



**Auszug aus  
dem Programm  
1. Halbjahr 2025**



# Weiterbildung für alle



Anna Lenker-Koukounarakis, Leiterin Bergische VHS

## Vorwort

### Das Gesicht der Volkshochschule

Das Cover dieses Programmheftes steht für die Menschen, die unsere Volkshochschule ausmachen und es steht für das, was wir in unserem Haus leben. Lernen verbindet und je bunter es in unserem Haus wird, desto wertvoller ist unser Beitrag für die Gesellschaft. Aber entspricht das auch tatsächlich dem Gesicht der Volkshochschule? Absolut, sie hat viele Gesichter. Da sind die Menschen, die täglich unterrichten, planen, verwalten, organisieren, aber vor allem diejenigen, die unsere Kurse und Veranstaltungen besuchen. Rund 650 Kursleiter\*innen und über 70 Mitarbeiter\*innen arbeiten an einem Programm, das jährlich rund 4.000 Kurse umfasst und knapp 40.000 Menschen in Solingen und Wuppertal erreicht. Völlig unabhängig davon, wer oder was gerade auf dem Cover abgebildet ist: Uns vereint der Anspruch, Bildung für alle zu ermöglichen.

### VHS: Ort der Demokratie

Das Herzstück unserer Arbeit ist der Zusammenhalt in der Gesellschaft. Wie tragen wir dazu bei? Indem Bürger\*innen dazu befähigt und darin bestärkt werden, unsere Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Mit diesem Ziel sind Volkshochschulen seit über 100 Jahren Orte der Demokratiegeschichte. Gespannt bin ich somit auf die Veranstaltung am 14. Mai. Dann wird der Historiker und ehemalige Fachbereichsleiter an der Wuppertaler VHS, Dr. Detlef Vonde uns die Geschichte der Volkshochschule in Wuppertal näher bringen. Eine gute Gelegenheit auch über Visionen und Pläne zu sprechen, denn anschließend wird das Team der Bergischen VHS seinen Blick auf die Zukunft der Weiterbildung in Deutschland richten.

### Junge Menschen...

... sind an Volkshochschulen in der Bundesrepublik tatsächlich eher unterrepräsentiert. Doch halt! Ein Schwerpunkt des Programms der Bergischen VHS liegt genau darin, auch Angebote für junge Menschen zu schaffen. Im Frühjahrsprogramm finden Sie Kochkurse für Kinder bis hin zu Jonglierkursen oder z.B. den Kurs Krypto-Kids, der ein Grundverständnis für Privatsphäre und Datensicherheit in der digitalen Welt der Kinder erarbeitet. Auch das Nachholen eines Schulabschlusses ist an der VHS in Solingen und Wuppertal seit vielen Jahren möglich. Rund 350 Schüler\*innen bekommen jährlich die Möglichkeit, begleitet durch ein sehr motiviertes Kollegium, einen Hauptschulabschluss oder einen Mittleren Schulabschluss zu erlangen. Um etwa Defizite in den Fächern Deutsch und Mathematik auszugleichen, ist der Stundenplan mit Zusatzstunden versehen -eine Möglichkeit, die bundesweit nicht selbstverständlich ist.

### Volkshochschule mal anders

Es gibt Menschen, die denken, in einer Volkshochschule finde man vor allem Makramee- und Töpferkurse. Bei Makramee, das als orientalische Knüpftechnik wieder angesagt ist, müssen wir zwar leider passen, Keramikurse können wir jedoch durchaus stolz präsentieren. Aber hätten Sie auch einen Kurs erwartet, der sich mit Einsamkeit auseinandersetzt? Einen Kurs, in dem Sie das Korbflechten lernen können oder einen, in dem Ihnen das Buchbinden näher gebracht wird? Hätten Sie einen Kurs erwartet, der erste Kenntnisse in Thaiisch vermittelt? Oder einen, der sich mit toxischen Dynamiken am Arbeitsplatz beschäftigt? Und wir setzen noch eins drauf: Sie können nämlich auch zahlreiche unserer Angebote draußen wahrnehmen.

Dies alles und noch viel mehr erwartet Sie im aktuellen Programm. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken unserer neuen Kursangebote und allen Teilnehmer\*innen, die schon lange oder aber auch ganz neu dabei sind, einen guten Lernerfolg. Realisiert haben dieses neue Programm unsere Kursleiter\*innen und das VHS-Team. Ihnen allen gilt mein besonderer Dank für ihren Einsatz, um gemeinsam erfolgreich Bildung für alle zu ermöglichen.

Anna Lenker-Koukounarakis

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

Druck: Druckerei Raimund Roth GmbH, Teschestraße 7, 42655 Solingen  
Titelbild: © wildpixel - 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](mailto: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](http://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

Besuchen Sie uns zu unseren Öffnungszeiten und melden Sie sich an unseren Standorten in Solingen, Mummstr. 10 sowie in Wuppertal, Auer Schulstr. 20 persönlich zu Ihrem Kurs an.

