinsel. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei, es gilt das Prinzip „pay what you like“.

6.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Andreas Schäfer/Iris Geipel, 242S101004

» **Eine Revue über die Majestät der Nacht**

In der Nacht ist der Mensch nicht gern alleine, muss er ja auch nicht! Denn mit dem Pianisten Marius Pietruszka und der Schauspielerin Claudia Gahrke geht's atemlos in die Nacht. Mit lyrischen, prosaischen, kriminalistischen und humoristischen Nachtgedanken (u.a. von Else Lasker-Schüler, Erich Kästner, Christian Morgenstern, Kurt Tucholsky, Wilhelm Busch) und herrlichen Nachtmusiken. Das Publikum erfährt, was alles so in der Nacht geschieht und



was man tut, wenn's keiner sieht. Auch etwas über die Einschlafrituale von Herrschern. So saß immer ein Lautenspieler neben dem Bett des Sonnenkönigs Ludwig des VI der ihn in den Schlaf gespielt hat. Bismarck musste jemand die Hand halten, damit er einschlafen konnte. Von: Nachtwächtern, Nachtaffen, Nachtwandlern, Nachtfaltern, Nachtschattenfressern und Nachtschwärmern, Begegnungen um drei Uhr morgens und der Welt im Schlafanzug. „Der Betrieb in der Bar begann erst zu einer Zeit, da drei Viertel aller Bewohner der Stadt bereits schliefen. Ich lebte in derselben Stadt wie meine Mitbürger und doch auf einem anderen Breitengrad, dort, wo die Sonne um Mitternacht aufging.“ (János Székely) Also, „Es wird Nacht Seniorita“ und es wird schön, oder wie Mozart es ausdrückt: „Buona notte, liebe Lotte!“ Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

27.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 19:00-20:00 Uhr, 1*, 1 UStd.,
Claudia Gahrke/Marius Pietruszka,
242S101007

» **Money Matters: Durch Finanzielle Selbstbestimmung zu mehr Gleichberechtigung**

Gemeinsam widmen wir uns der spannenden Welt der Finanzen aus der weiblichen Perspektive und ergründen, inwieweit finanzielle Bildung das Fundament für „Female Empowerment“ legt und welche Möglichkeiten sich für uns als angehende Investorinnen hierdurch ergeben. Neben einem abwechslungsreichen Impuls, erwarten Sie eine interessante Praxisübung und eine spannende Möglichkeit des gemeinsamen Netzwerkaustausches. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung! Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

4.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:30-20:30 Uhr, 1*, 3 UStd.,
Kinga Bartczak, 242S101011

» **Die kurze Stunde der Frauen: Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen**

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

6.11.24, **Online**, Mi 19:30-21:00 Uhr,
1*, 2 UStd., Miriam Gebhardt, 242S105007

» **Starke Frauen: Lotte Laserstein**

„Lotte Laserstein – diesen Namen wird man sich merken müssen“, würdigte 1929 das Berliner Abendblatt eine der ersten Studentinnen an der Kunstakademie. Lotte wirft in ihren großformatigen Gemälden zusammen mit ihrer Freundin und Model Traute Rose einen souveränen Blick auf die großstädtischen, selbstbewussten Frauen ihrer Zeit. Doch bereits vier Jahre später erhält die jüdische Künstlerin (1898-1993), die schon als Fünfjährige Malerin werden wollte, Ausstellungsverbot und emigriert 1937 nach Schweden, wo sie bis zu ihrem Tod als Landschafts- und Porträtmalerin lebt. In Deutschland lange vergessen, wird ihr Werk als Ausdrucksform der Neuen Sachlichkeit endlich wiederentdeckt.

Die Journalistin Stefanie Merghehn arbeitete 30 Jahre lang in verschiedenen Lokalredaktionen und der Solinger Pressestelle. Heute ist sie Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt im Kommunalen Jobcenter. Seit dem Studium (Publizistik, Germanistik, Soziologie und Musikwissenschaft) beschäftigt sie sich mit Frauenfragen und zu Unrecht vergessenen Weg-Bereiterinnen. Zudem gilt ihr Interesse dem jüdischen Leben in Deutschland. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

30.8.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 17:00-18:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Stefanie Merghehn, 242S108116

» **Starke Frauen: Marie Curie**

Marie Curie wurde 1867 als Maria Skłodowska in Warschau geboren und zeichnet sich früh durch Willensstärke und ihren scharfen Verstand aus. 1891 schreibt sie sich als eine der ersten Frauen für Physik an der Sorbonne ein und trifft in Paris den jungen Wissenschaftler Pierre Curie, mit dem sie beruflich wie privat eine fruchtbare Beziehung eingeht. 1903 wird dem Ehepaar für die Entdeckung zweier radioaktiver Elemente der Nobelpreis für Physik verliehen. Nach dem Unfalltod ihres Mannes 1906 forscht die inzwischen an der Sorbonne habilitierte Marie Curie allein weiter und erhält 1911 auch den Nobelpreis für Chemie. 1934 stirbt sie an den Folgen der dauerhaften Bestrahlung. Ihre Tochter Irène setzt ihre Forschungen fort und wird bereits ein Jahr später ebenfalls mit dem Chemie-Nobelpreis ausgezeichnet.

Die Journalistin Stefanie Merghehn arbeitete 30 Jahre lang in verschiedenen Lokalredaktionen und der Solinger Pressestelle. Heute ist sie Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt im Kommunalen Jobcenter. Seit dem Studium (Publizistik, Germanistik, Soziologie und Musikwissenschaft) beschäftigt sie sich mit Frauenfragen und zu Unrecht vergessenen Weg-Bereiterinnen. Zudem gilt ihr Interesse dem jüdischen Leben in Deutschland. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

11.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 17:00-18:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Stefanie Merghehn, 242S108117

» **Starke Frauen: Anita Augspurg**

Anita Augspurg (1857-1943) war eine der radikalsten Vertreterinnen der deutschen Frauenbewegung. Sie kämpfte vor allem für das Frauen-Studium und -Wahlrecht. Die erste promovierte Juristin im Deutschen Kaiserreich betätigte sich als Schauspielerin, Fotografin, Publizistin, Landwirtin, Weltenbummlerin und politisch: Mit ihrer langjährigen Lebensgefährtin (seit 1904), der Hamburger Kaufmannstochter Lida Gustava Heymann, forderte sie bereits 1923 nach dem Hitler-Putsch dessen Ausweisung aus Deutschland. Die pazifistischen Aktivistinnen emigrierten 1933 in die Schweiz, wo sie zehn Jahre später im Abstand von nur vier Monaten starben. Die Journalistin Stefanie Merghehn arbeitete 30 Jahre lang in verschiedenen Lokalredaktionen und der Solinger Pressestelle. Heute ist sie Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt im Kommunalen Jobcenter. Seit dem Studium (Publizistik, Germanistik, Soziologie und Musikwissenschaft) beschäftigt sie sich mit Frauenfragen und zu Unrecht vergessenen Weg-Bereiterinnen. Zudem gilt ihr Interesse dem jüdischen Leben in Deutschland. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

6.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 17:00-18:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Stefanie Merghehn, 242S108118

» **Digitale Gewalt gegen Frauen – Ausprägungen und Möglichkeiten des Selbstschutzes**

Am 25. November 2024 ist der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen. Gewalt umfasst dabei nicht nur die physische Gewalt, sondern auch Gewalt im digitalen Raum. Dieser Workshop gibt einen allgemeinen Überblick über die Arten der digitalen Gewalt und zeigt Möglichkeiten auf, wie man sich schützen kann. Im Einzelnen umfasst der Workshop die folgenden Teile:

- Das Internet als geschlechtsspezifischer Raum
- Stand der Forschung zu digitaler Gewalt
- Verschiedene Formen und Ausprägungen digitaler Gewalt
- Möglichkeiten der rechtlichen Ahndung von digitaler Gewalt
- Präventions- und Schutzmöglichkeiten

Neben dem Input der Dozentin beinhaltet der Workshop vor allem Gruppenübungen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie praktische Arbeit an ihren digitalen Geräten. Mehr Informationen zur Dozentin erhalten Sie unter -> www.nicole-najemnik.de

14.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 10:00-16:30 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Nicole Najemnik, 20.00 €, 242S101010

16.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-16:30 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Nicole Najemnik, 20.00 €, 242W102006



Geschichte und Gegenwart

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

» Architektur in der DDR

Die Architektur begann in der DDR wie im gesamten Deutschland nach dem 2. Weltkrieg mit dem Wiederaufbau der zerstörten Städte. Nach Ostberlin mit der Stalinallee setzte es sich im typischen Ulbricht/Stalin-Baustil in anderen Großstädten der DDR fort. Ab 1953 gab es die erste neue sozialistische Stadt östlich von Berlin: Stalinstadt später Eisenhüttenstadt. Hier lässt sich exemplarisch die Entwicklung der Wohnbauten in der DDR besichtigen – nie ausreichende Quantität von neuen Wohnungen vor stets abnehmender Qualität der Bausubstanz. Andere neue Stadtumformungen in Schwedt, Hoyerswerda, Halle Neustadt und viele Neubaugebiete im Plattenbaustil folgten. Ich stelle interessante Kultur- und Sportstätten, Behörden, Fernsehürme und Hochhäuser sowie Industriebauten vor.

Herbert Müller aus Halle an der Saale und Ulrich Müther aus Binz auf Rügen entwickelten international beachtete Betontragwerke. Ich betrachte die Lebensläufe weiterer wichtiger Architekten in der DDR. Was es nicht zu architektonischer Hochform brachte, waren Eigenheime. Einiges an wertvoller Bausubstanz ging unwiederbringlich verloren. Kurz vor dem totalen Einsturz der Altstadtquartiere wurden an wenigen Orten nach Abriss ein angepasster Wiederaufbau mit vorgefertigten Bauelementen durchgeführt – ich gehe auf solche Architektur in meiner Geburtsstadt Quedlinburg ein. Etliche Plattenbaublocks in den Neubaugebieten wurden nach der Wende abgerissen oder um ein paar Stockwerke tiefer gelegt. Jeder Besucher der DDR wird die Bausubstanz als überwiegend in die Jahre gekommen, schlecht instandgehalten, grau und schmutzig empfunden haben. Es zeigte sich exemplarisch, was sogenanntes Volkseigentum ist, gehört keinem und die privaten Eigentümer hatten entweder kein Geld oder kein Material zur Instandsetzung. Meist mangelte es an Beidem.

18.9.24, **Online**, Mi 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Steffen Hering, 0.00 €, 242S103001

» Art Deco

Die Stilrichtung des Art Deco entwickelte sich aus dem Jugendstil unter Verwendung abstrakterer und kubistischer Motive und existierte gleichzeitig mit Expressionismus und Neuer Sachlichkeit. Jede Stadt in Deutschland hat einige hervorragende Architekturbeispiele aus den 20er Jahren und stellt sich damit prominent in eine Reihe mit New York, Miami Beach, Reims, Napier in Neuseeland, Asmara in Eritrea, Bandung auf Java.

Art Deco gestaltete die Epoche des Siegeszuges der Elektrizität, des Automobils, schneller D-Züge und Triebwagen, Hochhäuser und Lichtspieltheater. Die industrielle Massenproduktion schuf an den Fließbändern elektrische Haushaltsgeräte – Stromlinienformen, Chromzierleisten und der erste Kunststoff BAKELIT kamen in Mode. Peter Behrens erschuf im Auftrag von Walter Rathenau das Corporate Design für die Allgemeine Elektrizitätsgesellschaft AEG in Berlin. Die Bevölkerung zog in moderne Siedlungen in Berlin, Leipzig und Amsterdam – Wohnungsbaugenossenschaften beauftragten Art-Deco-Architekten.

Art Deco verkörpert den Stil der goldenen 20er in den neonbeleuchteten Großstädten der westlichen Welt – das moderne Babylon nach den Schrecken des ersten Weltkrieges. Es ist gerade 100 Jahre her!

21.11.24, **Online**, Do 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Steffen Hering, 0.00 €, 242S103003

» Auf einen Café nach Paris!

Die Pariser Künstler-Cafés und der Vergnügungskalender der Bohemiens des 19. und frühen 20 Jh. in humorvollen Anekdoten

Paris gilt neben Wien als die eigentliche Heimstätte des Künstler-Cafés in Europa. Sie dienten den Literaten als Arbeitszimmer und Oase, aber auch als Aufführungsorte neuer Künste. Im Kaffeehaus konnte man gleichzeitig essen, trinken, feiern, Freunde empfangen und arbeiten. Puccini und Murger haben dieser Künstlerwelt mit ihrer „Bohème“ ein schillerndes Denkmal gesetzt. Schließlich boten die Cafés und Varietés auch allerlei Neuheiten wie die ersten Filmvorführungen (der Gebrüder Lumière), Can-Can-Darbietungen und den ersten Striptease (von La Pousse). Dieses besondere Fluidum lockte die Künstler – etwa Franz Kafka und Max Brod – scharenweise nach Paris, um dort nicht nur Croissants und Milchkaffee zu trinken, sondern das Leben in vollen Zügen zu genießen. Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in die Welt der Pariser Literaten- und Künstlercafés und die Vergnügungen von anno dazumal
Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Tageskasse.

10.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, So 15:00-17:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Torsten Reters, 7.00 €, 242W103004

» „Von Hitler und Putin bis Trump!“

Demokratie in Gefahr 1923 - 1933 - 2024

Im Rückblick erscheint die Zeit des (deutschen) Kolonialismus (1885-1914/18) als Feldübung für das, was noch kommen sollte. Beseelt von ihrer moralischen und intellektuellen Überlegenheit teilten die europäischen „Herrenrasen“ 1884/85 in Berlin den schwarzen Kontinent – zum „Wohle der Afrikaner“ unter sich auf. Die um ihr Land betrogenen afrikanischen Stämme waren gar nicht an der Konferenz beteiligt worden. Diese stellte man lieber in sog. „Völkerschauen“ in Zoologischen Gärten wie in Wuppertal aus. In den deutschen Kolonien bediente man sich des Prinzips „Zuckerbrot und Peitsche“. In der Bekämpfung kolonialer Aufstände erprobten die Deutschen (und andere Nationen) Konzepte für die kommenden Weltkriege: Die Kriegsführung der verbrannten Erde, Völkermord (etwa an den Hereros), Einrichtung von Konzentrationslagern und die „moderne“ Rassenideologie wiesen den Weg ins 20. Jahrhundert. Und die Narben des Kolonialismus sind noch lange nicht verheilt. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

11.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mi 19:00-21:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Torsten Reters, 242W103006

» Tote, Schädel und die Erfindung der Religion. Historischer Salon mit Jörg Scheidt

Die gezielte Bestattung von Verstorbenen gilt als eine der ersten rituellen Handlungen der frühen Menschen. Als die Menschen in der Jungsteinzeit (10.000 v. Chr.) sesshaft wurden, änderten die ehemaligen Nomaden ihre Lebensweise radikal. Das bedeutete auch eine Veränderung bei den kultischen Handlungen. In den Funden der Archäolog*innen werden magische Rituale, Opferungen und gewaltige Anlagen wie der Göbekli Tepe sichtbar. Der Umgang mit dem Tod scheint das entscheidende Merkmal der neuen Religiosität gewesen zu sein. Im Historischen Salon stellt der Wuppertaler Archäologe Jörg Scheidt sein aktuelles Buch „Von Schädeln, Opfergruben und Heiligtümern. Die Entwicklung der vorgeschichtlichen Religion“ vor und berichtet, welche religiösen Eigenschaften der frühen Religionen bis heute spürbar sind. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

19.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Do 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd., Edith Geuter/Jörg Scheidt, 242W103007



» **Der bedeutendste Philosoph der Aufklärung: Immanuel Kant**

Historischer Salon mit Dr. Friederike Kuster

Vor 300 Jahren, am 22. April 1724, wurde der Philosoph Immanuel Kant in Königsberg geboren. Nicht nur deshalb ein Grund an ihn zu erinnern. Er ist der bedeutendste Philosoph der Aufklärung und seine Schriften und Gedanken sind bis heute relevant. Seine „Kritik der reinen Vernunft“ markiert den Beginn der modernen Philosophie. Berühmt geworden ist er für seine Definition der Aufklärung, die bis heute z.B. in der Arbeit der Volkshochschule nachwirkt. Aber es gibt auch Kritik an Kant, insbesondere in Bezug auf seine rassistischen anthropologischen Texte. Im Historischen Salon stellt die Wuppertaler Philosophin Friederike Kuster von der Bergischen Universität das Leben und die Bedeutung Immanuel Kants vor. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

24.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Edith Geuter/Dr. Friederike Kuster,
242W103008

» **Die ukrainische Stadt Charkiv im Zweiten Weltkrieg. Historischer Salon mit Laura Eckl**

Die Stadt Charkiv im Osten der Ukraine hat eine bewegte und gewaltsame Geschichte. Die Wuppertaler Historikerin Laura Eckl erforscht die Besatzungsgeschichte der Stadt und ihres Umlandes (der Oblast Charkiv) im Zweiten Weltkrieg und berichtet davon im Historischen Salon der Bergischen vhs. Von Oktober 1941 bis August 1943 stand die Stadt unter deutscher Militärverwaltung. Die deutschen Besatzer plünderten die Oblast rücksichtslos aus und schnitten die lokale Bevölkerung von bisherigen Versorgungsoptionen ab. Vor allem die Charkiver Stadtgesellschaft verzeichnete Tausende von Hungertoten. Wie gestaltete sich der Alltag in der besetzten Oblast, welche Überlebensstrategien entwickelten die Betroffenen und welche Rolle spielten Vorfahrungen mit Hunger und Gewalt unter stalinistischer Herrschaft für ihren Umgang mit den Besatzungsbedingungen? Darum geht es in diesem Historischen Salon. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

21.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Edith Geuter/Laura Eckl, 242W103009

Das Bergische Land: Stadtgeschichte und Führungen

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

» **„Der Widerstand lebt“ – Solinger Widerstandsgruppen 1933 bis 1937**

Nach dem Reichstagsbrand am 27. Februar 1933 setzte eine umfassende Verhaftungswelle ein. Die Solinger Linke blieb trotz der Verhaftungen und der schockierenden Erfahrungen in den Konzentrationslagern widerständig. In Solingen konnte die illegalisierte KPD im September 1934 noch eine beachtliche Zahl von 512 Mitgliedern kassieren. Die Druckerei von Georg Haberer in Ohligs an der Fürker Straße 30 versorgte noch in der zweiten Jahreshälfte 1934 die kommunistische Widerstandsbewegung reichsweit mit Druckerzeugnissen. Solinger Akteure wie Paul Claasen, Ernst Bertram und Wilhelm Reeks wurden zu leitenden Funktionären der kommunistischen Widerstandsbewegung im Bergischen Land und waren 1934-1936 am Wiederaufbau von freien Gewerkschaftsgruppen im Großraum Wuppertal beteiligt. Darüber hinaus waren Solinger:innen auch in den Widerstandsstrukturen von SPD, KPO und anderen linken „Zwischengruppen“ aktiv. Der Vortrag informiert über die vielfältigen und mutigen Widerstandsaktionen und über ihre schnelle Zerschlagung durch Politische Polizei und Gestapo. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

9.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Stephan Stracke, 242S104003

» **Entlang der Allee: Zu Besuch in Unterbarmen Quartiersgeschichte(n) im Wuppertal von West nach Ost**

1811 rief der Barmer Bürgermeister die Bürger*innen auf, für eine Straße zu spenden. Die unbefestigte Landstraße zwischen Barmen und Elberfeld sollte befestigt werden und zusätzlich großzügig angelegt werden. Die „Allee“, heute Friedrich-Engels-Allee, verbindet nicht nur Barmen und Elberfeld, sondern auch die Geschichte des Wuppertals. Bei dieser stadthistorischen Wanderung erhalten Sie einem „Blick“ hinter Haus-, Kirchen- und Fabrik-Fassaden durch die Viertel entlang der ehemaligen „Prachtallee“. **Treffpunkt:** Engels-Haus, Engelsstr.10, Wuppertal Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

25.8.24, **Auswärts**, So 13:30-15:45 Uhr, 1*,
3 UStd., Frank Khan, 5.00 €, 242W104002

» **Seife und Bleicherbrunnen: Schwarzbach und Wupperfeld**

Quartiersgeschichte(n) im Wuppertal von West nach Ost

Der stadthistorische Spaziergang startet am Berliner Platz im Barmer Osten. Wir erkunden von hier aus den Stadtteil bis zum Bleicherbrunnen in Wupperfeld und begeben uns anschließend mitten hinein in die Geschichte der Textilindustrie am Gelände der Firma Luhs. Mit ihrer Seifenproduktion hat sie eine internationale Erfolgsgeschichte geschrieben, die für die Sozial- und Wirtschaftsgeschichte der Stadt von Bedeutung war.

Treffpunkt: Berliner Platz (am Denkmal „Berliner Bär“) Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

22.9.24, **Auswärts**, So 13:30-15:45 Uhr,
1*, 3 UStd., Frank Khan, 5.00 €, 242W104004

» **Freiheit, Amt und Kloster. Beyenburg an der Wupper**

Quartiersgeschichte(n) im Wuppertal von West nach Ost

An einer Schleife der Wupper, ganz im Osten der Stadt, liegt der alte Ortskern von Beyenburg. Der ehemalige Amtssitz und Grenzübergang zum Märkischen beeindruckt mit seiner historischen Architektur, dem Stauteich und natürlich der ortsbildprägenden Klosterkirche aus dem 15. Jahrhundert. Dieser Rundgang führt durch die Geschichte des Amtes, der Freiheit und des Klosters Beyenburg.

Treffpunkt: Bushaltestelle „Beyenburg Mitte“, Am Wupperstollen. Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

3.11.24, **Auswärts**, So 13:30-15:45 Uhr, 1*,
3 UStd., Frank Khan, 5.00 €, 242W104006

» **Zum 250. Jahrestag: Auf Goethes Spuren durch Elberfeld**

Goethe war fast überall – auch in Wuppertal. Aber keine Gedenkplakate an Häusern erinnern an seinen Besuch im Jahr 1774. Der Rundgang von Historiker Heiko Schnickmann sucht Goethe-Orte in der Elberfelder Innenstadt auf und ordnet den Besuch des Schriftstellers am 21. Juli 1774 in die Mentalität der Stadt Elberfeld im 18. Jahrhunderts ein.

Treffpunkt: Schwebebahnstation Döppersberg Alte Freiheit 26, 42103 Wuppertal Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

21.7.24, **W-Elb**, So 15:00-16:30 Uhr,
1*, 2 UStd., Heiko Schnickmann, 5.00 €,
242W104008



» Koloniale Spuren in Barmen

Kolonialgeschichte betrifft nicht nur die Weltgeschichte, sondern hatte auch Einfluss auf regionale Akteure. Am Beispiel des Wuppertals kann man diesen Einfluss an verschiedenen Beispielen aufzeigen. Warum sitzt die Vereinigte Evangelische Mission in Unterbarmen? Was hat Vorwerk mit Amerika zu tun? Und was ist eigentlich das Problem an Otto von Bismarck? Diese und andere Fragen wollen wir in einer Tour erkunden.

Treffpunkt: Unterbarmer Hauptkirche, Martin-Luther-Straße 16, Wuppertal
Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

29.9.24, **Auswärts**, So 15:00-17:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Heiko Schnickmann, 5.00 €, 242W104010

» Die Polizei im NS-Staat: Führung im Polizeipräsidium

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

Treffpunkt: Polizeipräsidium Wuppertal, Friedrich-Engels-Allee 228.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Rheinisch-Bergischen Zentrum für Polizeigeschichte.

19.9.24, Friedrich-Engels-Allee 228, **W-Elb**, Do 17:00-18:30 Uhr, 1*, 2 UStd., Klaus Theisen, Eintritt frei, 242W104011

» Jüdisches Leben in Wuppertal – Stadtrundgang in Erinnerung an die Deportation der Juden und Jüdinnen aus sogenannten „Mischehen“ am 17.9.1944 vor 80 Jahren

Historiker Stephan Stracke erinnert mit einem Stadtrundgang an die Deportation der etwa 250 „Halbjüd*innen“ und ihrer Ehepartner*innen aus dem Regierungsbezirk Düsseldorf, die von der Gestapo vom Schlachthof in Düsseldorf-Derendorf in verschiedene Arbeitslager der Organisation Todt (OT) verschleppt wurden. Wer als nicht arbeitsfähig eingeschätzt wurde, wurde in das Lager im ehemaligen jüdischen Krankenhaus Iranische Straße in Berlin und nach Theresienstadt gebracht. In Wuppertal wurden die für die Deportation bestimmten Personen am 17. September 1944 vom Steinbecker Bahnhof zunächst nach Düsseldorf transportiert. Insgesamt sind 57 Frauen und Männer bekannt, die einen Transportbefehl erhielten. Nachweislich entzogen sich neun Personen durch Abtauchen in die Illegalität

und überlebten mit Hilfe solidarischer Menschen bis zur Befreiung.

Treffpunkt: vor dem Steinbecker Bahnhof (Hoefstr., Wuppertal)

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

17.9.24, **Auswärts**, Di 17:00-19:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Stephan Stracke, 5.00 €, 242W104015

» Widerstand und Verfolgung in Cronenberg

Fast vergessen ist, dass Cronenberg bis 1933 eine Hochburg der Arbeiter*innenbewegung war. Die Arbeiter*innen der Cronenberger Werkzeugindustrie waren meist im deutschen Metallarbeiter Verband (DMV) organisiert. Bedeutend waren auch die Naturfreunde und Arbeitersportvereine. 1920 stimmten 42% für die linke USPD, die MSPD erzielte nur 10% der Stimmen. 1924 erzielte die KPD 31,3 % und die SPD 13,9 %. Die KPD blieb bis 1930 stärkste Partei in Cronenberg, ab 1932 dominierte die NSDAP alle späteren Wahlen. Auf dem Stadtrundgang berichtet Historiker Stephan Stracke auch vom Erstarken der NS-Bewegung und der Rolle des SA-Heims in der Kemmanstraße. Außerdem werden die wichtigsten Cronenberger Widerstandskämpfer*innen vorgestellt.

Treffpunkt: vor dem Zentrum Emmaus, Hauptstraße 39, Wuppertal

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

12.10.24, **Auswärts**, Sa 14:30-17:00 Uhr, 1*, 5 UStd., Stephan Stracke, 5.00 €, 242W104016

» Schnickmanns Lokalgeschichte(n)

Der Historiker Heiko Schnickmann lädt am ersten Sonntag im Monat zu einem entspannten und trotzdem spannenden Nachmittag ein. Bei Kaffee und Kuchen gibt es Einblicke in die Geschichte des Bergischen Landes, der Stadt Wuppertal oder auch eines Stadtteils. Interessante historische Quellen, faszinierende historische Persönlichkeiten oder bemerkenswerte historische Ereignisse werden von Heiko Schnickmann oder Gästen präsentiert und zur Diskussion gestellt. Fragen sind selbstverständlich willkommen, Vorwissen ist nicht erforderlich.

Eine Kooperationsveranstaltung zwischen dem Bergischen Geschichtsverein und der Bergischen vhs.

6.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, So 15:00-16:30 Uhr, 1*, 2 UStd., Heiko Schnickmann, 7.00 €, 242W104021

Ökologie und Nachhaltigkeit

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

» Wie die Energiewende gelingen kann

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen.

Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren - ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

1.10.24, **Online**, Di 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Christoph M. Schmidt, 242S105002



» Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

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

22.1.25, **Online**, Mi 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Prof. Dr. Mojib Latif, , 242S105016

» Bewässerung und Wassereinsparung im Garten

Die Sommer werden immer trockener. Viele unserer geliebten Pflanzen kommen damit nicht mehr zurecht. Wie Sie ressourcenschonend gießen bzw. was Sie im Garten tun können, um überhaupt weniger gießen zu müssen, ist Thema dieses Vortrages. Bodenverbesserung und Mulchen helfen beim Gießmanagement. Zugleich stellt Ihnen die Referentin ein kleines Sortiment trockenheitsverträglicher Pflanzen vor. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

24.8.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Sa 14:00-16:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Anja Berger, 242S109155

» Wir decken den Tisch für Bienen und andere Insekten

Aus der Sicht einer Hobbyimkerin, aber vor allem einer Gartenplanerin, werden die Bedürfnisse der Bienen, ein wenig Blütenökologie und was man sonst noch für Bienen im Garten verbessern kann, besprochen. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der Vorstellung eines Sortiments von Bienenweidepflanzen, die für kleine Gärten geeignet sind. So kann man etwas Gutes für die Insekten tun und trotzdem einen schönen Garten haben. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

14.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Sa 14:00-16:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Anja Berger, 242S109156

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

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

6.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Fr 18:00-21:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Idriss Brockmann-Serbis, 5.00 €, 242W106002

Länder und Kulturen

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

» Kolonisierung und imperiale Politik

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

4.12.24, **Online**, Mi 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Michael Hochgeschwender, 242S105013

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

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. 1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien. Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen. Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen. Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusaussstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen – eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt.

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt. Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

12.12.24, **Online**, Do 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Mirjam Neumeister, 242S105014

» Kirgisien – gelebte Tradition in rauer Gebirgslandschaft

Einst ein Teil der Sowjetunion ist Kirgisien (auch Kirgistan oder Kirgisistan genannt) heute eine unabhängige präsidentielle Republik mit außergewöhnlich gastfreundlichen Menschen. Es ist ein Land mit einer atemberaubenden Berglandschaft, die in den Sommermonaten von Halbnomaden mit ihren Schaf-, Rinder- und Pferdeherden aufgesucht wird. Die Weiden sind saftig grün und bieten nicht nur den Nutztieren sondern auch einer Vielzahl von Insekten Nahrung. Bekannt ist Kirgisien auch für seine traditionellen Reiterspiele und die Jagd mit Steinadlern; beides wird noch heute praktiziert. Die Referentin hatte das Glück, an mehreren Reiterspielen als Zuschauerin teilnehmen zu dürfen. Neben der großartigen Landschaft



am 3000 Meter hoch gelegenen Songköl, dem zweitgrößten See des Landes, gehört zu den Höhepunkten des Vortrags auch die Umrundung des Yssykköl, des größten Sees des Landes. Der Besuch des großen Viehmarkts von Karakol entführt in eine andere Welt. Historische architektonische Sehenswürdigkeiten findet man kaum in Kirgisien, doch sind mehr als 5000 prähistorische Petroglyphen bei Cholpon Ata einzigartig. Außergewöhnlich ist auch die durch Erosion entstandene Landschaft des Skaska-Tals, des Märchentals. Mit dem Bericht über ihre vierwöchige Reise möchte Referentin Astrid Padberg ein in unserer Region weitgehend unbekanntes Land in all seiner Schönheit und Natürlichkeit vorstellen. Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Abendkasse.

5.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Astrid Padberg, 6.00 €, 242W107003

Philosophie und Ethik

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

» Medizinethik – Ethische Fragen

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich?

Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationalen Ethikgremien, sowie der acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

8.10.24, **Online**, Di 19:30-21:00 Uhr, 1*,
2 UStd., Alena Buyx, 242S105003

» Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

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

Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

3.11.24, **Online**, So 19:30-21:00 Uhr, 1*,
2 UStd., Manuela Lenzen, 242S105006

» Kant: Die Revolution des Denkens

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis. Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen. Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend.

Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie. Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte führten ihn unter anderem nach Harvard und Berkeley. 2023 erschien von ihm bei C.H. Beck eine vielbeachtete Publikation zu Kant.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

14.11.24, **Online**, Do 19:30-21:00 Uhr, 1*,
Marcus Willaschek, 242S105008

» Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem süfisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte. Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwestern entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer. Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz. Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam. Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der Encyclopaedia of Islam Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C.H. Beck erschienen von ihr u.a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

21.11.24, **Online**, Do 19:30-21:00 Uhr, 1*,
2 UStd., Gudrun Krämer, 242S105009

» Mit Buddha und Schopenhauer durch die Barmer Anlagen

Ein philosophisch-poetischer Spaziergang um die Kunst des guten Lebens!

Wie wäre es, den Morgen mit Gedichten zu beginnen – und danach ein kleiner Spaziergang. Schopenhauer rät zu zwei Stunden Bewegung täglich, ohne zu hetzen. Er liebte - wie die Berger Deckenweber des 18. Jh. - lange Spaziergänge in der Natur, um sich inspirieren zu lassen. In den immer schönen Barmer Anlagen gehen wir mit griechischen Glücksphilosophen, aber auch mit Denkern wie Marx, Engels und Fromm daran, dem guten Leben nachzuspüren. Buddha spricht vom „mittleren Pfad“, der das Leben gelingen lässt. Erfahren Sie an ausgewählten Plätzen mehr über alte und neue „Wanderphilosophen“ (u.a. Paul Watzlawick) und Schriftsteller*innen (wie Else Lasker-Schüler) sowie über ihre „zeitlosen“ Vorstellungen vom gelingenden Leben. Mit Ihnen wandert Dr. Torsten Reters: Soziologe, Sachbuchautor (u.a. „Was die Seele selig macht“) und Lyriker („Zeitlos“).



Treffpunkt: Haupteingang, Ottostr./Heinrich-Janssen-Str., Wuppertal
Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

7.7.24, **Auswärts**, So 11:00-13:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Torsten Reters, 5,00 €, 242W108001

Ökonomie, Recht und Verbraucherschutz

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

» Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum. Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010). Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

17.10.24, **Online**, Do 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Jochen Schiller, 242S105005

» Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht.

Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können. 70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

3.11.24, **Online**, So 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Manuela Lenzen, 242S105006

» KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen.

Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.

Andrea Martin ist Leiterin des IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH. Sie ist außerdem Mitglied im acatech Senat, der Plattform Lernen-der-Systeme, dem bayerischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

3.12.24, **Online**, Di 19:30-21:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Andrea Martin, 242S105012

» Recht einfach erklärt: Wie funktioniert ein Strafverfahren?

Wir kennen die Bilder alle aus den Nachrichten: Menschen werden von der Polizei abgeführt und verhaftet. Es gibt eine große Schlagzeile. Dann gibt es wieder Berichte, wenn ein Gerichtsverfahren beendet wird und das Urteil gesprochen wird. Aber was passiert eigentlich dazwischen? Oberamtsanwältin Christina Bock von der Staatsanwaltschaft Wuppertal erklärt in diesem neuen Format an der Bergischen vhs, wie ein Strafverfahren funktioniert und illustriert ihren Vortrag mit interessanten Fällen der Wuppertaler Staatsanwaltschaft.

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

3.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Di 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd., Christina Bock, 242W109001

» Fit für das Schöffenamt

Der Informationsabend „Fit für das Schöffenamt“ richtet sich an (Ersatz-)Schöffinnen und Schöffen. Sie erhalten Kenntnisse über ihre Rechte und Pflichten, über Mitwirkungsmöglichkeiten im Laufe der Hauptverhandlung und die Bedeutung des Schöff*innenamtes in der Rechtsprechung. Die Richterinnen am Amtsgericht, Carmen Schlosser und Nicole Ullrich-Schmidt, erläutern Begriffe und Hintergründe zum Ablauf eines Gerichtsverfahrens und beantworten in entspannter Runde Fragen zum Schöffenamt sowohl im Erwachsenenstrafrecht als auch im Jugendstrafrecht. Der Schwerpunkt dieses Abends liegt auf Begriffen, denen ehrenamtliche Schöffen ständig begegnen und dem Sanktionssystem.

Dieser Kurs ist kostenfrei.

18.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mi 18:00-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Carmen Schlosser/Nicole Ullrich-Schmidt, 242W109004



Berufliche Bildung, IT & Digitales



**Fachbereichsleiter*in**

Lara Zeyßig

Tel.: 0202 563-2593

Fax: 0202 563-8169

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

Programmorganisator*in

Gabriele Bester

Tel.: 0202 563-2666

Fax: 0202 563-8169

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

Beratungszeiten und Beratungsorte

Gerne vereinbaren wir einen individuellen Beratungstermin mit Ihnen.

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

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

Kommunikation

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

Kommunikation und Gesprächsführung

» Einfach überzeugend: Präsenz und Führungskompetenz entwickeln

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

Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Der Kurs richtet sich an Personen, die mit Leitungsaufgaben betraut sind. Aber auch Personen, die zukünftig solche Aufgaben übernehmen oder ganz einfach Ihre eigene Präsenz ausbauen möchten, sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

12.10.+13.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa und So 11:00-15:45 Uhr, 2*, 10 UStd.,
Hendrik Vogt, 91.00 €, 242W191152

» Gespräche führen, die verbinden:**Einführung in die gewaltfreie Kommunikation**

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

21.9.+22.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa und So 10:00-17:00 Uhr, 2*, 16 UStd.,
Andrea Völkel, 90.00 €, 242W191291

» Gespräche führen, die verbinden:**Vertiefung in die gewaltfreie Kommunikation**

Wenn Sie bereits mit den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut sind, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Festigen Sie Ihr Wissen über die Grundlagen aus Teil 1 und werden Sie sicherer in der Anwendung der Methode. Sie lernen unter anderem, zwischen Einfühlung in sich selbst, Einfühlung in die andere Person und zwischen ehrlichem Selbstaussdruck zu wechseln. Sie trainieren, sich selbst wahrzunehmen und bewusste Entscheidungen zu treffen: Bin ich überhaupt bereit für Verbindung zur anderen Person oder brauche ich zunächst etwas für mich selbst? Was ist mein nächster Schritt? Dafür setzen wir auf Einzel- und Gruppenübungen mit eigenen Beispielen aus Ihrem Alltag.

Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorerfahrung. Sie müssen an einem Einstiegskurs in die Gewaltfreie Kommunikation teilgenommen haben.

16.11.+17.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa und So 10:00-17:00 Uhr, 2*, 16 UStd.,
Andrea Völkel, 90.00 €, 242W191292

Persönliche Entwicklung und Weiterbildung

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

Lern- und Arbeitstechniken

» ONLINE: Learning Circle: Sketchnotes

When in doubt, sketch it out! In einem gemeinsamen Online-Lernkreis treffen wir uns über 12 Wochen in unserer Mittagspause, um in die Welt der Sketchnotes einzutauchen. Gemeinsam lernen wir, die Grundlagen guter Gestaltung kennen und entdecken Sketchnotes als Werkzeug, mit dem wir Inhalte, Gedanken und Prozesse für den privaten und beruflichen Kontext visuell darstellen können. In einem Learning-Circle trifft man sich wöchentlich, um gemeinsam zu sketchnoten und die eigenen Zeichnungen in der Gruppe zu besprechen. Zwischen den Wochen gibt es Übungen die zuhause bearbeitet werden sollen. Wir orientieren uns im Kurs am sog. Lern-OS Sketchnoting Guide, einem kostenfreien Lernangebot, mit vorgegebenen Aufgaben. Gezeichnet wird ganz klassisch mit Stift und Papier, aber auch digitales Zeichnen mit dem Tablet ist möglich.

30.8.-22.11.24, **Online**, Fr 11:00-12:00 Uhr,
12*, 16 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €,
242W194010

Persönlichkeitsentwicklung

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

Wir kennen Sie alle: die Diskussionen im Arbeitsalltag. Die Führungskraft hat eine bestimmte Sichtweise, die Kolleg*innen sind von etwas (anderem) überzeugt und man selbst stellt sich die Frage: Was ist eigentlich meine Position hierzu? Habe ich zu diesem Thema eigentlich eine bestimmte Haltung? Eine Haltung zu entwickeln und diese souverän zu vertreten, ist Lerngegenstand dieses Kursangebots. Gemeinsam schauen wir darauf, wie Sie sich selbst, Ihr Umfeld und Ihre Rolle sehen und wie Sie sich davon lösen können, was andere über Sie denken. Wir erproben, wie die eigene Haltung bewusst wahrgenommen werden kann und entwickeln Lösungen, um sie bewusst und mutig in berufliche Entwicklungsprozesse zu übertragen. Dabei greifen wir auf gezielte praktische Übungen zurück.

11.10.+12.10.24, Auer Schulstr. 20,
W-Elb, A106, Fr und Sa 17:00-17:00 Uhr,
2*, 12 UStd., Friederike Nölle, 96.00 €,
242W191302



Buchhaltung, Finanzen und Recht

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

Existenzgründung

» Klar kalkuliert: Arbeitszeit & Arbeitskosten – wie berechne ich meinen Preis?

Insbesondere freiberufliche und selbständige Dienstleister*innen stehen immer wieder vor der Frage, zu welchem Honorarsatz sie ihre Leistungen anbieten und abrechnen sollen. Zum einen müssen die betrieblichen Kosten gedeckt und ein ausreichendes Einkommen erwirtschaftet werden. Zum anderen ist die Arbeitszeit, die dafür aufgewendet werden kann, begrenzt. An diesem Abend soll ein Grundgerüst für die Honorarsatzermittlung und Preisgestaltung vorgestellt werden, dafür rechnen wir an einem konkreten Praxisbeispiel.

14.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 16:00-19:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Anette Richerzhagen, 39.00 €, 242W192312

» Einführung in die Lohnabrechnung: Alles, was Einsteiger*innen wissen müssen

In der Regel wird die Lohnabrechnung in die Hand von Steuerberater*innen oder einer Lohnabrechnungsstelle gelegt. Damit werden gravierende Fehler weitgehend vermieden. Dennoch sollten Sie als (zukünftige) Arbeitgeber*in wissen, wer alles involviert ist, wenn Sie jemanden einstellen, z.B. auch bei einem Mini-Job. In diesem Kurs lernen Sie, welche Unterlagen von Ihnen und von Mitarbeiter*innen benötigt werden und an welche Stellen Meldungen gemacht werden müssen.

21.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 16:00-19:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Anette Richerzhagen, 39.00 €, 242W192313

Recht

» Crashkurs: Datenschutz für Vereine, Bildungseinrichtungen & kleine Organisationen

Datenschutz klingt komplex und ist schwer umsetzbar? Wir zeigen Ihnen, dass es anders geht – lösungsorientiert, einfach erklärt und entlang Ihrer Anforderungen. Unser Kursangebot richtet sich gezielt an Vereine, kleine Unternehmen und Bildungseinrichtungen, die lernen möchten die wichtigsten Datenschutz-Grundlagen für sich zielorientiert und ohne große Fragezeichen umzusetzen.

Gemeinsam blicken wir dabei u.a. auf folgende Themen:

- Was sind Daten?
- Was ist die DSGVO?

- Welche Verantwortlichkeiten und Grundsätze gibt es bzgl. des Umgangs mit Daten?
- Welche Informationspflichten gibt es? Und wie sieht es mit Betroffenenrechten aus?
- Was muss ich bei Bild- und Videoaufnahmen beachten?
- Was versteht man unter Auftragsdatenverarbeitung? Und worauf muss ich bei der Verarbeitung von Daten achten?
- Wie kann ich Datensicherheit garantieren und welche Handlungsoptionen habe ich bei Datenpannen?
- Welche Fristen und Dokumentationspflichten muss ich berücksichtigen?

5.10.+12.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa und Sa 10:00-14:30 Uhr, 2*, 10 UStd.,
Brigitte Palenschat, 72.00 €, 242S193301

Digital im Beruf

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

Software und IT-Schulungen

» Windows Basics: Benutzeroberfläche und Grundfunktionen sicher bedienen

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit dem Computer arbeiten, aber noch unsicher in der Bedienung von Benutzeroberfläche und grundständigen Funktionen sind. Dieser Kurs eignet sich besonders gut vor dem Besuch eines vertiefenden Kurses (z. B. Word oder Excel Grundlagen oder Start in die digitale Arbeitswelt).

- Themen sind u.a.:
- Umgang mit dem Windows Explorer
 - Dateien anlegen, umbenennen, speichern
 - Dateien suchen und finden
 - Ansichten ändern
 - ZIP-Dateien
 - Dateien kopieren, Dateien auf einen USB-Stick übertragen

Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und mitunter auch Wiedereinsteiger*innen. Teilnehmende sollten bereits mit dem Computer gearbeitet haben. Bei Unsicherheit, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, beraten wir Sie gerne.

22.8.+29.8.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do und Do 18:00-21:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Martina Lindhorst, 75.00 €, 242W195001

» Excel: Grundlagen

Tabellenkalkulationsprogramme gehören zu den meistgenutzten Anwendungen im Büroalltag. Excel ist dabei ein echter Dauerbrenner und bietet umfangreiche Möglichkeiten für den privaten und beruflichen Alltag. Erwerben Sie tiefgreifende Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Grundfunktionen eines typischen Tabellenkalkulationsprogramms und wenden Sie diese zielgerichtet für sich an.

- Inhalte des Kurses, sind unter anderem:
- Kennenlernen der Programmoberfläche und Tabellenstruktur
 - Dateiformate und Speichern von Dateien
 - Dateneingabe, Löschen, Kopieren und Ausfüllen von Zelleninhalten
 - Einfache Formeln und Funktionen in Tabellen, Bedingungsprüfungen, Logikfunktionen
 - relative und absolute Bezüge
 - Gestalten, Formatieren von Tabellen, Tabellenausdruck
 - Listen- und Suchfunktion
 - Einblick in die Präsentationsgrafik
 - Erster Einstieg in den S-Verweis
- Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Die sichere Bedienung des Computers und Windows-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt.

4.11.-9.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-20:15 Uhr, 6*, 18 UStd.,
Detlef Gehrmann, 144.00 €, 242W195402

Coding, Programmierung und Web

» Crashkurs: WordPress für Einsteiger*innen

WordPress ist ein freies und zugleich das beliebteste Content-Management-System (CMS) zur Erstellung von Webseiten. Zahllose Designs und über 60.000 Plugins bieten viele Möglichkeiten, das CMS zu erweitern: von der einfachen Web-Visitenkarte bis hin zum vollständigen Shop-System. Wenn Sie überlegen eine eigene WordPress-Seite umzusetzen, einen Einblick in die Arbeit mit dem System gewinnen und seine Potenziale kennenlernen wollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Im Kurs werden die notwendigen Grundlagen vermittelt und Raum gegeben, um sich in WordPress auszuprobieren.

6.11.-20.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 3*, 6 UStd.,
Martin Wosnitza, 59.00 €, 242W196012



» **Female Coding Club: Frauen lernen Programmierung**

Willkommen im Female Coding Club: Lernen Sie mit uns die Grundlagen des Programmierens – leicht verständlich und mit Raum für Ihre Fragen. In diesem Bildungsurlaub nehmen wir dabei die Programmiersprache Java Script in den Blick und lernen erste kleine Computerprogramme zu erstellen. Neben gängigen Programmen lernen Sie variable Datentypen sowie Kontrollstrukturen kennen und erfahren, was es mit Funktionen, Methoden und Prozeduren auf sich hat. Auch objektorientierte Programmierung und Werkzeuge der Softwareentwicklung werden nach diesem Kurs keine Fragezeichen mehr hinterlassen. Gemeinsam werden kleine Beispielprogramme begutachtet und auch selbst geschrieben. Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die noch keinerlei Berührung mit der Programmierung hatten und ganz neue Themenwelten kennenlernen möchten. Eventuell möchten Sie sich auch beruflich umorientieren und suchen nach neuen Herausforderungen. Themen des Kurses sind u.a.:

- Allgemeine Grundlagen zu Programmiersprachen und Testumgebungen
 - Erste Schritte mit der Programmiersprache JavaScript
 - Variablen, Datentypen, Operatoren
 - Kontrollstrukturen
 - Funktionen
 - Arrays
 - Fehlerbehandlung
 - Einführung in die Objektorientierte Programmierung
 - Praktische Übungen
- Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Sichere Computerkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht nötig.

7.10.-11.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 09:00-15:00 Uhr, 5*, 30 UStd., Martina Lindhorst, 240.00 €, 242W196300

» **ONLINE: Programmieren mit JavaScript: Grundlagen**

JavaScript ist eine der wichtigsten Programmiersprachen für die Entwicklung von interaktiven Webseiten. In diesem Kurs werden wir die grundlegenden Konzepte von JavaScript erkunden und Ihnen das nötige Wissen vermitteln, um dynamische und ansprechende Webanwendungen zu erstellen. In diesem Kurs lernen Sie die essenziellen Konzepte, die hinter dieser mächtigen Programmiersprache stehen. Von den Grundlagen der Syntax bis hin zu fortgeschrittenen Funktionen, ermöglicht Ihnen der Kurs, solide Kenntnisse zu erwerben, die die Basis für die Entwicklung interaktiver und dynamischer Webseiten bilden. Ob Sie Anfänger*in sind oder Ihre JavaScript-Kenntnisse aufgefrischt werden sollen: hier erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in die Welt der Webprogrammierung. Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Windows-Kenntnisse und ein sicherer Umgang mit Anwendungsprogrammen werden vorausgesetzt. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

16.12.-20.12.24, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr, 5*, 30 UStd., Martina Lindhorst, 240.00 €, 242W196344

Digital im privaten Alltag

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

Computer, Smartphone und Tablet

» **Computer und Laptop: Maus, Tastatur & Co. – Einstieg in der kleinen Lerngruppe**

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger*innen, die ihre ersten Schritte im Umgang mit Computern und Laptops machen möchten. In einer kleinen und unterstützenden Lerngruppe werden die Grundlagen des Computers, insbesondere der Umgang mit Maus, Tastatur und der Nutzeroberfläche, vermittelt. Gemeinsam erkunden wir die Möglichkeiten dieser Geräte. Der Kurs bietet einen orientierenden Einstieg in die digitale Welt und richtet sich an Teilnehmende, die besonders den Komfort einer kleinen Lerngruppe zu schätzen wissen.

17.7.-31.7.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Mi 11:00-13:30 Uhr, 3*, 9 UStd., Brigitte Palenschat, 88.00 €, 242S193036

» **Digital dabei: Sprechstunde zu digitalen Themen**

Das Internet ist für uns alle Neuland: Sie haben spezifische Fragen zum Umgang mit Smartphone, Tablet und Computer? Sie möchten den Einstieg ins Internet wagen oder sind dort bereits unterwegs und benötigen gezielte Unterstützung? Unsere digitale Sprechstunde unterstützt Menschen jeden Alters, die Hilfe bei der Bedienung von digitalen Geräten benötigen oder Fragen zu digitalen Themen haben. Die digitale Sprechstunde ist eine persönliche Erstberatung und kann einmalig, kostenfrei wahrgenommen werden. Um daran teilzunehmen, melden Sie sich bitte telefonisch unter 0202 563 2593 oder per E-Mail unter lara.zeysig@bergische-vhs.de an. Wir vereinbaren dann einen gemeinsamen individuellen Termin für die Beratung und prüfen, welche Unterstützung Sie benötigen und suchen, sofern Sie möchten, auch nach passenden Kursformaten, die Sie an der Bergischen VHS buchen können. Die Sprechstunde kann in Wuppertal (Auer Schulstraße) und Solingen (Mummstraße) stattfinden.

1.7.-31.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 10:30-12:00 Uhr, 14*, Lara Zeyßig, 0.00 €, 242W193001

» **Smartphone und Tablet: Android für Einsteiger*innen**

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

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

21.8.-11.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mi 15:45-18:00 Uhr, 4*, 12 UStd., Philipp Gerard, 66.00 €, 242W193301

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

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

Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Dieser Kurs richtet sich an Durchstarter*innen, d.h. Personen, die bereits die ersten Grundlagen im Umgang mit dem Smartphone oder Tablet beherrschen. Teilnehmende sollten an einem Einstiegs-Kurs teilgenommen haben. Gerne beraten wir Sie hierzu.

2.10.+9.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mi und Mi 15:45-18:00 Uhr, 2*, 6 UStd., Philipp Gerard, 36.00 €, 242W193351



Digital kreativ

» VHS Makerspace: Einstieg in den 3D-Druck

Willkommen im VHS Makerspace, wo Kreativität auf Technologie trifft! Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen und vielfältigen Möglichkeiten des Fused Deposition Modeling (FDM), einem der populärsten 3D-Druckverfahren, ein. Sie lernen alles von der ersten Idee bis zum fertigen Objekt – ein ideales Angebot für alle, die in die Praxis des 3D-Drucks eintauchen und neben theoretischem Wissen auch selbst einmal ausprobieren möchten. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und erfordert keine Vorkenntnisse im Bereich 3D-Druck oder Design. Bringen Sie einfach Ihre Neugier und Ihren Gestaltungswillen mit und lassen Sie sich von den unendlichen Möglichkeiten des 3D-Drucks inspirieren.

7.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-13:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Stanislav Stamenkovic, 41.00 €, 242W196410

» ONLINE: Podcast-Powerup: Schritt für Schritt zum eigenen Podcast

In unserer digitalisierten Welt haben Podcasts eine bedeutende Rolle eingenommen. Ob True Crime, Gesprächspodcasts, Nachrichten oder Lerninhalte: Podcasts begleiten uns tagtäglich auf dem Weg zur Arbeit, beim Sport, Kochen oder einfach während wir uns entspannen. Rund ein Drittel aller Deutschen hört mittlerweile regelmäßig Podcasts. Auch Unternehmen und Selbstständige setzen immer stärker auf das Audio-Medium, um ihre Marken zu stärken und Vertrauen in die eigenen Produkte und Dienstleistungen zu schaffen. In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren eigenen Podcast zu starten. Sie lernen, was einen erfolgreichen Podcast ausmacht und entwickeln unter professioneller Anleitung Ihre ersten eigenen Podcast-Ideen. Anschließend widmen wir uns dem Thema Tontechnik, lernen Mikrofone und den Umgang mit kostenloser Aufnahme- und Schnitt-Software kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Podcast auf Spotify, Apple Podcasts & Co. veröffentlichen und wie Sie langfristig Ihre Hörer*innenzahlen steigern. Zum Ende des Kurses können Sie:


- ein Podcast-Konzept verfassen, das von Anfang an Interesse bei Hörer*innen erzeugt
- gut klingende Episoden aufnehmen
- einen Podcast zeiteffizient schneiden und professionell bearbeiten
- Ihren Podcast bei Spotify, Apple Podcasts & Co. veröffentlichen
- Ihren Podcast langfristig bekannter machen und Ihre Hörer*innenzahlen gezielt und planvoll steigern.


14.10.-4.11.24, **Online**, Mo 18:00-20:15 Uhr,
4*, 12 UStd., Lars Rühmann, 105.00 €,
242W197701

» ONLINE: Grafikdesign mit Canva – Grundlagen

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

29.10.-19.11.24, **Online**, Di 18:00-20:15 Uhr,
4*, 12 UStd., Sarah Kaszuba, 84.00 €,
242W197801



 **Sprachen**



Fremdsprachen

Englisch und seltener unterrichtete Sprachen

Fachbereichsleiter*in

Dr. Bea Klüsener

Tel.: 0202 563-2475 und 0212 290-3251

Fax: 0202 563-8549

E-Mail: bea.kluesener@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in

Gabriele Cairá

Tel.: 0202 563-2605 und 0212 290-3258

Fax: 0202 563-8549

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

Beratungszeiten und Beratungsorte

· Montags 15:00 bis 18:00 Uhr

VHS Auer Schulstraße 20, Wuppertal
Raum A103

· Dienstags 14:00 bis 17:00 Uhr

VHS Mummstraße, SG-Mitte, Raum 330
und nach Vereinbarung

Romanische Sprachen

Fachbereichsleiter*in

Selina Camacho Nieto

Tel.: 0202 563-2511 und 0212 290-3256

Fax: 0202 563-8476

E-Mail: selina.camachonieto@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in

Karen Wimmel

Tel.: 0202 563-2595

Fax: 0202 563-8497

E-Mail: karen.wimmel@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte

· Montags 15:00 bis 18:00 Uhr

VHS Auer Schulstraße 20, Wuppertal,
Raum A104

· Mittwochs 14:00 bis 17:00 Uhr

VHS Mummstraße SG-Mitte, Raum 330

Herzlich willkommen im Fachbereich Fremdsprachen! Die Bergische Volkshochschule bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Sprachen neu zu lernen oder vorhandene Sprachkenntnisse auf unterschiedlichen Niveaustufen zu wiederholen und auszubauen.

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

C2

Kompetenter Sprachgebrauch

für Teilnehmer*innen mit muttersprachlichen Kenntnissen

C1

Kompetenter Sprachgebrauch

für Teilnehmer*innen mit sehr guten Kenntnissen

B2

Selbstständiger Sprachgebrauch

für Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen

B1

Selbstständiger Sprachgebrauch

für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen

A2

Elementarer Sprachgebrauch

Kurse für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

A1

Elementarer Sprachgebrauch

Kurse für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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

Einzelveranstaltungen

Hier finden Sie interessante Veranstaltungen, Vorträge, Filmabende und vieles mehr rund ums Thema Fremdsprachen.

» Weinseminar: Portugal

Die Weinkultur Portugals ist etwas ganz Besonderes, vor allem weil das Land eine unglaubliche Vielzahl von einheimischen Rebsorten besitzt: es sind nahezu 300 und kein anderes Weinland der Welt hat mehr! Bedenkt man dann noch, dass Portugal über eine der ältesten Weintraditionen Europas verfügt – die Phönizier brachten die ersten Weinreben vor 3000 Jahren ins Land – sowie die zahlreichen unterschiedlichen Klimazonen und Böden, wird ein wahres Eldorado für Weinliebhaber leicht vorstellbar.

In diesem Seminar werfen wir einen Blick in die lange Tradition des Weinanbaus in Portugal und uns mit Hilfe einer ansprechenden Weinverköstigung den verschiedenen Weinstilen des Landes annähern.

Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 15-20 Euro liegen.

21.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,
242W114302

» Weinseminar: Burgund

Zweifelsfrei ist das Burgund mit seinen Weinen ein wahrer Mythos in der Weinwelt! Wenn man aber durch Burgund fährt und an solch weltbekannten Dörfern oder Orten wie Chablis, Meursault oder Clos de Vougeot vorbeikommt, ist es überraschend, wie klein und überschaubar das Ganze zu sein scheint. Der Schein aber trügt, denn obwohl diese Weine aus fast nur zwei Rebsorten hergestellt werden, nämlich der Pinot Noir und der Chardonnay, gibt es eine unglaubliche Vielfalt. Man findet dort einige der großartigsten Weine dieser Erde, und auch der teuersten. Doch trotz dieses Anspruchs bemerkt man schnell, wie uneinheitlich die Qualität ist. Selbst in den gehobenen Preisklassen. Das Burgund ist und bleibt eines der komplexesten und rätselhaftesten Weingebiete der Welt aber wir werden mit Hilfe einer ebenso umfangreichen Weinprobe versuchen, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen. Ein Hinweis vorab: Die Burgunder-Weine sind als solche hochpreisig und der Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 35-45 Euro liegen.

5.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,
242W114303

» Weinseminar: Die Welt des Sektes

Bei dieser Reise werde ich Sie in die Welt des schäumenden Weines entführen. Von Perlwein, Prosecco, Cava, Sekt, Cremant bis hin zum Champagner. Es wird uns nach Italien, Spanien, Deutschland und natürlich Frankreich führen, wo der erste Perlwein geboren wurde. Wir werden über die Geschichte des Sektes sprechen und über seine Entstehung. Außerdem werden Sie hier die verschiedenen Produktionsweisen kennen lernen – von der industriellen Charmat-Methode bis zur aufwendigen traditionellen Flaschengärung. Durch unsere Verkostung werden Sie dann die vielfältige Geschmackswelt dieser prickelnden Weine selbst erkunden und erleben. Und nicht zu vergessen, werde ich Ihnen auch über das richtige Glas, die Trinktemperatur, die Lagerfähigkeit oder den Einkauf Rat geben. Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 15-25 Euro liegen.

7.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,
242W114305



» **NEU: Pub Quiz C1**

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

4.9.24, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,
1*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,
242W152744

» **Bologna: eine Stadt voll Charme und Tradition**

An diesem Abend entdecken wir gemeinsam die wundervolle Schönheit und den besonderen Charme von Bologna! Wir erkunden berühmte Orte wie die mittelalterlichen Türme, die prächtige Piazza Maggiore und die Universität von Bologna, eine der ältesten ihrer Art weltweit. Erfahren Sie mehr über die Laubengänge (Portici), die im Jahr 2021 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurden. Außerdem lernen wir spannende Geschichten über bekannte Persönlichkeiten kennen, die in Bologna gelebt, geschrieben oder gesungen haben. Natürlich dürfen wir dabei auch die kulinarischen Genüsse nicht außer Acht lassen, für die Bologna weltweit bekannt ist.

8.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 18:00-19:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Claudia Pizzuto Mainka, 6.00 €, 242W176801

Intensivkurse und Bildungsurlaubsseminare

In unseren Intensivseminaren können Sie innerhalb kürzester Zeit Sprachkenntnisse verbessern und erweitern. Hier finden Sie auch Kurse, die als anerkannter „Bildungsurlaub“ gebucht werden können. Selbstverständlich können Sie an den Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen. Bitte beachten Sie, dass der Antrag auf einen Bildungsurlaub Ihrem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn des Seminars vorliegen muss. Die erforderlichen Unterlagen dafür lassen wir Ihnen nach der Anmeldung bzw. Beratung zukommen. Weitere Informationen zu Einzelheiten und Fragen sowie Regelungen in anderen Bundesländern finden Sie unter -> www.bildungsurlaub.de.

» **Kompaktkurs: Fit for Travel A1 A2**

Englisch für die Reise an zwei Tagen

Reisen Sie ins Ausland und möchten sich grundsätzlich verständigen können? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Situationen, die uns auf Reisen immer wieder begegnen: Im Restaurant, auf der Straße, im Zug oder Flugzeug, bei medizinischen Notfällen, beim Sightseeing, auf dem Campingplatz oder im Hotel. Außerdem schauen wir uns typische kulturelle Aspekte beliebter englischsprachigen Reiseziele an, um so fit für die nächste Reise zu werden. Welcome!

30.8.+31.8.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 18:00-20:15 Uhr, Sa 10:00-12:15 Uhr,
2*, 6 UStd., Anna Lena Ruster, 40.00 €,
242S156734

» **NEU: Sommerprogramm: Kompaktkurs Niederländisch A1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die kurz und intensiv erste Kenntnisse der niederländischen Sprache für Beruf und Alltag erwerben möchten. Willkommen!

8.7.-12.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 16:00-17:30 Uhr, 5*, 10 UStd.,
Vanessa Shorei, 75.00 €, 242W150200

» **NEU: ONLINE: Kompaktkurs – Niederländisch für die Reise A1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie reisen gern in die Niederlande und möchten sich in wesentlichen touristischen Situationen verständigen können? Dann ist dieser Kurs für Sie geeignet: Kurz und kompakt erwerben Sie hier Grundkenntnisse für Ihren nächsten Aufenthalt in den Niederlanden. Willkommen!

23.9.-27.9.24, **Online**, Mo 19:00-20:30 Uhr,
5*, 10 UStd., Vanessa Shorei, 75.00 €,
242W150203

» **Fit für Schweden B1+ B2**

Konversationskurs am Wochenende

Dieses Wochenendseminar bietet Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen eine hervorragende Gelegenheit, sich intensiv über allgemeine und berufliche Themen, Literatur, Musik sowie über jahrestypische Traditionen auszutauschen. Die mündliche Konversation steht dabei im Vordergrund, ergänzt durch Grammatikwiederholungen und ein Eintauchen in die Kultur Schwedens.

7.9.+8.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa und So 10:00-15:30 Uhr, 2*, 12 UStd.,
Malin Lagerberg, 54.00 €, 242W150281

» **NEU: Intensivkurs: Brush-up your English B1**
Wiederholung und Auffrischung an zwei Samstagen

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

9.11.+16.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-15:30 Uhr, 2*, 12 UStd.,
Patricia Karel, 60.00 €, 242W152107

» **Sommerprogramm: English Powercourse B1 (BU)**

40 Unterrichtsstunden

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik, z.B. die Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, werden der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag erarbeitet – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche.

Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen. Die 40 Unterrichtsstunden ergeben sich aus dem Besuch des Kurses und zusätzlichen Hausarbeiten. Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

15.7.-19.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €,
242W152655

» **English Powercourse B1 (BU)**

40 Unterrichtsstunden

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik, z.B. die Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, werden der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag erarbeitet – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche.

Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen. Die 40 Unterrichtsstunden ergeben sich aus dem Besuch des Kurses und zusätzlichen Hausarbeiten. Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

21.10.-25.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €,
242W152656

» **English for Advanced Learners C1 (BU)**
Intensiv-/Bildungsurlaubsseminar

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication in professional and everyday contexts. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested. Experience: at least 7 years

8.7.-12.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Maureen Speth, 170.00 €, 242W152658

» **Französisch A1.1****Bildungsurlaub**

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Französischen für Beruf und Alltag erwerben möchten. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

14.10.-18.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Audrey Wiesemann-Mouquet, 150.00 €,
242W164152

» **Portugiesisch Sommer-Kompaktkurs A1.1****Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse**

In diesem Sommer-Kompaktkurs lernen Sie in kurzer Zeit die Grundlagen des Portugiesischen für Beruf und Alltag kennen. Sie werden mit den wichtigsten Unterschieden der europäischen und der brasilianischen Variante vertraut gemacht. So können Sie sich sowohl in den Straßen von Lissabon als auch an den Stränden von Rio de Janeiro verständigen. Darüber hinaus werden Sie auch die Sitten, Gebräuche und die Kultur der portugiesischsprachigen Länder erkunden.

29.7.-1.8.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 17:45-20:15 Uhr, 4*, 12 UStd.,
Márcia Charão Ramershoven, 64.00 €,
242W170250

» **Sommerprogramm: Italienisch Kompakt A1 Stufe 1****Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse**

In diesem intensiven Kompaktkurs haben Sie die Gelegenheit, innerhalb von vier Wochen grundlegende Italienischkenntnisse für Beruf und Alltag zu erlangen. Sie werden in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben geschult. Von kleinen Konversationen bis hin zum Verständnis einfacher Texte werden Ihnen hier die Grundlagen der italienischen Sprache vermittelt.

Hinweis: Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

1.7.-23.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo und Di 18:30-20:00 Uhr, 8*, 16 UStd.,
Febronja Di Pietro, 72.00 €, 242W176200

Arabisch» **Arabisch 2 A1****Salam! Neu (Klett)**

Neben der Wortschatzerweiterung sind Aussprache und Schrift in diesem Fortsetzungskurs von großer Bedeutung. Außerdem werden anhand des Lehrwerks weitere Grundlagen der Grammatik vermittelt und so Ihre Arabischkenntnisse weiter aufgebaut.

Vorkenntnisse: ca. 1 Semester

9.9.-9.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:45-21:15 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Dr. Mona Greer, 92.00 €, 242W150002

Brasilianisches Portugiesisch**A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**» **Portugiesisch A1 Stufe 1****Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse**

Sie haben bisher keine Vorkenntnisse im Portugiesischen? Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen der Sprache ein, wobei der Schwerpunkt auf der brasilianischen Variante liegt. Teil des Kurses ist aber auch der Vergleich zum europäischen Portugiesisch. Hier erlangen Sie die wichtigsten Kenntnisse für Beruf und Alltag. Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-105420-5

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

5.9.-16.1.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Do 19:45-21:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Márcia Charão Ramershoven, 98.00 €,
242W170251

Konversationskurse» **Conversação fácil e revisão da gramática B1****Schwerpunkt: Brasilianisches Portugiesisch**

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

5.9.-16.1.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Do 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Márcia Charão Ramershoven, 98.00 €,
242W170258

Chinesisch» **NEU: Chinesisch 1 A1****Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse**

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

16.9.-16.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:45-21:15 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Dr. Lun Du, 99.00 €, 242W150020

Englisch**A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**» **NEU: Englisch 1 A1****Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit zu einem ersten angenehmen Einstieg in die englische Sprache. Er richtet sich an diejenigen, die bisher noch nie die Gelegenheit hatten, Englisch zu lernen, und nun zum ersten Mal damit beginnen möchten.

10.9.-10.12.24, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Di 16:00-17:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Judith Marianne Szirmai, 86.00 €,
242S156200

» **Englisch 2 A1****Headway Beginner 5th edition (OUP)**

Dieser Fortsetzungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre erste Englischkenntnisse zu erweitern. Anhand des Lehrwerks bauen Sie systematisch Ihre Englischkenntnisse für Beruf und Alltag aus. Im Unterricht werden zudem Hörverstehen, Lese- und Sprechfertigkeiten trainiert. Vorkenntnisse: ca. 1 Semester

11.9.-8.1.25, Obergrünwalder Str. 27
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Anna Tomaszewska, 86.00 €, 242W152201



A2 Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

» NEU: Englisch Grundstufe 1 A2

Ihr Wiedereinstieg ins Englische

In diesem Grundstufenkurs erweitern Sie mit einem Lehrwerk systematisch Ihre Grundkenntnisse der englischen Grammatik, verbessern Ihre Aussprache und Ihr Vokabular zu beruflichen und allgemeinen Themen. Das freie Sprechen wird in Rollenspielen und Partner*innenarbeit trainiert.

Vorkenntnisse: ca. 2 Jahre

2.9.-16.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:45-12:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Benedikt Plett, 86.00 €, 242W152023

B1 B2 Aufbaustufenkurse

» Refresher B1

Refresh Now B1 (Network)

Interessante Texte, anhand derer Sie Ihr Les- und Hörverständnis trainieren können, wechseln sich ab mit zahlreichen Konversationsübungen in lockerer Atmosphäre, systematischer Wiederholung wichtiger Grammatikgrundlagen und der Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes für Beruf und Alltag. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Vorkenntnisse: ca. 4 bis 5 Jahre

17.9.-14.1.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 08:30-10:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Bettina Paulus, 86.00 €, 242S156532

» English Intermediate B1+

Kleingruppe mit English File Intermediate Plus (OUP)

Durch viele Wiederholungen trainieren Sie in diesem Kurs mit einem Lehrwerk die Sicherheit beim Sprechen und im Umgang mit der Grammatik. Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die „eingestaubte“ Kenntnisse für berufliche und auch für alltägliche Situationen auffrischen möchten.

Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

12.9.-16.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Anna Tomaszewska, 92.00 €, 242W152410

» Hybrid: English Upper-Intermediate B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die über solide Englischkenntnisse verfügen und diese weiter ausbauen möchten. Hier wird in angenehmer Runde mit Spaß an der Sprache intensiv gelernt. Auf Wortschatzerweiterung und Kommunikation in Beruf und Alltag wird großer Wert gelegt.

Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre

12.9.-16.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 19:45-21:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Patricia Karel, 86.00 €, 242W152413

Konversationskurse

» Easy Conversation A2

In diesem Kurs steht das Sprechen über allgemeine und berufliche Themen im Vordergrund. In Absprache mit den Teilnehmer*innen bilden unterschiedliche Materialien wie aktuelle Texte aus Zeitschriften, Lektüren oder auch ein Buch die Grundlage des Kurses. Parallel dazu wird der Wortschatz erweitert und es werden nach Bedarf wichtige Aspekte der Grammatik aufgefrischt.

Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre

11.9.-15.1.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 10:30-12:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Judith Marianne Szirmai, 86.00 €,
242S156070

» Kompaktkurs: Fit for Travel A1 A2

Englisch für die Reise an zwei Tagen

Reisen Sie ins Ausland und möchten sich grundsätzlich verständigen können? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Situationen, die uns auf Reisen immer wieder begegnen: Im Restaurant, auf der Straße, im Zug oder Flugzeug, bei medizinischen Notfällen, beim Sightseeing, auf dem Campingplatz oder im Hotel. Außerdem schauen wir uns typische kulturelle Aspekte beliebter englischsprachigen Reiseziele an, um so fit für die nächste Reise zu werden. Welcome!

30.8.+31.8.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 18:00-20:15 Uhr, Sa 10:00-12:15 Uhr,
2*, 6 UStd., Anna Lena Rüster, 40.00 €,
242S156734

» Conversation and Discussion B1 B2

Kleingruppe

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

Vorkenntnisse: mind. 6 Jahre

12.9.-19.12.24, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Do 08:45-10:15 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Wilfried Henning, 99.00 €, 242W152081

» Re-activate Your Speaking Skills C1

Conversation and More

Evening class for people who have quite a good command of English, but who do not speak it as often as they would like to. In this class you can practise your English and have fun with it, learn new vocabulary, talk about interesting topics, and improve your speaking skills and fluency. Students and primary school teachers are also welcome.

Experience: 8 years at least

10.9.-7.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 19:45-21:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Maureen Speth, 86.00 €, 242W152731

» NEU: Pub Quiz C1

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

4.9.24, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,
1*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,
242W152744

Auffrischkurse

» Refresher B1

Refresh Now B1 (Network)

Interessante Texte, anhand derer Sie Ihr Les- und Hörverständnis trainieren können, wechseln sich ab mit zahlreichen Konversationsübungen in lockerer Atmosphäre, systematischer Wiederholung wichtiger Grammatikgrundlagen und der Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes für Beruf und Alltag. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Vorkenntnisse: ca. 4 bis 5 Jahre

17.9.-14.1.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 08:30-10:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Bettina Paulus, 86.00 €, 242S156532

» NEU: English After Work: Refresher B1

Kompakter Auffrischkurs für Beruf und Alltag

Sie benötigen Englisch für Beruf und Alltag? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann besuchen Sie diesen Kompaktkurs! Welcome!

Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

1.10.-26.11.24, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Di 19:45-21:15 Uhr, 7*, 14 UStd.,
Atefeh Alipoor Noudehi, 46.00 €, 242S156533

» NEU: Sommerprogramm: Refresher B1

Dieser Sommerkurs richtet sich an Menschen, die gern ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Hier trainieren Sie die englische Grammatik, verbessern Ihre Vokabelkenntnisse und üben das freie Sprechen.

Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre

15.7.-12.8.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 15:00-16:30 Uhr, 5*, 10 UStd.,
Kamila Gainulina, 50.00 €, 242W152530



Prüfungsvorbereitungskurse

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

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

Eine Teilnahme an einem Vorbereitungskurs ist allerdings keine Voraussetzung für die Prüfungsanmeldung.

Einige Informationen zu den Prüfungen

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

Das C1 Advanced wird von den meisten Hochschulen für ein Studium im englischsprachigen Ausland anerkannt. Es wird auch vom Schulministerium als Nachweis der sprachlichen Qualifikation für den Unterricht in der Primarstufe in NRW gefordert.

Die Vorbereitung auf das C2 Proficiency wird an der Bergischen VHS ebenfalls angeboten. Dieses Zertifikat bescheinigt beinahe muttersprachliche Kenntnisse. Ein Quereinstieg in laufende Prüfungsvorbereitungskurse ist nach einem Beratungsgespräch möglich. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.

Die Anmeldeunterlagen können Sie bei Frau Caira anfordern, Tel. 0202 563-2605, E-Mail: gabriele.caira@bergische-vhs.de (bitte in der E-mail auch Ihre Mobilfunknummer und gewünschtes Level angeben).

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

Nächste Möglichkeit eine Cambridge-Prüfung abzulegen: Dezember 2024.

Anmeldeschluss: 30.9.2024

»NEU: Hybrid: Cambridge English: B2 First

Vorbereitung auf die Prüfung im Juni 2025

Dieser Kurs bereitet auf die Prüfung „B2 First“ der University of Cambridge vor. Für die Prüfungsteile „Reading and Use of English“, „Writing“, „Listening“ und „Speaking“ werden im Kurs die entsprechenden Fertigkeiten intensiv trainiert. Das Tempo des Kurses ist zügig und es fallen sicherlich Hausaufgaben an. In der Regel wird vor Kursbeginn ein Kurztzest zur Einstufung vorgenommen. Die Prüfung findet jeweils im Dezember bzw. im Juni statt. Ratenzahlung ist möglich.

29.10.-3.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Di 17:30-19:45 Uhr, 28*, 84 UStd.,

Patricia Karel, 350.00 €, 242W152642

Young Learners

Dieser Programmbereich richtet sich in erster Linie an junge Menschen. Hier können Sie begleitend zu Schule, Ausbildung oder Studium Ihre Englischkenntnisse auffrischen, erweitern und vertiefen. Der Schwerpunkt dieser Kurse liegt auf Grammatik und mündlicher sowie schriftlicher Kommunikation. Gern informieren wir Sie über Ermäßigungsmöglichkeiten unter anderem für Schüler*innen, Auszubildende und Student*innen.

»NEU: Intensivkurs: Brush-up your English B1

Wiederholung und Auffrischung an zwei Samstagen

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

9.11.+16.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa 10:00-15:30 Uhr, 2*, 12 UStd.,

Patricia Karel, 60.00 €, 242W152107

»Sommerprogramm: English Powercourse B1 (BU)

40 Unterrichtsstunden

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik, z.B. die Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, werden der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag erarbeitet – und zwar für E-Mails, Briefe, Faxe und Telefongespräche.

Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen. Die 40 Unterrichtsstunden ergeben sich aus dem Besuch des Kurses und zusätzlichen Hausarbeiten.

Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

15.7.-19.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,

Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €, 242W152655

Business English

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

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

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

»Fit for Work: Emails und Briefe auf Englisch schreiben A2 B1

Der Kurs befasst sich mit den grundlegenden Kenntnissen zum Thema schriftliche Geschäftskommunikation im Englischen. Welche Konventionen gelten für Emails, welche für Briefe? Es werden verschiedene Emails und Geschäftsbriefe (enquiry, offer, order) behandelt und beispielhaft geschrieben. Außerdem bekommen die Kursteilnehmer*innen die wichtigsten Phrasen für schriftliche Geschäftskommunikation an die Hand, und grundlegende kulturelle Unterschiede bei Geschäftsbeziehungen mit UK/US werden kurz beleuchtet.

8.11.+9.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Fr 18:00-19:30 Uhr, Sa 10:00-13:15 Uhr,

2*, 6 UStd., Anna Lena Rüster, 50.00 €,

242S156611

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

Kompaktkurs Business English

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

31.10.-28.11.24, Obergrünwalder Str.

27 (Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,

Do 18:00-19:30 Uhr, 5*, 10 UStd.,

Iuliia Zubrilova, 60.00 €, 242W152613

»English Powercourse B1 (BU)

40 Unterrichtsstunden

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik, z.B. die Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, werden der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag erarbeitet – und zwar für E-Mails, Briefe, Faxe und Telefongespräche.

Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden



Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen. Die 40 Unterrichtsstunden ergeben sich aus dem Besuch des Kurses und zusätzlichen Hausarbeiten.
Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

21.10.-25.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €,
242W152656

» English for Advanced Learners **C1** (BU) Intensiv-/Bildungsurlaubseminar

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication in professional and everyday contexts. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.
Experience: at least 7 years

8.7.-12.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Maureen Speth, 170.00 €, 242W152658

Französisch

A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

» Französisch am Vormittag **A1** Stufe 1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie haben noch nie Französisch gelernt? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Grundlagen der französischen Sprache. Sie lernen die Ausspracheregeln kennen und erfahren, wie man sich selbst auf Französisch vorstellt, begrüßt und verabschiedet. Durch praktische Übungen schulen Sie den mündlichen Ausdruck und trainieren Ihr Hörverstehen. Egal, ob Sie Französisch für den Beruf oder den Alltag lernen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen eine solide Basis.
Lehrbuch: Chapeau! A1. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-183434-0

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

17.9.-14.1.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 10:00-11:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Mathilde François-Sebel, 86.00 €,
242S166202

A2 Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

» ONLINE: Französisch **A1** **A2**

ab Lektion 12 in „Perspectives-Allez-y! A1“

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die das A1 Niveau fast abgeschlossen haben und danach mit dem A2 Niveau beginnen möchten. Erweitern Sie Ihre Grammatikkenntnisse für Beruf und Alltag und erfahren Sie mehr über die französische Küche, lernen Landschaften und Sehenswürdigkeiten kennen und sprechen über Jahreszeiten und das Wetter.

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

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

9.9.-13.1.25, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr,
14*, 28 UStd., Odile Bourgeois, 86.00 €,
242W164277

Wiedereinstiegskurse

» Französisch Wiedereinstiegskurs **A1** Stufe 2 Systematische Wiederholung und Festigung

Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt und möchten Ihre verschütteten Kenntnisse auffrischen? Hier werden neben Wegbeschreibungen und Uhrzeitangaben die wichtigsten grammatikalischen Strukturen wiederholt und gefestigt. Die Vergangenheitsform „passé composé“ mit „avoir“ und das freie Sprechen wird anhand von Situationen aus Alltag und Beruf geübt.

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

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

9.9.-9.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Sophie Deleville-McGuire, 140.00 €,
242S166602

» Französisch Wiedereinstiegskurs **A2** **B1**

ab Lektion 11 in „Perspectives-Allez-y! A2“

Sie haben vor einiger Zeit bereits länger Französisch gelernt und möchten gerne den Wiedereinstieg finden? Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihre guten Kenntnisse aktiv für Beruf und Alltag anzuwenden und weiter zu vertiefen. Mit der Bildung und Anwendung des „plus-que-parfait“ erlernen Sie Vergangenes noch detaillierter auszudrücken.

Lehrbuch: Perspectives-Allez-y! A2. Cornelsen Verlag. ISBN: 978-3-06-520849-9

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

13.9.-17.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 09:30-11:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Cécile Neumann, 86.00 €, 242W164612

Konversationskurse

» Cours de Conversation **B2**

Dans ce cours de conversation de niveau avancé nous travaillons des thèmes actuels, nous touchons à tous les problèmes qui nous entourent dans notre travail et notre vie quotidienne avec des révisions grammaticales si nécessaire.

2.9.-16.12.24, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Mo 10:30-12:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Catherine Königshofen Delaporte, 86.00 €,
242S166711

» Cours de Conversation **B2** **C1**

Vous parlez déjà bien français et souhaitez vous exprimer librement et sans contrainte? Dans ce cours orienté vers le monde professionnel et la vie quotidienne, nous lirons une lecture, réviserons la grammaire et parlerons de sujets d'actualité selon les désirs des participants.

10.9.-7.1.25, An der Blutfinke 70, **W-Ron**,
Di 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Laëtitia Lespinasse, 86.00 €, 242W164731

» Cours de Conversation **C1**

Si vous disposez déjà d'une bonne autonomie langagière et si vous aimez l'actualité, la littérature francophone et la convivialité, rejoignez-nous! Nous vous invitons à discuter avec nous de l'actualité en abordant des thèmes politiques, socio-économiques, professionnels et culturels. Ensuite nous consacrons aussi une partie de notre rencontre hebdomadaire à la lecture d'un livre choisi collectivement.

12.9.-16.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 09:00-10:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Cécile Roche, 86.00 €, 242W164751



Italienisch

A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

» Italienisch A1 Stufe 1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

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

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

9.9.-13.1.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:15-18:45 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Febronia Di Pietro, 86.00 €, 242S172201

» Italienisch am Vormittag A1 Stufe 1

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache kennen. Durch Gespräche und Gruppenaktivitäten lernen Sie, wie man sich selbst vorstellt, begrüßt und verabschiedet. Mit praktischen Übungen schulen Sie den mündlichen Ausdruck und trainieren dabei auch Ihr Hörverstehen für Beruf und Alltag. Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275427-2

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

9.9.-13.1.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Mo 10:30-12:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Febronia Di Pietro, 86.00 €, 242W176204

» ONLINE: Italienisch A1 Stufe 4

ab Lektion 8 in „Chiaro! Nuova edizione – A1“

Sie haben bereits Italienisch gelernt und möchten Ihre sprachlichen Kenntnisse für Beruf und Alltag ausbauen? In diesem Kurs reden wir über Familien, Freunde und Kolleg*innen. Sie lernen, wie man Hotels bucht und sich in neuen Orten zurechtfindet. Wir werden auch darüber sprechen, wie man sich durch Gesten verständigt und gut kommuniziert. Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275427-2

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

12.9.-16.1.25, **Online**, Do 18:30-20:00 Uhr,
14*, 28 UStd., Laura Ugolini, 86.00 €,
242W176271

Konversationskurse

» **Conversazione facile e revisione B1**

Dieser Italienischkurs richtet sich an Personen, die noch wenig Praxis im freien Sprechen haben. Ziel ist es, sich anhand vieler Übungen in alltäglichen und beruflichen Situationen gut und frei verständigen zu können. Der Wortschatz und die Grammatik werden wiederholt, gefestigt und erweitert. Kenntnisse des congiuntivo presente werden vorausgesetzt. Jedes Semester wird der Fokus auf eine bestimmte Region Italiens gesetzt.

11.9.-8.1.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Maria Antonietta Di Trolio, 86.00 €,
242S172701

» **Sommerprogramm: Conversazione facile B1**

Nutzen Sie diesen Sommerkurs um Ihre mündlichen Fähigkeiten im Italienischen für Beruf und Alltag zu stärken! Hier liegt der Schwerpunkt auf der Konversation und Sie haben die Möglichkeit, Inhalte aus den Semesterkursen in die Praxis umzusetzen.

4.7.-25.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 18:00-19:30 Uhr, 4*, 8 UStd.,
Febronia Di Pietro, 36.00 €, 242W176708

» **ONLINE: Conversazione B1 B2**

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

11.9.-8.1.25, **Online**, Mi 10:30-12:00 Uhr,
14*, 28 UStd., Stella Roselli, 86.00 €,
242W176712

Neugriechisch

» **NEU: Neugriechisch 1 A1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

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

10.9.-10.12.24, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Di 18:00-19:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Georgios Spanos, 86.00 €, 242S154100

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

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie planen eine berufliche oder private Reise nach Griechenland? Sie möchten sich in kurzer Zeit Sprachkenntnisse für die wichtigsten Situationen aneignen? Dann ist dieser Kurs für Sie geeignet!

8.11.-9.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 16:00-19:45 Uhr, Sa 10:00-13:45 Uhr, 2*,
10 UStd., Mary-Claudia Freimann, 75.00 €,
242W150101

Niederländisch

» **NEU: Sommerprogramm: Kompaktkurs Niederländisch A1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die kurz und intensiv erste Kenntnisse der niederländischen Sprache für Beruf und Alltag erwerben möchten. Willkommen!

8.7.-12.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 16:00-17:30 Uhr, 5*, 10 UStd.,
Vanessa Shorei, 75.00 €, 242W150200

» **NEU: ONLINE: Kompaktkurs Niederländisch für die Reise A1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie reisen gern in die Niederlande und möchten sich in wesentlichen touristischen Situationen verständigen können? Dann ist dieser Kurs für Sie geeignet: Kurz und kompakt erwerben Sie hier Grundkenntnisse für Ihren nächsten Aufenthalt in den Niederlanden. Willkommen!

23.9.-27.9.24, **Online**, Mo 19:00-20:30 Uhr,
5*, 10 UStd., Vanessa Shorei, 75.00 €,
242W150203

Polnisch

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

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie reisen beruflich oder für den Urlaub nach Polen? Dieser Kompaktkurs bietet eine erste Einführung ins Polnische. Ziel ist es, sich in wichtigen Situationen auf Reisen verständigen zu können.

9.11.-10.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa und So 10:00-16:00 Uhr, 2*, 14 UStd.,
Elzbieta Janik-Ramus, 75.00 €, 242W150240



Russisch

» Russisch **B1**

Kleingruppe mit Jasno! B1 (Klett)

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Menschen mit guten Grundkenntnissen im Russischen. Auf der Grundlage eines Lehrwerks werden Kenntnisse der Grammatik, Vokabeln und Sprechfertigkeit trainiert. Dialoge und Diskussionen helfen hier, das Gelernte anzuwenden und das freie Sprechen für Beruf und Alltag zu trainieren.

Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre

9.9.-25.11.24, Vogelsang 33 (Frankf. Damm/Botan. Garten), **SG-Gr**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 10*, 20 UStd., Natalija Wischniak, 120.00 €, 242S154257

Schwedisch

» **NEU!** ONLINE: Schwedisch 1 **A1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Dieser Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die für Alltag und Beruf längerfristig systematisch Schwedisch lernen möchten.

11.9.-11.12.24, **Online**, Mi 17:30-19:00 Uhr, 12*, 24 UStd., Ute Christ-Zawada, 92.00 €, 242S154280

» **Fit für Schweden B1+ B2**

Konversationskurs am Wochenende

Dieses Wochenendseminar bietet Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen eine hervorragende Gelegenheit, sich intensiv über allgemeine und berufliche Themen, Literatur, Musik sowie über jahrestypische Traditionen auszutauschen. Die mündliche Konversation steht dabei im Vordergrund, ergänzt durch Grammatikwiederholungen und ein Eintauchen in die Kultur Schwedens.

7.9.+8.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa und So 10:00-15:30 Uhr, 2*, 12 UStd., Malin Lagerberg, 54.00 €, 242W150281

Spanisch

A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

» **Spanisch am Vormittag A1 Stufe 1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse werden Sie in die Grundlagen der spanische Sprache eingeführt. Hier lernen Sie, wie man sich selbst vorstellt, Leute begrüßt und sich verabschiedet. Mit interaktiven Unterrichtsmethoden lernen Sie die Aussprache kennen und trainieren den mündlichen Ausdruck. Gemeinsam geben wir Bestellungen im Restaurant auf und lernen über Wohnort, Beruf und Arbeitsplatz zu sprechen.