### 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 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](mailto: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

### Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung

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

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

### 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](http://www.weiterbildungsberatung.nrw)

# Verzeichnis



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

Politik und Gesellschaft	8
Mitreden und Engagement	9
Geschichte und Gegenwart	10
Das Bergische Land: Stadtgeschichte und Führungen	11
Natur und Wissenschaft	12
Ökologie und Nachhaltigkeit	13
Länder und Kulturen	14
Philosophie und Ethik	14



## Berufliche Bildung, IT & Digitales

Kommunikation	16
Persönliche Weiterbildung	16
Digital im Beruf	17
Digital im privaten Alltag	18



## Sprachen

Fremdsprachen	22
Deutsch und Integration	32



## Grundbildung

Lesen und Schreiben	36
Rechnen	36



## Schulabschlüsse

ESA (Erster Schulabschluss)	38
EESA (Erweiterter Erster Schulabschluss)	39
MSA (Mittlerer Schulabschluss)	39



## Kultur und Gestalten

Hören, sehen und erleben	42
Schreiben, lesen und sprechen	43
Musizieren	43
Spielen, tanzen und bewegen	44
Zeichnen, fotografieren und gestalten	45
Reisen, begegnen und entdecken	49



## Gesundheit

Neue Angebote	52
Einzelveranstaltungen	52
Kochen & Ernährung	55
Yoga	57
Pilates	58
Fitness & Gymnastik	58
Entspannung & Tai Chi/Qigong	59
Outdoor & Erlebnis	60



## Familienbildung

Nähen und Mode	62
Eltern, Kinder und Jugendliche	64
Junge VHS	65
Stadtteilarbeit + Projekte	68
Gesprächskreise	69
Beziehungen und Partnerschaft	70



## Bildungsurlaub

71



## vhs.digital

76



## Informationen und Anmeldung

79





# 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

Antonietta Lobino

Tel.: 0202 563-6065

Fax: 0202 563-8144

E-Mail: antonietta.lobino@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.

Politische Bildung "lebt" von der Aktualität. Deshalb finden sich in dieser Übersicht nur ein Teil unseres Angebots. Weitere Veranstaltungen finden Sie regelmäßig auf unserer Webseite und in den tagesaktuellen Medien.

### Die FridayStory kommt!

Am 10. Januar startet die FridayStory an der Bergischen VHS. An jedem zweiten Freitag schicken unsere Referent\*innen Sie um 19 Uhr mit einer spannenden Story aus den Bereichen Kultur, Kunst, Politik und Geschichte in das Wochenende. Wir erzählen eine Geschichte – faszinierend, unterhaltsam, lehrreich. Die FridayStory dauert eine gute Stunde und die Teilnahme ist unkompliziert möglich. Ganz bequem vom Sofa aus können Sie an unserem neuen Online-Format teilnehmen. Alles was Sie benötigen, sind ein digitales Endgerät und Neugier auf die FridayStory. Einfach anmelden und Sie erhalten von uns die Zugangsdaten. Der Eintritt ist frei, es gilt: „pay what you like“. Das Programm finden Sie ab Dezember auf unserer Website – einfach „Fridaystory“ in die Suche eingeben oder unter vhs.digital reinschauen. Wir freuen uns auf Sie!

## Politik und Gesellschaft

In einer demokratischen Gesellschaft geht Politik alle an. Die „Herrschaft des Volkes“ (demokratía) 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.

### » Unsichere Heimat – Jüdisches Leben in Deutschland

Vor 80 Jahren wurde das Konzentrationslager Auschwitz befreit, es ist der symbolische Ort für die Shoa und die Verfolgung der Jüdinnen und Juden durch die Nationalsozialisten in Deutschland und Europa. An diesem Tag blicken wir auf die Gegenwart jüdischen Lebens in Deutschland. Der Autor Prof. Dr. C. Bernd Sucher hat der „Unsicheren Heimat“ ein Buch gewidmet und erzählt im Gespräch mit Jan Kirschbaum von persönlichen und medialen Debatten: Über die Vergangenheit und Shoa, antisemitischen Bedrohung und der israelischen Politik. Wie steht es um die deutschen Jüdinnen und Juden heute? Davon erzählt C. Bernd Sucher und widmet sich auch der Frage, ob Juden in diesem Staat eine Zukunft haben – oder nicht. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

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

Mo 19:30-21:00 Uhr, 1\*, 2 UStd.,

Prof. Dr. C. Bernd Sucher/

Dr. Jan Niko Kirschbaum, 242W10112

### » Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe. In 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. Aktivis-

tische Wissenschaft oder scientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternative 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 Scientismus 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). Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

17.1.25, **Online**, Fr 19:30-21:00 Uhr, 1\*,  
2 UStd., Peter Strohschneider, 251S105015

### » Themen der Zeit – Themen des Lebens

In diesem Kurs können Sie zu unterschiedlichsten Themen vertiefende Informationen erhalten; Sie können gleichzeitig Ihre Erfahrungen mit und Ihre Gedanken zu einem jeweils behandelten Thema mit anderen austauschen. Die Themen ergeben sich aus aktuellen und „zeitlosen“ Fragen und Problemen. Sie werden zu Beginn des Kurses 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.

15.1.-2.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 10:30-12:00 Uhr, 22\*, 44 UStd.,  
Edith Geuter, 115.00 €, 251W101001

### » 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 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.

30.1.-3.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 10:30-12:00 Uhr, 18\*, 36 UStd.,  
Max Christian Graeff, 95.00 €, 251W101003



### » 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), Riem Karsoua (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.)