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

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

19.9.-23.1.25, Mummstr. 8, **SG-Mi**, Do 10:30-12:00 Uhr, 14*, 28 UStd., Sabine Frings, 86.00 €, 242S174201

» **Spanisch A1 Stufe 1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse werden Sie in die Grundlagen der spanische Sprache eingeführt. Hier lernen Sie, wie man sich selbst vorstellt, Leute begrüßt und sich verabschiedet. Mit interaktiven Unterrichtsmethoden lernen Sie die Aussprache kennen und trainieren den mündlichen Ausdruck. Gemeinsam geben wir Bestellungen im Restaurant auf und lernen über Wohnort, Beruf und Arbeitsplatz zu sprechen.

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

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

10.9.-7.1.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Di 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd., Cari Quispe de Mergard, 86.00 €, 242S174202

» **Spanisch Express A1 Stufe 1**

*für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie haben noch nie Spanisch gelernt und möchten gerne in kurzer und intensiver Form die ersten Grundlagen für Beruf und Alltag erlernen? In diesem Kurs erlangen Sie durch interaktive Übungen und Gespräche nicht nur die notwendigen Sprachkenntnisse sondern auch das Selbstvertrauen, um auf Spanisch zu kommunizieren.

31.10.-19.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Do 16:00-18:15 Uhr, 8*, 24 UStd., Carmen Sonia Bender, 112.00 €, 242W178202

» **Spanisch A1 Stufe 1**

*für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs für Personen ohne Vorkenntnisse erlernen Sie die Grundlagen der spanische Sprache für Beruf und Alltag. Hier erfahren Sie, wie man sich selbst vorstellt, Leute begrüßt und sich verabschiedet. Gemeinsam geben wir Bestellungen im Restaurant auf und lernen über Wohnort, Beruf und Arbeitsplatz zu sprechen.

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

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

12.9.-16.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Do 19:00-20:30 Uhr, 14*, 28 UStd., Jessica Rinaldi, 86.00 €, 242W178206

A2 Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

» **ONLINE: Spanisch A1 A2**

ab Lektion 15 in „Perspectivas ¡Ya! - A1“

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die kurz davor stehen, das Sprachniveau A1 zu beenden. Sie haben die Möglichkeit, bereits erlernte Inhalte zu wiederholen und zu festigen. Insbesondere wird die Anwendung der beiden Vergangenheitsformen „pretérito perfecto“ und „pretérito indefinido“ durch verschiedene Übungen weiter trainiert.

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1*, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7

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

9.9.-13.1.25, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd., Benjamin Schiele, 86.00 €, 242W178277

» **Spanisch – leichte Konversation A2**

Sie möchten Ihre Sprechfertigkeiten im Spanischen verbessern und die Grammatik auffrischen? Wenn Sie sich für die nächste Geschäftsreise oder den kommenden Sommerurlaub vorbereiten möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

8.7.-12.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 17:30-20:00 Uhr, 5*, 15 UStd., Carmen Sonia Bender, 80.00 €, 242W178336

Konversationskurse

» **Kleingruppe: Conversación fácil B1**

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

9.9.-9.12.24, Vogelsang 33 (Frankf. Damm/Botan. Garten), **SG-Gr**, Mo 19:45-21:15 Uhr, 12*, 24 UStd., Cristina Scholz, 140.00 €, 242S174701

» **Conversación y revisión por la mañana B1**

Este curso de conversación es para personas que ya tienen conocimientos en el idioma y quieren practicarlos. Hablamos sobre temas actuales de política y sociedad, especialmente relacionados con el trabajo y la vida diaria. También discutimos temas propuestos por los participantes. Si se desea, se repasarán los temas gramaticales más importantes.

18.9.-15.1.25, Mummstr. 8, **SG-Mi**, Mi 09:00-10:30 Uhr, 14*, 28 UStd., Cari Quispe de Mergard, 86.00 €, 242S174702

» **Kleingruppe: ONLINE: Conversación B1 B2***El mundo en español*

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

10.9.-7.1.25, **Online**, Di 18:15-19:45 Uhr, 14*, 28 UStd., Edelmira Zarniko, 99.00 €, 242S174712

» **Conversación B2***El mundo en español*

Este curso va dirigido a todos aquellos que quieran poner en práctica sus conocimientos de español para el trabajo y la vida diaria. Comentaremos artículos de prensa y noticias actuales del mundo y de la cultura hispanohablante. También leeremos una novela corta y a través de ejercicios repetiremos los puntos gramaticales y lexicales más conflictivos del español.

5.9.-9.1.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**, Do 19:00-20:30 Uhr, 14*, 28 UStd., Rocío Pallares del Valle, 86.00 €, 242S174714

» **Spanisch – leichte Konversation A2**

Sie möchten Ihre Sprechfertigkeiten im Spanischen verbessern und die Grammatik auffrischen? Wenn Sie sich für die nächste Geschäftsreise oder den kommenden Sommerurlaub vorbereiten möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

8.7.-12.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 17:30-20:00 Uhr, 5*, 15 UStd., Carmen Sonia Bender, 80.00 €, 242W178336

Türkisch

» **NEU: Türkisch 1 A1***Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs werden erste Kenntnisse der türkischen Sprache anhand eines Lehrwerks systematisch und authentisch vermittelt. Der Klang der Sprache und ihre Anwendung in Beruf und Alltag stehen im ersten Semester im Mittelpunkt. Ziel ist es, dass Sie am Ende des Kurses erste kommunikative Situationen auf Türkisch bewältigen können.

23.9.-27.1.25, Obergrünwalder Str. 27 (Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd., Ismail Sakal, 92.00 €, 242W150401

» **ONLINE: Türkisch für Fortgeschrittene B2***Kleingruppe*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen im Türkischen. Neben Wiederholungen der Grammatik wird das freie Sprechen für Beruf und Alltag trainiert.

Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre

10.9.-10.12.24, **Online**, Di 18:00-19:30 Uhr, 12*, 24 UStd., Samil Sen, 120.00 €, 242W150410

Thailändisch

» **ONLINE: Thailändisch A1***Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie möchten Thailändisch für den Beruf und für die Reise erlernen? Dann besuchen Sie diesen Online-Kurs und starten Sie durch.

9.9.-9.12.24, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 12*, 24 UStd., Unruean Kaeobun, 99.00 €, 242S154302



Deutsch und Integration

Solingen

Fachbereichsleiter*in

Andrea Lübbertsmeier
Tel.: 0212 290-3252
Fax: 0212 290-3259
E-Mail: andrea.luebbertsmeier@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in

Thomas Knipper
Tel.: 0212 290-3264
Fax: 0212 290-3259
E-Mail: thomas.knipper@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte

nach telefonischer Absprache
persönlich: Mummstr. 10, R. 325 und 326

Wuppertal

Fachbereichsleiter*in

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

Programmorganisator*in

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

Beratungszeiten und Beratungsorte

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

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

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

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

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

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

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

Die Kosten betragen pro UE 3.30 €. Für Sozialhilfe- und ALG-II-Empfänger*innen ist die Teilnahme kostenlos.

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

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

Seit September 2008 führt die Bergische VHS Einbürgerungstests durch. Informationen zu Terminen und Anmeldefristen erhalten Sie unter 0202 563-2607 bei der Anmeldung. Bitte beachten Sie, dass für die Anmeldung das persönliche Erscheinen erforderlich ist. Das Entgelt beträgt 25.00 €. Eine Ermäßigung ist nicht möglich.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung auch gültige Ausweispapiere mit.

Niveau B1 Aufbaustufenkurse

Die Aufbaustufenkurse (Aufbaukurs 2 und Aufbaukurs 3) vermitteln Kenntnisse und Fähigkeiten in der Fremdsprache Deutsch entsprechend Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Sie bereiten auf die Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) vor.

» DaF Mittelstufenkurs B1.1

Lehrwerk: Miteinander B1

Sie brauchen das A2-Niveau. Sie können nach dem Kurs am B1.2-Kurs teilnehmen.

2.9.-31.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-20:15 Uhr, 20*, 60 UStd.,
Kevin Ress, 198.00 €, 242W135431

» DaF Mittelstufenkurs B1.2

Lehrwerk: Miteinander B1

Sie brauchen das B1.1-Niveau. Ziel des Kurses ist das Sprachniveau B1.

4.11.-18.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-20:15 Uhr, 20*, 60 UStd.,
Kevin Ress, 198.00 €, 242W135432

» telc Deutsch B1 Prüfungsvorbereitung

Lehrwerk: Prüfungstraining telc Deutsch B1

Sie können nach dem Kurs an der Prüfung telc Deutsch B1 teilnehmen.

8.1.-29.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 10*, 30 UStd., Kevin Ress,
99.00 €, 242W135433

» DaF B1 Sommer Crashkurs

Wollen Sie einen B2-Kurs machen? Ist Ihr B1-Kurs länger her? Haben Sie Deutsch bisher alleine gelernt? Der B1 Kurs bereitet Sie auf unsere B2-Kurse vor. Nach dem Kurs können Sie direkt mit einem B2-Kurs starten.

22.7.-23.8.24, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
A108, Mo 15:00-18:15 Uhr, 25*, 100 UStd.,
Tanja Behrendt, 330.00 €, 242W135440



Niveau B2 und C1 Kurse für Fortgeschrittene

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

» DaF Mittelstufenkurs Intensiv **B2** Teil 1

Lehrbuch: Kontext B2

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

2.9.-29.10.24, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**, A108, Mo 13:45-17:45 Uhr, 20*, 100 UStd., Tanja Behrendt, 330.00 €, 242W135641

» DaF Mittelstufenkurs Intensiv **B2** Teil 2

Lehrbuch: Kontext B2

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

4.11.-17.12.24, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**, A108, Mo 13:45-17:45 Uhr, 20*, 100 UStd., Tanja Behrendt, 330.00 €, 242W135642

» DaF Mittelstufenkurs **B2** Teil 1

Lehrbuch: Kontext B2

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

28.8.-29.10.24, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**, A108, Mi 18:00-20:15 Uhr, 20*, 60 UStd., Tanja Behrendt/Jutta Spannenkrebs, 198.00 €, 242W135651

» DaF Mittelstufenkurs **B2** Teil 2

Lehrbuch: Kontext B2

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

4.11.-17.12.24, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**, A108, Mo 18:00-20:15 Uhr, 20*, 60 UStd., Tanja Behrendt/Jutta Spannenkrebs, 198.00 €, 242W135652

» DaF Mittelstufenkurs **B2.1**

Lehrwerk: Kontext B2

Sie brauchen das B1-Niveau. Sie können nach dem Kurs am B2.2 Kurs teilnehmen.

2.9.-31.10.24, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**, Mo 18:00-20:15 Uhr, 20*, 60 UStd., Kerstin Wodtke, 198.00 €, 242W135661

» DaF Mittelstufenkurs **B2.2**

Lehrwerk: Kontext B2

Sie brauchen das B2.1-Niveau. Ziel des Kurses ist das Sprachniveau B2.

4.11.-18.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 18:00-20:15 Uhr, 20*, 60 UStd., Kerstin Wodtke, 198.00 €, 242W135662

» DaF Mittelstufenkurs Intensiv **C1** Teil 1

Lehrbuch: Kontext C1

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

2.9.-31.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 08:30-12:30 Uhr, 20*, 100 UStd., Lieselotte Tigges, 330.00 €, 242W135861

» DaF Mittelstufenkurs Intensiv **C1** Teil 2

Lehrbuch: Kontext C1

Der Kurs ist für Fortgeschrittene. Sie brauchen das C1.1-Niveau. Sie lernen Deutsch bis zum Niveau C1.2. Danach können Sie an der Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule teilnehmen.

4.11.-18.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 08:30-12:30 Uhr, 20*, 100 UStd., Lieselotte Tigges, 330.00 €, 242W135862

» DaF Grammatik für Fortgeschrittene I

Lehrbuch: Grammatik aktiv B2 - C1

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

12.9.-14.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Do 16:30-18:00 Uhr, 7*, 14 UStd., Tanja Behrendt, 46.50 €, 242W135871

» DaF Grammatik für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Grammatik aktiv B2 - C1

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

28.11.-23.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Do 16:30-18:00 Uhr, 7*, 14 UStd., Tanja Behrendt, 46.50 €, 242W135872

» DaF Oberstufenkurs **C1.1**

Lehrbuch: Kontext C1

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

3.9.-29.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Di und Do 18:00-21:00 Uhr, 12*, 48 UStd., Tanja Behrendt, 158.50 €, 242W135881

» DaF Oberstufenkurs **C1.2**

Lehrbuch: Kontext C1

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

5.11.-12.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Di und Do 18:00-21:00 Uhr, 12*, 48 UStd., Tanja Behrendt, 158.50 €, 242W135882



Grundbildung



**Fachbereichsleiter*in**

Jens Tiedke

Tel.: 0202 563-2251

Fax: 0202 563-8444

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

Programmorganisator*in

Silvia Barbera

Tel.: 0202 563-2854

Fax: 0202 563-8144

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

Beratungszeiten und Beratungsorte

Nach telefonischer Absprache

persönlich: VHS Auer Schulstraße 20,

Wuppertal, Raum A201

Lesen und Schreiben

» Lesen und Schreiben lernen Stufe 1

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

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

2.9.-9.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo und Mo 16:30-18:00 Uhr, 24*, 48 UStd.,

Astrid Eberlein, 53.00 €, 242W121120

» Lesen und Schreiben lernen Stufe 2

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

2.9.-11.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo und Mi 16:30-18:00 Uhr, 26*, 52 UStd.,

Anja Hanisch, 57.50 €, 242W121140

» Lesen und Schreiben lernen Stufe 3

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

3.9.-10.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Di 18:00-19:30 Uhr, 13*, 26 UStd., Kevin Ress,

29.00 €, 242W121160

» Lesen und Schreiben lernen für Menschen mit Behinderungen

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

2.9.-11.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo und Mi 16:30-18:00 Uhr, 26*, 52 UStd.,

Georg Edler, 57.50 €, 242W121180

Rechnen

» Rechnen von Anfang an

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

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse im Rechnen nötig.

Aufgabenbeispiele:

$17,49 + 4,5 =$

$239 - 48 =$

6.9.-13.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Fr 17:45-19:15 Uhr, 12*, 24 UStd.,

Oliver Idmann, 26.50 €, 242W121320



Schulabschlüsse



**Fachbereichsleiter*in:**

Carla Fendler-Hardt / N. N.

Tel.: 0202 563-4077

Fax: 0202 563-2487

E-Mail: carla.fendler-hardt@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Melina Catania

Tel.: 0202 563-4036

Fax: 0202 563-2487

E-Mail: melina.catania@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach telefonischer Absprache

Persönlich: Cronenberger Str. 375,

Wuppertal, Raum 109

Persönlich: Birkenweiher 66, Solingen

Die Bergische VHS Solingen/Wuppertal bietet als einer der größten Weiterbildungseinrichtungen im Bergischen Land die Möglichkeit, Schulabschlüsse nachzuholen. Neue Lehrgänge zum Erwerb des ESA (Erster Schulabschluss), EESA (Erster Erweiterter Schulabschluss) und MSA (Mittlerer Schulabschluss) starten sowohl in Wuppertal als auch in Solingen wieder im August. Die Dauer der Lehrgänge beläuft sich jeweils auf ein Jahr (zwei Semester).

Die Lehrgangsinhalte stimmen mit den Kernlehrplänen der Regelschulen überein, und jeder Lehrgang endet mit einer staatlich anerkannten Prüfung. In den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch nimmt die Bergische VHS an den zentral organisierten und standardisierten Prüfungen der Einrichtung des zweiten Bildungsweges unter Aufsicht der Bezirksregierung teil.

Anmeldung

Sie sind mindestens 16 Jahre, haben ihre 10 Jahre Schulpflicht erfüllt, verfügen über ausreichend Deutsch Kenntnisse und verpflichten sich regelmäßig am Unterricht teilzunehmen. Die Anmeldung erfolgt in einem persönlichen Beratungsgespräch. Hierzu vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin. Terminvergabe: Montags bis Freitags von 9:00 bis 14:00 Uhr unter folgender Nummer: 0202 563-4036

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen zum Beratungsgespräch mit:

- Die letzten beiden Regelschulzeugnisse in Kopie
- Einen Lebenslauf
- Kopie des Personalausweises
- Passbild

ESA (Erster Schulabschluss)

- Sie haben noch keinen Schulabschluss und/oder erhöhten Förderbedarf in Deutsch, Mathematik und Englisch, Dauer: 18 Monate (3 Semester)
- Sie haben noch keinen Schulabschluss, aber gute Vorkenntnisse in Deutsch, Mathematik und Englisch, Dauer: 12 Monate (2 Semester)

Unterrichtszeiten

Montag bis Freitag von 8:30 Uhr bis 13:45 Uhr

Unterrichtsorte

- Cronenberger Str. 375, 42349 Wuppertal
- Birkenweiher 66, 42651 Solingen

Ferienzeiten sind an NRW Schulferien angelehnt. Eine Semestergebühr von 30 Euro wird erhoben.

» Erster Schulabschluss (ESA)

Dieser Lehrgang dauert insgesamt 1 Jahr und führt zum Ersten Schulabschluss. Er beginnt am 21.08.2024 und endet am 11.07.2025. Anschließend besteht die Möglichkeit, die Schulausbildung mit dem Ziel Erweiterter Erster Schulabschluss (EESA) fortzusetzen. Pro Semester fallen 30.00 € Kursgebühr an. Die Unterrichtszeiten sind Montag bis Freitag von 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr. Die Ferienzeiten sind an die NRW Schulferien angelehnt. Anmeldung nur nach persönlicher Beratung. Terminvereinbarung montags bis freitags von 9 bis 14 Uhr unter Tel. 0202 563-4036 oder Tel. 0202 563-4077.

21.8.24-11.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**, Mi 08:30-13:45 Uhr, 194*, 1358 UStd., 30.00 €, 242S252051

21.8.24-11.7.25, Cronenberger Str. 375, **W-Elb**, Mi 08:30-13:45 Uhr, 194*, 1358 UStd., 30.00 €, 242W252061

EESA (Erster Erweiterter Schulabschluss)

- Sie haben bereits einen ESA (HSA 9) oder vergleichbare Kenntnisse
- Dauer: 12 Monate (2 Semester)

Unterrichtszeiten

Montag bis Freitag von 8:30 Uhr bis 13:45 Uhr

Unterrichtsorte

- Cronenberger Str. 375, 42349 Wuppertal
- Birkenweiher 66, 42651 Solingen

Ferienzeiten sind an NRW Schulferien angelehnt. Eine Semestergebühr von 30 Euro wird erhoben.

» Erweiterter Erster Schulabschluss (EESA)

Dieser Lehrgang dauert insgesamt 1 Jahr und endet mit der Prüfung zum Erweiterten Ersten Schulabschluss. Er beginnt am 21.08.2024 und endet am 11.07.2025. Dieser Abschluss ist Voraussetzung für viele Ausbildungsberufe. Voraussetzung zur Aufnahme in diesen Kurs sind das Vorliegen des ESA (HSA 9) oder entsprechende Vorkenntnisse. Anschließend besteht die Möglichkeit, die Schulausbildung mit dem Ziel Mittlerer Schulabschluss (MSA) fortzusetzen. Pro Semester fallen 30.00 € Kursgebühr an. Die Unterrichtszeiten sind Montag bis Freitag von 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr. Die Ferienzeiten sind an die NRW Schulferien angelehnt. Anmeldung nur nach persönlicher Beratung. Terminvereinbarung montags bis freitags von 9 bis 14 Uhr unter Tel. 0202 563-4036 oder Tel. 0202 563-4077.

21.8.24-11.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**, Mi 08:30-13:45 Uhr, 194*, 1358 UStd., 30.00 €, 242S253971

21.8.24-11.7.25, Cronenberger Str. 375, **W-Elb**, Mi 08:30-13:45 Uhr, 194*, 1358 UStd., 30.00 €, 242W253981

MSA (Mittlerer Schulabschluss)

- Sie haben den EESA (oder den HSA nach Klasse 10)
- Sie verfügen über vergleichbare Kenntnisse
- Dauer: 12 Monate (2 Semester)

Unterrichtszeiten

Montag bis Freitag von 8:30 Uhr bis 13:45 Uhr

Unterrichtsorte

- Cronenberger Str. 375, 42349 Wuppertal
- Birkenweiher 66, 42651 Solingen

Ferienzeiten sind an NRW Schulferien angelehnt. Eine Semestergebühr von 30 Euro wird erhoben.

» Mittlerer Schulabschluss (MSA)

Dieser Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (FOS) dauert 1 Jahr und läuft vom 21.08.2024 bis 11.07.2025. Voraussetzung zur Aufnahme sind der EESA (HSA10) oder entsprechende Vorkenntnisse. Pro Semester fallen 30.00 € Kursgebühr an. Die Unterrichtszeiten sind Montag bis Freitag von 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr. Die Ferienzeiten sind an die NRW Schulferien angelehnt. Anmeldung nur nach persönlicher Beratung. Terminvereinbarung montags bis freitags von 9 bis 14 Uhr unter Tel. 0202 563-4036 oder Tel. 0202 563-4077.

21.8.24-11.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**, Mi 08:30-13:45 Uhr, 194*, 1358 UStd., 30.00 €, 242S254921

21.8.24-11.7.25, Cronenberger Str. 375, **W-Elb**, Mi 08:30-13:45 Uhr, 194*, 1358 UStd., 30.00 €, 242W254931



Kultur und Gestalten





Solingen

Fachbereichsleiter*in

Miriam Schmidt

Tel.: 0212 290-3265

Fax: 0212 290-3259

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

Beratungszeiten und Beratungsorte

Nach Vereinbarung

VHS Solingen, Birkenweiher 66, Solingen

Raum 223 und 224

Wuppertal

Fachbereichsleiter*in

Fritz Faust

Tel.: 0202 563-2635

Fax: 0202 563-8420

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

Programmorganisator*in

Christian Dillenberg

Tel.: 0202 563-2248

Fax: 0202 563-8144

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

Beratungszeiten und Beratungsorte

Nach Vereinbarung

VHS Auer Schulstraße 20, Wuppertal

Raum A110

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

Hören, sehen und erleben

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

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

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

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

Michael Goll ist selbständiger Drohnenpilot.

26.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 9:00-15:45 Uhr, 1*, 9 UStd., Michael Goll,
52.00 €, 242S116005

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

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

Flugdauer: 60 Minuten.

Claudia Gahrke ist Schauspielerin und Sprecherin und lebt in Solingen. 2017 war sie als Interpretin für den Deutschen Kinderhörbuchpreis nominiert.

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

26.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 19:30-20:30 Uhr, 1*, 1 UStd.,
Claudia Gahrke, 242S118115

» Was uns die Dichter erzählen: Zbigniew Herbert

Geb. 1924 in Lemberg, gest. 1998 in Warschau
Zbigniew Herbert war seit Ende der 1960er Jahre einer der ernsthaftesten Anwärter auf den Literaturnobelpreis. Seine Werke wurden in 38 Sprachen übersetzt. „In einem Gedicht erklärt er seine Argumentation nicht, indem er die Temperatur erhöht, sondern indem er sie senkt: bis zu dem Punkt, an dem seine Zeilen, seine Strophen – wie ein Metallzaun im Winter – bei Berührung zu dampfen beginnen“. – Iosif Brodsky. In den 1960er Jahren begann Herbert, fasziniert von der mediterranen Kultur, zu reisen – er besuchte Italien und Griechenland, aber auch Deutschland, Frankreich und die Niederlande. Aus diesen Reisen entstanden die Essaybände *Barbar im Garten* (1962) und *Stilleben mit einem Stock* (1993). Darüber hinaus veröffentlichte der Dichter weitere Bände: „Hermes, Hund und Stern“ (1957), „Studie eines Objekts“ (1961), „Inschrift“ (1969) und „Herr Cogito“ (1974), die alle mit Begeisterung aufgenommen wurden.

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

19.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Anna Aniela Maryjewska, 242S118126

» Was uns die Dichter erzählen: Czeslaw Milosz

Geboren 1911 in Szetejnie, gestorben 2004 in Krakau

„Er war kein Autor von Wortspielen, er war ein Dichter des schwierigen Denkens, der unablässig über zentrale Themen unseres Lebens stolperte: die Frage nach Gott und dem Glauben, die Frage nach Vernunft und Liebe, die Frage nach der Nation, nach fast unlösbaren Fragen.“ – Leszek Kolakowski

Czeslaw Milosz verbrachte seine Jugend in Vilnius. Er war Mitbegründer der Lyrikgruppe „Zagary“. Seinen ersten Gedichtband „Poemat o czasie zastygłym“ veröffentlichte er 1933. Milosz überlebte die Okkupation in Warschau und arbeitete als Hausmeister an der Bibliothek der Universität Warschau. Ab 1945 arbeitete er als Kulturberater für die Vertretungen der Volksrepublik Polen in den Vereinigten Staaten und Frankreich. Im Jahr 1951 beantragte Milosz in Paris politisches Asyl. Über 20 Jahre lang lehrte er slawische Sprachen und Literaturen an der University of California, Berkeley. Rückblickend erscheinen Milosz' „amerikanische“ Jahre



wie eine Aneinanderreihung von Erfolgen, die 1980 mit der Verleihung des Nobelpreises gekrönt wurde. Währenddessen war Milosz etwa ein Dutzend Jahre lang in den USA völlig unbekannt, und er hatte auch das Gefühl, dass sich in Polen niemand an ihn erinnerte. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

31.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Anna Aniela Maryjewska, 242S118127

» **Was uns die Dichter erzählen:**

Wisława Szymborska

Geboren 1923 in Körnik, gestorben 2012 in Krakau

Ihr Debüt als Dichterin gab Szymborska im März 1945 mit dem Gedicht „Szukam słowa“ [„Ich suche nach einem Wort“]. Ihr eigentliches Debüt gab sie jedoch erst in dem nach dem Oktober 1957 erschienenen Band Rufe an Yeti, in dem die charakteristischen Merkmale ihrer Poetik - Aphorismus und die Verwendung des Paradoxons als rhetorische Grundfigur – bereits erkennbar sind. Szymborska veröffentlichte nur etwa 350 Gedichte. „Daraus folgt, dass sie durchschnittlich vier bis fünf Werke pro Jahr (zur Veröffentlichung) schreibt. Sie sagt, was am wichtigsten und notwendigsten ist“, so der Literaturtheoretiker Stanislaw Balbus. Auf die Frage, warum sie so wenige Gedichte veröffentlicht, antwortete Szymborska: „Ich habe einen Mülleimer zu Hause“.

In der Begründung für die Verleihung des Literaturnobelpreises an Szymborska im Jahr 1996 schrieben die Mitglieder der Schwedischen Akademie, dass der Preis „für eine Poesie verliehen wird, die mit ironischer Präzision die Gesetze der Biologie und das Wirken der Geschichte in Fragmenten der menschlichen Realität offenbart“.

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

28.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Anna Aniela Maryjewska, 242S118128

» **Schwarzer Kaffee und Farbfilm: DEKALOG von Krzysztof Kieslowski**

„Dekalog“ ist eine Serie von zehn psychologischen Fernsehfilmen aus dem Jahr 1988 unter der Regie von Krzysztof Kieslowski nach einem Drehbuch von Krzysztof Piesiewicz mit Musik von Zbigniew Preisner. Thematisch bezieht er sich auf die Zehn Gebote der Bibel. Fast alle Filme des Dekalogs spielen in der polnischen Realität der 1980er Jahre. „Das Land war in Chaos und Unordnung. Die Spannung, das Gefühl der Sinnlosigkeit und des Verfalls der Zeit war mit Händen zu greifen. Ich hatte das unangenehme Gefühl, immer mehr Menschen zu beobachten, die nicht wirklich wissen, wofür sie leben. Ich fand also, dass Piesiewicz Recht hatte, auch wenn es eine sehr schwierige Aufgabe war. Man muss den Dekalog verfilmen“, erinnerte sich Kieslowski.

Krzysztof Kieslowski war einer der schärfsten Beobachter der menschlichen Natur in der Geschichte des Kinos. Seine aufgewühlten, eitlen, selbstbetrügerischen und zutiefst fehlerhaften Charaktere sind universell wiedererkennbar. Sein „Dekalog“ ist eine der größten Leistungen des ausgehenden 20. Es ist ein ebenso komplexes moralphilosophisches Werk wie eine Sammlung psychologisch fesselnder Erzählungen. Jede Geschichte dreht sich um die Folgen der Übertretung eines der Zehn Gebote, aber es ist keine religiöse Abhandlung.

Die „Dekalog“-Reihe erhielt zahlreiche Preise, darunter den FIPRESCI-Preis und den Preis für junges Kino in Venedig sowie den Preis der Internationalen Katholischen Filmorganisation beim Internationalen Filmfestival von San Sebastián.

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

11.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 9:00-10:30 Uhr, 1*,
Anna Aniela Maryjewska, 242S118129

2.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 9:00-10:30 Uhr, 1*,
Anna Aniela Maryjewska, 242S118131

6.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 9:00-10:30 Uhr, 1*,
Anna Aniela Maryjewska, 242S118132

4.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 9:00-10:30 Uhr, 1*,
Anna Aniela Maryjewska, 242S118133

» **Weinseminar: Portugal**

Die Weinkultur Portugals ist etwas ganz Besonderes, vor allem weil das Land eine unglaubliche Vielzahl von einheimischen Rebsorten besitzt: es sind nahezu 300 und kein anderes Weinland der Welt hat mehr! Bedenkt man dann noch, dass Portugal über eine der ältesten Weintraditionen Europas verfügt – die Phönizier brachten die ersten Weinreben vor 3000 Jahren ins Land - sowie die zahlreichen unterschiedlichen Klimazonen und Böden, wird ein wahres Eldorado für Weinliebhaber leicht vorstellbar.

In diesem Seminar werfen wir einen Blick in die lange Tradition des Weinbaus in Portugal und uns mit Hilfe einer ansprechenden Weinverköstigung den verschiedenen Weinstilen des Landes annähern.

Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 15-20 Euro liegen.

21.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,
242W114302

» **Weinseminar: Burgund**

Zweifelsfrei ist das Burgund mit seinen Weinen ein wahrer Mythos in der Weinwelt! Wenn man aber durch Burgund fährt und an solch weltbekannten Dörfern oder Orten wie Chablis, Meursault oder Clos de Vougeot vorbeikommt, ist es überraschend, wie klein und überschaubar das Ganze zu sein scheint. Der Schein aber trügt, denn obwohl diese Weine aus fast nur zwei Rebsorten hergestellt werden, nämlich der Pinot Noir und der Chardonnay, gibt es eine unglaubliche Vielfalt. Man findet dort einige der großartigsten Weine dieser Erde, und auch der teuersten. Doch trotz dieses Anspruchs bemerkt man schnell, wie uneinheitlich die Qualität ist. Selbst in den gehobenen Preisklassen. Das Burgund ist und bleibt eines der komplexesten und rätselhaftesten Weingebiete der Welt aber wir werden mit Hilfe einer ebenso umfangreichen Weinprobe versuchen, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen.

Ein Hinweis vorab: Die Burgunder-Weine sind als solche hochpreisig und der Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 35-45 Euro liegen.

5.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,
242W114303

» **Weinseminar: Die Welt des Sektes**

Bei dieser Reise werde ich Sie in die Welt des schäumenden Weines entführen. Von Perlwein, Prosecco, Cava, Sekt, Cremant bis hin zum Champagner. Es wird uns nach Italien, Spanien, Deutschland und natürlich Frankreich führen, wo der erste Perlwein geboren wurde. Wir werden über die Geschichte des Sektes sprechen und über seine Entstehung. Außerdem werden Sie hier die verschiedenen Produktionsweisen kennen lernen – von der industriellen Charmat-Methode bis zur aufwendigen traditionellen Flaschengärung. Durch unsere Verkostung werden Sie dann die vielfältige Geschmackswelt dieser prickelnden Weine selbst erkunden und erleben. Und nicht zu vergessen, werde ich Ihnen auch über das richtige Glas, die Trinktemperatur, die Lagerfähigkeit oder den Einkauf Rat geben.

Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 15-25 Euro liegen.

7.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,
242W114305



Schreiben, lesen und sprechen

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

» Schreibwerkstatt Solingen

Sie haben Freude daran, Geschichten aufzuschreiben? Und Sie möchten Texte zum Leben erwecken, autobiografische oder fiktive Geschichten verfassen, Gedichte schreiben? Haben vielleicht sogar schon Versuche im Schreiben gemacht und würden sich gern mit Gleichgesinnten über Ihre Schreibprojekte austauschen? In der Solinger Schreibwerkstatt nähern wir uns behutsam dem Ziel, ausdrucksstark und fesselnd zu schreiben. Ob fiktiv oder auto-biografisch, tragisch oder heiter, bei uns kann jeder an seiner ganz persönlichen Entwicklung arbeiten. Neben der Vermittlung schreib-handwerklicher Fähigkeiten steht die Schärfung des kritischen Blicks auf Texte im Mittelpunkt. Neugierig geworden? Dann kommen Sie vorbei!

12.09.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 09:30-12:30 Uhr, 7*, Bernhard Schreiber,
90.00 €, 2425118301

» Literatur am Vormittag: Unterwegs

Unterwegs: Der Literaturkurs blickt in diesem Halbjahr auf Reisende und wie das Unterwegssein selbst die Protagonist*innen verändert. Über See und über Land und in der Luft begegnen uns in den Romanen Künstlergrößen wie Homer, Walt Disney, Goethe und Schiller. Wir erleben, wie von den Nationalsozialisten Verfolgte versuchen nach Übersee zu fliehen. Und wir sehen, wie eine Philosophin auf der Fahrt ins Exil Lenin trifft. Wir begeben uns jeden zweiten Dienstag auf die Reise ...

27.8.-19.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 6*, 18 UStd.,
Adelheid Herkenrath, 60.00 €, 242W110171

» Werkstatt der Worte

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

und dem Engagement – und mit dem weißen, noch leeren Blatt Papier.

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

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

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

21.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Max Christian Graeff, 60.00 €, 242W110191

» Schreibwerkstatt

„Schreiben zu können“ ist ein oft geäußerter Wunsch – und die meisten Menschen können es besser, als sie denken. Die jeweils mehrwöchige, fortlaufende Schreibwerkstatt der VHS ist für Interessierte aller Altersstufen gedacht – und auch für solche, die erst wenig Erfahrungen mit dem Schreiben und Veröffentlichen haben. Der Kurs hat einen Laborcharakter; es besteht kein Erfolgsdruck. Die Werkstatt bietet die Gelegenheit, kontinuierlich nach dem persönlichen Stil und Klang zu suchen, in der Gruppe Vertrauen zum eigenen Wort zu finden und Fortschritte sichtbar zu machen. An jedem Abend wird mit kleineren Textformen an Entwurf, Skizzierung, Personalbestimmung, Aufbau und Umsetzung gearbeitet. Sämtliche Formen sind möglich: kurze Prosa, Lyrik, redaktionelle Texte (z. B. Blogbeiträge), Briefe, Dialoge, Wortskulpturen (z. B. Sprachspiele, Anagramme) etc. Es ist möglich, durch die Wochen auch an längeren Texten zu arbeiten, die auf Wunsch miteinander angeschaut und reflektiert werden.

Neue Teilnehmer*innen sind zu Staffelbeginn stets willkommen.

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

21.8.-9.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-21:15 Uhr, 5*, 15 UStd.,
Max Christian Graeff, 60.00 €, 242W110192

» Werkstatt der Worte Spezial

Du hast so viel erlebt – das musst du aufschreiben! So heißt es in vielen Familien, und oft entsteht ein guter Vorsatz daraus. Doch dabei bleibt es oft. Solange man noch viele gute Jahre vor sich hat, meint man, es sei zu früh – und später findet man den Anfang nicht, die Bequemlichkeit nimmt zu und die Kondition lässt nach. Vor allem: Wie geht das denn, so von sich zu erzählen, dass alles stimmt, niemand sich übergangen oder bedrängt fühlt und zuletzt noch eine lesenswerte Geschichte dabei herauskommt? Das Wichtigste ist, sich zu trauen. Den Mut für Versuche, Irrwege und Neuanfänge zu haben. Die Lust an der eigenen Sprache zu finden, egal, ob diese literarisch ist oder auch nicht. Eitel-

keit und Selbstüberschätzung zu erkennen und auszusprechen. Das Unverwechselbare im eigenen Leben aufzuspüren, auf der guten oder auch der anderen Seite. Und immer wieder zu spüren, was davon andere interessieren wird, im persönlichen Kontext oder als Zeitgeschichte. Schreiben ist auch nur leben, so leicht und so schwer. Damit anzufangen hat sich noch immer gelohnt.

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

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

30.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Max Christian Graeff, 60.00 €, 242W110194

» Schreiben für die Seele

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

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

9.11.+16.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Jochen Rausch, 65.00 €, 242W110299



Musizieren

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

» Liedbegleitung mit Gitarre: Grundkurs 1

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

2.9.-9.12.24, Humboldtstr. 5, **SG-Wa**,
Mo 18:00-19:00 Uhr, 13*, 17 UStd.,
Roberto Nagy, 76.00 €, 242S115001

» **NEU!** E-Gitarre: Grundkurs

Der Kurs richtet sich an Interessenten die eine Einführung in das Thema E- Gitarre suchen. Voraussetzungen sind die erfolgreiche Teilnahme an den beiden Kursen Akustikgitarre 1 und 2 oder fortgeschrittene Spielpraxis mit der Kenntnis von Anfängerakkorden und erste Rhythmen. Gerne auch Gitarristen die schon in einer Band spielen und neue Anregungen für ihr Spiel suchen.

Inhalte: Plektrumtechnik, Powerchords, Rhythmusgitarre in einer Band, Beispiele aus bekannten Rocksongs, Polyrhythmen, Gitarrensologrundlagen, Mollpentatonik, Einsatz der Mollpentatonik über verschiedene Akkordtypen. Typische Akkordverbindungen. Typische Effekte der E Gitarre.

Bitte mitbringen: E Gitarre mit Tuner und Kabel, Batteriebetriebener kleiner Verstärker. Schreibzeug, wenn keine E Gitarre vorhanden ist geht auch eine Westerngitarre aber keine klassische Gitarre. Gute Laune.

2.9.-9.12.24, Humboldtstr. 5, **SG-Wa**,
Mo 20:00-21:00 Uhr, 13*, 17 UStd.,
Roberto Nagy, 76.00 €, 242S115004

» **Stimmbildung – zum Kennenlernen**

Anhand ausgewählter Übungen und kleiner Gesangsstücke können hier alle ganz ungezungen ihre jeweilige Gesangsstimme ausprobieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und gute Laune mitbringen. Sabine Struck hat ein Gesangsstudium an der Folkwang Musikhochschule absolviert. Sie lebt und arbeitet als freischaffende Künstlerin in Wuppertal.

24.8.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Sabine Struck, 15.00 €, 242W111206

» „Gitarre von Anfang an“ Gitarre I – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Im Fokus dieses Einstiegskurses stehen die Vermittlung von spieltechnischen Grundlagen sowie eine leicht verständliche Einführung in die Notenschrift. Die Teilnehmer*innen lernen das einfache Melodiespiel und erste Akkorde; Ziel des Kurses ist das gemeinsame Erarbeiten von leichten und bekannten Stücken aus dem Bereich der populären Musik. Falls noch kein eigenes Instrument zur Verfügung steht, bietet der Kursleiter gern eine Beratung zum Kauf einer geeigneten Gitarre an. Bei Bedarf kann für den ersten Kursabend kostenlos ein Leihinstrument zur Verfügung gestellt werden. Uwe Sandfort arbeitet seit über 25 Jahren als freiberuflicher Musiker und Gitarrenlehrer; er unterrichtet an mehreren Schulen im Bergischen Land und ist in diversen regionalen und überregionalen Bands und Projekten aktiv.

26.8.-2.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:00-19:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Uwe Sandfort, 104.00 €, 242W111252

» **Didgeridoo**

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Musikinstrumente der Welt. Charakteristisch sind sein tiefer und durchdringender Grundton und seine prägnanten Obertöne. Dieses leicht erlernbare Blasinstrument lädt den Spieler auf natürliche Weise ein, rhythmisch und tonal zu experimentieren, und bietet einen intuitiven Weg, die eigene Musikalität zu entdecken. Das Didgeridoo – oder traditionell: „Yidaki“ – stammt ursprünglich aus dem Norden Australiens und wird dort auch heute noch wie vor Urzeiten von vielen Stämmen der Aborigines gespielt.

Dieser Workshop ist vor allem für Anfänger*innen, aber auch für Fortgeschrittene und Spieler*innen mit Vorkenntnissen geeignet. Die Teilnehmer werden mit dem Instrument und den verschiedenen Spieltechniken vertraut gemacht. Schwerpunkte für Anfänger*innen: Grundton, Obertöne, das Einsetzen der Stimme und Zirkularatmung. Für Fortgeschrittene: rhythmisches Spielen.

Marvin Dillmann ist Didgeridoovirtuose mit über 20 Jahren Spiel- und Konzerterfahrung – national und international. Er wird auch auf seinen verschiedenen Instrumenten spielen und auch eine kleine Klangmeditation mit dem Didgeridoo ist geplant.

Für alle Teilnehmer*innen ohne Instrument gibt es ein PVC-Rohr, das man für 4 EUR käuflich erwerben kann. Alle Teilnehmer*innen, die ein Didgeridoo besitzen, mögen es bitte mitbringen.

28.9.+29.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa und So 10:00-16:00 Uhr, 2*, 16 UStd.,
Marvin Dillmann, 80.00 €, 242W111286

Spielen, tanzen und bewegen

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

» **Salsa Cubana für Ladies 1 (Anfängerinnen)**

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

9.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Carla Voß,
18.00 €, 242S115028

» **Bachata für Ladies (Anfängerinnen mit Vorkenntnissen)**

Bachata kommt ursprünglich aus der Dominikanischen Republik und wird in unseren Breiten immer beliebter, besonders als „Bachata sensual“ (sinnlich).

In dem Workshop intensivieren wir den Grundschritt, den wir mit schönen femininen Bewegungen kombinieren.

5.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-13:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Carla Voß,
14.00 €, 242S115030

» **Lust auf Bauchtanz? Schnupperworkshop für Interessierte oder Wiedereinsteigerinnen**

Sie wissen nicht, ob orientalischer Tanz oder – umgangssprachlich – Bauchtanz das Richtige für Sie ist, oder Sie möchten Gelerntes wieder auffrischen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Der orientalische Tanz gehört zu den ältesten Kulturtänzen der Welt. Der Bewegungsschwerpunkt konzentriert sich auf die Mitte des Körpers, wobei die einzelnen Körperteile isoliert voneinander bewegt werden. Im Workshop werden die Grundelemente zu orientalischen mittelalterlichen, balkanischen und neuen Klängen vermittelt. Unabhängig von Altersgruppe oder Figur, probieren Sie es aus! Denn Bauchtanz bringt nicht nur Freude, sondern sorgt für mehr Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Körperbeherrschung.

23.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Anja Rodak,
18.00 €, 242S115034

**» Jonglieren für Kids*****Für Beginnende und Fortgeschrittene zwischen 8 und 16 Jahren***

Ein Diabolo, zwei Devil-Sticks, drei Bälle und vier Tücher können fünf Kids locker in der Luft halten. Macht du mit?

An diesem Samstag werden Kinder und Jugendliche zu Künstlern, die ihr Publikum zum Staunen bringen. Lass einen Ball gekonnt durch die Luft fliegen und mach eine Show daraus! Ihr lernt, zwei Bälle rhythmisch zu bewegen – und wer mutig ist, nimmt drei. Was ihr schon immer ausprobieren wolltet, hier habt ihr die Gelegenheit: Springbälle, Ringe, Partnerjonglage, die Tücherlok. Wie genau dreht man ein Diabolo an? Hält eine Keule ihren Stand auf der Nase? Wie bewegt man einen Devil-Stick? Hier werden die Geheimnisse gelüftet, probiert alles aus. Macht mit, woran ihr Spaß habt oder was ihr schon immer gerne lernen wolltet.

An diesem Samstag ist es soweit und vielleicht lässt sich ein Eltern-Publikum zum Ende des Kurses finden, dem ihr eure Tricks vorführt oder, je nach Interesse, ein Spektakel zusammenstellt. Jeder darf sich anmelden, der Lust hat. Egal wie weit du bist, du wirst immer etwas lernen – aber vor allem, Spaß haben. Für Fortgeschrittene sind Keulen vor Ort und es warten Super-Devil-Stick-Tricks. Musik wird uns den ganzen Tag begleiten.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Wasserflasche, Snacks und Getränke. Wer eigenes Jongliermaterial besitzt, darf es gerne benutzen, um sich damit vertraut zu machen. Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil. Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

30.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Simone Benger, 40.00 €, (für Schüler*innen ermäßigt: 20,00 Euro), 242S344903

» Tanztheater für Menschen ab 55

Drei Unterrichtsstunden pro Woche unterrichtet die erfahrene Tanzpädagogin und Choreografin Barbara Cleff verschiedene Aspekte des modernen Tanzes und des Tanztheaters. Vielfältige Bewegungsaufgaben/-themen fördern Wahrnehmung, Konzentration und Flexibilität, sie sind hier sowohl Übung als auch Tanz zugleich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich. Themen sind u.a.:

- Förderung der Wahrnehmung und Koordination
- Stimme, Rhythmus, musikalisches Empfinden
- Spiel mit Form und Ausdruck einer Bewegung/von Bewegungssequenzen
- themengebundene Improvisationen für Individuum und Gruppe

Barbara Cleff studierte an der Folkwang-Hochschule Essen, der ArtEZ Institute of the Arts, Arnhem, und Codarts Rotterdam. Sie arbeitete in zahlreichen Produktionen verschiedener Theater und Künstler. Sie initiiert und choreografiert seit 2001 kontinuierlich Projekte in unterschiedlichen Kooperationen, vorwiegend mit älteren Menschen. Von 2009 bis 2012 leitete sie als Mitgründerin drei Jahre das Seniorentanztheater beim Ballett Dortmund/Theater Dortmund. Barbara Cleff hat langjährige Erfahrung in der Entwicklung und Leitung von Partizipationsformaten, arbeitet in nationalen wie internationalen Kontexten, bewusst genreübergreifend, und realisiert Kooperationen mit unterschiedlichen Initiativen und Institutionen. Sie konzipiert und leitet Kurse, Workshops und Weiterbildungen und ist seit 2011 u.a. Referentin der Zertifizierungsweiterbildung Kulturgeragogik an der FH in Münster. -> www.barbara-cleff.de

4.9.-11.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 10:15-12:30 Uhr, 13*, 39 UStd.,
Barbara Cleff, 130.00 €, 242W112196

» Theater und Improvisation für Anfänger*innen

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

7.9.+8.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa und So 11:00-16:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Hendrik Vogt/N. N., 60.00 €, 242W112202

» Folkloretanz international

Europäische Folkloretänze, Tänze aus Israel, Russland und den USA werden hier erlernt. Und weil Musik und Tanzen glücklich macht und entspannt, kann es sogar gelingen, vom Alltagsgeschehen abzuschalten. Fast alle Tänze sind Kreis- oder Gemeinschaftstänze. Teilnehmern können Singles genauso wie Paare. Einzige Voraussetzung ist der Spaß am Tanzen und körperliche Fitness. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Wolfram und Ursula Mogk unterrichten seit vielen Jahren an der Bergischen VHS internationale Folkloretänze.

23.8.-29.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 19:30-21:45 Uhr, 10*, 30 UStd.,
Wolfram Mogk/Ursula Mogk, 98.00 €, 242W112210

» Tango Argentino für Paare

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

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

Tango-Tanzpartner*innenbörse:

-> www.tango-ruhrgebiet.de

22.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 14:45-17:45 Uhr, 1*, 4 UStd.,
André Amberge/N. N., 25.00 €, 242W112229

» Bauchtanz – Workshop zum Kennenlernen

Orientalischer Tanz ist seit Jahrhunderten eine Quelle weiblicher Lebensenergie. In diesem Workshop erhalten interessierte Frauen jeder Altersgruppe und Figur die Möglichkeit, den Orientalischen Tanz auszuprobieren. Der Workshop beginnt mit einer Einführung in die Geschichte und die Grundelemente des Orientalischen Tanzes. Nach einem Warm-up werden Haltung, Isolationstechniken, einfache Grundschritte sowie eine Auswahl an Basisbewegungen geübt, um sie später zu ersten kleinen Übungskombinationen zusammensetzen. Der Workshop endet mit einem Cool-Down. Nina Schinkowski ist diplomierte Ökotrophologin und tanzt mit großer Begeisterung seit über 10 Jahren Orientalischen Tanz und seit 4 Jahren Tribal-Dance. Ihr Interesse liegt insbesondere in der kulturellen Bedeutung des Tanzes und seiner wohltuenden Wirkung für Körper und Seele.

24.8.+25.8.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa und So 11:00-13:00 Uhr, 2*, 4 UStd.,
Nina Schinkowski, 20.00 €, 242W112270

Zeichnen, fotografieren und gestalten

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

» Fotoworkshop – Grundlagen der Fotografie

Um die eigene Vorstellung im Foto umzusetzen, ist es wichtig sich mit der Funktionsweise der eigenen Kamera auseinanderzusetzen. In diesem Kompaktkurs können Sie die wichtigsten fotografischen Kenntnisse neu erwerben oder vertiefen, es werden die grundlegenden Begriffe rund um die Aufnahmetechnik mit analogen und digitalen



(Spiegelreflex-) Kameras erläutert: Was bedeuten und bewirken unterschiedliche Belichtungszeiten und Blenden? Wodurch unterscheiden sich die zahlreichen Automatikfunktionen? Welches Zubehör ist sinnvoll? Abschließend ist eine Einführung in die Bildgestaltung geplant. Zwischendurch werden die theoretischen Erkenntnisse mit einfachen Mitteln in die Praxis umgesetzt. Bitte die eigene Kamera(-ausrüstung) mitbringen. Pausen werden zu geeigneten Zeitpunkten eingefügt!

30.11.-1.12.24, Atelier „Kunstraum“ in den Güterhallen, Alexander-Coppel-Str 42, **SG-Mi**, Sa und So 10:00-16:45 Uhr, 2*, 18 UStd., Norbert Sarrazin, 60.00 €, 242S116002

» **Aquarellmalerei**

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

3.9.-17.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Di 14:30-16:45 Uhr, 14*, 42 UStd., Ewa Zajons, 137.00 €, 242S119007

» **Kreatives Malen in verschiedenen Techniken**

Wollen Sie Ihre Ideen verwirklichen, Ihre Fantasie spielen lassen oder schöpferisch tätig sein? Der Kurs bietet Raum zum Experimentieren mit verschiedenen Farben und Methoden. Dabei erhalten Sie fachkundige Unterstützung durch die Kursleiterin, die selbst Künstlerin ist.

5.9.-19.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Do 9:00-11:45 Uhr, 13*, 39 UStd., Ewa Zajons, 128.00 €, 242S119009

» **Malerei in den Herbstferien**

Im Herbst 2024 bietet die Bergische VHS in Solingen einen Kurs „Malerei in den Herbstferien“ an. Diese Sommerakademie ist konzipiert als ein Experimentierraum für künstlerische Auseinandersetzung. Dazu gehört das Nutzen von Techniken in erkannten Gesetzmäßigkeiten sowie das Einlassen auf den Zufall im kreativen Gestaltungsprozess. Zeichnen und Malen sind Versuche, die Welt zu begreifen. Es gibt keine thematischen Vorgaben, jedoch umfangreiche Vorschläge und Anregungen. Der freie Umgang mit Naturstudien, Farben und Formen ermöglicht Ihnen, Ihren persönlichen Ausdruck und eigene Bildlösungen zu finden. Im persönlichen Austausch lernen Sie den Umgang mit Formen und Farben und arbeiten an Ihrem individuellen Stil.

Gleichgültig, ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, begegnen Sie sich und anderen im künstlerischen Prozess! Erschließen Sie sich gemeinsam mit anderen neue Innen- und Außenräume! Freilichtmalerei und/oder Exkursionen können Bestandteil der Herbstakademie sein. Eine Mappenvorbereitung ist möglich.

14.10.-18.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Mo 10:00-16:30 Uhr, 5*, 43 UStd., Susanne Müller-Kölmel, 138.00 €, 242S119024

» **Lebendige Malerei – praktische und theoretische Anleitungen**

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

9.9.-16.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Mo 17:30-19:00 Uhr, 13*, 26 UStd., Kamo Margaryan, 87.00 €, 242S119026

» **Porträt-Malerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

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

12.9.-19.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Do 17:30-19:00 Uhr, 12*, 24 UStd., Kamo Margaryan, 80.00 €, 242S119027

» **Freies Malen und Zeichnen – Experimentelle Malerei**

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

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

10.9.-10.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Di 19:20-21:35 Uhr, 12*, 36 UStd., Stefan Seeger, 117.00 €, 242S119041

» **Entspannt Zeichnen**

In diesem Kurs geht es nicht darum, perfekte Ergebnisse zu erzielen, Erwartungen zu erfüllen oder etwas Bestimmtes zu zeichnen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Tun und dem bewussten Erleben des Zeichenprozesses sowie auf der Entspannung, dem Spaß und der Freude am Zeichnen. Der Kurs lehrt, wie man mit wiederkehrenden Punkten, Strichen, Kreisen und Linien verschiedene Muster und Formen schafft. Die Muster reichen von floralen bis zu abstrakten, filigranen und organischen Mustern. Außerdem wird erklärt, wo und wie man Lichtpunkte setzt und Schattierungen einzeichnet. Alle Materialien werden während des Kurses zur Verfügung gestellt. Die Kosten hierfür betragen 3,50 € und werden direkt während des Kurses abgerechnet.

23.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Mo 19:00-21:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Birgit Eckenbach, 22.00 €, 242S119073

30.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Mi 19:00-21:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Birgit Eckenbach, 22.00 €, 242S119074

23.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Sa 11:00-13:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Birgit Eckenbach, 22.00 €, 242S119075

» **Silver Clay: Schmuckgestaltungs-Workshop**

Silver Clay ist Silber in einer ungewohnten Form. Es ist weich, fast weiß und kann wie Knetmasse oder Ton modelliert werden. Völlig verwandelt wird das Material durch das Brennen. Es entstehen Schmuckstücke aus Feinsilber, die wie herkömmlich erstellte Schmuckstücke weiterverarbeitet werden können. In das zu brennende Stück können zum Teil noch vor dem Brand die so genannten Fournituren (Ohrstecker, Anhänger usw.) eingearbeitet werden. Die Verwendung von Steinen in den Objekten ist möglich. Gefertigt werden Schmuckstücke nach Ihren eigenen Ideen und Fähigkeiten. Silver Clay, Zubehör (Stifte für Ohrstecker usw.) und eine Auswahl an geeigneten Edelsteinen sind im Kurs erhältlich. An zusätzlichen Material- und Brennkosten, die je nach Verbrauch im Workshop individuell berechnet und dort auch beglichen werden, fallen zwischen 33,00 und 40,00 EUR an.

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

16.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Sa 10:00-16:45 Uhr, 1*, 9 UStd., Martina Eiselein, 40.00 €, 242S119130



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

In diesem Workshop geht es um die Vermittlung des uralten Handwerks Flechten. Um eine Form entstehen zu lassen, sind räumliches Vorstellungsvermögen und ein wenig Geschicklichkeit notwendig. Die Kursleiterin bringt das benötigte Peddigrohr zum Workshop mit, mit dem unterschiedlich große und geformte Körbe, Schalen oder auch andere Werkstücke hergestellt werden können. Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Kursleiterin ist Korbmachermeisterin. Materialkosten in der Höhe von ca. 10,00 EUR werden direkt im Kurs entrichtet.

14.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Katharina Roeber, 40.00 €, 242S119131

» **Kreatives Gestalten mit Beton: Objekte an der Stange**

In diesem Kurs werden Objekte an einer Metallstange gestaltet. Die Objekte bestehen aus Styropor als Grundform, Betonspatel und Glasfaser. Diese werden an einer Metallstange befestigt und können dann mit einem Rohr in den Boden gesteckt werden. Die Objekte sind für den Außenbereich geeignet.

25.10.+26.10.24, Fürker Str. 46, **SG-Me**,
Fr 18:00-21:00 Uhr, Sa 10:00-14:00 Uhr, 2*,
9 UStd., Britta Strauß, 70.00 €, 242S119143

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

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

Der Workshop ist auch für Frauen sehr gut geeignet. Die Materialkosten in Höhe von 20,00 EUR pro Person sind im Workshop direkt beim Schmied zu begleichen. Für den Workshop stehen Parkplätze direkt vor der Schmiede zur Verfügung.

14.9.24, Münstener Brückenweg 66, **SG-Bu**, Sa 10:00-12:15 Uhr, 1*, 3 UStd.,
Michael Bauer-Brandes, 85.00 €, 242S119146

» **Feuerkugeln, Windlichter und Kerzenhalter schmieden – der Umgang mit Feuer und glühendem Eisen**

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, selbst zu schmieden und dabei die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten auszuprobieren. Mit Blick auf die dunkle Jahreszeit und die nahe Adventszeit können Sie Kerzenhalter, Feuerkörbe, Feuerschalen oder Feuerkugeln eigenständig herstellen, oder aber auch Laternenstäbe und Windlichter. Innerhalb von drei Stunden schmieden Sie dabei Ihr eigenes Objekt, das sich auch gut als Weihnachtsgeschenk eignet. Der Workshop ist auch für Frauen sehr gut geeignet. Die Materialkosten betragen 20,00 EUR pro Person und sind im Kurs direkt beim Schmied zu entrichten. Für den Workshop stehen Parkplätze direkt vor der Schmiede zur Verfügung.

23.11.24, Münstener Brückenweg 66, **SG-Bu**, Sa 10:00-12:15 Uhr, 1*, 3 UStd.,
Michael Bauer-Brandes, 85.00 €, 242S119147

» **Keramik gießen – Herbst**

Ganz im Zeichen des Herbstes werden, unter Anleitung, aus hochwertiger Gießmasse, herbstliche Objekte gegossen, die innerhalb kurzer Zeit aushärten. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über das richtige Mischverhältnis, erläutert die verschiedenen Werkstoffe und Materialien, Ebenso wird die Weiterverarbeitung nach dem Aushärten erläutert. Während der Aushärtungszeit können die Teilnehmer*innen bereits vorbereitete Objekte bemalen und verzieren. Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Die Materialkosten für 1kg Gießmasse sowie für weitere Materialien in Höhe von 20 € werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte bringen Sie Arbeitskleidung und Transportmaterial (Karton, Kiste) für Ihre fertigen Objekte mit.

21.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-14:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Birgit Eckenbach, 34.00 €, 242S119150

» **UV-Resin Suncatcher oder Windspiel**

Suncatcher und Windspiele erfreuen sich großer Beliebtheit. Unter Anleitung werden im Kurs aus verschiedenen Formen mit UV-Resin unterschiedliche Objekte angefertigt und anschließend zu einem Suncatcher/Windspiel verarbeitet. Die Grundlagen werden im Kurs vermittelt, weswegen keine Vorkenntnisse nötig sind. Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten liegen bei etwa 25€ bis 35€ und richten sich nach dem Verbrauch. Sie werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte Arbeitskleidung und Einmalhandschuhe mitbringen.

14.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-15:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Birgit Eckenbach, 18.00 €, 242S119158

» **Workshop Tiffany**

Sie erlernen die Grundlagen der Tiffany-Technik, wie im Kurs „Arbeiten mit Glas – Tiffany“ beschrieben. In diesem Workshop kann insbesondere jahreszeitliche Dekoration angefertigt werden.

Die zusätzlich zum Kursentgelt anfallenden Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

11.10.+12.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr und Sa 17:00-20:45 Uhr, 2*, 13 UStd.,
Petra Kissing, 44.00 €, 242S119161

» **Kunst für Teens in den Herbstferien – Mehr Spaß am Malen!**

8- bis 15-jährige Kinder und Jugendliche
Mit viel Spaß, Farbe und anregenden Materialien können Kinder und Jugendliche ihre eigene Kreativität und Individualität entdecken und ausprobieren. Nicht nur mit der Zeichnung und Malerei, sondern auch mit der Collage oder dem Bauen von Objekten können erstaunliche und wunderbare Arbeiten entstehen, kleine und große Kunstwerke. Durch Experimentieren mit Farbe und Formen, die eigene Kreativität wecken. Durchgeführt wird dieser Ferienkurs von dem bekannten Solinger Künstler Stefan Seeger. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben - die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

21.10.-25.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:00 Uhr, 5*, 20 UStd.,
Stefan Seeger, 80.00 €, (Für SchülerInnen ermäßigt: 40,00 Euro), 242S344901

» **Keramik gießen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre**

In diesem Kurs gießt Ihr aus hochwertiger Gießmasse verschiedene Objekte, die innerhalb kurzer Zeit aushärten. Passend zur Jahreszeit gerne auch herbstliche oder/und Halloween-Motive, wie z.B. Kürbisse, Blätter, Pilze ... Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über das richtige Mischverhältnis, erläutert die verschiedenen Werkstoffe und Materialien, ebenso wird die Weiterverarbeitung nach dem Aushärten erläutert. Während der Aushärtungszeit könnt Ihr bereits vorbereitete Objekte bemalen und verzieren.

Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt, Ihr braucht keine Vorkenntnisse! Die Materialkosten für die Gießmasse sowie für weitere Materialien in Höhe von ca. 10-12 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte bringt Arbeitskleidung und Transportmaterial (Karton, Kiste) für Eure fertigen Objekte mit.



Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben - die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt.

Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

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

Sa 11:00-14:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,

Birgit Eckenbach, 25.00 €, (Für Schüler*innen ermäßigt: 12.50 €), 242S344904

» Comics und Mangas für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren

Du liebst Comics und zeichnest gern eigene Geschichten? Dann bist du in diesem 2-tägigen Workshop genau richtig ... Mit Hilfe des Comiczeichners und Cartoonisten Peter Schaaff entwickelst du Ideen für eigene Charaktere und Welten und machst sie lebendig in einem kurzen Comic Strip. So lernst Du die verschiedenen Schritte bei der Entstehung eines Comics kennen. Du erhältst dabei einen Einblick in die Arbeit eines Comiczeichners und versuchst dich an der Umsetzung eines Comics oder Mangas nach deinen Ideen. Die Ergebnisse/Arbeiten werden von Teilnehmern und Trainer gemeinsam begutachtet und besprochen. Gerne kannst Du eine Auswahl eigener Zeichnungen und/oder Comics oder Mangas mitbringen, die der Trainer (auf Wunsch) während des Kurses mit Dir gemeinsam durchsieht und bespricht.

Lerninhalte: Anleitung und Umsetzung nach Skript-Vorlage; Entwickeln und Gestalten von eigenen Charakteren und Welten; Anwendung auf ein vorgegebenes Skript und Umsetzung als Bildgeschichte mit 1- 2 Seiten.

Themen: Aufbau einer Geschichte, Skizzieren, Reinzeichnen, Tuschen, Lettern, Colorieren, Veröffentlichung

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben - die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

15.11.+16.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Fr 15:30-18:00 Uhr, Sa 11:00-14:00 Uhr,

2*, 8 UStd., Peter Schaaff, 40.00 €,

(Für SchülerInnen ermäßigt: 20,00 Euro), 242S344907

» Porträtzeichnen

Darstellungen des Menschen gehören zu den ältesten Motiven in der Malerei. Im Porträt zeigt sich der individuelle und persönliche Ausdruck der Künstler*innen und ihre Sicht auf den Menschen. Von Proportion und Ausdruck bis zu Schattierung und Lichtwirkung lernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen und Techniken des Porträtzeichnens kennen. Wir schärfen die Wahrnehmung und den Blick und üben mit Hilfe von Schnellskizzen, Karikaturen und Zeichnungen uns gegenseitig zu porträtieren. Mitzubringen sind: Naturweißes Zeichenpapier, schwarzer Zeichenkarton, Graphitstifte in 2B und 6B und ein weißer Pastellkreidestift.

14.9.+15.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa und So 10:00-16:45 Uhr, 2*, 16 UStd.,

Christoph Benedikt Heine, 70.00 €, 242W113120

» Grundkurs Malerei

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

Zur ersten Stunde mitbringen: Bleistifte, Spitzer, Zeichenblock oder Schmierpapier (A4 oder größer). Zur zweiten Stunde (wird in der ersten besprochen): Acrylfarben Titanweiß, ein Gelb (Kadmiumgelb, Primärgelb oder Azo Gelb Zitron), Lichter Ocker, Siena natur, Van-Dyke- oder Umbra-Braun, Krapprot (Krapplack), Kadmiumrot, Preußischblau, ein zweites Blau (Kobalt, Cyan oder Phthalo), mindestens drei Flachpinsel in den Größen 12, 18, 24, Palettenabreißblock, Wasserglas, Lappen, Fertgleinwand Mindestgröße 50 cm x 70 cm.

Andreas M. Wiese ist Bildender Künstler, Absolvent der Kunstakademie Düsseldorf, Meister-schüler.

2.9.-30.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo 18:15-20:30 Uhr, 5*, 15 UStd.,

Andreas M. Wiese, 50.00 €, 242W113125

» Offenes Atelier am Abend

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

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

28.8.-9.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mi 18:15-19:45 Uhr, 7*, 14 UStd.,

Klaudia Anosike, 45.50 €, 242W113127

30.10.-4.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mi 18:15-19:45 Uhr, 6*, 12 UStd.,

Klaudia Anosike/N. N., 34.50 €, 242W113128

» Offenes Atelier

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

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

29.8.-10.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Do 10:00-11:30 Uhr, 6*, 12 UStd.,

Klaudia Anosike/N. N., 34.00 €, 242W113129

» Utopien – Faire Welten?

Vorstellungen von zukünftigen und fantastischen Welten finden sich überall. Sie sind Einblicke in gegenwärtige Sehnsüchte und Wünsche und verändern sich stetig. Was heißt Fairness? Wie leben wir zusammen? Und wie möchte ich mit der Welt umgehen? In diesem Workshop befassen wir uns damit, was unsere Umgebungen sein und werden können, und nähern uns unseren Utopien mittels Performance und Installation. Wir schaffen imaginäre Inseln, das heißt weite und leere Räume, um vielfältige und diverse künstlerische Interventionen darin zu erschaffen.

Beim ersten Treffen lernen wir uns über performative Praktiken kennen. Wir möchten voneinander erfahren, und einschätzen, wie wir gemeinschaftlich zum Thema arbeiten können. Wir fassen die Begriffe Installation und Performance weit und nähern uns unseren Umräumen zum Beispiel mit Video, Film, Objekten, Musik und Körper.

Alle Menschen und Lebenskünstler*innen sind willkommen!

5.9.-7.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Do 18:00-20:00 Uhr, 7*, 14 UStd.,

Naomi Röers, 53.00 €, 242W113135

**» Aquarellmalen lernen**

In diesem Aquarellkurs erlernen die Teilnehmer*innen die Grundtechniken der Aquarellmalerei bzw. können diese vervollkommen. Ziel des Kurses ist es, durch ein lustvolles Spiel mit Wasser und Farben die Lebendigkeit in den Aquarellen zu finden. Durch vielschichtige Licht- und Schattenbereiche, helle und dunkle Farbübergänge entfaltet das Bild eine dreidimensionale Wirkung. Dabei wird die individuelle „Handschrift“ der Einzelnen sichtbar werden. Die Gratwanderung zwischen frei fließender Farbe und bewusster Steuerung der Bildgestaltung ist häufig auch eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich.

Nicola Gravina ist Bildender Künstler.

Materialliste:

- 1 Aquarellmalkasten
- Verschieden große Aquarellmalpinsel (für den Anfang reichen Kunsthaarpinsel)
- Aquarellblock mindestens 200g schweres Papier ca. 24 x 30 cm
- 1 Bleistift HB oder 2B
- 1 Radiergummi
- Papiertaschentücher
- 2 Becher oder Gläser

27.8.-3.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Di 17:30-19:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,

Nicola Gravina, 120.00 €, 242W113214

» Aktzeichnen für Frauen

Für weibliche Zeichenbegeisterte

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

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

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

8.11.24, Bayreuther Str. 52a, **W-Elb**,

Fr 17:30-20:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,

Anke Büttner/N. N., 35.00 €, 242W113232

» Porträt- und Objektfotografie 1 – analog und digital

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

Die eigene Kamera muss mitgebracht werden. Thomas Hendrich ist Fotografenmeister.

Der Kurs findet im Fotoatelier von Thomas Hendrich statt.

-> www.kurse.thomas-hendrich.de

10.9.-26.11.24, Plateniusstr. 24, **W-Elb**,

Di 17:15-19:30 Uhr, 10*, 30 UStd.,

Thomas Hendrich, 120.00 €, 242W114210

» Digitale Kameras für Einsteiger*innen – Grundwissen I

Sie möchten Ihre digitale Spiegelreflex- oder spiegellose Kamera besser kennenlernen? Und Sie möchten mit ihr ansprechende Fotos schießen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Kursleiter geht auf Ihr Kameramodell (anhand des Handbuchs) ein und erläutert Ihnen die wichtigsten Funktionen. Gemeinsam wird eine Grundeinstellung vorgenommen. Dann heißt es in diesem ersten Kurs: Ausprobieren und mit der Programmautomatik fotografieren. Dabei wird sehr viel der kamerainternen Elektronik überlassen, aber dafür umso mehr auf die Bildgestaltung geachtet. Ab der Mitte des Kurses wird in die Zeitautomatik gewechselt, um gezielt mit Schärfen und Unschärfen am Bild zu arbeiten. Portrait- und Landschaftsaufnahmen werden ebenfalls thematisiert.

Um das Erlernete zu vertiefen werden von Einheit zu Einheit Aufgabenstellungen ausgegeben. Die ausgedruckt mitzubringenden Fotos werden zu Beginn der nächsten Einheit miteinander besprochen. So erhält jede*r Teilnehmer*in ein unmittelbares Feedback und wertvolle Anregungen. Gerade dieser Teil hat sich als der wertvollste des gesamten Kurses erwiesen. Individuelle Hilfestellungen durch den Kursleiter und allgemeine technische Informationen zu den Kameras runden den Kurs ab. Taro Kataoka ist Dipl. Fotodesigner

2.9.-11.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo 19:00-21:15 Uhr, 8*, 24 UStd.,

Taro Kataoka, 96.00 €, 242W114221

Reisen, begegnen und entdecken

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

» Kirgisien – gelebte Tradition in rauer Gebirgslandschaft

Einst ein Teil der Sowjetunion ist Kirgisien (auch Kirgistan oder Kirgisistan genannt) heute eine unabhängige präsidentielle Republik mit außergewöhnlich gastfreundlichen Menschen. Es ist ein Land mit einer atemberaubenden Berglandschaft, die in den Sommermonaten von Halbnomaden mit ihren Schaf-, Rinder- und Pferdeherden aufgesucht wird. Die Weiden sind saftig grün und bieten nicht nur den Nutztieren sondern auch einer Vielzahl von Insekten Nahrung. Bekannt ist Kirgisien auch für seine traditionellen Reiterspiele und die Jagd mit Steinadlern; beides wird noch heute praktiziert.

Die Referentin hatte das Glück, an mehreren Reiterspielen als Zuschauerin teilnehmen zu dürfen. Neben der großartigen Landschaft am 3000 Meter hoch gelegenen Songköl, dem zweitgrößten See des Landes, gehört zu den Höhepunkten des Vortrags auch die Umrundung des Yssykköl, des größten Sees des Landes. Der Besuch des großen Viehmarkts von Karakol entführt in eine andere Welt. Historische architektonische Sehenswürdigkeiten findet man kaum in Kirgisien, doch sind mehr als 5000 prähistorische Petroglyphen bei Cholpon Ata einzigartig. Außergewöhnlich ist auch die durch Erosion entstandene Landschaft des Skaska-Tals, des Märchentals. Mit dem Bericht über ihre vierwöchige Reise möchte Referentin Astrid Padberg ein in unserer Region weitgehend unbekanntes Land in all seiner Schönheit und Natürlichkeit vorstellen.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Webseite der Referentin.

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Abendkasse.

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

Di 19:00-20:30 Uhr, 1*, 2 UStd.,

Astrid Padberg, 6.00 €, 242W107003



» Mit Buddha und Schopenhauer durch die Barmer Anlagen

Ein philosophisch-poetischer Spaziergang um die Kunst des guten Lebens!

Wie wäre es, den Morgen mit Gedichten zu beginnen – und danach ein kleiner Spaziergang. Schopenhauer rät zu zwei Stunden Bewegung täglich, ohne zu hetzen. Er liebte - wie die Berger Deckenweber des 18. Jh. – lange Spaziergänge in der Natur, um sich inspirieren zu lassen. In den immer schönen Barmer Anlagen gehen wir mit griechischen Glücksphilosophen, aber auch mit Denkern wie Marx, Engels und Fromm daran, dem guten Leben nachzuspüren. Buddha spricht vom „mittleren Pfad“, der das Leben gelingen lässt. Erfahren Sie an ausgewählten Plätzen mehr über alte und neue „Wanderphilosophen“ (u.a. Paul Watzlawick) und Schriftsteller*innen (wie Else Lasker-Schüler) sowie über ihre „zeitlosen“ Vorstellungen vom gelingenden Leben. Mit Ihnen wandert: Dr. Torsten Reters: Soziologe, Sachbuchautor (u.a. „Was die Seele selig macht“) und Lyriker („Zeitlos“).

Treffpunkt: Haupteingang, Ottostr. / Heinrich-Janssen-Str., Wuppertal
Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

7.7.24, **Auswärts**, So 11:00-13:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Torsten Reters, 5.00 €, 242W108001

» Literatur am Vormittag: Unterwegs

Unterwegs: Der Literaturkurs blickt in diesem Halbjahr auf Reisende und wie das Unterwegssein selbst die Protagonist*innen verändert. Über See und über Land und in der Luft begegnen uns in den Romanen Künstlergrößen wie Homer, Walt Disney, Goethe und Schiller. Wir erleben, wie von den Nationalsozialisten Verfolgte versuchen nach Übersee zu fliehen. Und wir sehen, wie eine Philosophin auf der Fahrt ins Exil Lenin trifft. Wir begeben uns jenen zweiten Dienstag auf die Reise ...

27.8.-19.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Di 09:30-11:45 Uhr, 6*, 18 UStd., Adelheid Herkenrath, 60.00 €, 242W110171

» Zaubern für Anfänger*innen

Für alle, die ihre Familie und Freund*innen immer schon einmal verblüffen und verzaubern wollten. Hier lernen die Teilnehmer*innen einfache, aber verblüffende Zauberkunststücke mit Karten, Seilen und anderen Alltagsgegenständen, die einen starken Effekt erzeugen, ohne allzu schwierig zu sein. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse! Zaubern ist ein Handwerk, deshalb macht das Einüben der Techniken und Effekte unter fachkundiger Anleitung einen großen Teil des Kurses aus. Aber natürlich erfahren die Teilnehmer*innen auch, wie man mit ein wenig Kreativität und einer originellen Präsentation aus einem einfachen Trick ein Kunststück macht. Außerdem gibt es einen Überblick über die Geschichte der Zauberei und Tipps, wo es

weitergehende Informationen, Anleitungen und Requisiten gibt.

Materialien und Requisiten werden den Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt, damit die erlernten Kunststücke auch nach dem Kurs weiter vorgeführt werden können und sich die Teilnehmer*innen nicht erst auf die Suche nach passenden Requisiten begeben müssen. Dafür sind vor Ort 20,00 EUR direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Reiner Walter zaubert seit seinem 14. Lebensjahr und ist seit über 30 Jahren Mitglied im Magischen Zirkel von Deutschland e.V. Seine Liebe gehört der Zauberei mit Karten und anderen Alltagsgegenständen am Tisch sowie der Salon-Zauberei.

9.11.-10.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa 11:00-14:45 Uhr, 2*, 10 UStd., Reiner Walter, 50.00 €, 242W112100

» Weinseminar: Portugal

Die Weinkultur Portugals ist etwas ganz Besonderes, vor allem weil das Land eine unglaubliche Vielzahl von einheimischen Rebsorten besitzt: es sind nahezu 300 und kein anderes Weinland der Welt hat mehr! Bedenkt man dann noch, dass Portugal über eine der ältesten Weintraditionen Europas verfügt – die Phönizier brachten die ersten Weinreben vor 3000 Jahren ins Land - sowie die zahlreichen unterschiedlichen Klimazonen und Böden, jwird ein wahres Eldorado für Weinliebhaber leicht vorstellbar.

In diesem Seminar werfen wir einen Blick in die lange Tradition des Weinbaus in Portugal und uns mit Hilfe einer ansprechenden Weinverkostung den verschiedenen Weinstilen des Landes annähern.

Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 15-20 Euro liegen.

21.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd., Christophe Loïc Menou, 20.00 €, 242W114302

» Weinseminar: Burgund

Zweifelsfrei ist das Burgund mit seinen Weinen ein wahrer Mythos in der Weinwelt! Wenn man aber durch Burgund fährt und an solch weltbekannten Dörfern oder Orten wie Chablis, Meursault oder Clos de Vougeot vorbeikommt, ist es überraschend, wie klein und überschaubar das Ganze zu sein scheint. Der Schein aber trügt, denn obwohl diese Weine aus fast nur zwei Rebsorten hergestellt werden, nämlich der Pinot Noir und der Chardonnay, gibt es eine unglaubliche Vielfalt. Man findet dort einige der großartigsten Weine dieser Erde, und auch der teuersten. Doch trotz dieses Anspruchs bemerkt man schnell, wie uneinheitlich die Qualität ist. Selbst in den gehobenen Preisklassen. Das Burgund ist und bleibt eines der komplexesten und rätselhaftesten Weingebiete der Welt aber wir werden

mit Hilfe einer ebenso umfangreichen Weinprobe versuchen, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen.

Ein Hinweis vorab: Die Burgunder-Weine sind als solche hochpreisig und der Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 35-45 Euro liegen.

5.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd., Christophe Loïc Menou, 20.00 €, 242W114303

» Weinseminar: Die Welt des Sektes

Bei dieser Reise werde ich Sie in die Welt des schäumenden Weines entführen. Von Perlwein, Prosecco, Cava, Sekt, Cremant bis hin zum Champagner. Es wird uns nach Italien, Spanien, Deutschland und natürlich Frankreich führen, wo der erste Perlwein geboren wurde. Wir werden über die Geschichte des Sektes sprechen und über seine Entstehung. Außerdem werden Sie hier die verschiedenen Produktionsweisen kennen lernen – von der industriellen Charmat-Methode bis zur aufwendigen traditionellen Flaschengärung. Durch unsere Verkostung werden Sie dann die vielfältige Geschmackswelt dieser prickelnden Weine selbst erkunden und erleben. Und nicht zu vergessen, werde ich Ihnen auch über das richtige Glas, die Trinktemperatur, die Lagerfähigkeit oder den Einkauf Rat geben.

Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 15-25 Euro liegen.

7.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd., Christophe Loïc Menou, 20.00 €, 242W114305

» Was Sie immer schon über Wein wissen wollten

Werden Sie ein unterhaltsamer Weingastgeber. Indem Sie als Weingenießer Ihr Gäste mit Informationen über Weinerzeugung, Weinbau und -ausbau erfreuen. Das Wichtigste dabei sind Zunge und Nase, denn letztlich können Sie alles schmecken oder riechen: Die Sorgfalt im Weinberg und im Keller, Gärung, Hefe, Temperatur und Lagerung. Lernen Sie etwas über Rebsorten und -klone, alte und neue Anbaugebiete und Lagen, Cuvées und sortenreine Weine.

Die Kosten für die Probierweine betragen 6,00-8,00 EUR pro Person und Termin.

12.9.24, Birkenweiher 66 **SG-Mi**, Do 19:30-21:00 Uhr, 3*, Jochen Krieger, 24.00 €, 242S114291



Gesundheit





Solingen

Fachbereichsleiter*in:

Marie Gesell

Tel.: 0212 290-7238

Fax: 0212 290-3259

E-Mail: marie.gesell@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Astrid Dietrich

Tel.: 0212 290-3255

Fax: 0212 290-3259

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

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach Vereinbarung

Tel.: 0212 290-7238

Birkenweiher 66, Solingen, Raum 217

Wuppertal

Fachbereichsleiter*in:

Sebastian Hollstegge /

Dr. Heinz-Werner Würzler

Tel.: 0202 563-2261

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

heinz-werner.wuerzler@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Christian Dillenber

Tel.: 0202 563-2248

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

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Individuell nach Absprache,

Auer Schulstraße 20, Wuppertal, Raum B 126

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

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

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

macht Sie fit für den Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

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

Neue Angebote

» Mit Hatha-Yoga ins Wochenende

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

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

6.9.-13.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 16:00-17:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Stefanie Junga, 80.00 €, 242S146015

Einzelveranstaltungen

» Frontotemporale Demenz und schwieriges Verhalten

Die Frontotemporale Demenz (FTD) ist eine Krankheit, bei der der Abbau von Nervenzellen zunächst im Stirn- und Schläfenbereich (Fronto-Temporal-Lappen) des Gehirns stattfindet. Bei fast allen Patienten fallen zu Beginn der Erkrankung Veränderungen der Persönlichkeit und des zwischenmenschlichen Verhaltens auf. Dazu zählen insbesondere Aggressivität, Taktlosigkeit, maßloses Essen aber auch Teilnahmslosigkeit. Im Verlauf der Erkrankung entwickeln sich Störungen der Sprache, die sich in Wortfindungsstörungen, Benennstörungen und fehlendem Mitteilungsbedürfnis bis zum völligen Verstummten äußern. Im weiteren Verlauf kommt es zur Beeinträchtigung des Gedächtnisses, die lange Zeit aber nicht so stark ausgeprägt ist wie bei der Alzheimer-Krankheit. In diesem Vortrag wird sowohl auf die häufigste Demenzform mit herausforderndem Verhalten, die Frontotemporale Demenz, wie auch die möglichen Verhaltensauffälligkeiten eingegangen. Ebenso werden verschiedene mögliche Herangehensweisen für Angehörige und Fachkräfte aufgezeigt.

Referent: Guido Garlip, Chefarzt der Gerontopsychiatrie und Neurologie, LVR-Klinik Langenfeld Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

18.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €,
242S145001

» Herausforderndes Verhalten bei Menschen mit Demenz

Jedes menschliche Verhalten ergibt immer Sinn in der Welt der Person und ist der Versuch, ein Problem zu lösen oder ein Bedürfnis zu befriedigen. Das gilt auch für Menschen mit Demenz – und ganz besonders für ihr herausforderndes Verhalten. In ihrer Demenz nehmen Menschen häufig die Welt anders wahr, sie empfinden sich in einer vergangenen Zeit und reagieren dieser Zeit entsprechend. Zum Beispiel möchte ein 90-jähriger Mann mit Demenz nach dem Frühstück zur Arbeit gehen, so wie er es viele Jahrzehnte lang immer gemacht hat. In seiner Welt, in der er vielleicht erst 40 Jahre alt ist, ergibt das Verhalten Sinn. In unserer Welt, in der wir wissen, dass der Herr lange schon im Ruhestand ist, ergibt es keinen Sinn. Was folgt, ist für beide Seiten ein herausforderndes Verhalten. In diesem Vortrag schauen wir uns gemeinsam die Lebenswelten von Menschen mit Demenz an, und Sie lernen Strategien, wie Sie mit herausforderndem Verhalten anders umgehen können. Referentin: Rebekka Meier, Leiterin des Arbeitskreises Demenz, Diakonie Bethanien Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

2.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €,
242S145002

» Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz

Eine Demenzerkrankung bringt tiefgreifende Veränderungen für den Betroffenen und seine Angehörigen mit sich. Die Krankheit beeinträchtigt nicht nur das Gedächtnis, sondern auch die Interaktion und Kommunikation. Da die emotionale Wahrnehmung bei Menschen mit Demenz aber erhalten bleibt, können Angehörige durch gezielte Beziehungsgestaltung für mehr Lebensqualität sorgen. Was bedeutet eine Beziehung herzustellen? An welcher Stelle ist diese unterbrochen worden? Respekt und Anerkennung in Begleitung von Menschen mit einer Demenz. Gab oder gibt es Hobbys? Wie ist ihr Angehöriger früher mit Krisen umgegangen? Wie wichtig ist die Selbstfürsorge? Eigene Grenzen erkennen. Musik, Tanzen und Spaziergänge als ein Weg der Entspannung und der Freude. An diesem Abend erfahren Sie, wie es durch Verständnis und Wertschätzung gelingt gute Momente mit Menschen mit Demenz entstehen zu lassen.

Referentin: Manuela Hansen, Examinierte Altenpflegerin, Validationsteacher nach Naomi Feil Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS

28.8.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €,
242S145003



» **Vermögensschutz im Alter – Wie sichere ich mich und meinen Partner vor späteren Pflegeheimkosten ab?**

Ein Pflegeplatz in der vollstationären Pflege kostet schnell das gesamte Vermögen, denn diese Kosten liegen im Schnitt bei 4.500 EUR bis 5.000 EUR pro Monat. Das Gesetz regelt, dass dabei der monatliche Eigenanteil für jede Person unabhängig vom Pflegegrad gleich ist. Dieser liegt im Durchschnitt je nach Region bei 2.500 EUR bis 3.000 EUR. Was aber passiert, wenn mein monatliches Einkommen geringer ist als dieser Betrag? Dann ist man gezwungen, sein Vermögen einzusetzen – sowohl Erspartes als auch das Eigenheim. Was passiert, wenn der andere Partner noch die Immobilie bewohnt? Kann er gezwungen werden auszuziehen, um die Immobilie zu veräußern? Mit all diesen Fragen beschäftigt sich der Vortrag. Hierbei werden aber auch Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie man durch frühzeiti-

ge Regelungen sein Vermögen schützt, um so auch seinen Partner entsprechend abzusichern. Referent: Björn Jennert, Fachanwalt für Erbrecht Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS

13.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:15 Uhr, 1*, 3 UStd., 0.00 €, 242S145004

» **Rhetorikseminar: Schlagfertigkeit – war gestern!**

Von roten Fäden und verbalen Fettnäpfchen im beruflichen Alltag
Möchten Sie auf Verbalattacken nicht mehr mit einem umso wirkungsvolleren Gegenschlag reagieren, weil Sie die Erfahrung gemacht haben, dass Ihnen diese „Techniken“ und „Sprüche“ nicht weiterhelfen? Schlagfertige Konter können nämlich beruflich und privat in Sackgassen

führen, aus denen Sie schwer wieder heraus kommen. Bewahren Sie Ihre Souveränität! Mit der „3 R Regel“, Reagieren, Richtung ändern und Reden zum Ziel (entlang des roten Fadens) lernen Sie, Ihre Gesprächsziele im Auge zu behalten und auf Angriffe angemessen und lösungsorientiert zu reagieren.

19.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 09:30-17:00 Uhr, 1*, 10 UStd.,
Martin Paumen, 70.00 €, 242S145520

» **Meine Big Five – wie ticke ich eigentlich**

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum Sie mit manchen Menschen gerne zusammen sind und andere eher meiden? „Das ist doch normal.“ werden Sie sagen und das stimmt ja auch. Dann aber kann es sein, dass sich Situationen zuspitzen: die Genauigkeit der Kollegin nervt, wir sind gestresst von dem Trubel um uns herum oder andere belächeln uns, weil wir immer noch das alte Handy bevorzugen. Kleine Begegnungen von unterschiedlichen Vorlieben, in denen aber auch schnell Konfliktpotenzial steckt. Gut zu wissen, wie man selber und andere „ticken“: so können Sie sich viele Situationen schon im Vorfeld erklären und verstehen, gewinnen Zeit für Ihre eigene Verhaltensentscheidung. Die Gesichtspunkte, die bei den persönlichen BIG FIVE eine Rolle spielen, können ebenso auf Unternehmen übertragen werden und geben Auskunft darüber, inwieweit Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz mehr oder weniger wohlfühlen.

Cornelia Schwarz ist geprüfte Psychologische Beraterin und Dipl. Tanzpädagogin und seit über 10 Jahren in der Erwachsenenbildung bzw. Lebensberatung tätig.

8.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 18:00-21:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Cornelia Schwarz, 32.00 €, 242W140028

» **Entspannungswochenende für Frauen**

Wir nehmen Stress unter die Lupe und erlernen Entspannungsmethoden zur sofortigen Anwendung.