3.2.-2.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 19:30-21:00 Uhr, 15\*, 30 UStd.,  
Dr. Jan Niko Kirschbaum, 251W101100

## 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.

### » Wortrevue: Der Sultan spielt Zahnarzt

„Der Sultan spielt Zahnarzt. Schreckenstage in einem Harem ..“, mit diesen Worten beginnt ein Artikel im Solinger Tageblatt vom 2. Juli 1937. Der geneigte Leser erfährt darin, dass nach dem Ableben des Sultans Mulai Hafid ein seltsames Instrument versteigert wurde: Der einstige Marokkoheerchef war bei einem Zahnarztbesuch, von dessen „Marterstuhl“ so entzückt, dass er dem Zahnarzt den Stuhl auf der Stelle abkaufte. Das schön polierte, Riesensinstrument wurde in das Haus des Sultans geschickt, mit dessen Hilfe er nun allen Damen seines ausgedehnten Harems die Zähne auszubohren gedachte. Vom Ausgang jener und anderer Geschichten erfährt man in dieser musikalischen Wortrevue, in der die Schauspieler\*in Claudia Gahrke (Wortrevue-Girl) und der Pianist Marius Pietruszka (Experte am Flügel), gemeinsam mit dem Publikum eine Zeitreise antreten. So fragt der Solinger Stadtanzeiger am 2. Juli 1936: „Wem gehören eigentlich die gestohlenen Sachen?“ und bittet die Eigentümer einer versilberten Herrentaschenuhr mit arabischen Ziffern und eines dunklen Regenmantels mit der Fabrikmarke Continental Kautschuk, nun bei der Kriminalpolizei in Solingen, Klemens-Horn-Straße 30, auf dem Zimmer 6, vorzusprechen. Die Solinger Privat-Tanzschule, Wagner, („am Mühlenplätzchen“), bietet ungestörten Einzelunterricht für Ehepaare.

Die Mangenberg Lichtspiele, verlängern, wegen des großen Andrangs „Gigli“- „Vergiss mein nicht“, mit dem Hinweis: „Heute Freitag unwiderruflich letzter Tag!“

Und endlich gastiert, zum ersten Mal im Stadtsaal Wald: „Der größte deutsche Illusionist und Magier Bosco der Zauberfürst!“ Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

7.2.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 19:00-20:00 Uhr, 1\*, 1 UStd.,  
Claudia Gahrke/Marius Pietruszka,  
251S101006

### » Wortrevue: Fresse schon meine Fingerspitzen wie Spargelköpfe

„Fresse schon meine Fingerspitzen wie Spargelköpfe“, dies schrieb Else Lasker-Schüler, die große Dichterin aus Wuppertal einst in einem Brandbrief. Es ist noch nicht so lange her, da hat ein Minister Harz IV-Empfängern vorgerechnet, wie wunderbar man sich für 4,60 € am Tag, jahrelang von Sauerkraut und Würstchen ernähren könne. Muss man nur mögen! Während Rentner in Mülleimern nach Pfandflaschen suchen und weder ein noch aus wissen, gibt es Menschen die nicht wissen, wohin mit ihrem Geld. Armut wird in unserer Gesellschaft immer deutlicher sichtbar und ist keineswegs nur eine Sache der Armen. Sie ist ein systemisches Problem das alle betrifft. Dass Männer wie Elon Musk, sich die halbe Welt kaufen können und andere nicht mal ein Butterbrot ist nicht nur eine Schande, sondern gesellschaftlich brandgefährlich.

In ihrer musikalischen Wortrevue widmen sich die Schauspieler\*in Claudia Gahrke (Wortrevue-Girl) und der Pianist Marius Pietruszka (Experte am Flügel), mit gebotenem Ernst und gebührendem Humor dem Thema Armut und sehen auch dahin, wo Oligarchen schnarchen. Von Gefühlsmillionären, Superyachten, brotlosen Künstlern und Geldgeschichten aus dem Steuerschlupfloch.

- „Pecunia non olet.“ (Lateinische Redewendung)
- „Im Zweifelsfall immer Schloss!“ (Kurt Vonnegut)

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

21.3.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 19:00-20:00 Uhr, 1\*, 1 UStd.,  
Claudia Gahrke/Marius Pietruszka,  
251S101007

### » Starke Frauen im Widerstand: Sophie Scholl

Frauen spielten eine entscheidende Rolle im Widerstand gegen das nationalsozialistische Regime. Ihre Geschichten von Mut, Entschlossenheit und Solidarität verdienen es, erzählt und gewürdigt zu werden.

Sophie Scholl war eine herausragende Persönlichkeit der Widerstandsbewegung gegen das nationalsozialistische Regime. Mit ihrem unerschütterlichen Mut und ihrem Engagement für Freiheit und Gerechtigkeit inspiriert sie bis heute Generationen.

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

14.2.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 17:00-18:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Stefanie Mergenhenn, 251S108116

### » Starke Frauen im Widerstand: Anne Wagner

Frauen spielten eine entscheidende Rolle im Widerstand gegen das nationalsozialistische Regime. Ihre Geschichten von Mut, Entschlossenheit und Solidarität verdienen es, erzählt und gewürdigt zu werden.