30.8.+31.8.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr und Sa 17:00-15:15 Uhr, 2*, 12 UStd.,
Constanze Salz, 40.00 €, 242W140032

» **Ganzheitliche Massage**

Eine spannende Reise in das Reich der Berührung

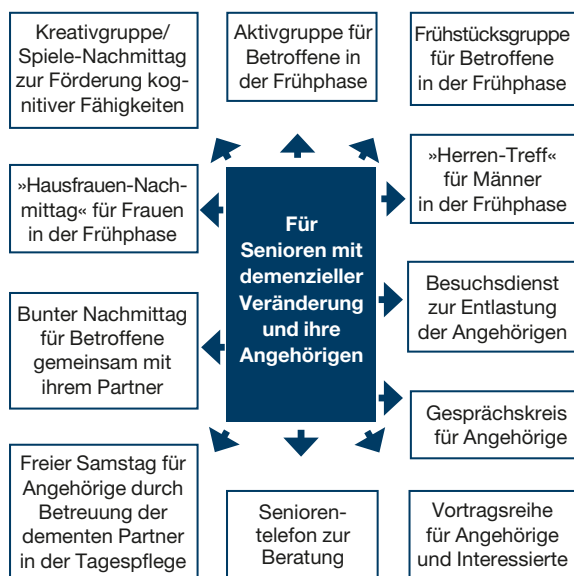
In einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts und wohlwollender Aufmerksamkeit werden die vielfältigen Massagegriffe einer ganzheitlichen Massage an Rücken, Nacken, Armen, Füßen und, wenn gewünscht, auch an Beinen und Bauch erlernt. Neben den Grifftechniken geht es um das Erleben und Entdecken der eigenen Massage- und Berührungsfähigkeiten und um den Kontakt, der während einer Behandlung zwischen den Massagepartner*innen entsteht. Durch das wechselseitige Massieren und Massiert-Werden ergibt sich ein ausgewogenes Verhältnis von Geben und Erhalten, von Bewegung und Ruhe.



Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite.

Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote:



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

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

MACHEN SIE MIT!

Wir suchen ehrenamtliche Helfer/innen:

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

Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Martinstraße 20, 42655 Solingen
Spendenkonto: IBAN: DE6634270094001 1030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342
Im Internet: www.Busch-Stiftung.de · E-Mail: info@Busch-Stiftung.de



Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Da die praktischen Übungen miteinander im Mittelpunkt stehen, sollten sich jeweils 2 Personen anmelden.

Bitte pro Paar mitbringen: 2 Decken, 2 Laken, 4 Handtücher und Massageöl.

Stefan Braselmann ist als Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Körper- und Gestalttherapie in eigener Praxis tätig.

Im Kurs ist eine Stunde Pause enthalten.

9.11.+10.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa und So 10:00-17:00 Uhr, 2*, 16 UStd.,
Stefan Braselmann, 65.00 €, 242W140507

» **Selbstverteidigung für Frauen**

Ziel ist es, ein neues Bewusstsein für sich und seinen Körper zu schaffen, um auf bedrohliche Situationen vorbereitet zu sein. Die Grundlage beruht auf der Kampfkunst Ninjutsu und die Kampfsportart Judo, dessen Können keine Voraussetzung für diesen Kurs ist.

Die Dozentin Sarah Jane Paul ist Wirtschaftspsychologin und ausgebildete Judoka mit einem Schwerpunkt auf Selbstverteidigung.

23.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 14:30-18:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
B. A. Sarah Jane Paul, 35.00 €, 242W140508

» **Endlich entspannt – mein Weg zu innerer Ruhe**

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

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

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

1.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd.,
Cornelia Loker, 56.00 €, 242W140518

» **Lymph Yoga Live – Präsenz und Hybrid**

Yoga und Selbstmassage für das Lymphsystem

Mit einer Yogasequenz wird das Lymphsystem aktiviert und so die Lymphe, die feinste Flüssigkeit im Körper, in Bewegung gebracht. Die Übungen beleben sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Die anschließende Selbstmassage sorgt für einen guten Abfluss der Lymphe und der darin enthaltenen Abfallprodukte unseres Stoffwechsels. Sie lernen die sanften Handgriffe kennen, die die Lymphe zum Fließen bringen. Das Immunsystem wird vitalisiert, und durch die meditative Art der eigenen Berührungen erfahren Sie gleichzeitig eine wohltuende Entspannung auf geistiger und emotionaler Ebene.

Monika Habighorst ist zertifizierte Yogalehrerin (Mitglied BDY). Die Massage wird mit lockerer Kleidung durchgeführt. Sie brauchen eine Yoga- bzw. Gymnastikmatte, ein bis zwei Yoga- oder andere feste Kissen, eine Decke und lockere Sport- bzw. Loungekleidung. Kontraindikationen sind: akute Infekte und Ekzeme, Asthma, Krebserkrankungen, Herzinsuffizienz und Thrombosen. Sollten Sie sich über eine Teilnahme nicht sicher sein, holen Sie sich Sicherheit bei Ihrer Ärztin oder bei Ihrem Arzt.

14.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Monika Habighorst, 32.00 €, 242W140592

» **Meditatives Bogenschießen – fokussiert zum Ziel!**

Den (Berufs-)Alltag besser loslassen, Stress reduzieren und Ziele optimal verfolgen – all dies kann durch die Methode des Meditativen Bogenschießens verbessert und erreicht werden. Hierbei stehen Ruhe, Gelassenheit, Konzentration, richtiges Atmen, Achtsamkeit und Intuition sowie Körperharmonie im Vordergrund. Man wird sich seiner geistigen und körperlichen Stärken, aber auch seiner Lebens-themen bewusst und lernt, spürbar besser mit ihnen umzugehen. Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Mut, Stolz und die Fähigkeit, belastende Themen loszulassen, werden gestärkt.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder saubere Hallenschuhe mitbringen. Ein eigener Bogen sowie eigene Pfeile dürfen aus Sicherheitsgründen im Kurs nicht benutzt werden. Das komplette Übungsgerät wird gestellt (Materialkosten: 25 € pro Person).

Der Kurs findet wetterunabhängig in geeigneten Räumlichkeiten der VHS statt.

21.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 11:00-17:00 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Marion Ortman/Frank Goll, 64.00 €, 242W140600

Kochen & Ernährung

In unseren Kochkursen erlernen Sie verschiedene Schneidetechniken, Garmethoden und die einzelnen Schritte diverser Verarbeitungstechniken hin zu einem schmackhaften Gericht. In jedem Kurs wird eine Vielzahl an Lebensmitteln vorgestellt und die jeweilige Verarbeitung praktisch gelehrt. Ziel ist es Kompetenz im Umgang mit Nahrungsmitteln zu erlangen, um sich ausgewogen und nachhaltig gesunderhaltend ernähren zu können. Aktuelle, wissenschaftlich in den Fokus gesetzte Themen wie eine gesundheits-erhaltende, bewusste Lebensweise, vegetarische, vegane, nachhaltige, saisonale oder ökologische Ernährung werden dabei jedes Semester anhand von neuen Kurskonzepten thematisiert.

Der Blick in verschiedene Kulturen und deren Zubereitungsweise der Speisen lehrt einen Blick über den eigenen Tellerrand und erweitert die eigenen Küchenfertigkeiten. Die Kurse sind auf verschiedene Zielgruppen zugeschnitten und bieten für jeden Kenntnisstand ein entsprechendes Angebot. Für Anfänger*innen im Grundkochkurs über altdente Kochkuren in internationalen Kochkurse bis hin zu den veganen Kochlustigen hat jede*r Teilnehmer*in die Möglichkeit, umfassende neue Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben.

Sind Sie laktoseintolerant, haben eine Glutenunverträglichkeit oder möchten wissen, ob Ihr gewünschter Kurs auch vegetarisch/vegan geeignet ist? Zögern Sie bitte nicht uns anzusprechen, wir beraten Sie gerne!

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelkosten werden von den Teilnehmer*innen zuzüglich getragen und am Kurstag von der/dem Kursleiter*in eingesammelt. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittellumlage in Rechnung gestellt.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.



Kinder & Teenies

» Weihnachtsplätzchen in vielen Varianten Mütter/Väter mit ihren 7- bis 10-jährigen Kindern

Grundschul Kinder backen für Weihnachten unterschiedliche Plätzchen mit Nüssen, Schokolade, Zimt, Marzipan und Lebkuchengewürz zum Selbst-Essen oder Verschenken. Oma, Opa oder andere liebe Menschen freuen sich bestimmt ganz besonders über so ein persönliches Geschenk! Bitte Dosen mitbringen, denn es gibt reichlich Vorrat für zu Hause.

Lebensmittelumlage: ca. 8.00-10.00 EUR (1 Erwachsener + 1 Kind; bei Geschwisterkindern erhöht sich die Umlage entsprechend). Geschwisterkinder in passendem Alter können teilnehmen und zahlen die halbe Kursgebühr.

7.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 15.00 €, 242S344813

» Lebkuchenhäuschen – einfach zum Anbeißen! Mütter/Väter mit Kindern ab 7 Jahren

Lebkuchen – auch Pfeffer-, Gewürz- oder Honigkuchen – ist ein süßes, kräftig gewürztes, haltbares Gebäck und fester Bestandteil der Weihnachtszeit. Daraus entsteht auch das Pfefferkuchenhaus, auch Knusperhäuschen oder Hexenhaus genannt, was auf das Märchen von Hänsel und Gretel zurückgeht.

Wir werden unseren eigenen Lebkuchenteig herstellen und nach dem Backen daraus ein Knusperhäuschen bauen. Wenn das Bauwerk steht, wird es noch mit allerlei Süßem beklebt und ist dann zum Aufessen fast zu schade! Neben der praktischen Arbeit gibt es Informationen zur Geschichte des Lebkuchens und der verwendeten Gewürze.

Lebensmittelumlage: ca. 10.00-11.00 EUR (pro Knusperhaus).

Geschwisterkinder in passendem Alter zahlen die halbe Kursgebühr. Kinder ab 10 Jahren können auch ohne Begleitung Erwachsener teilnehmen.

29.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 15:30-18:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 15.00 €, 242S344815

» Mit Käse überbacken – Bunte Aufläufe

8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche

Alles ist doch so viel besser, wenn es mit Käse überbacken ist. In diesem Kurs zaubern wir zusammen verschiedene bunte Aufläufe, die uns in der kalten Jahreszeit von innen wärmen und super lecker schmecken ...

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

9.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (Für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 242S344816

» Kulinarische Reise durch Europa

8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche

Ob belgische Pommes, Wiener Schnitzel, Reibekuchen und Apfelmus aus dem Rheinland, österreichischen Kaiserschmarrn, französische Mousse au Chocolat oder gar nicht so weit weg: die bergischen Puffertplätzchen – Europa hat kulinarisch so viel tolles Essen zu bieten! Freut Euch auf verschiedene, landestypische Gerichte von nah und fern. Das wird lecker ...

Lebensmittelumlage: 8.00-10.00 EUR pro Person Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

8.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 16:30-19:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (Für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 242S344820

Vegetarisch & Vegan

» Vegan indisch

Die indische Küche bietet eine Vielfalt an veganen Gerichten, die durch die aromatischen Gewürze zu einem echten Geschmackserlebnis werden. Lassen Sie sich von der indischen Küche inspirieren und kochen Sie leckere vegane Gerichte mit allen Aromen, die Sie an der indischen Küche so schätzen und die ebenso gesund sind.

Lebensmittelumlage: 8.00-14.00 EUR pro Person

4.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz,
20.00 €, 242S310321

» Meal Prep – gesunde Essensvorbereitung für den Berufsalltag

Wir gehen schrittweise vor, legen ungesunde Essgewohnheiten ab und vermeiden den Gang in die nächste Bäckerei oder den Fast-Food-Laden um unseren Heißhunger während der Arbeit zu stillen. Sie wissen genau, was auf Ihren Teller kommt und stellen Ihre Mahlzeit genau so zusammen, wie es Ihnen am Besten schmeckt. Die Zubereitung leckerer Gerichte im Voraus zu Hause spart Zeit und Geld, ist gesund, schont die Umwelt und macht großen Spaß.

Lebensmittelumlage: 12.00-14.00 EUR

5.9.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €, 242S310460

Saisonal

» Wenn Gäste kommen

Viele Gänge, bestens vorbereitet, so haben auch die Gastgeber einen unbeschwerten Abend! Heute gibt es unter anderem einen rustikalen Kürbis-Linseneintopf, feine Meerrettichsuppe mit karamellisierten Zwiebeln, vitaminreichen Rotkohl-Rote Bete-Salat, Süßkartoffel-Cannelloni, Hühnerfilet mit Kartoffel-Parmesankruste und eine beschwipste Glühweinbirne!

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

5.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Henrike Boek,
20.00 €, 242S310412

» Süße und herzhaft Post zu Weihnachten

Überraschen Sie Freunde und Verwandte mit einer kulinarischen Postsendung und schicken Sie Ihnen Kuchen, Chutney, Likör und andere selbstgemachte und liebevoll verpackte Köstlichkeiten als kleinen Weihnachtsgruß.

Lebensmittelumlage: 12.00-14.00 EUR

2.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 17.00 €, 242S310465

» Wild Menü

Ein wildes 5-Gang Menü mit Fleisch der Solinger Wildkammer – total regional! Wir machen alle Gerichte mit Wild, bis hin zum Dessert. Wir garen sous vide, wursten selbst, braten und garen mit Zutaten aus Wald, Feld und Wiese.

Lebensmittelumlage: 20.00-30.00 EUR pro Person

5.10.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 9:00-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Andrea Herzog-Kinast, 20.00 €, 242S310700

16.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Andrea Herzog-Kinast, 20.00 €, 242S310702

» Wildfrüchte – essbar oder giftig? Exkursion rund um die Hardtanlage/Botanischer Garten

Die Früchte vieler einheimischer und angepflanzter Bäume und Sträucher sind eine vitaminreiche Delikatesse, die sich zu Leckereien wie Marmelade und Likör verarbeiten lassen. Wir werden weit mehr entdecken als Schwarzen Holunder und Brombeeren. Wichtig ist auch hier – wie bei Pilzen und Wildgemüsen – eine genaue Artenkenntnis, um essbare von giftigen Früchten zu unterscheiden. Auch an leckeren Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. Diese sowie Übersichtslisten, Einsicht in Bücher zum Thema sowie eine Kostprobe selbstgemachter Wildfrucht-Marmeladen, -Gelees und -Liköre runden die Tour ab. Eine Materialumlage i. H. v. 3 € pro Person wird vor Ort erhoben.

31.8.24, **Auswärts**, Sa 15:00-18:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Regina Thebud-Lassak, 20.00 €, 242W144700



International

» Vegan indisch

Die indische Küche bietet eine Vielfalt an veganen Gerichten, die durch die aromatischen Gewürze zu einem echten Geschmackserlebnis werden. Lassen Sie sich von der indischen Küche inspirieren und kochen Sie leckere vegane Gerichte mit allen Aromen, die Sie an der indischen Küche so schätzen und die ebenso gesund sind.

Lebensmittelumlage: 8.00-14.00 EUR pro Person

4.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz,
20.00 €, 242S310321

» Eine kulinarische Reise mit Ottolenghi-Rezepten

Wir werden gemeinsam leckere israelische Rezepte im Stil von Yotam Ottolenghi kochen, sozusagen eine Ode an die frische und moderne Küche der Levante mit ihren vielfältigen Aromen.

Lebensmittelumlage: 12.00-15.00 EUR pro Person

31.10.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz,
20.00 €, 242S310325

» Mediterrane Gerichte – Schnell, einfach und mit wenigen Zutaten

Die mediterrane Küche kommt meist mit wenigen Zutaten aus, die bei richtiger Zusammenstellung dennoch wunderbare geschmackliche Erlebnisse erzeugen. Im Kurs konzentrieren wir uns darauf, mit frischen Zutaten und Kräutern Gerichte herzustellen, die einfach zu machen sind und toll schmecken. Abgerundet wird der Abend mit einer Vorspeise und einer süßen Nachspeise.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

26.8.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:30-21:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Boris Sadžakov, 20.00 €, 242S310420

» Asiatisch kochen mit dem Wok

Erleben Sie eine Einführung ins Kochen mit dem Wok: Worauf kommt es beim Wokken an? Worauf müssen Sie achten?

Sie kochen eine asiatische Vorspeise und verschiedene Wokgerichte und erhalten während des Kochprozesses Informationen zur Technik und weiterführende Erklärungen zum Umgang mit dem Wok.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

7.10.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:30-21:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Boris Sadžakov, 20.00 €, 242S310422

» Weinseminar: Portugal

Die Weinkultur Portugals ist etwas ganz Besonderes, vor allem weil das Land eine unglaubliche Vielzahl von einheimischen Rebsorten besitzt: es sind nahezu 300 und kein anderes Weinland der Welt hat mehr! Bedenkt man dann noch, dass Portugal über eine der ältesten Weintraditionen Europas verfügt – die Phönizier brachten die ersten Weinreben vor 3000 Jahren ins Land – sowie die zahlreichen unterschiedlichen Klimazonen und Böden, wird ein wahres Eldorado für Weinliebhaber leicht vorstellbar. In diesem Seminar werfen wir einen Blick in die lange Tradition des Weinbaus in Portugal und uns mit Hilfe einer ansprechenden Weinverkostung den verschiedenen Weinstilen des Landes annähern.

Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 15-20 Euro liegen.

21.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,
242W114302

» Weinseminar: Burgund

Zweifelsfrei ist das Burgund mit seinen Weinen ein wahrer Mythos in der Weinwelt! Wenn man aber durch Burgund fährt und an solch weltbekannten Dörfern oder Orten wie Chablis, Meursault oder Clos de Vougeot vorbeikommt, ist es überraschend, wie klein und überschaubar das Ganze zu sein scheint. Der Schein aber trügt, denn obwohl diese Weine aus fast nur zwei Rebsorten hergestellt werden, nämlich der Pinot Noir und der Chardonnay, gibt es eine unglaubliche Vielfalt. Man findet dort einige der großartigsten Weine dieser Erde, und auch der teuersten. Doch trotz dieses Anspruchs bemerkt man schnell, wie uneinheitlich die Qualität ist. Selbst in den gehobenen Preisklassen. Das Burgund ist und bleibt eines der komplexesten und rätselhaftesten Weingebiete der Welt aber wir werden mit Hilfe einer ebenso umfangreichen Weinprobe versuchen, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen.

Ein Hinweis vorab: Die Burgunder-Weine sind als solche hochpreisig und der Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 35-45 Euro liegen.

5.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,
242W114303

» Weinseminar: Die Welt des Sektes

Bei dieser Reise werde ich Sie in die Welt des schäumenden Weines entführen. Von Perlwein, Prosecco, Cava, Sekt, Cremant bis hin zum Champagner. Es wird uns nach Italien, Spanien, Deutschland und natürlich Frankreich führen, wo der erste Perlwein geboren wurde. Wir werden über die Geschichte des Sektes sprechen und über seine Entstehung. Außerdem werden Sie hier die verschiedenen Produktionsweisen kennen lernen – von der industriellen Charmat-Methode bis zur aufwendigen traditionellen Flaschengärung. Durch unsere

Verkostung werden Sie dann die vielfältige Geschmackswelt dieser prickelnden Weine selbst erkunden und erleben. Und nicht zu vergessen, werde ich Ihnen auch über das richtige Glas, die Trinktemperatur, die Lagerfähigkeit oder den Einkauf Rat geben.

Kostenbeitrag für die Verkostung wird je nach Anzahl der Teilnehmer zwischen 15-25 Euro liegen.

7.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,
242W114305

» Gefüllte Leckerbissen nach persischer Art

Dolme Bademjan (Aubergine), Dolme Fefel (Paprika) und andere gefüllte Leckerbissen (Dolme) werden an diesem Abend zubereitet. Verknüpfen Sie köstliche Füllungen mit den Blättern des Weins und genießen sie pikante oder süße Überraschungen in einer neuen geschmacklichen Form.

Lebensmittelumlage: 21.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

13.9.24, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:00-21:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 24.00 €, 242W310101

» Persische Spezialitäten mit Berberitzen

Genießen Sie die goldene Kruste (Tahdik) des Duftreises und lernen Sie die Verwendung von Safran und Berberitzen mit persischen Reisgerichten kennen. Eintöpfe (Aschs) und Fischgerichte (Mahi) sind die köstlichen Begleiter unserer Reise durch den Orient.

Lebensmittelumlage 21.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

8.11.24, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:00-21:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 24.00 €, 242W310102

Trends

» Kochkurs für ein fittes Immunsystem

Eine gesunde Ernährung alleine schützt nicht vor Infektionen. Allerdings können bestimmte Lebensmittel das Immunsystem stärken und dem Körper helfen, besser mit Bakterien und Viren umzugehen. Dazu gehören Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Nüsse und Samen. Probiotische Lebensmittel wie Naturjoghurt, Sauerkraut oder milchsaure Gemüsesäfte unterstützen ebenfalls die Darmflora und damit auch das Immunsystem. Wie viel Gemüse und Obst Sie pro Tag verzehren sollten und was Sie beim Kochen beachten sollten, erfahren Sie in Theorie und Praxis.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

10.10.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Andrea Funke, 20.00 €, 242S310333



» Meal Prep – gesunde Essensvorbereitung für den Berufsalltag

Wir gehen schrittweise vor, legen ungesunde Essgewohnheiten ab und vermeiden den Gang in die nächste Bäckerei oder den Fast-Food-Laden um unseren Heißhunger während der Arbeit zu stillen. Sie wissen genau, was auf Ihren Teller kommt und stellen Ihre Mahlzeit genau so zusammen, wie es Ihnen am Besten schmeckt. Die Zubereitung leckerer Gerichte im Voraus zu Hause spart Zeit und Geld, ist gesund, schon die Umwelt und macht großen Spaß.

Lebensmittelumlage: 12.00-14.00 EUR pro Person

5.9.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
242S310460

» Wild Menü

Ein wildes 5-Gang Menü mit Fleisch der Solinger Wildkammer - total regional! Wir machen alle Gerichte mit Wild, bis hin zum Dessert. Wir garen sous vide, wursten selbst, braten und garen mit Zutaten aus Wald, Feld und Wiese.

Lebensmittelumlage: 20.00-30.00 EUR pro Person

5.10.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 9:00-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Andrea Herzog-Kinast, 17.00 €, 242S310700

Yoga

» Yoga

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

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

5.9.-12.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 15:15-16:45 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Carola Theis, 80.00 €, 242S146005

» Yoga und Entspannung

Für Geübte

Dieser Kurs bietet Frauen und Männern einen Ort des Rückzugs aus dem Alltag mit seinen unterschiedlichen Belastungen. Sanfte Yoga-Haltungen lösen innere und äußere Anspannungen, Atemübungen fördern Vitalität, Tiefenentspannung und Meditation führen zu innerem Gleichgewicht - für mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im beruflichen und privaten Alltag.

3.9.-10.12.24, Uhlandstr. 29, **SG-Oh**,
Di 10:00-11:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Carola Theis, 87.00 €, 242S146006

» Mit Hatha-Yoga ins Wochenende

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

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

6.9.-13.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 16:00-17:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Stefanie Junga, 80.00 €, 242S146015

» Lymph Yoga Live Präsenz und Hybrid

Yoga und Selbstmassage für das Lymphsystem
Mit einer Yogasequenz wird das Lymphsystem aktiviert und so die Lymphe, die feinste Flüssigkeit im Körper, in Bewegung gebracht. Die Übungen beleben sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Die anschließende Selbstmassage sorgt für einen guten Abfluss der Lymphe und der darin enthaltenen Abfallprodukte unseres Stoffwechsels. Sie lernen die sanften Handgriffe kennen, die die Lymphe zum Fließen bringen. Das Immunsystem wird vitalisiert, und durch die meditative Art der eigenen Berührungen erfahren Sie gleichzeitig eine wohltuende Entspannung auf geistiger und emotionaler Ebene.

Monika Habighorst ist zertifizierte Yogalehrerin (Mitglied BDY).

Die Massage wird mit lockerer Kleidung durchgeführt. Sie brauchen eine Yoga- bzw. Gymnastikmatte, ein bis zwei Yoga- oder andere feste Kissen, eine Decke und lockere Sport- bzw. Loungekleidung. Kontraindikationen sind: akute Infekte und Ekzeme, Asthma, Krebserkrankungen, Herzinsuffizienz und Thombosen.

Sollten Sie sich über eine Teilnahme nicht sicher sein, holen Sie sich Sicherheit bei Ihrer Ärztin oder bei Ihrem Arzt.

14.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Monika Habighorst, 32.00 €, 242W140592

» Yin Yoga

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

hat die Möglichkeit, in seine Atemachtsamkeit zu kommen.

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

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

7.9.-14.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 09:00-10:30 Uhr, 7*, 14 UStd.,
Anna Stöcker, 46.00 €, 242W141003

» Hatha-Yoga

Ankommen in Körper, Geist und Atem

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der nicht nur durch körperliche Übungen (Asanas), sondern auch durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Herstellung und der Erhalt des Gleichgewichts von Körper und Geist angestrebt werden.

Durch die speziellen Körper- und Atemübungen werden Wege zur bewussten Harmonisierung des ganzen Organismus aufgezeigt. Diese Kurse bieten die Chance der Regeneration und lösen von den (Ver-)Spannungen des (Berufs-)Alltags.

26.8.-9.12.24, Auer Schulstr. und **Online**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Martina Beck, 88.00 €, 242W141008

27.8.-10.12.24, Remscheider Str. 50, **W-Ron**,
Di 10:35-12:05 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Carsten Wockel, 94.00 €, 242W141012

27.8.-10.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 12:30-13:30 Uhr, 14*, 14 UStd.,
Selamawit Berhane, 94.00 €, 242W141126

29.8.-12.12.24, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,
Do 09:00-10:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Vlasta Petricek, 87.00 €, 242W141019

» Hatha-Yoga für Anfänger*innen

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

26.8.-9.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Angelika Wiese, 87.00 €, 242W141015

**>> Detox-Yoga Hybrid***Balance-Yoga für Körper und Seele – Teilnahme auch Online möglich*

Mit gedrehten, teils modifizierten Asanas werden die Verdauungsorgane angeregt. Mobilisierende, fließende Bewegungen befreien Muskeln und Gelenke von Ablagerungen. Vorwärtsbeugen und belebende Rückbeugen stärken das Immunsystem und stimulieren die Produktion von stimmungsaufhellenden Hormonen. Verschiedene Atemtechniken wie Ujjayi und Kapalabhati unterstützen auch die Entgiftung der Atemorgane. Dynamische, teils kraftvolle Sequenzen regen das Herz-Kreislauf-System und die Zellerneuerung an. In der abschließenden Ruhelage können Körper und Geist entspannen. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung der Yoga-Übungen kennenlernen wollen. Monika Habighorst ist zertifizierte Yogalehrerin (Mitglied BDY).

28.8.-11.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Monika Habighorst, 94.00 €, 242W141021

Pilates**>> Pilates – für Frauen ab 60***In der Ruhe liegt die Kraft*

Nach einer Aufwärmphase zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems folgt ein Ganzkörpertraining nach den Prinzipien von Joseph Pilates. Mit bewusstem Ateinsatz werden Mobilisierungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt. Die Stärkung der Körpermitte und damit die Stabilisierung der Wirbelsäule wie auch des Beckenbodens stehen besonders im Vordergrund. Bei konzentriertem Üben werden zu ruhiger Musik Körperwahrnehmung, -kontrolle und -organisation geschult. Ziel ist es, auch zur Bewältigung alltäglicher Belastungen, mehr Beweglichkeit und Balance, eine bessere Haltung sowie einen spannungsvolleren Körper zu erhalten. Der abschließende Entspannungsteil beinhaltet Elemente von autogenem Training, Bodyscan und Fantasiereisen.

2.9.-9.12.24, Bausmühlenstr. 14; **SG-Wa**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Ina Sommer, 80.00 €, 242S147000

>> Pilates

In der Ruhe liegt die Kraft – auch für Männer
Nach einer Aufwärmphase zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems folgt ein Ganzkörpertraining nach den Prinzipien von Joseph Pilates. Mit bewusstem Ateinsatz werden Mobilisierungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt. Die Stärkung der Körpermitte und damit die Stabilisierung der Wirbelsäule wie auch des Beckenbodens stehen besonders im Vordergrund. Bei konzentriertem Üben werden zu ruhiger Musik Körperwahrnehmung, -kontrolle und -organisation geschult. Ziel ist es, auch zur Bewältigung alltäglicher Belastungen, mehr Beweg-

lichkeit und Balance, eine bessere Haltung sowie einen spannungsvolleren Körper zu erhalten. Der abschließende Entspannungsteil beinhaltet Elemente von autogenem Training, Bodyscan und Fantasiereisen.

4.9.-11.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 20:00-21:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Ina Sommer, 80.00 €, 242S147006

>> Pilates 55 plus

Auch für Ältere ist ein Training nach der Methode von Joseph Pilates (1880-1967), einem Deutschen, der Ende der 20er-Jahre in die USA auswanderte, gut geeignet. Es verleiht auf schonende Weise mehr Balance und Beweglichkeit. Besonders die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen, werden trainiert. Ein regelmäßiges Training der tiefen Muskulatur sorgt für ein neues Körpergefühl und für eine neue Körperhaltung und bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Koordination und Konzentrationsleistung werden gefördert.

30.8.-6.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 10:30-11:30 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Cornelia Loker, 54.00 €, 242W142006

>> „Faszilates“ (Faszien und Pilates)

Faszien (bindegewebsartige Strukturen) durchziehen unseren ganzen Körper; sie umhüllen Muskeln und Organe, verbinden die Knochen und machen Bewegung erst möglich. Sie haben aber noch viel mehr Funktionen, die erst nach und nach erforscht werden. Fest steht allerdings: Im Lauf der Jahre und durch falsche Bewegungsmuster verkümmern und verhärten sie und sind daher häufig Ursache von Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. In diesem Kurs wollen wir unsere Faszien mit speziellen Übungen geschmeidiger machen und uns gleichzeitig mit den sanften Ganzkörperübungen nach Joseph Pilates von innen heraus kräftigen und so eine gute Beweglichkeit erhalten. Schwungvolle, aber auch ruhigere Dehnungs- und Kräftigungs-Übungen und Anleitungen zur Entspannung bieten einen abwechslungsreichen Mix, wobei gleichzeitig auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer*innen eingegangen wird.

27.8.-10.12.24, Goerdelerstr. 21, **W-Voh**,
Di 16:00-17:00 Uhr, 14*, 14 UStd.,
Romina Sirigu, 63.00 €, 242W142110

2.9.-9.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 11:30-12:30 Uhr, 11*, 11 UStd.,
Cornelia Loker, 50.00 €, 242W142009

Fitness & Gymnastik**>> Ausgleichsgymnastik**

Die Gymnastik bildet einen Ausgleich zum Alltag, in dem die Teilnehmer*innen häufig einseitigen Belastungen ausgesetzt sind, wie z. B. bei der Bildschirmarbeit. Ein abwechslungsreiches Programm mit Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen fördert die Kondition und allgemeine Beweglichkeit des Körpers. Besondere Bedeutung kommt der Lockerung verspannter Schulter- und Nackenbereiche sowie der Stärkung der Rückenmuskulatur zu. Ein abschließender Entspannungsteil rundet das Programm ab.

Das Angebot richtet sich in erster Linie an Teilnehmer*innen in der Lebensmitte (Ü 50).

4.9.-4.12.24, Gymnastikhalle Sedanstr. 14,
SG-Wa, Mi 19:30-21:00 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Vera Springer, 87.00 €, 242S148002

>> Fitness und Ballspiele – Ü 45

In diesem Kurs kombinieren Sie abwechslungsreiche Fitnessübungen und Ballspiele (vorwiegend Volleyball) miteinander. Bei den Fitnessübungen stehen moderate Herz-Kreislaufbelastung, Stabilisierung und Flexibilisierung der Rumpf-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung im Vordergrund. Beim anschließenden Ballspiel geht es um die Förderung von den Orientierungssinn, Koordinations-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Anfänger*innen und auch ältere Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

12.9.-19.12.24, Katternberger Str. 39, **SG-Mi**,
Do 18:30-20:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Heinz Giese, 80.00 €, 242S148036

>> Mit Bewegung ins Wochenende (Ü50)

Mit Bewegung ins Wochenende ist ein Aufruf an alle, bei denen der Sport in der Woche vielleicht zu kurz gekommen ist und die noch etwas Gutes für ihren Körper tun möchten. In einem Aufwärmteil zu Musik werden zunächst die Gelenke mobilisiert. Danach werden Ausdauer und Koordination trainiert, bevor einzelne Muskelgruppen – auch auf der Matte – gekräftigt werden. Angespannte Muskeln werden im Anschluss daran gedehnt, und ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

6.9.-6.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 11:00-12:00 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Vera Springer, 52.00 €, 242S148042

>> Präventive Gymnastik für Frauen ab 60

Ziel dieses Kurses ist es, durch Übungen die Muskulatur zu kräftigen, um den Knochenbau zu entlasten und durch ständiges trainieren die Knochen aufzubauen und zu stabilisieren. Koordinations- und Gleichgewichtstraining wirken sich positiv auf die Bewegungen im Alltag aus. Durchgeführt werden Kräftigungs-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen im Stehen, Sitzen und



Liegen, die durch spielerische Gymnastik- und Entspannungsphasen aufgelockert werden. Dieser Kurs ist besonders zur Vorbeugung gegen Osteoporose geeignet.

3.9.-10.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:00 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Birgit Martin, 87.00 €, 242S148043

» Präventives Fitnesstraining für Sie & Ihn

Ein gesundheitsorientiertes und abwechslungsreiches Fitnesstraining: Nach einer intensiven Aufwärmphase stärken Sie in diesem Kurs mit gezielten gymnastischen Übungen für den ganzen Körper Ihren gesamte Muskelapparat und besonders die Rückenmuskulatur. Dazu werden verschiedene Kleingeräte wie Therabänder und Hanteln eingesetzt.

20.8.-17.12.24, Kanalstr. 20, **SG-Hö**,
Di 20:00-21:30 Uhr, 16*, 32 UStd.,
Andrea Frings, 107.00 €, 242S148044

» ONLINE: Pound® Rockout Workout

Starte Dein eigenes Rockkonzert

POUND® kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining mit unter anderem von Yoga oder Pilates inspirierten Bewegungen – in schnell und zum Rhythmus der Musik. Beim Training können Sie den Alltag hinter sich lassen und Stress abbauen. Außerdem werden Rhythmus, Timing, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Die Choreografien werden im Stehen, Sitzen und Liegen und mit Ripstix® – vergleichbar mit den Drumsticks der Schlagzeuger – trainiert.

4.9.-11.12.24, **Online**, Mi 18:45-19:45 Uhr,
13*, 13 UStd., Marina Misa, 56.00 €,
242S148055

» Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik für Rücken und Wirbelsäule

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannung können Sie in diesem Kurs Ihren Rücken trainieren. Schwerpunkte sind gezielte Bewegungsübungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur sowie Stabilisations- und Mobilisationsgymnastik für die Wirbelsäule als Ausgleich zur oft einseitigen Belastung bspw. durch die PC-Arbeit. Lernen Sie, bewusst Ihre Haltung wahrzunehmen und Bewegungsabläufe so zu verbessern, dass Ihr Rücken weniger strapaziert wird. Dadurch wird auch Rücken-, Nacken- und Schulterbeschwerden vorgebeugt. Atmungs- und Entspannungsübungen sowie Hinweise für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag vervollständigen das Programm.

3.9.-10.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 11:15-12:15 Uhr, 13*, 13 UStd.,
Jutta Hübner, 56.00 €, 242S148080

» Rücken- und Beckenbodengymnastik

Einsteiger*innenkurs

Sie starten zur Lockerung mit Walking, Üben mit Bällen, Sitzbällen, Reifen und Fitnessbändern. Stabilisieren und stärken Sie mit verschiedenen Übungen Ihren Hals, Nacken und Rücken. Aktivieren und kräftigen Sie Ihre tiefliegende Muskulatur von Beckenboden, Gesäß und Beinen, die auch die Körperwahrnehmung fördern. Abschließend lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken.

28.8.-27.11.24, Schützenstraße 44, **SG-Mi**,
Mi 17:00-18:00 Uhr, 11*, 11 UStd.,
Dagmar Hahn, 47.00 €, 242S148086

» Rückenfit

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nachhaltig Rücken- und Nackenverspannungen vorbeugen und ihre Haltung wirksam verbessern möchten. Es erwarten Sie vielseitige Übungen zur Kräftigung, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung.

5.9.-12.12.24, Hauptschule Central; Turnhalle,
Guntherstr. 27, **SG-Grä**, Do 18:30-19:30 Uhr,
12*, 12 UStd., Karoline Lorenc, 52.00 €,
242S148087

» „Faszilates“ (Faszien und Pilates)

Faszien (bindegewebsartige Strukturen) durchziehen unseren ganzen Körper; sie umhüllen Muskeln und Organe, verbinden die Knochen und machen Bewegung erst möglich. Sie haben aber noch viel mehr Funktionen, die erst nach und nach erforscht werden. Fest steht allerdings: Im Lauf der Jahre und durch falsche Bewegungsmuster verkümmern und verhärten sie und sind daher häufig Ursache von Bewegungseinschränkungen und Schmerzen.

In diesem Kurs wollen wir unsere Faszien mit speziellen Übungen geschmeidiger machen und uns gleichzeitig mit den sanften Ganzkörperübungen nach Joseph Pilates von innen heraus kräftigen und so eine gute Beweglichkeit erhalten. Schwungvolle, aber auch ruhigere Dehnungs- und Kräftigungs-Übungen und Anleitungen zur Entspannung bieten einen abwechslungsreichen Mix, wobei gleichzeitig auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer*innen eingegangen wird. Alle Kursleiter*innen sind bestens qualifiziert und seit vielen Jahren an der Bergischen VHS tätig.

27.8.-10.12.24, Goerdelerstr. 21, **W-Voh**,
Di 16:00-17:00 Uhr, 14*, 14 UStd.,
Romina Sirigu, 63.00 €, 242W142110

2.9.-9.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 11:30-12:30 Uhr, 11*, 11 UStd.,
Cornelia Loker, 50.00 €, 242W142009

» Fit durch das ganze Jahr

Ganzkörpertraining mit Musik

Nach einem leichten Aufwärmprogramm werden mit Kraft- und Ausdauerübungen und gezieltem Training für die sog. „Problemzonen“ Körper und Geist in Schwung gebracht. Stretching zu Musik schließt das Übungsprogramm ab. Mitmachen können alle, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern möchten.

28.8.-11.12.24, Lentzestr. 14, **W-Bar**,
Mi 19:30-21:00 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Constanze Salz, 74.00 €, 242W143002

» Wirbelsäulengymnastik

für Fortgeschrittene

Ein gesunder Rücken braucht viel Bewegung und Tiefenmuskeltraining. Beides trainieren wir mit Musik und Kleingeräten – und mit Ausflügen ins Faszientraining und Pilates. Dehnungen und Entspannung ergänzen das Programm.

30.8.-13.12.24, Berghäuser Str. 45, **W-Cro**,
Fr 17:00-18:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Gabriele Möbius, 80.00 €, 242W143004

Entspannung & Tai Chi/Qigong

» Mit Hatha-Yoga ins Wochenende

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

6.9.-13.12.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Fr 16:00-17:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Stefanie Junga, 80.00 €, 242S146015

» Einführung in die klassische Massage

Workshop am Samstag

Massage ist ein Weg der Berührung. Obwohl Massagegriffe auf der Körperoberfläche eingesetzt werden, geht die Wirkung über Haut und Muskulatur hinaus: Körper und Geist entspannen sich. Die Teilnehmer*innen erlernen das Wahrnehmen und Erasten von Körper- und Muskelspannungen und -verspannungen. Beim gegenseitigen Massieren des Rückens werden verschiedene Grifftechniken der klassischen Massage geübt. Kombinationen werden vermittelt und ermöglichen eine wohltuende und entspannende Behandlung.

Neue Massageliegen vorhanden!

Das Seminar ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Interessierte mit Erfahrungen in der Kunst der Massage geeignet.

Bitte melden Sie sich zu zweit an!



28.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 10:00-15:00 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Micha Idelberger, 25.00 €, 242S149021

30.11.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 10:00-15:00 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Micha Idelberger, 25.00 €, 242S149022

» Entspannungswochenende für Frauen

Wir nehmen Stress unter die Lupe und erlernen Entspannungsmethoden zur sofortigen Anwendung.

30.8.+31.8.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr und Sa 17:00-15:15 Uhr, 2*, 12 UStd.,
Constanze Salz, 40.00 €, 242W140032

» Ganzheitliche Massage

Eine spannende Reise in das Reich der Berührung

In einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts und wohlwollender Aufmerksamkeit werden die vielfältigen Massagegriffe einer ganzheitlichen Massage an Rücken, Nacken, Armen, Füßen und, wenn gewünscht, auch an Beinen und Bauch erlernt. Neben den Grifftechniken geht es um das Erleben und Entdecken der eigenen Massage- und Berührungsfähigkeiten und um den Kontakt, der während einer Behandlung zwischen den Massagepartner*innen entsteht. Durch das wechselseitige Massieren und Massiert-Werden ergibt sich ein ausgewogenes Verhältnis von Geben und Erhalten, von Bewegung und Ruhe. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Da die praktischen Übungen miteinander im Mittelpunkt stehen, sollten sich jeweils 2 Personen anmelden.

Bitte pro Paar mitbringen: 2 Decken, 2 Laken, 4 Handtücher und Massageöl.

Stefan Braselmann ist als Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Körper- und Gestalttherapie in eigener Praxis tätig.

Im Kurs ist eine Stunde Pause enthalten.

9.11.+10.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa und So 10:00-17:00 Uhr, 2*, 16 UStd.,
Stefan Braselmann, 65.00 €, 242W140507

» Endlich entspannt – mein Weg zu innerer Ruhe

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

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

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

1.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd.,
Cornelia Loker, 56.00 €, 242W140518

» Qigong und Einführung in Tai-Chi-Chuan (klassischer Yang-Stil)

Mit und ohne Vorerfahrung

Qigong befasst sich mit der Regulierung der Atmung, des Körpers und des Bewusstseins. Regelmäßiges Praktizieren von Qigong hat direkte Auswirkung auf die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit. Außer dem Erlernen von Qigong-Übungen für die Entgiftung des Körpers („Duft-Qigong“) und der Stärkung der inneren Organe („Vier-Jahreszeiten-Qigong“ nach Dr. Yang) werden auch Grundlagen des Tai-Chi-Chuan (Yang-Stil 108. Form) geübt. Tai-Chi-Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Im Zentrum des Tai-Chi-Chuan stehen meistens eine oder mehrere sogenannte Formen, klar umschriebene Abläufe aufeinander folgender, meist fließend ineinander übergehender Bewegungen. Durch ein inneres Fallenlassen bei der Durchführung der angebotenen Übungen wird ein Grad der Entspannung von Geist und Körper erreicht, der nach wissenschaftlichen Erkenntnissen in hohem Maße zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit beiträgt. Wer die sanften, anmutigen Übungen des Tai-Chi-Chuan praktiziert, wird durch innere Ruhe und entspannte Atmung mit der Hetze unseres Alltagslebens besser fertig, ist ausgeglichener, gelöster und lebt bewusster. Die Kurse sind für ältere wie jüngere Menschen geeignet und setzen keine Vorkenntnisse oder besondere sportliche Leistungsfähigkeit voraus. Firousa Aminov ist Tai-Chi- und Qigong-Lehrerin.

26.8.-9.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:15-19:45 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Firousa Aminov, 74.00 €, 242W144005

» Liuhe Bafa & Qigong

Kleingruppentrainings

Liuhe Bafa (Huayue Xinyi Liuhebafaquan) bezeichnet eine alte Chinesische Kampfkunst der Inneren Schule und bedeutet Boxen mit sechs Kombinationen (Harmonien) und acht Methoden (Techniken) und ähnelt in ihren Bewegungen zum Beispiel dem Tai-Chi-Chuan. Die Bewegungen – im Wechselspiel zwischen Yin und Yang – erfolgen in einer natürlichen Grazie und zwangloser Eleganz und können zu körperlicher Entspannung und psychischer Ausgeglichenheit führen. Qigong ist eine Methode zur Bewahrung der Lebenskraft und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Christian Bagsik ist zertifizierter Lehrer für Tai-Chi-Chuan.