Anne Wagner war eine bemerkenswerte Persönlichkeit, die sich während des Nationalsozialismus für die Rettung von verfolgten Menschen einsetzte. Ihr unermüdlicher Einsatz für die Menschlichkeit und ihr Mut in dunklen Zeiten sind heute noch inspirierend.

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

25.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 17:00-18:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Stefanie Mergenhenn, 251S108117

### » Starke Frauen im Widerstand: Corrie ten Boom

Frauen spielten eine entscheidende Rolle im Widerstand gegen das nationalsozialistische Regime. Ihre Geschichten von Mut, Entschlossenheit und Solidarität verdienen es, erzählt und gewürdigt zu werden.

Corrie ten Boom war eine mutige Frau, die während des Zweiten Weltkriegs vielen verfolgten Menschen das Leben rettete. Sie und ihre Familie versteckten Juden in ihrem Haus in den Niederlanden und standen dem nationalsozialistischen Regime mit unerschütterlichem Glauben und Menschlichkeit entgegen.

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

27.6.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 17:00-18:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Stefanie Mergenhenn, 251S108118

### » Schlagzeilen, Nachrichten und Fake News. Wie geht Journalismus?

*Veranstaltung zum Internationalen Tag der Pressefreiheit*

Freie Medien sind essenziell für die Demokratie. Denn ihre unabhängige Berichterstattung versorgt die Gesellschaft mit den nötigen Informationen, damit sich Jede und Jeder seine Meinung frei bilden und politische Entscheidungsprozesse beurteilen kann. Dass dies nicht selbstverständlich ist, daran erinnert jährlich der Internationale Tag der Pressefreiheit am 3. Mai. Nicht nur in autokratisch regierten Ländern sehen sich Journalistinnen und Journalisten zunehmend Bedrohungen ausgesetzt. An diesem Tag erklärt der Journalist Sascha Döring (Redakteur bei der Funke Mediengruppe), wie Journalist\*innen arbeiten. Was ist eine Nachricht? Wie kommt eine Meldung in die Zeitung? Was sind Grundlagen der journalistischen Recherche? Nach welchem Kodex arbeiten Journalist\*innen und wie kann man Fake News erkennen? Davon berichtet Sascha Döring und beantwortet Fragen zum Arbeitsalltag von Journalist\*innen.



Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen von NRW und dem Deutschen Journalisten-Verband DJV-NRW.

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

3.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 15:30-17:00 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Sascha Döring, 251W101004

» **NEU: Wuppertaler Stadtrat live**

Ungefähr acht Mal im Jahr trifft sich der Wuppertaler Stadtrat, um über die Belange der Stadt zu entscheiden. Vorbereitet werden die Debatten und Beschlüsse in verschiedenen Ausschüssen und Kommissionen. Die Sitzungen des Stadtrats sind öffentlich und werden sogar im Internet übertragen. Aber was passiert da eigentlich? Welche Themen werden besprochen, welche Regeln gibt es und was für Entscheidungen trifft der Stadtrat? An diesem Tag wird erklärt, wie der Rat funktioniert und eine Ratssitzung (in Teilen) besucht.

Aufgrund der begrenzten Plätze im Stadtrat ist eine Anmeldung obligatorisch. Weitere Termine: 7.4.25 und 8.7.25. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

17.2.25, **Auswärts**, Mo 15:30-17:30 Uhr,  
1\*, 2 UStd., Ann-Cathrin Reinbothe,  
251W102001

## 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.

» **Marco Polo und Vasco da Gama – die Entdeckung Chinas und Eroberung Indiens**

Während Marco Polo auf der Asienreise im 14. Jahrhundert mit seinem Vater und seinem Onkel größtenteils auf dem Landweg nach China reiste und die Handelswege Venedigs im Mittelalter entdeckte, war 200 Jahre später der Portugiese Vasco da Gama im Auftrag der portugiesischen Krone weniger als Entdecker und mehr als Eroberer unterwegs. Er sollte eben dieses reiche Venedig, das den Gewürzhandel mit Indien kontrollierte, um sein Handelsmonopol bringen und Portugal nach Spanien zur Weltmacht aufsteigen lassen. Das brachte beiden Ruhm und Anerkennung. Polo wurde Freund des Mongolen Kublai Khan, des Kaisers von China, der ihn zum Präfekten ernannte. Sein Reisebericht wurde ein internationaler Bestseller. Marco Polo wurde zufällig in der chinesischen

Stadt Dali zum Entdecker des Mettbrötchens, was man später Salvatore Dali zuschrieb. Vasco da Gama wurde Admiral des indischen Meeres und Vizekönig von Indien, zumindest von der Küstenregion der Südspitze, die unter portugiesischer Kolonialherrschaft stand. Er starb in Indien standesgemäß als Kolonialherr an Malaria und Erschöpfung. Er hat den Grundstein zum portugiesischen Kolonialreich gelegt.

22.1.25, **Online**, Mi 18:30-20:00 Uhr, 1\*,  
2 UStd., Steffen Hering, 0.00 €, 251S103001

» **Gregor Mendel und Brunn**

Johann Mendel war Sudetendeutscher aus Heinzendorf in Mährisch-Schlesien und stammte aus einer Bauernfamilie. Im Alter von 21 Jahren trat er in das Augustinerkloster St. Peter in Brunn ein, wo er studierte und nebenbei als Aushilfslehrer arbeitete. Nebenbei forschte er ab 1856 im Kloster an Erbsen und entdeckte als Abt Gregorius die genetischen Vererbungsgesetze der Lebewesen unseres Planeten und wurde vergessen. Aber er meinte: „Meine Zeit wird schon kommen!“. Gleichzeitig nutze ich diesen Vortrag um Ihnen Brunn vorzustellen, von der Zeit Mendels im 19. Jahrhundert bis zum modernen Brno von heute. Die aufregenden 20er Jahre in der ersten tschechoslowakischen Republik von 1918 bis 1939 waren architektonisch besonders spannend in der Hauptstadt Mährens und zweitgrößten Stadt Tschechiens.

20.2.25, **Online**, Do 18:30-20:00 Uhr, 1\*,  
2 UStd., Steffen Hering, 0.00 €, 251S103002

» **Carl und Berta Benz und außergewöhnliche Automobile**

Karl Benz in Mannheim/Baden und Gottlieb Daimler in Stuttgart/Württemberg waren die Erfinder des Automobils - aber Benz war etwas eher da, 1885 war das erste Automobil fertig! In diesem Vortrag geht es um die Erfindung des deutschen liebsten Kindes: des Autos. Gottlieb Daimler betrieb in Stuttgart-Cannstatt in einem ehemaligen Gewächshaus seine erste Firma und baute im Oktober 1886 den ersten Motor in eine Kutsche vom Typ „Americain“ des Wagenbauers Wilhelm Wimpff & Söhne ein. Karl Benz in Mannheim war auf die gleiche Idee gekommen und etwas eher fertig. Seine Frau nutzte das 3. Automobil zu einer Spritztour zu ihren Eltern und so wurde Bertha Benz auf dem Weg nach Pforzheim zur ersten Autofahrerin der Welt. Neben den Details der Autoindustrie im 19. Jahrhundert zeigt der Vortrag auch einige der schönsten Automobile der goldenen 1920er und 1930er Jahre.

23.4.25, **Online**, Mi 18:30-20:00 Uhr, 1\*,  
2 UStd., Steffen Hering, 0.00 €, 251S103003

» **„Es kafkat und werfelt und kischt!“ Die illustre Welt der Prager Künstlercafés in Anekdoten und Humoresken**

Seit Jahrhunderten kreuzen und vermengen sich europäische Kultur- und Denkströmungen in Moldaumetropole Prag. Unsere Zeitreise entführt uns in das Prag des beginnenden 20. Jahrhunderts, als die Kaffeehauskultur dort einen hohen Stellenwert hatte. Das multikulturelle Element der Moldaumetropole mit seinen tschechischen, deutschen und jüdischen Anteilen spiegelte sich in den Kaffeehäusern besonders anschaulich wider. Besonders Intellektuelle, Bohemiens, Künstler und Literaten gaben sich hier ein Stelldichein. Berühmte Literaten wie Rilke, Werfel, Kisch, Kafka und Hasek tauchten in den Cafés wie dem „Union“, dem „Arco“ und dem „Slavia“ auf. Im Vortrag wird Kaffeehaus-Originalen – wie dem Oberkellner Patera – durch Rezitationen neues Leben eingehaucht. Zudem werden kurze Filmspots gezeigt, die damalige Kaffeehausszene Prags beleuchten. Dazu gibt es duftenden Kaffee. Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Tageskasse.

23.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 15:00-17:15 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Torsten Reters, 7.00 €, 251W103001

» **Das Barmer Planetarium**

*Historischer Salon mit Sabrina Engert*

Ganze fünf Tage stand in Barmen das größte Planetarium der Welt. Dann zogen die Düsseldorf nach und eröffneten ein größeres Haus. Das Barmer Planetarium reiht sich in den „Boom“ der Planetarien in der Zwischenkriegszeit. 15 Meter war die Kuppel hoch, in deren Raum 600 Menschen Platz fanden, um mit einem neuen Projektionsapparat zum ersten Mal in die Welt der Sterne zu schauen. Vorträge und Vorstellungen wechselten sich ab, bis die Folgen der Wirtschaftskrise dem Boom 1931 ein Ende bereitete. In den 1950er Jahren wurde das im Weltkrieg beschädigte Gebäude abgerissen. Die Historikerin Sabrina Engert hat in ihrer Bachelor-Arbeit die Geschichte des Barmer Planetariums erforscht und stellt diese im Historischen Salon vor. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

16.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 19:00-20:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Sabrina Engert/Edith Geuter, 251W104004