29.8.-12.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 20:00-21:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Christian Bagsik, 143.00 €, 242W144007

» Tai-Chi – mit Vorkenntnissen

Nach Yang Zhen duo – 37 Bilder Yang Stil Form

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung und Übung der dreiteiligen Form. Sie basiert auf der Lehre von Yang Zhen dou, dem jüngsten Sohn des Altmeisters Yang Chengfu.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen in Tai-Chi geeignet.

Axel Rosenkranz ist Entspannungspädagoge sowie zertifizierter Tai-Chi- und Qigong-Lehrer. Seit 2010 ist er zertifizierter Gesundheitsberater und Gesundheitspädagoge.

28.8.-11.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 20:15-21:45 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Axel Rosenkranz, 94.00 €, 242W144008

» Tai-Chi-Chuan

für ältere Menschen

Tai-Chi-Chuan ist ein altes chinesisches Bewegungssystem, eine Kombination aus langsamen, weichen und fließenden Bewegungen. Dabei werden z.B. Hände, Ellenbogen, Schultern, Füße, Knie und Beine bewegt, ohne den Körper zu überfordern. Tai-Chi-Chuan fördert die Konzentration durch das Lernen von Übungsfolgen und gibt Körper, Geist und Seele neue Lebenskraft.

Voraussetzungen gibt es keine, aber Sie sollten längere Zeit gut stehen können. Auch sollten Sie die Bewegungen der Kursleitung gut sehen können, da das Lernen der Bewegung auch über Anschauung erfolgt. Sie müssen eigenverantwortlich entscheiden, ob die Übungen Sie überfordern oder nicht. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollten Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit uns aufnehmen, um zu klären, ob eine Kursteilnahme sinnvoll ist.

28.8.-11.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 09:00-10:30 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Ursula Mestel, 94.00 €, 242W144009



Outdoor & Erlebnis

» Selbstverteidigung für Frauen

Ziel ist es, ein neues Bewusstsein für sich und seinen Körper zu schaffen, um auf bedrohliche Situationen vorbereitet zu sein. Die Grundlage beruht auf der Kampfkunst Ninjutsu und die Kampfsportart Judo, dessen Können keine Voraussetzung für diesen Kurs ist.

Die Dozentin Sarah Jane Paul ist Wirtschaftspsychologin und ausgebildete Judoka mit einem Schwerpunkt auf Selbstverteidigung.

23.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 14:30-18:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
B. A. Sarah Jane Paul, 35.00 €, 242W140508

» Meditatives Bogenschießen – fokussiert zum Ziel!

Den (Berufs-)Alltag besser loslassen, Stress reduzieren und Ziele optimal verfolgen – all dies kann durch die Methode des Meditativen Bogenschießens verbessert und erreicht werden. Hierbei stehen Ruhe, Gelassenheit, Konzentration, richtiges Atmen, Achtsamkeit und Intuition sowie Körperharmonie im Vordergrund. Man wird sich seiner geistigen und körperlichen Stärken, aber auch seiner Lebensthemen bewusst und lernt, spürbar besser mit ihnen umzugehen. Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Mut, Stolz und die Fähigkeit, belastende Themen loszulassen, werden gestärkt.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder saubere Hallenschuhe mitbringen. Ein eigener Bogen sowie eigene Pfeile dürfen aus Sicherheitsgründen im Kurs nicht benutzt werden. Das komplette Übungsgerät wird gestellt (Materialkosten: 25 € pro Person).

Der Kurs findet wetterunabhängig in geeigneten Räumlichkeiten der VHS statt.

21.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 11:00-17:00 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Marion Ortman/Frank Goll, 64.00 €,
242W140600

» Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur

Shinrin Yoku - die Auszeit vom Alltag

Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet soviel wie das „Baden in der Waldluft“ oder kurz „Waldbaden“. Die Teilnehmer*innen werden nur sehr langsam (im Osterholz) unterwegs sein, auch stehen bleiben und dabei achtsam und absichtslos in die wunderbare Atmosphäre des Waldes eintauchen. Die Entschleunigung und das Schlendern mit offenen Sinnen steht im Mittelpunkt: Eine Erholung für Körper, Geist und Seele. Der Aufenthalt im Wald senkt nachweisbar Stresshormone, sorgt für inneres Gleichgewicht, stärkt das Immunsystem und wirkt entspannend und regenerierend. Kleine Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen vervollständigen diesen etwas anderen Waldspaziergang. Nach der Auszeit im Wald kommen die Teilnehmer*innen gestärkt in ihren Alltag zurück.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste, eher warme Kleidung. Auch ein Getränk und ggfs. eine Sitzunterlage sind nützlich. Da wir nur sehr langsam unterwegs sind, sind auch Menschen mit geringer Kondition herzlich willkommen. Der Weg ist das Ziel! Das Waldbad findet, außer bei Sturm, Gewitter und Starkregen, bei jedem Wetter statt!

Nicole Drick ist Gesundheitspraktikerin (BfG) und „Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur“.

Auch Menschen mit geringer Kondition sind herzlich willkommen. Nicht die Fitness, sondern die Entspannung steht im Vordergrund.

Treffpunkt: Wuppertal-Vohwinkel, auf dem kleinen Parkplatz an der Kreuzung „Zur Waldkampfbahn/Bellenbusch“

7.9.24, **Auswärts**, Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*,
4 UStd., Nicole Drick, 32.00 €, 242W142298

» Wildfrüchte – essbar oder giftig?

Exkursion rund um die Hardtanlage/ Botanischer Garten

Die Früchte vieler einheimischer und angepflanzter Bäume und Sträucher sind eine vitaminreiche Delikatesse, die sich zu Leckereien wie Marmelade und Likör verarbeiten lassen. Wir werden weit mehr entdecken als Schwarzen Holunder und Brombeeren. Wichtig ist auch hier - wie bei Pilzen und Wildgemüsen - eine genaue Artenkenntnis, um eßbare von giftigen Früchten zu unterscheiden. Auch an leckeren Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. Diese sowie Übersichtslisten, Einsicht in Bücher zum Thema sowie eine Kostprobe selbstgemachter Wildfrucht-Marmeladen, -Gelees und -Liköre runden die Tour ab. Eine Materialumlage i.H.v. 3 € pro Person wird vor Ort erhoben.

31.8.24, **Auswärts**, Sa 15:00-18:00 Uhr, 1*,
4 UStd., Regina Thebud-Lassak, 20.00 €,
242W144700

» Snooker

*Für Anfänger*innen und Gelegenheits- spieler*innen aller Altersklassen*

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Snooker ist eine Variante der Präzisionssportart Billard. Es braucht Geschick, Taktik und eine ruhige Hand. Geplante Kursinhalte:

- Stand, Haltung, Griff und Schwung
 - Zielen und Treffen
 - Kleine Regelkunde
 - Grundlagen der Taktik
 - Umsetzung des Erlernten in der Spielpraxis
- Die Kursinhalte werden individuell an die Vorkenntnisse der Teilnehmer*innen angepasst, so dass sowohl Anfänger*innen als auch Spieler*innen mit Vorkenntnissen teilnehmen können.

Mitzubringen: Lockere Kleidung und gute Laune. Queues und Zubehör sind ausreichend vorhanden. Es fallen keine externen Kosten für Tischmiete etc. an, da der Verein BSV Wuppertal die Tische kostenfrei zur Verfügung stellt.

Herr Göbel und Frau Irle sind langjährige Snookerspieler*innen und erfahrene Trainer*innen. BSV Wuppertal, Schwarzbach 126, 42277 Wuppertal

6.11.-27.11.24, **Auswärts**, Mi 19:00-20:30
Uhr, 4*, 8 UStd., Christian Göbel, 26.00 €,
242W144703



Familienbildung



Solingen

Fachbereichsleiter*in:

Michael Backendorf

Tel.: 0212 290-7241

Fax: 0212 290-7242

E-Mail: michael.backendorf@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in:

Tatjana Klatt

Tel.: 0212 290-7235

Fax: 0212 290-7242

E-Mail: tatjana.klatt@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Mo-Fr. 8:00 bis 16:00 Uhr

VHS Birkenweiher 66, Solingen

Raum 209 und 216

Wuppertal

Fachbereichsleiter*in:

Anna Katharina Dresen

Tel.: 0202 563-2489

Fax: 0202 563-8476

E-Mail: katharina.dresen@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach Vereinbarung

VHS Auer Schulstraße 20, Wuppertal

Raum A109

Alle Kurse und Seminare berücksichtigen unterschiedliche Familien- und Lebensformen und bieten in den wechselnden Lebensphasen Begleitung und Unterstützung. Familienbildung kooperiert mit unterschiedlichen Bildungsträgern, Einrichtungen und Diensten und nimmt Aufgaben nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz wahr.

Neben der Vermittlung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen ist daher in den Kursen der Familienbildung auch Raum für Gespräche und persönliche Kontakte. Entdecken Sie unsere Bandbreite von Baby-Krabbelgruppen, Spiel-, Bewegungs- und Erlebnisangeboten für Kinder, Näh- und Modekursen bis hin zu Elternseminaren und Gesprächskreisen. Wir freuen uns auf Sie!

Nähen und Mode

Erlernen Sie als Anfänger*in unter fachkundiger Anleitung in unseren Nähkursen die Grundtechniken des Nähens – ob Anfertigungen, Veränderungen an einfachen Kleidungsstücken oder die Herstellung von Accessoires.

Als Fortgeschrittene*r können Sie Ihre Nähfähigkeiten und Techniken vertiefen und das Anfertigen oder Verändern von Näharbeiten nach Ihren eigenen Wünschen und Ideen üben. In unseren Workshops können Sie mit der Overlock nähen, Dessous kreieren, Schnittänderungen erlernen oder Altes wieder upcyclen. Eins steht fest, hier können Sie einmal so richtig ins Detail gehen ...

Grundkurse Nähen

» Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Erwerben Sie Grundkenntnisse im Maßnehmen, Zuschneiden und Nähen. Sie arbeiten nach mitgebrachten Fertigschnitten und lernen alle einfachen Nähtechniken und den Umgang mit dem Schnittmusterbogen kennen. Nach der Beratung über zweckmäßiges Material und den Stoffverbrauch können Sie einfache Kleidung nach Wunsch nähen. Alle Teilnehmer*innen arbeiten an ihrem eigenen Modell nach ihren Wünschen und Fähigkeiten. Dabei werden sie individuell von der Kursleiterin unterstützt.

29.8.-5.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Do 19:30-21:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,

Bärbel Weinand, 99.00 €, 242S328610

» Freestyle: Nähen und Handarbeiten

Ob Nähen, Stricken oder Häkeln: Hier bekommen Sie Anleitung und Unterstützung aus einer Hand. Anfänger*innen aus allen Bereichen sind herzlich willkommen, Fortgeschrittene finden ebenso Anregungen und Hilfestellungen. Entscheiden Sie, an welchem Projekt Sie arbeiten möchten.

3.9.-3.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Di 09:30-11:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,

Bärbel Weinand, 99.00 €, 242S328616

» Nähkurs in Nümmen

Die Volkshochschule geht auch in die Stadtteile hinein und bietet daher seit Jahren erfolgreich diesen Kurs in Gräfrath an.

Anfänger*innen erwerben hier die Grundkenntnisse im Nähen. Fortgeschrittene können nach ihren individuellen Vorstellungen modische Kleidung oder Accessoires nähen.

4.9.-4.12.24, Nümmener Treff, **SG-Gr**,

Nähraum, Mi 19:00-21:15 Uhr, 12*, 36 UStd.,

Bärbel Weinand, 99.00 €, 242S328630

» Nähmaschinen- und Schnittmuster-Einmaleins Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Eine Empfehlung für Einsteiger*innen, die zunächst den Umgang mit der Nähmaschine sowie das Nähen von Grund auf erlernen möchten. Alle wichtigen Fragen für den Näheinstieg werden bearbeitet:

- Welche Nähmaschine eignet sich?
- Wie funktioniert eine Nähmaschine? (Einfädeln, Garn aufspulen, Einstellungen usw.)
- Wie werden kleine Funktionsstörungen behoben?
- Wie wird die individuelle Kleidergröße/Konfektionsgröße ermittelt?
- Welche Stoffe und Schnittmuster eignen sich?

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

Mo 18:00-21:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,

Marina Giebeler, 11.00 €, 242W328100

» Vom Basis-Schnittmuster zum Wunschmodell

Outfits nach eigenem Maßstab! Dieser Kurs richtet sich an Hobbyschneider*innen, die vorhandene Basis-Schnittmuster optimal an die persönlichen Körpermaße anpassen möchten. Gleichzeitig können aus diesen Basisschnitten immer wieder neue Modelle nach eigenen Vorstellungen und Ideen abgeleitet werden.

31.8.+1.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa und So 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,

Annette Figge, 28.00 €, 242W328101

» Nähen am Nachmittag

Mode, die es nirgendwo zu kaufen gibt – jedes entstandene Kleidungsstück ist ein Unikat. Ob als Anfänger*in oder als Fortgeschrittene*r: Jede*r kann nach seinen individuellen Möglichkeiten unter fachkundiger Anleitung modische Kleidung oder Accessoires für sich oder die ganze Familie anfertigen oder verändern.

29.10.-17.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Di 15:00-18:00 Uhr, 8*, 32 UStd.,

Annette Figge, 88.00 €, 242W328520

Aufbaukurse Nähen

» Von der Idee zum fertigen Teil*Für Fortgeschrittene*

Statt „Massenproduktionskleidung“ Kleidungsstücke und Accessoires nach eigenen Wünschen und Ideen anfertigen. Ziel des Kurses ist es, je nach Kenntnisstand, eigene Ideen zu verwirklichen, Fertigschnitte zu verändern, die Verarbeitung von schwierigen Stoffen zu meistern sowie Probleme bei der Fertigung zu lösen.

11.9.-27.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mi 15:15-17:30 Uhr, 9*, 27 UStd.,

Gerlinde Otte, 74.00 €, 242W328401

Workshops Nähen

» Ich war einmal ... – der Upcycling-Kurs

„Ich war einmal ...“, so fängt jede kreative Idee an. Dieser Kurs dreht sich um das Upgraden abgelegter Dinge, wie z.B. alter Jeans, Pullover usw. und das Umgestalten neuer Dinge, wie z.B. einem Basic-T-Shirt ein neues Design zu geben. Auch das Aufpolstern alter Stühle oder die textile Bildergestaltung ist hier möglich. Sie lernen, Ihre kreativen Ideen technisch perfekt umzusetzen, können neue Ideen austauschen und mehr Individualität und Nachhaltigkeit in Ihr Leben bringen. Am ersten Abend wird Ihr Projekt geplant und Ihre persönliche „Mitbringliste“ zusammengestellt. Am folgenden Wochenende werden die Ideen umgesetzt und realisiert.

29.11.+7.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Fr 18:30-20:00 Uhr, Sa 10:00-15:15 Uhr, 2*,

9 UStd., Bärbel Weinand, 31.00 €, 242S328645



» Jersey & Co – Nähen mit der eigenen Overlock

Sie sind Hobbyseneider*in oder Nähanfänger*in mit geringen Vorkenntnissen und wollen den Umgang mit der Overlockmaschine erlernen? Wir zeigen Ihnen das Einfädeln, Einstellen und Arbeiten mit dieser Maschine. Außerdem verraten wir Ihnen alle Tricks und Tipps für ein perfektes Nähergebnis. Um die theoretischen Kenntnisse direkt in der Praxis ausprobieren können, wäre es vorteilhaft, wenn Sie ein einfaches Nähprojekt (z.B. T-Shirt, Rock, Hose) aus Jersey und/oder Sweatshirtstoffe, French Terry vorbereiten könnten. Sollten Sie bereits Näherfahrung haben, können Sie Ihre Projekte auch schon im Vorfeld des Kurses selber zuschneiden. Wir verfügen darüber hinaus über verschiedene Stoffarten zum Testen und Ausprobieren unterschiedlicher Overlockeinstellungen in unserem Nähraum.

Der Kurs beginnt mit einem kleinen rhetorischen Teil mir einer Dauer von ca. 1 – 1,5 Stunden. In dieser Zeit beantwortet Ihnen Ihre Kursleitung Eva Linder sehr gerne auch alle Fragen und zeigt Ihnen an Ihrer eigenen Overlock – Maschine, wo sich alle wichtigen Einstellungsmöglichkeiten befinden. Alles wird parallel auch ausprobiert und getestet. Danach folgt das praktische Teil, hier nähen wir ein komplettes Projekt und setzen die erlernten Techniken um.

Hinweis: Bitte bringen Sie Ihre eigene Overlockmaschine zum Termin mit. Falls Ihnen das nicht möglich ist, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit!

14.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*, 8 UStd., Eva Linder,
28.00 €, 242S328647

» Kompaktkurs: Ein Samstag zum Nähen für Teens

Jugendliche 8 bis 14 Jahre

In diesem Kurs näht Ihr mit Bärbel Weinand coole Sachen, die Euch gefallen und könnt Eure Projektideen umsetzen. Vielleicht wollt Ihr Eure Eltern, Oma/Opa oder die restliche Verwandtschaft in diesem Jahr aber auch Weihnachten mal mit etwas Handgemachtem überraschen ...

Bringt Euer eigenes Material zum Kurs mit oder nutzt die Ideen und das Material von Frau Weinand. In diesem Fall kommen noch einmal 3-5 Euro Materialkosten dazu, die direkt mit der Kursleiterin vor Ort abgerechnet werden.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

16.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Bärbel Weinand, 20.00 €, (Für Schüler*innen
ermäßigt: 10.00 €), 242S328655

» Nähworkshop

Ein kreativer Samstag zum Nähen

Dieser Workshop wendet sich an Anfänger*innen sowie Teilnehmer*innen, die über Grundkenntnisse des Nähens verfügen und sich Zeit nehmen möchten, ein Projekt an einem Tag fertigzustellen.

30.11.24, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,
Sa 10:00-17:00 Uhr, 1*, 9 UStd., Eva Linder,
25.00 €, 242W328720

Ferienangebote Nähen

» Stricken, Häkeln und mehr

Ab 8 Jahren in den Herbstferien

Stricken und Häkeln sind wieder voll im Trend, hier lernt Ihr alle wichtigen Grundtechniken für Eure Projekte. Rechte Maschen, linke Maschen, Luftmaschen und Stäbchen usw. werden schnell keine Fremdwörter mehr für Euch sein. Damit könnt Ihr schnell schicke Schals stricken oder auch Amigurumis häkeln. Ganz nebenbei erfahrt Ihr auch, welche Wolle am besten benutzt werden soll und welche Stärke die Stricknadeln haben sollten, um perfekte Ergebnisse zu erzielen.

Bringt Euer eigenes Material zum Kurs mit oder nutzt die Ideen und das Material von Frau Weinand. In diesem Fall kommen noch einmal 3-5 Euro Materialkosten dazu, die direkt mit der Kursleiterin vor Ort abgerechnet werden. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

14.10.-18.10.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:45 Uhr, 5*, 25 UStd.,
Bärbel Weinand, 100.00 €, (Für Schüler*innen
ermäßigt: 50.00 Euro), 242S328657

» Sommerprogramm: Nähspaß in den Ferien Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Eine Woche lang in aller Ruhe nähen, was immer Lust und Laune macht: neue Kleidungsstücke herstellen oder unvollendete vollenden, die Urlaubsgarderobe vervollständigen, eigene kreative Ideen umsetzen und vieles mehr. Mitzubringende Utensilien entnehmen Sie bitte Ihrer Anmeldebestätigung.

8.7.-12.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:45-15:00 Uhr, 5*, 35 UStd.,
Monika Schneider-Derenbach, 96.00 €,
242W328620

12.8.-16.8.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:45-15:00 Uhr, 5*, 35 UStd.,
Monika Schneider-Derenbach, 96.00 €,
242W328621

» Ferien-Nähkurs für Kinder

Ab 10 Jahren

Wenn ihr euch für Mode interessiert und ihre Sachen selbst gestalten möchtet, dann probiert euch doch gerne mal beim Nähen aus! Als Vorbereitung auf den Ferien-Nähkurs sucht ihr euch bei einem ersten Treffen (Fr., 27.09.2024, 16:00 - 17:30 Uhr) erst einmal aus, was ihr nähen möchtet, und erfahrt, welchen Stoff und welches Material ihr zum Kurs mitbringen sollt. An den Nähvormittagen in den Ferien erlernt ihr dann zuerst den Umgang mit der Nähmaschine, um dann – mit Hilfe der Kursleitung – ein einfaches Kleidungsstück, ein Accessoire oder eine Tasche ganz nach eurem Geschmack zu nähen.

Hinweis: Bitte ein Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

27.9.-18.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 16:00-13:15 Uhr, 6*, 27 UStd.,
Cordula Sindram, 95.00 €, (für Schüler*innen
ermäßigt: 47,50 Euro), 242W343200

Farbe, Stil und Kosmetik

» Make-up-Kurs für Büro und Alltag

Es ist nicht immer leicht, ein gutes Make-up selbst aufzutragen. Noch weniger, wenn man nur 10 Minuten dafür aufwenden kann. In diesem Schminkkurs erfahren Sie Schritt für Schritt, von der Gesichtspflege bis zum Make-up, wie Sie dies in Zukunft schnell und gut auftragen können. Außerdem gilt: „Authentisch ist, wer authentisch wirkt!“ Je besser Ihr Make-up zu Ihrem Typ passt, desto positiver und harmonischer wirkt Ihr gesamtes Persönlichkeitsbild – im Privatleben ebenso wie im Berufsleben. Die Materialumlage beträgt 5,00 EUR und wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

30.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 14:00-17:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Katharina Rothenbach, 18.00 €, 242S328503

» Farb-, Typ- und Stilberatung

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Farben und Ihren Stil kennen, um selbstbewusster zu werden, Ihre typgerechte Kleidung zu erkennen und sie nachhaltig auszuwählen. Außerdem zeigt Ihnen unsere Dozentin, wie Sie die Kleidung und Farben zu tollen Outfits kombinieren können und durch die Auswahl von Schnitten, Stoffen und Mustern Ihren Figurtyp perfekt zur Geltung bringen. Sie erhalten viele Tipps und Entscheidungshilfen, wie Sie beim Einkauf Ihre Kleidung schneller erkennen und Fehlkäufe vermeiden können.

28.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*, 8 UStd., Eva Linder,
34.00 €, 242W328920



Andere textile Techniken

» Spitzenklöppeln

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Klöppeln ist eine mehr als 500 Jahre alte textile Handarbeitstechnik. Es ist eine Flechttechnik, deren Grundbewegungen das Drehen und Kreuzen sind. Die Spitzen werden auf polsterähnlichen Kissen mittels Klöppeln – spindelförmige „Spulen“ –, auf denen das Garn aufgespult ist, gearbeitet. Diese Spitzen bieten vielseitige, kreative Gestaltungsmöglichkeiten, zu denen Accessoires für Kleidung, Tisch- und Raumschmuck gehören.

Die Kursleiterin ist Autorin des Buches „Klöppeln lernen“ und wird Sie bei der Gestaltung Ihrer Werkstücke fachlich unterstützen: Anfänger*innen werden systematisch in die Technik des Klöppelns eingeführt und Fortgeschrittene werden individuell gefördert.

Klöppelkissen und Klöppel können bei Bedarf gegen eine Gebühr ausgeliehen oder käuflich erworben werden (Kaufpreis ca. 60,00 € für Flachkissen, Klöppel, Garn und Folie).

29.8.-12.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 14:45-17:00 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Christine Aengeneyndt-Lehming, 101.00 €,
242W328810

29.8.-12.12.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 17:05-19:20 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Christine Aengeneyndt-Lehming, 101.00 €,
242W328811

» Filzen

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Gönnen Sie sich eine Auszeit und entdecken Sie die Welt des Filzens! Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, unter Anleitung wunderschöne Werke aus Filz herzustellen. Windlichter, Kissen, Wärmflaschen oder einzigartige Deko – es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Hinweise:

- Bitte mitbringen: 2 große Handtücher
- Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet (ca. 5- 15 € je nach Projekt).

26.10.24, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,
Sa 10:00-14:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Britta Steinhardt, 22.00 €, 242W328820

Werken und Kreatives

Keramik

» **Keramik gießen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre**

In diesem Kurs gießt Ihr aus hochwertiger Gießmasse verschiedene Objekte, die innerhalb kurzer Zeit aushärten. Passend zur Jahreszeit gerne auch herbstliche oder/und Halloween-Motive, wie z.B. Kürbisse, Blätter, Pilze ... Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über das richtige Mischverhältnis, erläutert die verschiedenen Werkstoffe

und Materialien, ebenso wird die Weiterverarbeitung nach dem Aushärten erläutert. Während der Aushärtungszeit könnt Ihr bereits vorbereitete Objekte bemalen und verzieren.

Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt, Ihr braucht keine Vorkenntnisse!

Die Materialkosten für die Gießmasse sowie für weitere Materialien in Höhe von ca. 10-12 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte bringt Arbeitskleidung und Transportmaterial (Karton, Kiste) für Eure fertigen Objekte mit.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

5.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-14:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Birgit Eckenbach, 25.00 €, (Für Schüler*innen ermäßigt: 12.50 €), 242S344904

Eltern, Kinder und Jugendliche

Für unsere Eltern-Kind-Kurse können die Leistungen des **Bildungs- und Teilhabepakets** in Anspruch genommen werden. Anträge sind beim Jobcenter Solingen oder beim Stadtdienst Soziales erhältlich. Auskunft Tel.: 0212 290-5444. Im Semesterverlauf kann es Änderungen des Kursangebots geben, da es ständig an die Nachfrage angepasst wird. Ausserdem führen wir Wartelisten für ausgebuchte Kurse. Bitte rufen Sie uns dazu gerne unter 0212 290-7235 an.

Elternseminare

» **Bleiben Sie gelassen! – Umgang mit Wut und Aggressionen bei Kindern**

Friede, Freude, Eierkuchen – Leider sieht die Realität in Familien oft anders aus. Entwicklungssprünge, sich unverstanden fühlen, Einsamkeit, zu viel Aufmerksamkeit, zu wenig Aufmerksamkeit: All das sind mögliche Ursachen, auf die Kinder mit Wut, Trotz oder Verweigerung reagieren können. Sie versuchen, ihrem Ärger Luft zu machen. Oft stehen Erziehende dem Verhalten der Kinder hilflos gegenüber. Es ist wichtig, zu verstehen, warum sich ein Kind in bestimmten Situationen derartig verhält, um gelassen(er) damit umgehen zu können.

1.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Jutta Kocke,
7.00 €, 241W331224

» **ONLINE: Die Eingewöhnung gestalten** *Praktische Hilfestellungen und Anregungen für die Eingewöhnungsphase*

Der Schritt in Richtung Kindertagespflege oder Kita ist ein spannendes Ereignis: Neue Bezugspersonen für die Kinder, ein anderer Tagesablauf, eine neue Umgebung und der Kontakt mit anderen Kindern. Da bedeutet für das Kind eine Trennung von Vertrautem und Bekanntem, denn es muss sich von den Eltern, von bekannten Räumen, Gewohnheiten und Ritualen lösen. Es entstehen viele neue Eindrücke, die es zu verarbeiten gilt. Sie erhalten in dieser Veranstaltung Tipps und Anregungen zu den folgenden Fragestellungen: Was ist wichtig für die Vorbereitung? Wie kann der Prozess unterstützt werden? Was brauchen die Kinder für den Übergang?

3.9.24, **Online**, Di 17:45-20:00 Uhr, 1*,
3 UStd., Melanie Unthan, 10.00 €,
242W331210

» **Erziehungsfrust – Lebenslust**

„Ich hätte mir nicht vorstellen können, dass Kinder zu haben so anstrengend sein könnte!“ – Fühlen Sie sich auch manchmal verunsichert, gestresst oder überfordert, weil Ihr Kind zuhause, in der Kita oder in der Schule Probleme, Wutanfälle, Lernfrust oder Ängste hat?

In diesem Vortrag bekommen Sie erste wissenschaftlich fundierte Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert und wie wir dieses Wissen für die Erziehung von Kindern nutzen können.

9.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 17:30-19:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Steffi Gaens,
7.00 €, 242W331212

» **ONLINE: Medienzeit mit Kindern gestalten** *Für Eltern und Interessierte*

Wie viel Bildschirmzeit ist o.k.? Ist die Nutzung digitaler Medien in jungen Jahren normal? Eltern stehen oft vor der Frage, wie sie die Medienzeit ihrer Kinder am besten gestalten können. Hierbei ist es wichtig, eine ausgewogene Mediennutzung zu fördern. Dazu gehört auch, die richtigen Medienangebote auszuwählen, die die kindliche Entwicklung unterstützen können.

13.11.24, **Online**, Mi 17:00-19:15 Uhr,
1*, 3 UStd., Franziska Scharf, 10.00 €,
242W331214

» **ONLINE: Wie soll das gehen?! – Aufwachsen mit mehreren Sprachen** *Tipps, Tricks und Hintergrundwissen zur Erziehung im mehrsprachigen Kontext*

Die Muttersprache ist für jeden Menschen etwas ganz Besonderes, und sie ist entsprechend auch ein wichtiger Bestandteil der Identität von Kindern. In Bezug auf den Umgang mit einer mehrsprachigen Lebenssituation treten innerhalb der Familie jedoch einige Fragen auf: Welche Sprache sollen wir sprechen? Wann soll eine andere, weitere Sprache hinzukommen?



Wie verhalten wir uns am besten mit mehreren Sprachen? Wie Sie den sprachlichen Entwicklungs- und Lernprozess von Kindern von Beginn an begleiten und unterstützen können, wird in dieser Veranstaltung thematisiert. Es besteht die Möglichkeit, auch von eigenen Erfahrungen und Erlebnissen zu berichten.

19.11.24, **Online**, Di 17:45-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Melanie Unthan, 10,00 €, 242W331216

» **ONLINE: Lass es raus! – kindliche Gefühle wertschätzend begleiten**

Gefühle, Kommunikation, Konfliktverhalten
Kleine Kinder werden groß – und die (Entwicklungs-)Begleitung ist nicht immer leicht für die Bezugspersonen. Kinder entwickeln und (er)leben viele Gefühle und Emotionen. Sie brauchen dafür viel Zeit und Verständnis für Ihr Handeln. Wie kann ich das Kind unterstützen? Welche Handlungsstrategien stehen mir zur Verfügung? Wie erleben andere Erwachsene diese Zeit mit Kindern? Im Fokus dieses Kurses steht die Rolle der Bezugsperson, deren Verhaltensweise und ein Blick aus Kindersicht.

10.12.24, **Online**, Di 18:00-19:30 Uhr, 1*, 2 UStd., Melanie Unthan, 7,00 €, 242W331218

» **Eltern-Kurs: Zwischen Eltern werden und Eltern sein**

In die Elternrolle wachsen

Haben Sie in Ihrer Elternrolle schon mal darüber nachgedacht, was Sie selbst in Ihrer Vergangenheit geprägt hat? Wenn Sie aus Ihren Erfahrungen lernen und Erziehung bewusst gestalten wollen, ist dieser Workshop eine gute Möglichkeit, anderen Eltern zu begegnen, voneinander zu lernen und sich mit folgenden Themen auseinanderzusetzen: Potenziale und Stärken der eigenen Erziehungskompetenz, Bedeutung von Kommunikation und Interaktion, Wahrnehmung des eigenen Kindes als eigenständige Persönlichkeit mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen, Förderung der emotionalen Selbst- und Fremdwahrnehmung, Stärkung des Selbstwertgefühls. Neben dem Austausch gibt es fachtheoretische Impulse sowie praktische Hilfen, Methoden und Ideen.

1.10.-5.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Di 17:00-18:30 Uhr, 4*, 8 UStd., Lydia Stöhr, 26,00 €, 242W331310

» **Eltern-Kurs: Stress und Überforderung bei der Kindererziehung**

Was können Eltern bei Wutanfällen, Angst, Bocken und Lernfrust mit ihrem Kind tun?

Der Kurs richtet sich an alle Eltern, die sich verunsichert, gestresst oder überfordert fühlen, weil ihr Kind zuhause, in der Kita oder in der Schule Probleme und Ängste hat und natürlich auch an Eltern, die einfach gerne dazulernen und vorbereitet sein wollen. Lernen und verstehen Sie, was Ihr Kind braucht, damit es motiviert, angst- und stressfrei lernen und leben kann. Sie bekommen

wissenschaftlich fundierte Informationen sowie Hilfe bei der Einführung passender Regeln und Trainingsmethoden, mit denen Sie Ihr Kind fördern können. Geleitet wird der Kurs von Steffi Gaens. Sie ist Mama, Grundschullehrerin und Coach und möchte mit diesem Kurs Eltern Unterstützung bei Erziehungsfragen geben.

6.11.-27.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mi 17:30-19:00 Uhr, 4*, 8 UStd., Steffi Gaens, 33,00 €, 242W331312

Baby-Krabbelgruppen bis 12 Monate

Die ersten 4 oder 5 Termine einer Krabbelgruppe (je nach Kurs) sind bei der Bergischen VHS kostenfrei.

» **Baby-Krabbelgruppe**

April – Mai 2024 geb. Kinder

Erleben Sie eine spannende und intensive Zeit mit Ihrem Baby! Lieder und Fingerspiele, Materialerfahrungen und Bewegungsanregungen machen Spaß und unterstützen seine Entwicklung. Dabei hat Ihr Kind erste soziale Kontakte in einer Gruppe Gleichaltriger. Als Mutter/Vater genießen Sie die ungestörte Freude am gemeinsamen Spiel mit Ihrem Baby und nehmen im intensiven Kontakt seine Bedürfnisse wahr. Durch das Kursgeschehen erhalten Sie vielfältige Anregungen für die Beschäftigung mit Ihrem Kind. Die Kursleiterin bringt Themen ins Gespräch, die das Leben mit dem Baby und seine Entwicklung betreffen, und Sie haben Gelegenheit, Ihre Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen. Die Kurse finden bei normaler Raumtemperatur statt, die Babys werden zum Kurs NICHT ausgezogen. Ältere Geschwister können nur in Ausnahmefällen nach Rücksprache mitgebracht werden.

30.8.-27.9.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**, Fr 10:00-11:00 Uhr, 5*, 5 UStd., Sherina Anders, 0,00 €, 242S344316

Bewegung und Fitness

» **Bewegen und Entdecken**

April – September 2023 geb. Kinder

In diesem Bewegungsangebot wird die gesamte Entwicklung Ihres Kleinkindes durch positive Körper-, Bewegungs- und Gruppenerfahrungen gefördert. Durch den spielerischen Umgang mit Bällen und Tüchern sowie beim Krabbeln, Rutschen, Klettern auf den aufgebauten Bewegungslandschaften macht Ihr Kind wichtige Erfahrungen. Es werden auch gemeinsame Sing- und Fingerspiele angeboten. Als Mutter/Vater geben Sie Ihrem Kind die nötige Sicherheit, um sich auf diese neuen Erlebnisse einzulassen. Gearbeitet wird nach dem psychomotorischen Konzept von E. Kiphard, das die geistige, soziale, emotionale und sensomotorische Entwicklung verbindet. Sie lernen Möglichkeiten kennen,

um auch Regentage in der Wohnung mit Bewegungsangeboten zu überbrücken. Sie und Ihr Kind benötigen bequeme Kleidung, es kann barfuß „geturnt“ werden.

29.8.-12.12.24, Schützenstraße 44, **SG-Mi**, Do 15:00-16:00 Uhr, 12*, 12 UStd., Anita Maßmann-Kleine, 48,00 €, 242S344513

Entdecken und Erleben

» **Englisch für Grundschul Kinder**

Zwischen 7 und 10 Jahren

Liebe Eltern, wir freuen uns, Ihnen unseren aufregenden Englisch-Kurs für Kids Being on Stage vorzustellen! In diesem Kurs werden Kinder nicht nur die englische Sprache erlernen, sondern auch ihre kreativen Fähigkeiten entfalten und Selbstbewusstsein auf der Bühne gewinnen.

Kursinhalte:

- Daily Report: Kinder werden lernen, tägliche Berichte zu erstellen, die das Datum, den Wetterbericht und die Uhrzeit enthalten.
- Lesen englischer Kinderbücher: Wir werden in die wunderbare Welt der englischen Literatur eintauchen und gemeinsam spannende Geschichten entdecken.
- Songlernen: Die Kinder werden englische Lieder lernen und singen, um ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und ihre musikalischen Talente zu entwickeln.
- Mini-Kindermusical über die 7 Kontinente: Der Höhepunkt des Kurses wird ein Mini-Kindermusical sein, das die sieben Kontinente erkundet und die Kinder die Gelegenheit bietet, ihre neu erworbenen Fähigkeiten auf der Bühne zu präsentieren. Wir freuen uns darauf, Ihr Kind auf seiner Reise zum englischen Sprachexperten und Bühnenstar zu begleiten!

Hinweise: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

12.8.-16.8.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**, Mo 10:00-13:45 Uhr, 5*, 25 UStd., Tanja Will, 90,00 €, (Für SchülerInnen ermäßigt: 45,00 Euro), 241S344905

» **Weihnachtspätzchen in vielen Varianten Mütter/Väter mit ihren 7- bis 10-jährigen Kindern**

Grundschul Kinder backen für Weihnachten unterschiedliche Plätzchen mit Nüssen, Schokolade, Zimt, Marzipan und Lebkuchengewürz zum Selbst-Essen oder Verschenken. Oma, Opa oder andere liebe Menschen freuen sich bestimmt ganz besonders über so ein persönli-



ches Geschenk! Bitte Dosen mitbringen, denn es gibt reichlich Vorrat für zu Hause.

Lebensmittelumlage: Ca. 8.00-10.00 EUR (1 Erwachsener + 1 Kind; bei Geschwisterkindern erhöht sich die Umlage entsprechend).

Geschwisterkinder in passendem Alter können teilnehmen und zahlen die halbe Kursgebühr.

7.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 15.00 €, 242S344813

» **Lebkuchenhäuschen – einfach zum Anbeißen! Mütter/Väter mit Kindern ab 7 Jahren**

Lebkuchen – auch Pfeffer-, Gewürz- oder Honigkuchen – ist ein süßes, kräftig gewürztes, haltbares Gebäck und fester Bestandteil der Weihnachtszeit. Daraus entsteht auch das Pfefferkuchenhaus, auch Knusperhäuschen oder Hexenhaus genannt, was auf das Märchen von Hänsel und Gretel zurückgeht. Wir werden unseren eigenen Lebkuchenteig herstellen und nach dem Backen daraus ein Knusperhäuschen bauen. Wenn das Bauwerk steht, wird es noch mit allerlei Süßem beklebt und ist dann zum Aufessen fast zu schade! Neben der praktischen Arbeit gibt es Informationen zur Geschichte des Lebkuchens und der verwendeten Gewürze.

Lebensmittelumlage: Ca. 10.00-11.00 EUR (pro Knusperhaus).

Geschwisterkinder in passendem Alter zahlen die halbe Kursgebühr. Kinder ab 10 Jahren können auch ohne Begleitung Erwachsener teilnehmen.

29.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 15:30-18:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 15.00 €, 242S344815

» **Mit Käse überbacken – Bunte Aufläufe 8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche**

Alles ist doch so viel besser, wenn es mit Käse überbacken ist. In diesem Kurs zaubern wir zusammen verschiedene bunte Aufläufe, die uns in der kalten Jahreszeit von innen wärmen und super lecker schmecken ...

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person
Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

9.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (Für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 242S344816

» **Kulinarische Reise durch Europa**

8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche
Ob belgische Pommes, Wiener Schnitzel, Reibekuchen und Apfelmus aus dem Rheinland, österreichischen Kaiserschmarrn, französische Mousse au Chocolat oder gar nicht so weit

weg: die bergischen Puffertsplätzchen – Europa hat kulinarisch so viel tolles Essen zu bieten! Freut Euch auf verschiedene, landestypische Gerichte von nah und fern. Das wird lecker ... **Lebensmittelumlage: 8.00-10.00 EUR pro Person**
Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

8.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 16:30-19:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (Für Schüler*innen ermäßigt: 10.00 €), 242S344820

» **Kunst für Teens in den Herbstferien – Mehr Spaß am Malen!**

8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche
Mit viel Spaß, Farbe und anregenden Materialien können Kinder und Jugendliche ihre eigene Kreativität und Individualität entdecken und ausprobieren. Nicht nur mit der Zeichnung und Malerei, sondern auch mit der Collage oder dem Bauen von Objekten können erstaunliche und wunderbare Arbeiten entstehen, kleine und große Kunstwerke. Durch Experimentieren mit Farbe und Formen, die eigene Kreativität wecken. Durchgeführt wird dieser Ferienkurs von dem bekannten Solinger Künstler Stefan Seeger. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

21.10.-25.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:00 Uhr, 5*, 20 UStd.,
Stefan Seeger, 80.00 €, (Für SchülerInnen ermäßigt: 40,00 Euro), 242S344901

» **Comics und Mangas**

8- bis 14-jährige Kinder/Jugendliche
Du liebst Comics und zeichnest gern eigene Geschichten? Dann bist du in diesem 2-tägigen Workshop genau richtig ... Mit Hilfe des Comiczeichners und Cartoonisten Peter Schaaff entwickelst du Ideen für eigene Charaktere und Welten und machst sie lebendig in einem kurzen Comic Strip. So lernst Du die verschiedenen Schritte bei der Entstehung eines Comics kennen. Du erhältst dabei einen Einblick in die Arbeit eines Comiczeichners und versuchst dich an der Umsetzung eines Comics oder Mangas nach deinen Ideen. Die Ergebnisse/Arbei-

ten werden von Teilnehmern und Trainer gemeinsam begutachtet und besprochen. Gerne kannst Du eine Auswahl eigener Zeichnungen und/oder Comics oder Mangas mitbringen, die der Trainer (auf Wunsch) während des Kurses mit Dir gemeinsam durchsieht und bespricht.

Lerninhalte: Anleitung und Umsetzung nach Skript-Vorlage; Entwickeln und Gestalten von eigenen Charakteren und Welten; Anwendung auf ein vorgegebenes Skript und Umsetzung als Bildgeschichte mit 1-2 Seiten.

Themen: Aufbau einer Geschichte, Skizzieren, Reinzeichnen, Tuschen, Lettern, Colorieren, Veröffentlichen

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben - die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt.

Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

15.11.+16.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr und Sa 15:30-14:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Peter Schaaff, 40.00 €, (Für SchülerInnen ermäßigt: 20,00 Euro), 242S344907

Junge VHS

Junge VHS – das ist unser Programm speziell für Kinder und Jugendliche ab dem Schuleintritt. Hier findet Ihr Angebote im Semester und in den Schulferien, die einfach Spaß machen, die für das Weiterkommen in der Schule nützlich sind oder solche, mit denen man bereits erkannte Talente und Fähigkeiten vertiefen kann. Selbstverständlich könnt ihr ab 16 Jahren an jeder VHS-Veranstaltung des gesamten Programms teilnehmen. Die Schülerermäßigung ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie wird abgezogen und ausgewiesen, wenn wir Eure Anmeldung einbuchten und die Anmeldebestätigung versenden.

Semesterangebote

» **Kompaktkurs: Ein Samstag zum Nähen für Teens**

8- bis 14-jährige Kinder/Jugendliche
In diesem Kurs näht Ihr mit Bärbel Weinand coole Sachen, die Euch gefallen und könnt Eure Projektideen umsetzen. Vielleicht wollt Ihr Eure Eltern, Oma/Opa oder die restliche Verwandtschaft in diesem Jahr aber auch Weihnachten mal mit etwas Handgemachtem überraschen ...

Bringt Euer eigenes Material zum Kurs mit oder nutzt die Ideen und das Material von Frau Weinand. In diesem Fall kommen noch einmal



3-5 Euro Materialkosten dazu, die direkt mit der Kursleiterin vor Ort abgerechnet werden.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben - die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt.

Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

16.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Bärbel Weinand, 20.00 €, (Für Schüler*innen
ermäßigt: 10.00 €), 242S328655

» **Weihnachtspätzchen in vielen Varianten**
Mütter/Väter mit ihren 7- bis 10-jährigen Kindern

Grundschul Kinder backen für Weihnachten unterschiedliche Pätzchen mit Nüssen, Schokolade, Zimt, Marzipan und Lebkuchengewürz zum Selbst-Essen oder Verschenken. Oma, Opa oder andere liebe Menschen freuen sich bestimmt ganz besonders über so ein persönliches Geschenk! Bitte Dosen mitbringen, denn es gibt reichlich Vorrat für zu Hause.