## 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 Klängen 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.

### » Das Massaker am Wenzelnberg und Strafflosigkeit der Täter

Vor 80 Jahren, kurz vor dem Einmarsch der Alliierten, am Morgen des 13. April 1945, wurden 71 Häftlinge, darunter 15 politische Gefangene und vier Zwangsarbeiter, aus dem Zuchthaus Remscheid-Lüttringhausen und dem Wuppertaler Polizeipräsidium in die Schlucht am Wenzelnberg gefahren. An ihrer Exekution in dem abgelegenen Waldstück an der Grenze zwischen Solingen und Langenfeld waren etwa 100 Gestapo- und Kripobeamte sowie Schutzpolizisten beteiligt. Den Befehl des Generalfeldmarschalls Walter Model, vor dem Einrücken der Alliierten Gefangene zu töten, setzte in Wuppertal der Leiter der Gestapoaußenstelle Josef Hufenstuhl in eine konkrete Anweisung um. Die Todeskandidaten aus dem Zuchthaus Lüttringhausen wurden vom Zuchthausdirektor Karl Engelhardt ausgewählt. Leiter des Erschießungskommandos war der Wuppertaler Kriminalkommissar Theodor Goeke. Bei der Erschießung waren auch Solinger Kripo- und Gestapobeamte dabei. Auch zehn Schutzpolizisten aus der Polizei-Bereitschaft, die an der Schule Wittkuller Straße in Solingen-Wald stationiert waren, wurden zu der Mordaktion befohlen. Keiner der Täter wurde nach 1945 bestraft. Einer der Mittäter, Friedrich Karst, wurde sogar der erste Leiter des LKA in NRW. Über die besondere Geschichte der Strafflosigkeit der Täter vom Wenzelnberg berichtet der Wuppertaler Historiker Stephan Stracke.

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

7.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mo 18:30-20:00 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Stephan Stracke, 251S104001

### » Wer war der Mann, der das Aspirin erfand? Politische Runde mit Ulrich Chaussy

Schaut man in die offizielle Unternehmensgeschichte der Bayer AG, erfährt man, dass Felix Hoffmann das Aspirin erfunden habe. Der eigentliche Erfinder wird bis heute nicht genannt: Arthur Eichengrün. Er war einer der bedeutendsten Chemiker und Erfinder der Kaiserzeit und der Weimarer Republik und sein Leben ist heute weitgehend vergessen. Erst die Biografie von Ulrich Chaussy holt sie wieder aus den Tiefen der

Geschichte. Eichengrün, geboren in Aachen und zeitweise tätig für Bayer in Wuppertal, synthetisierte Kokain, erfand das weltweit meistgenutzte Antigonorrhöikum Protargol, das schon erwähnte Aspirin, den unbrennbaren Kinofilm, biegsame Schallplatten und revolutionierte mit seinem Cellon-Spannlack den Bau der stoffbespannten Flugzeuge und Zeppeline. Und er hatte einen gefährlichen Nachbarn an seinem Sommerdomizil am Obersalzberg. Ulrich Chaussy ruft an diesem besonderen Abend mit einer szenischen Lesung Arthur Eichengrün zurück in unser Gedächtnis. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

3.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 19:30-21:00 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Ulrich Chaussy, 251W101101

### » Der schwarze Tod – eine Geschichte der Pest

Im Jahr 1348 überzog eine neue, bis dahin in ihrer Intensität unbekannt Krankheit die Welt. Der Schwarze Tod hatte Europa und weite Teile Asiens fest in seinen Griff und sorgte für gesellschaftliche Umbrüche, die bis heute spürbar sind. In seinem Vortrag beleuchtet der Archäologe Jörg Scheidt die Umstände, die zu dem Ausbruch dieser Pandemie führten und zeigt, wie sie die Welt der Menschen veränderte. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

6.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 19:00-20:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Jörg Scheidt, 5.00 €, 251W103003

### » Gibt es Barmen wirklich oder: Warum gibt es Ober- und Unterbarmen?

#### 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. Thema heute: Gibt es Barmen wirklich oder: Warum gibt es Ober- und Unterbarmen? Eine Kooperationsveranstaltung zwischen dem Bergischen Geschichtsverein und der Bergischen VHS.

2.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 15:00-16:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Heiko Schnickmann, 7.00 €, 251W104001

### » Vor 80 Jahren: Kriegsende in Wuppertal Historischer Salon mit Stephan Stracke

Am 15. und 16. April 1945 rückten US-amerikanische Truppen in Wuppertal ein. Die Stadt wurde ohne weitere Kämpfe übergeben. Der Krieg war hier im Tal zu Ende, die Angst vor Luftangriffen und Straßenkämpfen vorbei. In diesem Jahr jährt sich das Kriegsende, das erst seit den

1980er Jahren als Tag der Befreiung in Deutschland wahrgenommen wird, zum 80. Mal. Der Befreiung voraus gingen Kriegsendphaseverbrechen. Im Bergischen waren das die Morde in der Langenfelder Wenzelnbergschlucht am 13. April 1945 und schon im März 1945 im Burgholz in Wuppertal. Der Historiker und Experte für die Wuppertaler Zeit des Nationalsozialismus, Dr. Stephan Stracke, berichtet in diesem Historischen Salon vom Kriegsende in Wuppertal und den letzten Verbrechen der Nationalsozialisten. Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

20.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 19:00-20:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Edith Geuter/Stephan Stracke, 251W104006

### » Bandwirker und Zioniten: Ronsdorfer Geschichte(n)

*Über Höhen und Tiefen – Wuppertals Quartiere in historischen Stadtpaziergängen erkunden*  
Lange Jahre war Ronsdorf im Süden des Wuppertals ein kleines Dorf. Mit dem Auszug des Stadtgründers Elias Ellers aus dem „Babylon“ Elberfeld wuchs der Ort im 18. Jahrhundert schnell zu einer Stadt. Als zweiter Ort in Wuppertal bekam Ronsdorf 1745 Stadtrechte. Der Stadtteil ist aber nicht nur wegen seiner reformatorischen Kirchengeschichte bekannt, sondern auch wegen der Bandwirker und seiner Gärten.

**Treffpunkt:** Am Bandwirker-Denkmal auf dem Bandwirkerplatz  
Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

27.4.25, **Auswärts**, So 13:30-15:45 Uhr,  
1\*, 3 UStd., Frank Khan, 5.00 €, 251W104008

### » Auf dem Krähenberg: Schmiede und Schleiferrundgang durch Cronenberg

*Über Höhen und Tiefen – Wuppertals Quartiere in historischen Stadtpaziergängen erkunden*  
Über 950 Jahre alt ist die Besiedlung des Cronenbergs. Über Wuppertals südlichsten Höhenrücken führt dieser historische Spaziergang, in die Welt der Schmiede und Schleifer, Werkzeugmacher und des Sensenprivilegs. Weltberühmt und weitgehandelt waren einst die Cronenberger Sensen, noch heute wird in Cronenberg qualitativ hochwertiges Werkzeug hergestellt. Der bis 1929 selbstständige Stadtteil verfügte über einen eigenen Eisenbahnanchluss und bis heute über ein Straßenbahnmuseum – der angeblich kleinste Straßenbahnbetrieb Deutschlands.

**Treffpunkt:** Denkmal am Krings Eck, Rathausstraße  
Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

13.7.25, **Auswärts**, So 13:30-15:45 Uhr, 1\*,  
3 UStd., Frank Khan, 5.00 €, 251W104013



### » 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.

13.3.25, **Auswärts**, Do 17:00-18:30 Uhr, 1\*, 2 UStd., Matthias Lammers, 0.00 €, 251W104015

### » Stadtrundgang in der Siedlung Weegerhof mit Besichtigung Waschhaus

Die Spar- und Bauvereinsiedlung wurde in den Jahren 1927 – 1929 erbaut. Sie orientierte sich an den Vorstellungen des sozialen Bauens mit besonderen Einrichtungen für die Bewohner. Vor allem das Waschhaus stellte eine Besonderheit dar. Es ist die einzige in Deutschland erhaltene Einrichtung mit originaler Ausstattung.

**Treffpunkt:** vor der Gaststätte Weegerhof.

12.7.25, **Auswärts**, Sa 14:00-16:00 Uhr, 1\*, 2 UStd., Hans-Günter Koch, 5.00 €, 252S105298

### » Stadtrundgang zu den Stolpersteinen

Auf dem Rundgang werden einige Stolpersteine besucht und über das Schicksal der Menschen sowie deren Lebensumstände und die Zusammenhänge von Verfolgung und Widerstand in Solingen in der Zeit von 1933 bis 1945 berichtet. Der Rundgang dient nicht nur der Erinnerung. Er soll Anregungen geben, sich mit der jetzigen Rechtsentwicklung auseinander zu setzen.

**Treffpunkt:** Ohligs, vor dem Hauptbahnhof an der Uhr

23.8.25, **Auswärts**, Sa 14:00-16:00 Uhr, 1\*, 2 UStd., Hans-Günter Koch, 5.00 €, 252S105299

### » Vor 90 Jahren: Stadtrundgang zu den Wuppertaler Gewerkschaftsprozessen

Am 17. Januar 1935 begann die Gestapo mit Massenverhaftungen in Wuppertal. Die ersten drei Widerstandskämpfer Willy Muth, Otto Heyler und Willi Reeks wurde um 16:00 Uhr bei einem illegalen Treff an der Brillerstraße/Ecke Friedrich-Ebert Straße von der Gestapo festgenommen. Der geheime Treff war von einem Spitzel verraten worden. Die Festgenommenen gerieten unter schwerste Folter. Das erste Todesopfer war am 21. Januar 1935 Willy Muth. Bis 1936 starben mindestens 18 Personen in Gestapo- und Gefängnishaft. Über 1.900 Men-

schen wurden insgesamt festgenommen. 847 Personen wurden später in den sog. „Wuppertaler Gewerkschaftsprozessen“ abgeurteilt. Der Schlag richtete sich vor allem gegen den Wiederaufbau und die illegale Tätigkeit von Gewerkschaftsgruppen. Im Sommer 1934 war es der KPD im Großraum Wuppertal gelungen, in einem organisierten überbetrieblichen Rahmen – gemeinsam mit Sozialdemokraten und Parteilosen – mindestens 48 betriebliche Widerstandsgruppen aufzubauen. Diese griffen unmittelbar in fabrikinterne Auseinandersetzungen ein, stellten eigene Zeitungen her und in zwei Betrieben lösten sie Kurzstreiks aus. Auf dem Stadtrundgang rekonstruiert Historiker Stephan Stracke die Verhaftungsaktion und informiert über den weiteren Lebensweg der verhafteten Widerstandskämpfer:innen. Im Anschluss wird die neue Broschüre zu Willy Muth vorgestellt.