Lebensmittelumlage: Ca. 8.00-10.00 EUR (1 Erwachsener + 1 Kind; bei Geschwisterkindern erhöht sich die Umlage entsprechend).

Geschwisterkinder in passendem Alter können teilnehmen und zahlen die halbe Kursgebühr.

7.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 15.00 €, 242S344813

» **Lebkuchenhäuschen – einfach zum Anbeißen!**
Mütter/Väter mit Kindern ab 7 Jahren

Lebkuchen - auch Pfeffer-, Gewürz- oder Honigkuchen – ist ein süßes, kräftig gewürztes, haltbares Gebäck und fester Bestandteil der Weihnachtszeit. Daraus entsteht auch das Pfefferkuchenhäuschen, auch Knusperhäuschen oder Hexenhaus genannt, was auf das Märchen von Hänsel und Gretel zurückgeht. Wir werden unseren eigenen Lebkuchenteig herstellen und nach dem Backen daraus ein Knusperhäuschen bauen. Wenn das Bauwerk steht, wird es noch mit allerlei Süßem beklebt und ist dann zum Aufessen fast zu schade! Neben der praktischen Arbeit gibt es Informationen zur Geschichte des Lebkuchens und der verwendeten Gewürze.

Lebensmittelumlage: Ca. 10.00-11.00 EUR (pro Knusperhaus).

Geschwisterkinder in passendem Alter zahlen die halbe Kursgebühr. Kinder ab 10 Jahren können auch ohne Begleitung Erwachsener teilnehmen.

29.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 15:30-18:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 15.00 €, 242S344815

» **Mit Käse überbacken – Bunte Aufläufe**
8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche

Alles ist doch so viel besser, wenn es mit Käse überbacken ist. In diesem Kurs zaubern wir zusammen verschiedene bunte Aufläufe, die uns in der kalten Jahreszeit von innen wärmen und super lecker schmecken ...

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person
Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

9.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (Für Schüler*innen
ermäßigt: 10.00 €), 242S344816

» **Kulinarische Reise durch Europa**
8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche

Ob belgische Pommes, Wiener Schnitzel, Reibekuchen und Apfelmus aus dem Rheinland, österreichischen Kaiserschmarrn, französische Mousse au Chocolat oder gar nicht so weit weg: die bergischen Puffertspätzchen – Europa hat kulinarisch so viel tolles Essen zu bieten! Freut Euch auf verschiedene, landestypische Gerichte von nah und fern. Das wird lecker ...

Lebensmittelumlage: 8.00-10.00 EUR pro Person
Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

8.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 16:30-19:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (Für Schüler*innen
ermäßigt: 10.00 €), 242S344820

» **Für Beginnende und Fortgeschrittene**
zwischen 8 und 16 Jahren

Ein Diabolo, zwei Devil-Sticks, drei Bälle und vier Tücher können fünf Kids locker in der Luft halten – Machst du mit? An diesem Samstag werden Kinder und Jugendliche zu Künstlern, die ihr Publikum zum Staunen bringen. Lass einen Ball gekonnt durch die Luft fliegen und mach eine Show daraus! Ihr lernt, zwei Bälle rhythmisch zu bewegen – und wer mutig ist, nimmt drei. Was ihr schon immer ausprobieren wolltet, hier habt Ihr die Gelegenheit:

Springbälle, Ringe, Partnerjonglage, die Tücherlok. Wie genau dreht man ein Diabolo an? Hält eine Keule ihren Stand auf der Nase? Wie bewegt man einen Devil-Stick? Hier werden die Geheimnisse gelüftet, probiert alles aus. Macht

mit, woran Ihr Spaß habt oder was ihr schon immer gerne lernen wolltet. An diesem Samstag ist es soweit und vielleicht lässt sich ein Eltern-Publikum zum Ende des Kurses finden, dem Ihr eure Tricks vorführt oder, je nach Interesse, ein Spektakel zusammenstellt.

Jeder darf sich anmelden, der Lust hat. Egal wie weit du bist, du wirst immer etwas lernen – aber vor allem, Spaß haben. Für Fortgeschrittene sind Keulen vor Ort und es warten Super-Devil-Stick-Tricks. Musik wird uns den ganzen Tag begleiten. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Wasserflasche, Snacks und Getränke

Wer eigenes Jongliermaterial besitzt, darf es gerne benutzen, um sich damit vertraut zu machen. Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

30.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*, 8 UStd.,
Simone Bengler, 40.00 €, (Für SchülerInnen
ermäßigt: 20,00 Euro), 242S344903

» **Keramik gießen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre**

In diesem Kurs gießt Ihr aus hochwertiger Gießmasse verschiedene Objekte, die innerhalb kurzer Zeit aushärten. Passend zur Jahreszeit gerne auch herbstliche oder/und Halloween-Motive, wie z.B. Kürbisse, Blätter, Pilze ...

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse über das richtige Mischverhältnis, erläutert die verschiedenen Werkstoffe und Materialien, ebenso wird die Weiterverarbeitung nach dem Aushärten erläutert. Während der Aushärtungszeit könnt Ihr bereits vorbereitete Objekte bemalen und verzieren. Alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt, Ihr braucht keine Vorkenntnisse!

Die Materialkosten für die Gießmasse sowie für weitere Materialien in Höhe von ca. 10-12 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte bringt Arbeitskleidung und Transportmaterial (Karton, Kiste) für Eure fertigen Objekte mit.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

5.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 11:00-14:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Birgit Eckenbach, 25.00 €, (Für Schüler*innen
ermäßigt: 12.50 €), 242S344904



» **Comics und Mangas**

8- bis 14-jährige Kinder/Jugendliche

Du liebst Comics und zeichnest gern eigene Geschichten? Dann bist du in diesem 2-tägigen Workshop genau richtig ... Mit Hilfe des Comiczeichners und Cartoonisten Peter Schaaff entwickelst du Ideen für eigene Charaktere und Welten und machst sie lebendig in einem kurzen Comic Strip. So lernst Du die verschiedenen Schritte bei der Entstehung eines Comics kennen. Du erhältst dabei einen Einblick in die Arbeit eines Comiczeichners und versuchst dich an der Umsetzung eines Comics oder Mangas nach deinen Ideen. Die Ergebnisse/Arbeiten werden von Teilnehmern und Trainer gemeinsam begutachtet und besprochen. Gerne kannst Du eine Auswahl eigener Zeichnungen und/oder Comics oder Mangas mitbringen, die der Trainer (auf Wunsch) während des Kurses mit Dir gemeinsam durchsieht und bespricht.

Lerninhalte: Anleitung und Umsetzung nach Skript-Vorlage; Entwickeln und Gestalten von eigenen Charakteren und Welten; Anwendung auf ein vorgegebenes Skript und Umsetzung als Bildgeschichte mit 1- 2 Seiten.

Themen: Aufbau einer Geschichte, Skizzieren, Reinzeichnen, Tuschen, Lettern, Colorieren, Veröffentlichen

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben –die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

15.11.+16.11.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**, Fr und Sa 15:30-14:00 Uhr, 2*, 8 UStd., Peter Schaaff, 40.00 €, (Für SchülerInnen ermäßigt: 20,00 Euro), 242S344907

Ferienangebote

» **Englisch für Grundschulkinder**

Zwischen 7 und 10 Jahren

Liebe Eltern, wir freuen uns, Ihnen unseren aufregenden Englisch-Kurs für Kids Being on Stage vorzustellen! In diesem Kurs werden Kinder nicht nur die englische Sprache erlernen, sondern auch ihre kreativen Fähigkeiten entfalten und Selbstbewusstsein auf der Bühne gewinnen.

Kursinhalte:

- Daily Report: Kinder werden lernen, tägliche Berichte zu erstellen, die das Datum, den Wetterbericht und die Uhrzeit enthalten.
- Lesen englischer Kinderbücher: Wir werden in die wunderbare Welt der englischen Literatur eintauchen und gemeinsam spannende Geschichten entdecken.
- Songlernen: Die Kinder werden englische Lieder lernen und singen, um ihre

Sprachkenntnisse zu vertiefen und ihre musikalischen Talente zu entwickeln.

• **Mini-Kindermusical über die 7 Kontinente:** Der Höhepunkt des Kurses wird ein Mini-Kindermusical sein, das die sieben Kontinente erkundet und die Kinder die Gelegenheit bietet, ihre neu erworbenen Fähigkeiten auf der Bühne zu präsentieren. Wir freuen uns darauf, Ihr Kind auf seiner Reise zum englischen Sprachexperten und Bühnenstar zu begleiten!

Wichtige Hinweise: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

12.8.-16.8.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**, Mo 10:00-13:45 Uhr, 5*, 25 UStd., Tanja Will, 90.00 €, (Für SchülerInnen ermäßigt: 45,00 Euro), 241S344905

» **Englisch in den Sommerferien:**

Auffrischkurs für Schüler*innen A2 B1 Ferienkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Ferienkurs für Schüler*innen der Klassen 8-10 frischt ihr eure Englisch-Kenntnisse auf und erweitert so auch eure Möglichkeiten im Umgang mit der englischen Sprache. Ihr fördert nicht nur eure Sprachkenntnisse, sondern habt mit den neuen Impulsen auch einen leichteren (Wieder-)Einstieg in den englischen Schulunterricht. Freut euch auf eine lehrreiche Zeit: Wir werden die Grammatik auffrischen, neue interessante Vokabeln lernen und alte Vokabeln vertiefen.

Die Schülerermäßigung ist bereits im Entgelt enthalten.

8.7.-12.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 10:30-12:00 Uhr, 5*, 10 UStd., Vanessa Shorei, 25.00 €, 241W342202

» **Stricken, Häkeln und mehr**

Ab 8 Jahren, in den Herbstferien

Stricken und Häkeln sind wieder voll im Trend, hier lernst Ihr alle wichtigen Grundtechniken für Eure Projekte. Rechte Maschen, linke Maschen, Luftmaschen und Stäbchen usw. werden schnell keine Fremdwörter mehr für Euch sein. Damit könnt Ihr schnell schicke Schals stricken oder auch Amigurumis häkeln. Ganz nebenbei erfahrt Ihr auch, welche Wolle am besten benutzt werden soll und welche Stärke die Stricknadeln haben sollten, um perfekte Ergebnisse zu erzielen. Bringt Euer eigenes Material zum Kurs mit oder nutzt die Ideen und das Material von Frau Weinand. In diesem Fall kommen noch einmal 3-5 Euro Materialkosten dazu, die direkt mit der Kursleiterin vor Ort abgerechnet werden. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

14.10.-18.10.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**, Mo 10:00-13:45 Uhr, 5*, 25 UStd., Bärbel Weinand, 100.00 €, (Für Schüler*innen ermäßigt: 50.00 Euro), 242S328657

» **Kunst für Teens in den Herbstferien – Mehr Spaß am Malen!**

8- bis 15-jährige Kinder und Jugendliche

Mit viel Spaß, Farbe und anregenden Materialien können Kinder und Jugendliche ihre eigene Kreativität und Individualität entdecken und ausprobieren. Nicht nur mit der Zeichnung und Malerei, sondern auch mit der Collage oder dem Bauen von Objekten können erstaunliche und wunderbare Arbeiten entstehen, kleine und große Kunstwerke. Durch Experimentieren mit Farbe und Formen, die eigene Kreativität wecken. Durchgeführt wird dieser Ferienkurs von dem bekannten Solinger Künstler Stefan Seeger. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

21.10.-25.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Mo 10:00-13:00 Uhr, 5*, 20 UStd., Stefan Seeger, 80.00 €, (Für SchülerInnen ermäßigt: 40,00 Euro), 242S344901

» **HERBSTFERIEN: Office Essentials: Word, Excel & PowerPoint für Schüler*innen**

Let's tech it to the next level! Unser Office-Kurs bietet Dir die perfekte Gelegenheit, Deine digitalen Fähigkeiten auszubauen und Grundwissen zu erwerben. Das Wissen, dass Du in diesem Kurs erhältst kannst Du für Schule, Ausbildung und Studium nutzen. Wir lernen die wichtigsten Funktionen der Office-Programme Word, Excel und PowerPoint und setzen dabei auf ganz viele praktische Aufgaben, so dass Langeweile gar nicht erst aufkommen kann.

Weitere Hinweise: Das Kursangebot richtet sich an Schüler*innen ab 14 Jahren. Die Kursgebühr wird nach Vorlage des Schülerausweises oder Ausbildungsnachweises um 50 % reduziert.

Gelernt wird an den Computern in unserem EDV-Raum mit Microsoft 2021.

14.10.-17.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 09:00-15:30 Uhr, 4*, 28 UStd., Martina Lindhorst, 198.00 €, 242W195701



» Ferien-Nähkurs für Kinder

Ab 10 Jahren

Wenn ihr euch für Mode interessiert und ihr eure Sachen selbst gestalten möchtet, dann probiert euch doch gerne mal beim Nähen aus! Als Vorbereitung auf den Ferien-Nähkurs sucht ihr euch bei einem ersten Treffen (Fr., 27.09.2024, 16:00 - 17:30 Uhr) erst einmal aus, was ihr nähen möchtet, und erfahrt, welchen Stoff und welches Material ihr zum Kurs mitbringen sollt. An den Nähvormittagen in den Ferien erlernt ihr dann zuerst den Umgang mit der Nähmaschine, um dann – mit Hilfe der Kursleitung – ein einfaches Kleidungsstück, ein Accessoire oder eine Tasche ganz nach eurem Geschmack zu nähen.

Hinweis: Bitte ein Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil.

27.9.-18.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 16:00-13:15 Uhr, 6*, 27 UStd.,
Cordula Sindram, 95.00 €, (für Schüler:innen
ermäßigt: 47,50 Euro), 242W343200

Stadtteilarbeit + Projekte

In diesem Bereich sind solche familienpädagogischen Angebote zusammengefasst, die eine sozialräumliche Orientierung haben und/ oder mit Kooperationspartnern umgesetzt werden. Diese Angebote werden als Auftragsveranstaltungen für die örtliche Jugendhilfe, Kindergärten, Familienzentren, Schulen und andere Partner durchgeführt.

Kooperationen

In Zusammenarbeit mit Familienzentren, Kitas, Schulen und Vereinen bieten wir u.a. Elternabende, Gesprächskreise oder Ähnliches zu pädagogischen Themen sowie niederschwellige Deutschkurse an.

» Interkulturelle Spielgruppe Zietenstraße

Diese Gruppe bietet Müttern mit ihren Kleinkindern, die noch nicht die Kita besuchen, und Müttern aus dem Wohnumfeld die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen.

- Gespräche für die Mütter über Erziehungs-, Gesundheits- und Alltagsfragen
- spielen, singen, kreativ sein und Bewegung für die Kinder

2.9.-9.12.24, Zietenstr. 38, **SG-Mi**,
Mo 09:00-11:15 Uhr, 13*, 39 UStd.,
Gabriele Hoffmann, 0.00 €, 242S380216

» Interkulturelle Spiel- und Kontaktgruppe Fuhr

Mütter/Väter aus verschiedenen Kulturen mit ihren Kindern (bis zum Kindergartenalter) treffen sich zum Gespräch über Alltags- und Erziehungsfragen und das Leben in der Fuhr. Sie lernen andere Familien in ähnlicher Situation kennen, können Ihre Erfahrungen miteinander austauschen und erhalten Anregungen zur Sprach- und allgemeinen Förderung Ihrer Kinder. Gemeinsam mit den Kindern werden

Spiel-, Sing- und Beschäftigungsanregungen durchgeführt.

10.9.-10.12.24, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 12*, 36 UStd., Rafah Bali,
0.00 €, 242S380218

» Mama lernt Deutsch (Zietenstraße)

In Zusammenarbeit mit dem Bürgerverein und dem Familienzentrum Zietenstraße

Ein Kursangebot für Frauen und Mütter mit geringen Deutschkenntnissen.

- Sie erhalten erste Kenntnisse in der deutschen Sprache
- Sie lernen einfache deutsche Sätze
- Sie erweitern Ihren Wortschatz: Dies geschieht mit lebensnahen und alltäglichen Themen, die für Ihren Alltag wichtig sind. Das Tempo und die Themen werden den Wünschen der Frauen angepasst. Mit Kinderbetreuung – nur dienstags!

3.9.-10.12.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:00 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €,
242S380501

4.9.-11.12.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Mi 09:30-11:00 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €,
242S380502

Sozialraumorientierte Elternschule

An dieser Stelle sind sozialraumorientierte Gesprächskreise für Mütter/ Väter internationaler Herkunft zu pädagogischen Themen aufgeführt sowie interkulturelle Spielgruppen.

» Mama weiß Bescheid (Birkenweiher) Gesprächskreis für arabisch sprechende Flüchtlingsfrauen

In diesem Gesprächskreis erhalten die Frauen Unterstützung und Informationen zum Leben in einer neuen Gesellschaft. Wege zu Ansprechpartnerinnen und Institutionen werden ihnen aufgezeigt. Folgende Themen werden u.a. angesprochen: Erziehungs- und Gesundheitsfragen, Kindergarten, Schule, Umgang mit Behörden, Aufgabe von Beratungsstellen u.v.m. Die Kursleiterin spricht arabisch.

9.9.-9.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:30-12:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Abir Kilani, 0.00 €, 242S380200

10.9.-10.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Siba Ahmadi, 0.00 €, 242S380202

11.9.-11.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 09:30-11:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Aysel Candan, 0.00 €, 242S380204

» Mama weiß Bescheid (Café Courage)

internationaler Gesprächskreis für Frauen

Hier finden Mütter unterschiedlicher Herkunft Orientierung, Informationen, Austausch und Gespräche, um den Lebens- und Erziehungsalltag mit Familie und Kindern gestalten zu können. Als Erzieherin ihrer Kinder ist es wichtig, dass Mütter Bescheid wissen, Antworten geben können und sich mit Erziehungsfragen auseinandersetzen. Die Kurssprache ist Deutsch, so dass Sie auch Ihre Deutschkenntnisse verbessern können.

Achtung: im zweiten Halbjahr 2024 wird sich der Kursort ändern.

10.9.-10.12.24, Klemens-Horn-Str. 3, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Haiat Chanfouh, 0.00 €, 242S380206

» Mama weiß Bescheid (Hasseldelle)

Gesprächskreis für türkisch sprechende Frauen

Hier finden Sie als türkische Mutter Orientierung, Informationen und Gespräche, um den Lebens- und Erziehungsalltag mit Familie und Kindern gestalten zu können. Als Erzieherin Ihrer Kinder ist es wichtig, dass Sie Bescheid wissen, Antworten geben können und sich mit Erziehungsfragen auseinandersetzen.

11.9.-11.12.24, Rolandstr. 3, **SG-Mi**,
Mi 09:30-11:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Fadime Polat, 0.00 €, 242S380208

» Mama weiß Bescheid (Kooperation mit der AWO)

Gesprächskreis für türkisch sprechende Frauen

Hier finden Sie als türkische Mutter Orientierung, Informationen und Gespräche, um den Lebens- und Erziehungsalltag mit Familie und Kindern gestalten zu können. Als Erzieherin Ihrer Kinder ist es wichtig, dass Sie Bescheid wissen, Antworten geben können und sich mit Erziehungsfragen auseinandersetzen.

9.9.-9.12.24, Zweibrücker Str. 7, **SG-Oh**,
Mo 09:30-11:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Aysel Candan, 0.00 €, 242S380210

» Mama weiß Bescheid (Fuhrgemeinschaft SG)

Gesprächskreis für türkisch sprechende Frauen

Hier finden Sie als Mutter Orientierung, Informationen und Gespräche, um den Lebens- und Erziehungsalltag mit Familie und Kindern gestalten zu können. Als Erzieherin Ihrer Kinder ist es wichtig, dass Sie Bescheid wissen, Antworten geben können und sich mit Erziehungsfragen auseinandersetzen.

13.9.-20.12.24, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,
Fr 08:30-10:45 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Fadime Polat, 0.00 €, 242S380212

13.9.-20.12.24, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,
Fr 10:45-13:00 Uhr, 12*, 36 UStd.,
Fadime Polat, 0.00 €, 242S380214



» **Interkulturelle Spielgruppe Zietenstraße**

Diese Gruppe bietet Müttern mit ihren Kleinkindern, die noch nicht die Kita besuchen, und Müttern aus dem Wohnumfeld die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen.

- Gespräche für die Mütter über Erziehungs-, Gesundheits- und Alltagsfragen
- spielen, singen, kreativ sein und Bewegung für die Kinder

2.9.-9.12.24, Zietenstr. 38, **SG-Mi**,
Mo 09:00-11:15 Uhr, 13*, 39 UStd.,
Gabriele Hoffmann, 0.00 €, 242S380216

» **Interkulturelle Spiel- und Kontaktgruppe Fuhr**

Mütter/Väter aus verschiedenen Kulturen mit ihren Kindern (bis zum Kindergartenalter) treffen sich zum Gespräch über Alltags- und Erziehungsfragen und das Leben in der Fuhr. Sie lernen andere Familien in ähnlicher Situation kennen, können Ihre Erfahrungen miteinander austauschen und erhalten Anregungen zur Sprach- und allgemeinen Förderung Ihrer Kinder. Gemeinsam mit den Kindern werden Spiel-, Sing- und Beschäftigungsanregungen durchgeführt.

10.9.-10.12.24, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,
Di 09:30-11:45 Uhr, 12*, 36 UStd., Rafah Bali,
0.00 €, 242S380218

» **Mama weiß Bescheid – international (Birkenweiher)**

Gesprächskreis für Frauen aus verschiedenen Ländern

In diesem Gesprächskreis erhalten die Frauen Unterstützung und Informationen zum Leben in einer neuen Gesellschaft. Wege zu Ansprechpartnerinnen und Institutionen werden ihnen aufgezeigt. Folgende Themen werden u.a. angesprochen: Erziehungs- und Gesundheitsfragen, Kindergarten, Schule, Umgang mit Behörden, Aufgabe von Beratungsstellen u.v.m.

12.9.-19.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 10:00-11:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Helmtraud Boros, 0.00 €, 242S380220

Familienbildung in Stadtteilen

Hier sind Angebote mit sonstigen Kooperationspartner*innen, wie sozialen Einrichtungen, Firmen, Migrantenorganisationen sowie der Arbeitsgemeinschaft Wuppertaler Familienbildungsstätten zusammengefasst.

» **Mama lernt Deutsch (Zietenstraße)**

In Zusammenarbeit mit dem Bürgerverein und dem Familienzentrum Zietenstraße

Ein Kursangebot für Frauen und Mütter mit geringen Deutschkenntnissen.

- Sie erhalten erste Kenntnisse in der deutschen Sprache
- Sie lernen einfache deutsche Sätze
- Sie erweitern Ihren Wortschatz:

Dies geschieht mit lebensnahen und alltäglichen Themen, die für Ihren Alltag wichtig sind. Das Tempo und die Themen werden den Wünschen der Frauen angepasst.

Mit Kinderbetreuung – nur dienstags!

3.9.-10.12.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Di 09:30-11:00 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €,
242S380501

4.9.-11.12.24, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,
Mi 09:30-11:00 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €,
242S380502

Gesprächskreise

Im Rahmen der Gesprächskreise treffen sich interessierte Menschen, die im Austausch bleiben und über verschiedene Themen aus unterschiedlichen Bereichen diskutieren wollen. Weitere Details entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

Frauen, Partnerschaft, Großeltern

» **Frauen älter als 60 ...**

Endlich Zeit für Gespräche, Neues und Spaß

In diesem Gesprächskreis treffen sich Teilnehmerinnen, die zwar die Lebensmitte schon überschritten haben, die aber dennoch mitten im Leben stehen. In vertrauter Runde tauschen wir Meinungen und Gedanken aus. Wir befassen uns mit aktuellen Zeitfragen - gelegentlich auch Streiffragen -, die wir vor dem Hintergrund unserer Lebens- und Berufserfahrungen diskutieren. Auch gelegentliche Besuche in kulturellen oder anderen öffentlichen Einrichtungen stehen auf dem Plan und dienen mit dazu, auch in der dritten Lebensphase in vollem Umfang am Zeitgeschehen teilzuhaben. **Info:** Sollten in dem Kurs keine Plätze mehr frei sein, melden Sie sich bitte unter 0212 290-7235, um sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

2.9.-9.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 14:00-16:15 Uhr, 13*, 39 UStd.,
Doris Mittag, 86.00 €, 242S303100

» **Der aktuelle Vormittagsgesprächskreis für Frauen**

Interessierte Frauen beschäftigen sich mit interessanten und aktuellen Themen aus den Bereichen Kultur, Gesellschaft und Politik. Manchmal bringen uns Referenten diese Themen näher; auch durch gelegentliche Besichtigungen erweitern wir unsere Kenntnisse. Wir setzen uns mit bekannten Institutionen, anderen Menschen und deren Sichtweisen auseinander, die wir in offener und vertrauter Gesprächsrunde diskutieren. So ergibt sich die Gelegenheit, die eigene Meinung zu äußern und andere Positionen zu reflektieren. Die Teilnehmerinnen gestalten das Programm mit.

Info: Sollten in dem Kurs keine Plätze mehr frei sein, melden Sie sich bitte unter 0212 290-7235, um sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

4.9.-11.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 10:00-11:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Angelika Kirberg, 60.00 €, 242S303102

3.9.-10.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 10:00-11:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Anne Grefer, 60.00 €, 242S303104

» **Internationale Lerngruppe für Frauen**

Hier treffen sich Frauen ab der Lebensmitte aus verschiedenen Kulturen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern und anwenden wollen. Dabei werden auch besonders die Themen Gesundheit, Leben in Deutschland und Leben in und mit verschiedenen Kulturen thematisiert.

5.9.-12.12.24, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 09:30-11:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Tamara Moninger-Schreiner, 45.00 €,
242S303106

Beziehungen und Partnerschaft

Im Rahmen der Gesprächskreise treffen sich interessierte Menschen, die im Austausch bleiben und über verschiedene Themen aus unterschiedlichen Bereichen diskutieren wollen. Weitere Details entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

» **Gelegenheit macht Liebe**

Für Paare und Einzelpersonen, die ihre Liebes- und Beziehungsfähigkeit weiterentwickeln möchten

Wir alle sehnen uns nach Liebe und Nähe. Wir wollen lieben und geliebt werden, wir wollen in unseren Beziehungen einfach nur glücklich sein, aber oft wissen wir nicht, wie. Manche von uns fühlen sich frustriert, missverstanden oder haben das Gefühl, dass uns in der Beziehung etwas fehlt ... In diesem eintägigen Seminar werden wir lernen, wie wir mithilfe von „Zwiegesprächen“ einen geschützten Raum – eine „Gelegenheit“ – für uns schaffen können, in der die Liebe und Lebendigkeit gute Bedingungen haben, sich weiterzuentwickeln und zu gedeihen. Anders, als es oft in unserem gewöhnlichen Beziehungsalltag möglich ist, kultiviert das von Psychoanalytiker Michael Lukas Moeller und seiner Frau Célia M. Fatia entwickelte und seit vielen Jahren bewährte „Zwiegespräch“ eine andere Art und Weise, einander zu begegnen und über das, was uns im Moment am meisten bewegt, zu sprechen. Das „Zwiegespräch“, auch das „wesentliche Zwiegespräch“ genannt, ist leicht zu erlernen und führt schon nach erstaunlich kurzer Zeit des Praktizierens zur Entspannung und Belebung unseres Paarlebens. Die Praxis der „Zwiegespräche“ wirkt sich positiv auf alle unsere Beziehungen aus, sei es zu uns selbst oder zu unseren Kindern, Eltern, Freunden, Arbeitskolleg*innen ...

30.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 09:30-18:00 Uhr, 1*, 10 UStd.,
Helena Amoakoova, 72.00 €, 242W332100



Bildungsurlaub

Bildungsurlaub – eigentlich Arbeitnehmerweiterbildung – setzt die Idee des lebenslangen Lernens für Angestellte und Arbeiter*innen praktisch um. 3-5 Tage jährlich können diese während ihrer Arbeitszeit an bestimmten Seminaren teilnehmen. Das ermöglicht Berufstätigen, ihre Qualifikationen regelmäßig aufzufrischen und am politischen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG) regelt Umfang, Inhalte und Anspruch des Bildungsurlaubs für Nordrhein-Westfalen → www.bildungsurlaub.de/nrw-info. Über alle Einzelfragen für Nordrhein-Westfalen und über die Regelungen in anderen Bundesländern informieren Sie sich am besten im Internet auf → www.bildungsurlaub.de, hier finden Sie das deutschlandweite Angebot. Unter → www.bildungsurlaub.nrw finden Sie das landesweite Seminarangebot. Bundesbeamte können übrigens bei ihrer Dienststellenleitung Sonderurlaub für die Teilnahme an beruflichen Aus- und Fortbildungsveranstaltungen beantragen. Bitte beachten Sie die 6-Wochen-Antragsfrist für die Genehmigung durch Ihren Betrieb. Sobald Sie sich bei uns (online) angemeldet haben, erhalten Sie von uns per E-Mail die Antragsunterlagen, die Sie komfortabel an Ihre*n Arbeitgeber*in weiterleiten können. Sollte dieser Antrag abgelehnt werden, können Sie kostenlos (innerhalb einer Frist, die Ihnen der Fachbereich i.d.R. direkt nach der Anmeldung mitteilt) per E-Mail stornieren.

Bildungsurlaube bieten wir in den Bereichen Berufliche Bildung & EDV, Gesundheitsbildung, Fremdsprachen und Kultur an. Selbstverständlich können Sie an den Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaubsantrag stellen wollen oder können.

Unser Angebot wird ständig aktualisiert. Auf unserer Homepage finden Sie schon frühzeitig Bildungsurlaube, die im nächsten und übernächsten Semester beginnen.

» Word: Grundlagen

Ob beruflich, privat oder im Studium: Die Office-Anwendung Word ist oft nicht mehr wegzu-denken. Es handelt sich dabei um das wohl bekannteste Textverarbeitungsprogramm. Sind Sie Einsteiger*in und möchten den sicheren Umgang mit Word 2021 von Grund auf erlernen? Dann ist der Word Grundlagen-Kurs die richtige Wahl. In einer kleinen Gruppe mit ähnlichem Wissensstand erlernen Sie den Umgang: anwendungsbezogen und anhand konkreter Übungen aus dem Arbeitsalltag.

Inhalte des Kurses sind unter anderem:

- Bildschirmansichten
- Texterfassung, Sofortkontrolle
- Textüberarbeitung: Ändern, Löschen, Kopieren, Suchen und Ersetzen, Rechtschreibprüfung, Silbentrennung
- Textgestaltung: Zeichen- und Absatzformatierung, Formatvorlagen,

Seitenlayout, Seitennummerierung, Kopf- und Fußzeilen

- Drucken, Speichern und Öffnen, Ordnen von Textdateien
 - Tabulatoren, Tabellen, Spaltensatz, Abschnitte
 - Rahmen, Schattierung, Aufzählung, Nummerierung
 - erster Einblick in den Serienbrief
- Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Die sichere Bedienung des Computers und Windows-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt.

9.9.-11.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Martina Lindhorst, 155.00 €, 242W195222

30.9.-2.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Martina Lindhorst, 155.00 €, 242S195233

» Excel: Grundlagen

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

- Inhalte des Kurses, sind unter anderem:
- Tabellenstruktur
 - Dateneingabe, Löschen, Kopieren und Ausfüllen von Zelleninhalten
 - Arbeiten mit Arbeitsmappen
 - Formeln und Funktionen in Tabellen
 - Gestalten, Formatieren von Tabellen, Tabellenausdruck
 - Verknüpfungen mehrerer Tabellen
 - Einblick in die Präsentationsgrafik
- Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Die sichere Bedienung des Computers und Windows-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt.

2.9.-4.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Martina Lindhorst, 155.00 €, 242W195411

23.9.-25.9.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Martina Lindhorst, 155.00 €, 242S195488

» Excel: Aufbauwissen

Sie wollen noch mehr aus Excel herausholen, Ihr Wissen vertiefen und Anwenderkenntnisse professionalisieren? Dieser Kurs bietet Ihnen dafür die richtigen Voraussetzungen und Inhalte. In kleinen Arbeitsgruppen, die sich durch einen ähnlichen Wissensstand und ein intensives Lerntempo auszeichnen, lernen Sie Kalkulationstabellen zu erstellen, zu formatieren, diese auszuwerten und ausgewählte Daten in Diagrammen anschaulich darzustellen. Inhalte des Kurses sind u.a.:

- Formatierung, statistische Funktionen, Gültigkeit, Schutz
 - spezielle Gestaltungsmöglichkeiten (Gültigkeit, Bedingte Formatierung, Kommentare)
 - Verwenden von Namen und Bereichsnamen
 - Logik-Funktionen (WENN, ODER, UND)
 - Matrix-Funktionen (SVERWEIS, WVERWEIS)
 - Tabellen- und Arbeitsmappenverknüpfung
 - Mustervorlagen
 - Diagrammherstellung in Excel
 - Einblick in das Arbeiten mit Makros
- Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich:

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen aus einem Excel Grundlagen-Kurs oder vergleichbaren Kenntnissen.

28.10.-30.10.24, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Martina Lindhorst, 155.00 €, 242S195599

» English Powercourse **B1** (BU)

40 Unterrichtsstunden

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik, z.B. die Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, werden der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag erarbeitet – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche.

Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen. Die 40 Unterrichtsstunden ergeben sich aus dem Besuch des Kurses und zusätzlichen Hausarbeiten. Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

8.7.-12.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €, 242W152654

15.7.-19.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €, 242W152655

21.10.-25.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Raum A203, Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*,
30 UStd., Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €, 242W152656

» English for Advanced Learners **C1** (BU)

Intensiv-/Bildungsurlaubsseminar

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication in professional and everyday contexts. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested. Experience: at least 7 years



8.7.-12.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Maureen Speth, 170.00 €, 242W152658

14.10.-18.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Maureen Speth, 170.00 €, 242W152659

» **Spanisch A1/A2**

Seminarwoche/Bildungsurlaub

Wenn Sie im Spanischen über Grundkenntnisse verfügen, ist dieser Kurs zur Erweiterung Ihrer Kenntnisse und Sprechfähigkeiten für Beruf und Alltag geeignet. In diesem Kurs wird u.a. der Gebrauch der Vergangenheitsformen „pretérito perfecto“, „indefinido“ und „imperfecto“ sowie das „gerundio“ thematisiert. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

14.10.-18.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., N. N.,
120.00 €, 242W178152

» **Französisch A1.1**

Bildungsurlaub

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Französischen für Beruf und Alltag erwerben möchten. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

14.10.-18.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
10:00-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Audrey Wiesemann-Mouquet, 150.00 €,
242W164152

» **Rhetorik Grundlagen + Aufbauwissen:**

Wirksam vortragen & erfolgreich verhandeln

Sie wollen durch präzise Wortwahl und spannende Erzählungen überzeugen? Mit dem Rhetorik Grundlagen- und Aufbauwissen entwickeln Sie die notwendigen Kompetenzen, um in Reden, Unterhaltungen und Vorträgen zu glänzen. Mit einer gezielten Mischung aus theoretischen Impulsen und praktischen Übungen lernen Sie, stimmige und überzeugende Argumente aufzubauen sowie verbale und nonverbale Mittel der Kommunikation einzusetzen. Weitere Themen des Kurses sind u.a.: das Erlernen einer guten Atemtechnik, die Wichtigkeit des aktiven Zuhörens, das Anwenden von Argumentationstechniken sowie der gezielte Einsatz von weiteren kommunikativen Strategien. Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e.V. statt.

7.10.-11.10.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,
W-Elb, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel und Stefan Nergenu, 215.00 €,
242W191133

» **Wie Gespräche besser gelingen: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

Gespräche im privaten und beruflichen Alltag entwickeln sich oftmals zu Konflikten. Mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg lernen Sie mit solchen Situationen konstruktiv umzugehen und sie aufzulösen. Entdecken Sie in diesem Kurs, was es heißt empathisch zuzuhören, mit Gesprächspartner*innen wieder in Verbindung zu treten und echte Wertschätzung auszudrücken. Anhand von Beispielen in Gruppen- und Einzelarbeit, Rollenspielen und durch Theorie-Input erarbeiten Sie die grundlegenden Inhalte der Methode.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e.V. statt.

4.11.-8.11.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,
W-Elb, Mo 09:00-15:30 Uhr, 5*, 35 UStd.,
Marcus Strittmatter, 195.00 €, 242W191233

» **Wie Gespräche besser gelingen: Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation**

Vertiefen und festigen Sie Ihre erlernten Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) in einem dreitägigen Intensiv-Kurs. Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbsteinfühlung üben Sie die empathische Grundhaltung und lernen Methoden kennen, um mit Kritik und Vorwürfen konstruktiv umzugehen. Sie entdecken die Möglichkeiten Gewaltfreier Kommunikation, um dem eigenen Ärger Luft zu machen und verstehen, wie Sie diesem begegnen ohne selbst in die Luft zu gehen. Dazu gibt es ausreichend Zeit und Raum für praktische Übungen und auch für die Themen und Wünsche der Teilnehmenden.

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer*innen. Die Teilnahme am Grundlagen-seminar oder vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt. Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e.V. statt.

11.9.-13.9.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,
W-Elb, Mi 09:00-15:30 Uhr, 3*, 21 UStd.,
Marcus Strittmatter, 150.00 €, 242W191200

» **Zwischen den Stühlen – wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln kann**

Konflikte gehören zum menschlichen Alltag, ob wir sie mögen oder nicht. Oft sind wir in solchen Situationen überfordert, blockiert oder aggressiv und wissen nicht recht, was wir tun können, um die Auseinandersetzung zu deeskalieren. Dieser Kurs fokussiert sich darauf, was Sie als vermittelnde Person zwischen zwei oder mehr Konfliktparteien beitragen können, um wieder Annäherung, Verbindung und Klärung zu erreichen. Diese Woche vermittelt Ihnen ein wirkungsvolles Rüstzeug, das Sie gewinnbringend im professionellen wie auch im privaten Rahmen anwenden können. Sie erlangen ein theoretisches Verständnis von Konflikten und ihren Dynamiken und lernen das Modell der Mediation mit seinen verschiedenen Phasen kennen. Zum überwiegenden Teil werden Sie verschiedene Vermittlungstechniken aus den Modellen der

Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und ausprobieren.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e.V. statt.

16.9.-20.9.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,
W-Elb, Mo 09:00-15:30 Uhr, 5*, 35 UStd.,
Marcus Strittmatter, 195.00 €, 242W191255

» **Projekte erfolgreich planen und durchführen**

Um Projekte erfolgreich umzusetzen, braucht es verlässliche Werkzeuge, die Ihnen dabei helfen den Überblick zu behalten und mit denen Sie Ziele fristgerecht erreichen. Mit diesem Kurs packen Sie Ihren persönlichen Projekt-Werkzeugkoffer und lernen: Zielsetzungen zu formulieren, komplexe Aufgaben zu strukturieren und zu steuern, Risiken abzuwägen, Entscheider*innen einzubeziehen, eigene Entscheidungen zu treffen sowie Veränderungen zu managen. Dazu werden die individuellen Projekte einzelner Teilnehmer*innen bearbeitet oder entlang von Beispielen gelernt.

14.10.-16.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:30-15:30 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Michael Neutert, 230.00 €, 242W191366

» **Jung und alt im Dialog – Wie der Generationendialog in Unternehmen gelingen kann**

Dieser Kurs widmet sich der essentiellen Thematik des Generationendialogs in Unternehmen. In einer zunehmend diversifizierten Arbeitswelt ist der Austausch zwischen den verschiedenen Altersgruppen von entscheidender Bedeutung für den unternehmerischen Erfolg. Dieser Kurs bietet eine umfassende Perspektive darauf, wie die Zusammenarbeit zwischen jungen und älteren Mitarbeitenden erfolgreich gestaltet werden kann. In Unternehmen ist es alltäglich, dass Menschen neu in bestehende Teams kommen und konkrete Vorstellungen darüber haben, was attraktive Arbeit ausmacht. Diese Vorstellungen unterscheiden sich nicht nur zwischen Individuen, sondern auch zwischen den Generationen. Hier treffen traditionelle Rollenbilder und Hierarchieverständnisse auf „New Work“-Ansätze, was zu Irritationen und manchmal auch zu Konflikten führen kann. Auf der anderen Seite gibt es überzeugende Projekte wie Mehrgenerationenwohnen oder -gärten, die das gesellschaftliche Bedürfnis nach Begegnung jenseits der Grenzen bestimmter Altersgruppen zum Ausdruck bringen. Gemeinsam werden Sie betrachten, wie in Unternehmen ein erfolgreicher Dialog möglich ist und welche Faktoren eine Rolle spielen. Sie werden Ihre eigene Position sowie andere Perspektiven reflektieren und Werkzeuge erhalten, um Kultur in Unternehmen generationenübergreifend zu gestalten.

3.7.-5.7.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 09:00-16:00 Uhr, 3*, 24 UStd.,
Anne Brüne, 185.00 €, 242W191433



» Gelassenheit: mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten

Unser Alltag ist stressig und oftmals fällt es schwer Ruhe zu bewahren oder entspannter mit Ärger und Frustration umzugehen. Mit diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Stressfaktoren in Gelassenheit verwandeln. In vielen Übungen erhalten Sie Anregungen, um den beruflichen und privaten Aufgaben ausgeglichener zu begegnen. Das Kursangebot beinhaltet einen Besuch im Salzhaus Wuppertal

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e.V. statt.

19.8.-23.8.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Dagmar Kasel, 185.00 €, 242W191699

» Stress erkennen – Stress bewältigen:

Stressbalance durch Achtsamkeit

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Die Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms ist deshalb besonders wichtig, um mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig zu reduzieren. Genau ein solches Programm entwickeln Sie in unserem Kursangebot für sich – mit gezielten Achtsamkeitsübungen sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden. Das Kursangebot beinhaltet einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e.V. statt.

23.9.-27.9.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Dagmar Kasel, 185.00 €, 242W191877

» Abhaken statt aufschieben: Aufgaben endlich umsetzen

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

Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e.V. statt.

2.9.-6.9.24, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8, **W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5*, 30 UStd., Dagmar Kasel, 185.00 €, 242W191966

» Feldenkrais-Bildungsurlaub

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die therapeutisch mit Körper und Geist arbeiten, sowie an Lehrer*innen und an Interessierte, die ihr Blickfeld erweitern und sich verändern möchten. Ziel ist die nachhaltige Verbesserung und Beseitigung von Rückenschmerzen, Verspannungen und „menschlichen Verletzungen“. Menschen in lehrenden (und heilenden) Berufen erhalten hier Gedankenanstöße zu einer effektiveren Didaktik und direkt anwendbare Hinweise zur Umsetzung.

Eva Geueke unterrichtet seit 25 Jahren die Feldenkrais-Methode und bringt in den Unterricht ihre reiche Erfahrung mit Menschen ein. Sie webt verwandte und ergänzende Methoden zu einem Ganzen und rundet dadurch den Unterricht ab. Das Feldenkrais-Material wird dadurch vertieft und bereichert.

Es ist jeweils eine Stunde Pause pro Tag im Zeitplan enthalten.

9.12.2024-13.12.2024, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, 9:00-15:45 Uhr, 5*, 45 UStd., Eva Geueke, 250,00 €, 242W140503

» Start in die digitale Arbeitswelt:

Windows Explorer, Word und Excel

In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit Word und Excel als die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes kennenzulernen und erste Grundlagenkenntnisse zu erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, Dateien richtig abzuspeichern, wiederzufinden und eine gute Ordnerstruktur aufzubauen.

- Arbeiten mit dem Windows-Explorer: Speicherstrukturen festlegen, Ordner und Dateien anlegen, kopieren, verschieben, umbenennen
- Arbeiten mit Word: Texte erstellen und bearbeiten: Zeichen-/Absatz-/Seitenformatierung, Einfügen von Grafiken/Bildern, Nummerierung, Aufzählung, Rahmen, Schattierung
- Arbeiten mit Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen, Zellbezüge, benutzerdefinierte Formatierungen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Erste Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer müssen vorhanden sein, dies setzt auch den sicheren Umgang mit Tastatur, Maus und der Benutzeroberfläche voraus.

16.9.-20.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 09:00-15:30 Uhr, 5*, 35 UStd., Martina Lindhorst, 198.00 €, 242W195011

» Female Coding Club: Frauen lernen Programmierung

Willkommen im Female Coding Club: Lernen Sie mit uns die Grundlagen des Programmierens – leicht verständlich und mit Raum für Ihre Fragen.

In diesem Bildungsurlaub nehmen wir dabei die Programmiersprache Java Script in den Blick und lernen erste kleine Computerprogramme zu erstellen. Neben gängigen Programmen lernen Sie variable Datentypen sowie

Kontrollstrukturen kennen und erfahren, was es mit Funktionen, Methoden und Prozeduren auf sich hat. Auch objektorientierte Programmierung und Werkzeuge der Softwareentwicklung werden nach diesem Kurs keine Fragezeichen mehr hinterlassen. Gemeinsam werden kleine Beispielprogramme begutachtet und auch selbst geschrieben. Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die noch keinerlei Berührung mit der Programmierung hatten und ganz neue Themenwelten kennenlernen möchten. Eventuell möchten Sie sich auch beruflich umorientieren und suchen nach neuen Herausforderungen.

Themen des Kurses sind u.a.:

- Allgemeine Grundlagen zu Programmiersprachen und Testumgebungen
 - Erste Schritte mit der Programmiersprache JavaScript
 - Variablen, Datentypen, Operatoren
 - Kontrollstrukturen
 - Funktionen
 - Arrays
 - Fehlerbehandlung
 - Einführung in die Objektorientierte Programmierung
 - Praktische Übungen
- Sichere Computerkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht nötig.

7.10.-11.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 09:00-15:00 Uhr, 5*, 30 UStd., Martina Lindhorst, 240.00 €, 242W196300

» ONLINE: Programmieren mit JavaScript: Grundlagen

JavaScript ist eine der wichtigsten Programmiersprachen für die Entwicklung von interaktiven Webseiten. In diesem Kurs werden wir die grundlegenden Konzepte von JavaScript erkunden und Ihnen das nötige Wissen vermitteln, um dynamische und ansprechende Webanwendungen zu erstellen. In diesem Kurs lernen Sie die essenziellen Konzepte, die hinter dieser mächtigen Programmiersprache stehen. Von den Grundlagen der Syntax bis hin zu fortgeschrittenen Funktionen, ermöglicht Ihnen der Kurs, solide Kenntnisse zu erwerben, die die Basis für die Entwicklung interaktiver und dynamischer Webseiten bilden. Ob Sie Anfänger*in sind oder Ihre JavaScript-Kenntnisse aufgefrischt werden sollen: hier erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in die Welt der Webprogrammierung.

Windows-Kenntnisse und ein sicherer Umgang mit Anwendungsprogrammen werden vorausgesetzt. Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

16.12.-20.12.24, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr, 5*, 30 UStd., Martina Lindhorst, 240.00 €, 242W196344



» **Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone**

Sie wollen digital sichtbar werden und Ihre Ideen bildlich in Szene setzen? Alles was Sie dafür brauchen, besitzen Sie bereits: Ihr Smartphone. Lernen Sie technisch hochwertige Foto- und Videoaufnahmen mit dem eigenen Smartphone zu erstellen und für unterschiedliche mediale Kanäle online einzusetzen. In diesem Kurs geht es um die Grundlagen der Foto- und Videografie und die Vermittlung eines praktischen Wissens für den Videoschnitt. In detaillierten Übungen werden die Handgriffe vertieft und mit Hilfe von Bildgestaltung ansprechend umgesetzt. Auch der richtige Einsatz von Audio sowie das Vorstellen von zusätzlichem sinnvollem Equipment in den Bereichen Licht, Gimbal und Stativ werden aufgegriffen. Ziel ist es die unscharfen und verwackelten Ergebnisse vergangener Tage hinter sich zu lassen und einwandfreien Content zu erstellen. Dieser Kurs bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone ab. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um einen Grundlagenkurs handelt, der praxisorientiert ausgelegt ist.

Das Seminar ist für Einsteiger*innen geeignet, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen.

Es wird gebeten, folgende Materialien mitzubringen: Ein eigenes Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem

Bitte beachten Sie: Für die Praxisübungen arbeiten wir mit verschiedenen Apps aus dem Play- und AppStore. Diese Apps sind teilweise kostenpflichtig und sollen vor Kursbeginn installiert werden. Der Kostenumfang beläuft sich hierbei auf ca. 20 €

Apps, die genutzt werden: ProCamX (HDKamera-Pro/Android), PROCAM8 (iOS), Protake und VN Video Editor. Im Kurs sind bereits ein speziell abgestimmtes Video-Tutorial und Skript im Wert von 45 € enthalten.

11.11.-15.11.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 08:00-15:00 Uhr, 5*, 40 UStd.,
Thomas Bocian, 325.00 €, 242W197455



vhs.digital

Hier finden Sie alle Veranstaltungen und Kurse, die bei der Bergischen VHS digital stattfinden – das bedeutet, entweder ausschließlich online oder im hybriden Kursformat. Dabei sind alle unsere Themengebiete vertreten.

» **DaF Basis 1 (A1.1/Modul 1) Zoom Online NW**
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen. Begrüßung, leichte Fragen, Einkaufen, die Uhrzeit und einfache Dialoge werden erlernt und geübt.

2.9.-29.10.24, **Online**, Mo 9:00-12:00 Uhr,
25*, 100 UStd., Mariia Kuznetsova, 330.00 €,
242S135115

» **ONLINE: Pound® Rockout Workout**

Starte Dein eigenes Rockkonzert

POUND® kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining mit unter anderem von Yoga oder Pilates inspirierten Bewegungen – in schnell und zum Rhythmus der Musik. Beim Training können Sie den Alltag hinter sich lassen und Stress abbauen. Außerdem werden Rhythmus, Timing, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Die Choreografien werden im Stehen, Sitzen und Liegen und mit Ripstix® – vergleichbar mit den Drumsticks der Schlagzeuger – trainiert.

4.9.-11.12.24, **Online**, Mi 18:45-19:45 Uhr,
13*, 13 UStd., Marina Misa, 56.00 €,
242S148055

» **NEU: ONLINE: Schwedisch 1 A1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Dieser Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die für Alltag und Beruf längerfristig systematisch Schwedisch lernen möchten.

11.9.-11.12.24, **Online**, Mi 17:30-19:00 Uhr,
12*, 24 UStd., Ute Christ-Zawada, 92.00 €,
242S154280

» **ONLINE: Thailändisch A1**

*Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie möchten Thailändisch für den Beruf und für die Reise erlernen? Dann besuchen Sie diesen Online-Kurs und starten Sie durch.

9.9.-9.12.24, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr,
12*, 24 UStd., Unruean Kaeobun, 99.00 €,
242S154302

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

El mundo en español

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

10.9.-7.1.25, **Online**, Di 18:15-19:45 Uhr,
14*, 28 UStd., Edelmira Zarniko, 99.00 €,
242S174712

» **„Von Hitler und Putin bis Trump!“**

Demokratie in Gefahr 1923 – 1933 – 2024

Im Rückblick erscheint die Zeit des (deutschen) Kolonialismus (1885-1914/18) als Feldübung für das, was noch kommen sollte. Beseelt von ihrer moralischen und intellektuellen Überlegenheit teilten die europäischen „Herrenrasen“ 1884/85 in Berlin den schwarzen Kontinent – zum „Wohle der Afrikaner“ unter sich auf. Die um ihr Land betrogenen afrikanischen Stämme waren gar nicht an der Konferenz beteiligt worden. Diese stellte man lieber in sog. „Völkerschauen“ in Zoologischen Gärten wie in Wuppertal aus. In den deutschen Kolonien bediente man sich des Prinzips „Zuckerbrot und Peitsche“. In der Bekämpfung kolonialer Aufstände erprobten die Deutschen (und andere Nationen) Konzepte für die kommenden Weltkriege: Die Kriegsführung der verbrannten Erde, Völkermord (etwa an den Hereros), Einrichtung von Konzentrationslager und die „moderne“ Rassenideologie wiesen den Weg ins 20. Jahrhundert. Und die Narben des Kolonialismus sind noch lange nicht verheilt. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

11.9.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-21:15 Uhr, 1*, 3 UStd.,
Torsten Reters, 242W103006

» **Schreibwerkstatt**

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

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

Neue Teilnehmer*innen sind zu Staffelbeginn stets willkommen.

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

21.8.-9.10.24, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:00-21:15 Uhr, 5*, 15 UStd.,
Max Christian Graeff, 60.00 €, 242W110192

» **Online: Hatha-Yoga**

Ankommen in Körper, Geist und Atem

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

26.8.-9.12.24, Auer Schulstr. 20, **Online**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Martina Beck, 88.00 €, 242W141008

» **ONLINE: Türkisch für Fortgeschrittene B2**

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen im Türkischen. Neben Wiederholungen der Grammatik wird das freie Sprechen für Beruf und Alltag trainiert. Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre

10.9.-10.12.24, **Online**, Di 18:00-19:30 Uhr,
12*, 24 UStd., Samil Sen, 120.00 €,
242W150410

» **Hybrid: English Upper-Intermediate B2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die über solide Englischkenntnisse verfügen und diese weiter ausbauen möchten. Hier wird in angenehmer Runde mit Spaß an der Sprache intensiv gelernt. Auf Wortschatzerweiterung und Kommunikation in Beruf und Alltag wird großer Wert gelegt.

Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre

12.9.-16.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 19:45-21:15 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Patricia Karel, 86.00 €, 242W152413

» **ONLINE: Französisch A1 A2**

Ab Lektion 12 in „Perspectives-Allez-y! A1“

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die das A1 Niveau fast abgeschlossen haben und danach mit dem A2 Niveau beginnen möchten. Erweitern Sie Ihre Grammatikkenntnisse für Beruf und Alltag und erfahren Sie mehr über die französische Küche, lernen Landschaften und Sehenswürdigkeiten kennen und sprechen über Jahreszeiten und das Wetter.

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

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

9.9.-13.1.25, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr,
14*, 28 UStd., Odile Bourgeois, 86.00 €,
242W164277



» **Französisch Wiedereinstiegskurs** **A2** **B1**

Ab Lektion 11 in „Perspectives-Allez-y! A2“

Sie haben vor einiger Zeit bereits länger Französisch gelernt und möchten gerne den Wiedereinstieg finden? Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihre guten Kenntnisse aktiv für Beruf und Alltag anzuwenden und weiter zu vertiefen. Mit der Bildung und Anwendung des „plus-que-parfait“ erlernen Sie Vergangenes noch detaillierter auszudrücken.

Lehrbuch: Perspectives-Allez-y! A2. Cornelsen Verlag. ISBN: 978-3-06-520849-9

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

13.9.-17.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 09:30-11:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Cécile Neumann, 86.00 €, 242W164612

» **ONLINE: Italienisch** **A1** – Stufe 4

Ab Lektion 8 in „Chiaro! Nuova edizione – A1“

Sie haben bereits Italienisch gelernt und möchten Ihre sprachlichen Kenntnisse für Beruf und Alltag ausbauen? In diesem Kurs reden wir über Familien, Freunde und Kolleg*innen. Sie lernen, wie man Hotels bucht und sich in neuen Orten zurechtfindet. Wir werden auch darüber sprechen, wie man sich durch Gesten verständigt und gut kommuniziert.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275427-2

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

12.9.-16.1.25, **Online**, Do 18:30-20:00
Uhr, 14*, 28 UStd., Laura Ugolini, 86.00 €,
242W176271

» **ONLINE: Conversazione** **B1** **B2**

Approfondiamo l'italiano e ampliamo il vocabolario leggendo, parlando e discutendo di problemi diversi legati al lavoro e alla vita quotidiana. Con molti esercizi ripetiamo le strutture grammaticali in base agli errori più frequenti.

11.9.-8.1.25, **Online**, Mi 10:30-12:00
Uhr, 14*, 28 UStd., Stella Roselli, 86.00 €,
242W176712

» **ONLINE: Spanisch für den Beruf** **A1** **A2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit grundlegenden Vorkenntnissen, die diese gezielt für den Beruf ausweiten möchten. Hier verbessern Sie nicht nur Ihre sprachlichen Fähigkeiten, sondern erlernen auch spezifisches Vokabular und Ausdrucksweisen, die für berufliche Situationen relevant sind. Von Meetings und Geschäftsessen bis hin zu Korrespondenz und Kundenkommunikation – wir bieten Ihnen praxisnahe Übungen, um Ihre sprachliche Sicherheit im beruflichen Umfeld zu stärken.

12.9.-16.1.25, **Online**, Do 17:00-18:30 Uhr,
14*, 28 UStd., Amaranda García Rodríguez,
98.00 €, 242W178211

» **ONLINE: Spanisch** **A1** **A2**

ab Lektion 15 in „Perspectivas ¡Ya! – A1“

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die kurz davor stehen, das Sprachniveau A1 zu beenden. Sie haben die Möglichkeit, bereits erlernte Inhalte zu wiederholen und zu festigen. Insbesondere wird die Anwendung der beiden Vergangenheitsformen „pretérito perfecto“ und „pretérito indefinido“ durch verschiedene Übungen weiter trainiert.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7

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

9.9.-13.1.25, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr,
14*, 28 UStd., Benjamin Schiele, 86.00 €,
242W178277

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

Lernen und diskutieren Sie in gemütlicher Runde bei Wein oder Apfelschorle von zu Hause über neue Themen aus der digitalen Welt.

Unser Digital Club findet monatlich statt. Jeder Clubabend hat einen Themenschwerpunkt in dem wir uns zu spannenden Entwicklungen, Innovationen und Fragen rund um das digitalisierte Leben austauschen. Die Themenpalette ist dabei vielfältig - von Künstlicher Intelligenz, über digitale Geräte bis hin zur smarten Stadt, hier gibt es gebündeltes Wissen und zwar einfach erklärt. Im späteren Verlauf des Clubs können die Themen von Ihnen als Teilnehmende aktiv mitgestaltet werden. Wichtig ist uns eine lockere gemütliche und entspannte Atmosphäre: Bei uns gibt es keine dummen Fragen. Am Anfang jedes Abends steht ein 30- bis 45-minütiger Vortrag mit anschließender Diskussion und Raum für Ihre Fragen.

Die Termine der Web & Wein-Reihe finden an folgenden Tagen statt, die Themen werden zeitnah bekannt gegeben:

- 26.08.2024 (Kurs-Nr. 242W193901)
- 23.09.2024 (Kurs-Nr. 242W193902)
- 04.11.2024 (Kurs-Nr. 242W193903)
- 02.12.2024 (Kurs-Nr. 242W193904)

Jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Durchstarter*innen und alle Wissbegierigen gleichermaßen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Die Veranstaltung findet online per Zoom-Videokonferenz statt und ist kostenfrei. Diese Kursreihe findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e.V. statt.

26.8.24, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr,
1*, 2 UStd., Benedikt Bergenthal, 0.00 €,
242W193901

» **ONLINE: Learning Snack: Padlet – Tools für digitales Arbeiten**

Kleiner Snack gefällig? Dann ist unser Lernsnack vielleicht genau das Richtige für Sie. Wir nehmen uns eine Stunde Zeit, um gemeinsam Neues zu lernen und Möglichkeiten digitaler Arbeitsweisen auszuprobieren. In unserem ersten Kurs schauen wir uns das Arbeitstool „Padlet“ an. Dabei handelt es sich um eine digitale Pinnwand, die für die digitale Lehre, als Moodboard oder zum gemeinsamen Brainstormen eingesetzt werden kann – quasi das Universalwerkzeug, um im Digitalen gemeinsam Ideen in Form zu bringen.

27.8.24, **Online**, Di 18:30-20:00 Uhr, 1*,
2 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 242W194001

» **ONLINE: Learning Snack: Conceptboard – Tools für digitales Arbeiten**

Let's do some snackercise. Wir nehmen uns eine Stunde Zeit, um gemeinsam Neues zu lernen und Möglichkeiten digitaler Arbeitsweisen auszuprobieren. In diesem Monat schauen wir uns das Arbeitstool „Conceptboard“ an. Conceptboard ist ein intuitives Tool, mit dem Sie gemeinsam an Ideen arbeiten, Projekte planen und Präsentationen erstellen können. Die Nutzung von digitalen Whiteboards hat mit der Zunahme von Homeoffice in der Teamarbeit an Bedeutung gewonnen. Digitale Post-its und dazugehörige Tool-Anbieter*innen gibt es viele - die Auswahl ist nicht immer leicht. Conceptboard ist eine DSGVO-konforme und leicht zu bedienende Möglichkeit.

24.9.24, **Online**, Di 18:30-20:00 Uhr, 1*,
2 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 242W194002

» **ONLINE: Learning Snack: Cryptpad – Tools für digitales Arbeiten**

Kleiner Snack gefällig? Unsere Lernsnacks sind die perfekte Möglichkeit, um Ihren Wissenshunger zu stillen. Wir nehmen uns eine Stunde Zeit, um gemeinsam Neues zu lernen und Möglichkeiten digitaler Arbeitsweisen auszuprobieren. In unserem dritten Kurs schauen wir uns die Arbeitsumgebung „CryptPad“ an. CryptPad ist eine kostenlose, browserbasierte Open-Source-Software für die kollaborative Arbeit und zur gemeinsamen Bearbeitung von Dokumenten genutzt werden kann. Egal ob Textdokument, Präsentation oder Tabelle - hier ist ganz schön viel möglich.

29.10.24, **Online**, Di 18:30-20:00 Uhr, 1*,
2 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 242W194003

» **ONLINE: Learning Snack: Trello – Tools für digitales Arbeiten**

Trello, it's me. In unserem Learning Snack nehmen wir uns eine Stunde Zeit, um gemeinsam Neues zu lernen und Möglichkeiten digitaler Arbeitsweisen auszuprobieren. In diesem Monat schauen wir uns das Arbeitstool „Trello“ an. Mit dem Projektmanagement-Tool Trello lassen sich Aufgaben in Boards organisieren und im Team bearbeiten. Wir probieren aus, legen

Aufgaben an und schauen, wie Arbeitsprozesse gut und einfach automatisiert werden können.

26.11.24, **Online**, Di 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 242W194004

» **ONLINE: Learning Snack: Mentimeter – Tools für digitales Arbeiten**

Ein kleiner Appetithappen noch kurz vor dem Jahresende gefällig? In unserem Learning Snack nehmen wir uns eine Stunde Zeit, um gemeinsam Neues zu lernen und Möglichkeiten digitaler Arbeitsweisen auszuprobieren. In diesem Monat schauen wir uns „Mentimeter“ an. Mentimeter ist eine interaktive Präsentationssoftware, die es ermöglicht, Präsentationen interaktiver zu gestalten, indem sie den Zuschauer*innen die Möglichkeit gibt, in Echtzeit auf Fragen zu antworten, Feedback zu geben oder an Abstimmungen teilzunehmen. Es kann für verschiedene Zwecke wie Umfragen, Quizze, Abstimmungen oder zur Einbindung des Publikums während einer Präsentation genutzt werden.

10.12.24, **Online**, Di 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 242W194005

» **ONLINE: Learning Circle: Sketchnotes**

When in doubt, sketch it out! In einem gemeinsamen Online-Lernkreis treffen wir uns über 12 Wochen in unserer Mittagspause, um in die Welt der Sketchnotes einzutauchen. Gemeinsam lernen wir, die Grundlagen guter Gestaltung kennen und entdecken Sketchnotes als Werkzeug, mit dem wir Inhalte, Gedanken und Prozesse für den privaten und beruflichen Kontext visuell darstellen können. In einem Learning-Circle trifft man sich wöchentlich, um gemeinsam zu sketchnotieren und die eigenen Zeichnungen in der Gruppe zu besprechen. Zwischen den Wochen gibt es Übungen die zuhause bearbeitet werden sollen. Wir orientieren uns im Kurs am sog. Lern-OS Sketchnoting Guide, einem kostenfreien Lernangebot, mit vorgegebenen Aufgaben. Gezeichnet wird ganz klassisch mit Stift und Papier, aber auch digitales Zeichnen mit dem Tablet ist möglich.

30.8.-22.11.24, **Online**, Fr 11:00-12:00 Uhr, 12*, 16 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 242W194010

» **ONLINE: Podcast-Powerup: Schritt für Schritt zum eigenen Podcast**

In unserer digitalisierten Welt haben Podcasts eine bedeutende Rolle eingenommen. Ob True Crime, Gesprächspodcasts, Nachrichten oder Lerninhalte: Podcasts begleiten uns tagtäglich auf dem Weg zur Arbeit, beim Sport, Kochen oder einfach während wir uns entspannen. Rund ein Drittel aller Deutschen hört mittlerweile regelmäßig Podcasts. Auch Unternehmen und Selbstständige setzen immer stärker auf das Audio-Medium, um ihre Marken zu stärken und Vertrauen in die eigenen Produkte und Dienstleistungen zu schaffen. In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um Ihren eigenen Podcast zu starten. Sie lernen, was einen erfolgreichen Podcast ausmacht und

entwickeln unter professioneller Anleitung Ihre ersten eigenen Podcast-Ideen. Anschließend widmen wir uns dem Thema Tontechnik, lernen Mikrofone und den Umgang mit kostenloser Aufnahme- und Schnitt-Software kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Podcast auf Spotify, Apple Podcasts & Co. veröffentlichen und wie Sie langfristig Ihre Hörer*innenzahlen steigern. Zum Ende des Kurses können Sie:

- ein Podcast-Konzept verfassen, das von Anfang an Interesse bei Hörer*innen erzeugt
- gut klingende Episoden aufnehmen
- einen Podcast zeiteffizient schneiden und professionell bearbeiten
- Ihren Podcast bei Spotify, Apple Podcasts & Co. veröffentlichen
- Ihren Podcast langfristig bekannter machen und Ihre Hörer*innenzahlen gezielt und planvoll steigern.

14.10.-4.11.24, **Online**, Mo 18:00-20:15 Uhr, 4*, 12 UStd., Lars Rühmann, 105.00 €, 242W197701

» **ONLINE: Grafikdesign mit Canva – Grundlagen**

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

29.10.-19.11.24, **Online**, Di 18:00-20:15 Uhr, 4*, 12 UStd., Sarah Kaszuba, 84.00 €, 242W197801

» **ONLINE: Die Eingewöhnung gestalten praktische Hilfestellungen und Anregungen für die Eingewöhnungsphase**

Der Schritt in Richtung Kindertagespflege oder Kita ist ein spannendes Ereignis: Neue Bezugspersonen für die Kinder, ein anderer Tagesablauf, eine neue Umgebung und der Kontakt mit anderen Kindern. Da bedeutet für das Kind eine Trennung von Vertrautem und Bekanntem, denn es muss sich von den Eltern, von bekannten Räumen, Gewohnheiten und Ritualen lösen. Es entstehen viele neue Eindrücke, die es zu verarbeiten gilt. Sie erhalten in dieser Veranstaltung Tipps und Anregungen zu den folgenden Fragestellungen: Was ist wichtig für die Vorbereitung?

Wie kann der Prozess unterstützt werden? Was brauchen die Kinder für den Übergang?

3.9.24, **Online**, Di 17:45-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Melanie Unthan, 10.00 €, 242W331210

» **ONLINE: Medienzeit mit Kindern gestalten Online-Veranstaltung für Eltern und Interessierte**

Wie viel Bildschirmzeit ist o.k.? Ist die Nutzung digitaler Medien in jungen Jahren normal? Eltern stehen oft vor der Frage, wie sie die Medienzeit ihrer Kinder am besten gestalten können. Hierbei ist es wichtig, eine ausgewogene Mediennutzung zu fördern. Dazu gehört auch, die richtigen Medienangebote auszuwählen, die die kindliche Entwicklung unterstützen können.

13.11.24, **Online**, Mi 17:00-19:15 Uhr, 1*, 3 UStd., Franziska Scharf, 10.00 €, 242W331214

» **ONLINE: Wie soll das gehen?! – Aufwachsen mit mehreren Sprachen Tipps, Tricks und Hintergrundwissen zur Erziehung im mehrsprachigen Kontext**

Die Muttersprache ist für jeden Menschen etwas ganz Besonderes, und sie ist entsprechend auch ein wichtiger Bestandteil der Identität von Kindern. In Bezug auf den Umgang mit einer mehrsprachigen Lebenssituation treten innerhalb der Familie jedoch einige Fragen auf: Welche Sprache sollen wir sprechen? Wann soll eine andere, weitere Sprache hinzukommen? Wie verhalten wir uns am besten mit mehreren Sprachen? Wie Sie den sprachlichen Entwicklungs- und Lernprozess von Kindern von Beginn an begleiten und unterstützen können, wird in dieser Veranstaltung thematisiert. Es besteht die Möglichkeit, auch von eigenen Erfahrungen und Erlebnissen zu berichten.

19.11.24, **Online**, Di 17:45-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Melanie Unthan, 10.00 €, 242W331216

» **ONLINE: Lass es raus! – kindliche Gefühle wertschätzend begleiten**

Gefühle- Kommunikation- Konfliktverhalten
Kleine Kinder werden groß - und die (Entwicklungs-) Begleitung ist nicht immer leicht für die Bezugspersonen. Kinder entwickeln und (er)leben viele Gefühle und Emotionen. Sie brauchen dafür viel Zeit und Verständnis für Ihr Handeln. Wie kann ich das Kind unterstützen? Welche Handlungsstrategien stehen mir zur Verfügung? Wie erleben andere Erwachsene diese Zeit mit Kindern? Im Fokus dieses Kurses steht die Rolle der Bezugsperson, deren Verhaltensweise und ein Blick aus Kindersicht.

10.12.24, **Online**, Di 18:00-19:30 Uhr, 1*, 2 UStd., Melanie Unthan, 7.00 €, 242W331218



Sie haben in unserem Programm ein Weiterbildungsangebot gefunden, zu dem Sie sich anmelden möchten? Wir haben 24 Stunden täglich für Sie geöffnet!

Rufen Sie einfach die Internet-Adresse -> www.bergische-vhs.de auf und geben Sie oben rechts unter „Kurssuche“ die Nummer Ihres Kurses ein. Nach dem Klick auf die Lupe oder „Kurse anzeigen“ kommen Sie zu den detaillierten Kursangaben oder zur direkten Buchung durch Klick auf den Warenkorb.

Sie sind noch nicht sicher oder haben nicht das Gefundene, was Sie gesucht haben? Dann klicken Sie auf der Homepage auf die Symbole/Rubriken der gewünschten Themen und nutzen Sie dann die erweiterten Suchfunktionen für unser Programmangebot. Hier finden Sie auch diejenigen Veranstaltungen, die erst nach Veröffentlichung unseres gedruckten Programmes geplant worden sind. Auch hier bringt ein Klick auf das Einkaufswagen-Symbol Sie zur Kursanmeldung.

Natürlich können Sie sich auch weiterhin

- persönlich
- telefonisch
- per Fax
- schriftlich

zu unseren Veranstaltungen anmelden.

Die Mitarbeiter*innen unseres Anmeldeservices stehen Ihnen zur Verfügung. Wenden Sie sich gerne an Leyla Senol, Daniela Petri und Bernd Günther.

Adressen und Öffnungszeiten

Bergische VHS Solingen, 0212 290-3277

Mummstr. 10, 42651 Solingen

Öffnungszeiten:

Mo und Mi 09:00-13:00 Uhr sowie

Di und Do 15:00-18:00 Uhr

In den Schulferien Mo-Do 09:00-13:00 Uhr

Bergische VHS Wuppertal, 0202 563-2607

Auer Schulstr. 20, 42103 Wuppertal

Öffnungszeiten:

Mo und Mi 09:00-13:00 Uhr sowie

Di und Do 15:00-18:00 Uhr

In den Schulferien Mo-Do 09:00-13:00 Uhr

Die aktuellen Ferientermine finden Sie im Internet unter: -> www.schulministerium.nrw/ferienordnung-fuer-nordrhein-westfalen-fuer-die-schuljahre-bis-202930

Bei allen Fragen im Zusammenhang mit unseren Angeboten helfen Ihnen gerne auch die jeweiligen Fachbereiche weiter. Ansprechpartner*innen und Kommunikationsdaten finden Sie am Beginn jedes Themengebietes und auf der Homepage -> www.bergische-vhs.de Über uns/ Unser Team

Ihre Kommunikationsdaten

Wir führen jährlich mehrere tausend Kurse und Einzelveranstaltungen durch. Dabei bleibt es nicht aus, dass nicht jeder Kurstermin so stattfinden kann, wie ursprünglich geplant (z. B. wegen einer Erkrankung der Kursleitung, einer technischen Störung im Unterrichtsgebäude oder widriger Witterungsverhältnisse).

In solchen Fällen versuchen wir, Sie möglichst rasch zu informieren, um Ihnen einen unnötigen Weg zu ersparen. Am schnellsten geht das per Kurzmitteilung (SMS) auf Ihr Mobiltelefon oder per E-Mail.

Bitte geben Sie uns daher immer Ihre Mobilfunknummer und Ihre E-Mail-Adresse an.

Wir machen hiervon in den vorstehend beschriebenen Fällen Gebrauch. Sie müssen also nicht befürchten, von uns auf diesen Wegen mit Werbung belästigt zu werden.

Sollten wir die erbetenen Kommunikationsdaten nicht (aktuell) von Ihnen vorliegen haben, können wir eine rechtzeitige Information bei sich kurzfristig ergebenden Änderungen nicht garantieren.

Bezahlung

Am einfachsten für Sie und für uns ist es, wenn Sie uns erlauben, das zu zahlende Entgelt von Ihrem Bankkonto abzubuchen. Hierzu benötigen wir von Ihnen

- die IBAN
- Namen, Vornamen, Anschrift, E-Mail und Tel.-Nr. der Kontoinhaberin (falls nicht mit dem/der Angemeldeten identisch)
- die BIC, falls Ihr Konto nicht bei einem deutschen Kreditinstitut geführt wird.

Neben den Erläuterungen im Verwendungszweck können Sie Lastschriften zugunsten der Bergischen Volkshochschule auch an unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE78ZZZ00000406741 erkennen.

Die Abbuchung erfolgt erst ca. 14 Tage nach dem ersten Veranstaltungstermin. Sollte die Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht durchgeführt werden können, wird Ihr Konto natürlich gar nicht erst belastet.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir eine Bezahlung per Überweisung oder Kreditkarte aus abwicklungstechnischen Gründen nicht akzeptieren können!

Bei den Mitarbeiter*innen des Anmeldeservice können Sie auch bar oder mit EC-Karte bezahlen.

Voraussetzungen für die Zulassung und Mindestteilnehmer*innenzahl

Unser Angebot richtet sich in der Regel an Menschen ab dem 16. Lebensjahr (Ausnahmen sind natürlich Spielgruppen, Eltern-Kind-Angebote und Veranstaltungen, die speziell für Kinder oder Jugendliche konzipiert sind).

Die Zulassung zu Veranstaltungen kann darüber hinaus von bestimmten Voraussetzungen (abgelegte Prüfungen, erforderliche Vorkenntnisse, Alter der Kinder etc.) abhängig gemacht werden. Nutzen Sie hierzu bitte die Beratungsangebote der Fachbereiche.

Kurse werden nur durchgeführt, wenn die festgelegte Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht ist. Diese liegt überwiegend bei 10 Anmeldungen, kann aber in speziellen Fällen auch niedriger angesetzt sein. Bei Eltern-Kind-Kursen müssen mindestens 8 Erwachsene angemeldet sein.

Für alle Veranstaltungen gibt es festgelegte Höchst-Teilnehmer*innen-Zahlen. Sollte die von Ihnen gewünschte Veranstaltung bereits ausgebucht sein, bemühen wir uns, Ihnen ein Alternativangebot zu machen!

Entgeltermäßigung

Eine Ermäßigung um 50% des regulären Preises erhalten

- Empfänger*innen von Arbeitslosengeld I, II oder Bürgergeld
- Inhaber*innen des Solingen- oder Wuppertal-Passes
- Schülerinnen und Schüler
- Vollzeit-Studierende
- Freiwillige im Sinne des Bundesfreiwilligengesetzes (Bufdis)
- Auszubildende
- Teilnehmer*innen an einem freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr

Von der Entgeltermäßigung ausgenommen sind Eintrittsgelder für Einzelveranstaltungen, Prüfungsgebühren sowie Studienfahrten und -reisen sowie solche Veranstaltungen, die sich konzeptionell an einen Personenkreis richten, für den ohnehin eine Entgeltermäßigung gegeben ist. Darüber hinaus können einzelne Veranstaltungen von der Ermäßigungsregelung ausgenommen werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir von Ihnen einen Nachweis über den Ermäßigungsgrund verlangen müssen.

Für viele Kurse der Bergischen VHS können Sie auch einen Bildungsscheck beantragen, wenn Sie die persönlichen Voraussetzungen erfüllen. Dies gilt nicht nur für Kurse des Fachbereichs Berufliche Bildung, IT & Digitales, sondern auch für Fremdsprachen und alle Themen, die Sie beruflich nutzen können. Weitere Informationen finden Sie unter -> www.weiterbildungsberatung.nrw



Nachweis der Berechtigung für eine Ermäßigung

Wenn eine Ermäßigung beantragt wird, muss der Nachweis **vor** Kursbeginn vorgelegt werden. Um Missverständnissen vorzubeugen, weisen wir ausdrücklich auf Folgendes hin:

- Bringen Sie das entsprechende Dokument am besten direkt zur **Anmeldung** oder zum **Beratungstermin** mit.
- Der Nachweis muss bei Veranstaltungsbeginn gültig sein.
- Die entsprechenden Dokumente können **nicht** der Kursleitung vorgelegt werden!
- Vergessen Sie nicht zu vermerken, **für wen** (Name, Vorname) und **für welchen Kurs** (Kurs-Nr.) die Ermäßigung beantragt wird! Nur dann können wir das Dokument Ihrer Anmeldung zuordnen.

Wie kann ich das Nachweisdokument für die Ermäßigung vorlegen?

- Beim Ermäßigungsgrund „Bildungsscheck“ benötigen wir den Original-Bildungsscheck, da wir diesen bei der Bezirksregierung Düsseldorf einreichen müssen. Senden Sie uns daher das Original oder geben Sie es persönlich ab.

Alle anderen Nachweise können Sie vorlegen:

- Online: Während der online-Anmeldung hochladen
- E-Mail an info@bergische-vhs.de
- Persönlich bei den Anmeldestellen in Wuppertal in der Auer Schulstraße oder Solingen in der Mummstraße
- Per Post und
- Per FAX an die 0202 563-8144

Was geschieht, wenn ich das Nachweisdokument nicht bis zum Kursbeginn vorgelegt habe?

In diesem Fall müssen wir leider den vollen Preis von Ihnen verlangen

Ratenzahlung

Ratenzahlung kann auf Antrag vereinbart werden, wenn

- der Preis 100,00 EUR übersteigt und
- Unterricht über einen Zeitraum von mehr als 10 Kalenderwochen geplant ist.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Anregungen, Beschwerden, Kritik

Bei mehreren tausend Kursen und Veranstaltungen jährlich bleiben uns – und vor allem Ihnen – Fehler und „Pannen“ leider nicht erspart.

Wenn Sie davon betroffen sein sollten und sich das Problem nicht im unmittelbaren Gespräch klären lässt, bitten wir Sie um entsprechende Hinweise, um Fehlerquellen so weit wie möglich zu minimieren:

- per Post an Bergische Volkshochschule, Beschwerdemanagement, Birkenweiher 66, 42651 Solingen
- per E-Mail an info@bergische-vhs.de
- per Telefon 0212 290-2881
- per Fax 0212 290-2892

Datenschutzerklärung

Alle an die Bergische VHS übermittelten personenbezogenen Daten werden unter Beachtung der gesetzlich vorgeschriebenen Datenschutzbestimmungen verarbeitet. Es findet keine Weitergabe an Dritte zu Werbezwecken statt. Die Daten verwenden wir ausschließlich zur Erbringung unserer Leistungen.

Aufsichtspflicht

Bei Veranstaltungen der Bergischen VHS für Kinder und Jugendliche liegt die Aufsichtspflicht ab tatsächlichem Kursbeginn der Veranstaltung bei der Kursleitung und endet mit dem tatsächlichen Veranstaltungsende. Toilettengänge der Kinder und Jugendlichen finden ohne Aufsicht statt. Bei Kursen für Kinder und Jugendliche in Begleitung von Erziehungsberechtigten liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten.

Zusammen lernen

Damit sich alle in den Unterrichtsräumen wohlfühlen, bitten wir Sie,

- die Räume so wieder zu verlassen, wie Sie sie vorgefunden haben, das betrifft vor allem die Anordnung der Tische und Stühle,
- in den Pausen, zum Verzehr von Getränken und Speisen, die Pausenzonen bei den Getränkeautomaten zu nutzen.

Wir wollen, dass unsere Häuser und Unterrichtsräume in einem guten Zustand bleiben. Daher bitten wir darum, folgende Regeln zu beachten:

- In den Unterrichtsräumen ist die Zubereitung von Speisen und Getränken nicht gestattet.
- Rauchen und offenes Feuer (Kerzen, Teelichter) sind in den Räumen aus Brandschutzgründen nicht erlaubt. Bitte verzichten Sie auch darauf, direkt vor dem Gebäudeeingang zu rauchen.
- Tiere dürfen leider nicht mitgebracht werden, ausgenommen sind Blindenhunde.
- Fahrräder, Inline-Skates, E-Scooter usw. bitte nicht mit ins Gebäude nehmen.
- Plakate und andere Werbematerialien geben Sie bitte immer bei unseren Mitarbeiter*innen ab, die sich dann darum kümmern.
- Bei Fragen oder Beschwerden wenden Sie sich bitte direkt an unsere Mitarbeiter*innen, die Ihre Anliegen bearbeiten oder an die Leitung der VHS weiterleiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude am Lernen in einer angenehmen Unterrichtsumgebung.

Qualitätssicherung durch Online-Umfrage

Für unsere Qualitätssicherung führen wir zu unseren Veranstaltungen Online-Befragungen durch. Durch Ihr Feedback helfen Sie uns, unsere Verfahren und Dienstleistungen weiter zu optimieren.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

§ 1 Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Bergischen Volkshochschule (nachfolgend vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden. Ausgenommen sind solche Veranstaltungen, für die die Teilnehmer*innen von Sozialleistungsträgern (Jobcenter, Arbeitsagentur, Rentenversicherungsträger etc.) zugewiesen werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche und diverse Beteiligte und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Kurzmitteilung per SMS, Login-Homepage der vhs). Schriftliche Erklärungen der vhs genügen der Form, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

§ 2 Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.



(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von § 1 Abs. 4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

§ 3 Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmer*innen gelten sämtliche die Vertragspartner*innen betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Anmeldebestätigungen auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, diese mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht. Anmeldende und Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass die vhs die angegebene E-Mail-Adresse zum Versand der Anmeldebestätigung nutzen darf.

(5) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, zur Qualitätssicherung ihrer Veranstaltungen Befragungen der Teilnehmenden durchzuführen. Anmeldende und Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass die vhs hierzu die angegebene E-Mail-Adresse nutzen darf.

(6) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Bescheinigungen über die Teilnahme an Veranstaltungen auszugeben. Anmeldende und Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass

die vhs hierzu die angegebene E-Mail-Adresse nutzen darf. Sind die entsprechenden Kommunikationsdaten (E-Mail-Adresse) von Anmeldenden oder Teilnehmer*innen bei der Anmeldung nicht oder unzutreffend an die vhs übermittelt worden, besteht kein Anspruch auf Ausgabe einer Teilnahmebescheinigung.

§ 4 Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll bei Barzahlung mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Erteilt die Anmeldende eine Abbuchungserlaubnis über das Entgelt, erfolgt die Abbuchung seitens der vhs ca. 14 Tage nach Veranstaltungsbeginn.

§ 5 Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltungseinheit nicht nachgeholt, gilt § 6 Abs. 2 Satz 2 und 3 sinngemäß.

(4) Die vhs wird die Teilnehmerin nach Möglichkeit über Änderungen im Sinne der Absätze 2 und 3 durch eine Kurzmitteilung (SMS) oder eine E-Mail informieren. Sind die entsprechenden Kommunikationsdaten (Mobiltelefonnummer, E-Mail-Adresse) von Anmeldender oder Teilnehmerin bei der Anmeldung nicht oder unzutreffend an die vhs übermittelt worden, trifft die vhs kein Verschulden, falls aus der unterbliebenen Information über die Änderung ein Schaden entstehen sollte.

(5) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmer*innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartner*innen hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmer*in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Teilnehmer*innen über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze 1 und 2 zum Rücktritt berechtigen, unverzüglich informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

Die Information erfolgt bis zum Ende des 5. Tages vor dem geplanten Beginn der Veranstaltung durch eine Kurzmitteilung (SMS) oder eine E-Mail. Sind die entsprechenden Kommunikationsdaten (Mobiltelefonnummer, E-Mail-Adresse) von Anmeldender oder Teilnehmerin bei der Anmeldung nicht oder unzutreffend an die vhs übermittelt worden, reicht die Absendung einer schriftlichen Information per Post durch die vhs bis zum Ende des fünften Tages vor dem geplanten Beginn der Veranstaltung aus.

(4) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.



Statt einer Kündigung kann die vhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 7 Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (§ 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40,00 EUR trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

(5) Die Teilnehmerin kann bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn gegen Zahlung eines Bearbeitungsentgelts in Höhe von 10,00 EUR von der Anmeldung zurücktreten. Bei späterem Rücktritt – egal aus welchem Grund – ist das volle Entgelt zu entrichten.

§ 8 Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

(3) In Integrationskursen, die durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder eine andere zuständige Stelle gefördert werden, ist die Teilnehmerin gegenüber der vhs zum Ersatz des Schadens verpflichtet, der durch die unentschuldigte Nichtteilnahme am Unterricht und die hierdurch entstehende Förderungs-minderung entsteht.

§ 9 Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet.

Informationen zum Zweckverband Bergische VHS

Zweckverbandsversammlung, Vorsteherin und Leitung

Oberstes Organ der Bergischen Volkshochschule ist die Zweckverbandsversammlung. In ihr sind jeweils sechs Ratsmitglieder aus Solingen und Wuppertal sowie die Oberbürgermeister oder eine von diesen vorgeschlagene Person vertreten. Die Sitzungen der Verbandsversammlung sind öffentlich.

Vorsitzender der Zweckverbandsversammlung

Herr Stadtverordneter Dr. Frank ter Veld,
Wuppertal
E-Mail: frank-terveld@gruene-wuppertal.de

Stellvertretender Vorsitzender

Ratsmitglied Torsten Stefan Küster
E-Mail: ts.kuester@web.de

Verbandsvorsteherin

Stadtdirektorin Dagmar Becker, Solingen
E-Mail: d.becker@solingen.de

Stellvertretender Verbandsvorsteher

Beigeordneter Matthias Nocke, Wuppertal
E-Mail: matthias.nocke@stadt.wuppertal.de

Leiterin der Bergischen VHS

Anna Lenker-Koukounarakis
Tel.: 0212 290-2883
E-Mail: anna.lenker@bergische-vhs.de

Stellvertretender Leiter der Bergischen VHS

Carsten Ophoff
Tel.: 0212 290-2475
E-Mail: carsten.ophoff@bergische-vhs.de

WDR **2**

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN

Kömpf und Gestaltung: www.designfotosende.de | Foto: i make design / photocase.com

nein zu gewalt an frauen

Demütigung **Mut**

*Seit über 20 Jahren engagieren wir uns.
Für den Mut von Frauen und gegen ihre Demütigung.
Für die Unterstützung von Frauen und gegen ihre Ohnmacht.
Es braucht Mut, sich helfen zu lassen. Wir helfen.*

116 016
Hilfetelefon
Gewalt gegen Frauen
www.hilfetelefon.de

Frauen helfen Frauen e.V. Telefon 0202 71 14 26
FrauenBeratung & Selbsthilfe e.V. Telefon 0202 30 60 07
Mehr Infos unter: www.wuppertal.de/gleichstellungsstelle



Mitglieder des Runden Tisches gegen Häusliche Gewalt:
Frauen helfen Frauen e.V., Frauenhaus und Beratungsstelle / FrauenBeratung & Selbsthilfe e.V. / Polizei Wuppertal, Opferschutz /
Stadt Wuppertal: Stabsstelle Gleichstellung und Antidiskriminierung, Sozialamt, Jugendamt, Ressort Zuwanderung und Integration /
Jobcenter / Amulanter Sozialer Dienst der Justiz / Rechtsanwältin Sandra Capra / Rechtsanwältin Barbara Schäfer