**Treffpunkt:** Mahmal im Deweerthschon Garten Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

17.1.25, **Auswärts**, Fr 17:00-19:30 Uhr, 1\*, 5 UStd., Stephan Stracke, 5.00 €, 251W104018

### » Beyenburg in der NS-Zeit

Die Himmelfahrt-Prozession und die Kirmes in Beyenburg war in der NS-Zeit ein Hotspot widerständiger Gruppen. Unter dem Schutz der katholischen Prozession sammelten sich vor allem bunte Jugendgruppen, die von den Nazis als „Edelweißpiraten“ bezeichnet wurden. Es gab regelmäßig Zusammenstöße mit den Streifen der Hitler-Jugend, die die Jugendgruppen oft vergeblich zu disziplinieren versuchten. Auf diesem Rundgang erzählt Historiker Stephan Stracke auch von den in Beyenburg lebenden kommunistische Widerstandskämpfern Elfriede und Willi Kuhbier und auch von dem Versuch der Gestapo, die katholische Jugendarbeit in Beyenburg zu zerstören.

**Treffpunkt:** vor der Klosterkirche Beyenburg, Beyenburger Freiheit 49

Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

24.5.25, **Auswärts**, Sa 14:30-16:00 Uhr, 1\*, 5 UStd., Stephan Stracke, 5.00 €, 251W104019

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

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

Friedhof der Stadt und welche Geheimnisse verrät die CityKirche?

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

18.5.25, **Auswärts**, So 13:30-15:00 Uhr, 1\*, 2 UStd., Jörg Scheidt, 5.00 €, 251W104020

## Natur und Wissenschaft

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

### » Zeitmessung am Himmel

*Vortrag inkl. Besuch im Planetarium und Beobachtung des schönsten Winterhimmels mit Jupiter im Stier und dem Mond neben Regulus im Löwen*

„Kinder, wie spät ist es?“ Ein Blick zum Himmel verrät es. Zur Zeitmessung dienen periodisch wiederkehrende Vorgänge, die wir heutzutage in der Atomhülle beobachten. Die ursprüngliche Zeitmessung aber fand am Himmel statt, durch den Auf- und Untergang der Sonne, den Wechsel in der Lichtgestalt des Mondes oder auch durch die Position ganz bestimmter wiederkehrender Fixsterne am Nachthimmel. Heute mit unserem oft sekundengenauen Termintagesplan könnte man glauben, dass wir zu Experten der Zeit geworden sind. Aber stimmt das auch? Ist ein Tag wirklich exakt 24 Stunden lang? Ist ein Tag so lang wie der andere? Wie kann man die Länge eines Tages möglichst exakt messen? Woran kann man am Himmel erkennen, dass genau ein Monat vergangen ist? Wie kann man die exakte Dauer eines Jahres bestimmen? Umso erstaunlicher ist es, dass die Völker der Antike und sogar der Frühgeschichte die Dauer von Tag, Monat und Jahr auf die ein oder andere Nachkommastelle genau kannten. Respekt. Wir machen uns auf die Suche nach Uhr und Kalender am Himmel. Im Anschluss an den Vortrag erfolgt ein Besuch im Planetarium und Beobachtung des schönsten Winterhimmels mit Jupiter im Stier und dem Mond neben Regulus im Löwen an der Sternwarte des Carl-Fuhlrott-Gymnasiums

17.1.25, **Auswärts**, Fr 19:00-21:00 Uhr, 1\*, 2 UStd., Michael Winkhaus, 8.00 €, 251W105001



### » Chemie im Alltag – Vortrag und Experimente für Erwachsene

Der Abfluss ist verstopft, also greifen wir zum Rohrreiniger. Der Boden im Büro oder zu Hause: wir laufen auf PVC. Der Akku vom Smartphone: Strom aus Chemie. Unser ganzer Alltag ist mit Chemie und ihren Produkten verbunden. Auf der anderen Seite hat das Wort „Chemie“ einen schlechten Ruf. Doch ohne geht es nicht. Und was ist überhaupt „Chemie?“ Dr. Hendrik Fischer (ichmachchemie.de) berichtet an diesem Abend über Chemie im Alltag. Er vermittelt, wo überall Chemie im Alltag stattfindet, wie wichtig es für das moderne Leben ist und was die Grundlagen der chemischen Reaktion sind. In diesem Kurs können die Teilnehmenden selber einfache chemische Experimente durchführen und nehmen auch ein kleines Präparat mit. Selbstverständlich alles im sicheren Rahmen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

30.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 18:00-21:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Dr. Hendrik T. M. Fischer, 20.00 €,  
251W105002

## 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.

### » 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.

22.1.25, **Online**, Mi 19:30-21:00 Uhr,  
1\*, 2 UStd., Prof. Dr. Mojib Latif, 0.00 €,  
251S105001

### » Nachhaltig leben – (wie) geht das?

Der Begriff „Nachhaltigkeit“ ist in aller Munde. Aber: Was genau bedeutet er? Und was bedeutet er vielleicht auch NICHT? – Also, wie lebe ich nachhaltig? Diese und viele andere Fragen sollen in diesem Vortrag sortiert und beantwortet werden. Außerdem besteht Raum für eigene Fragen, Ideen und Beispiele.

1.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Di 18:30-20:00 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Daniel Viebach, 0.00 €, 251S105250

### » Schatten im Garten – „Problemzone“ oder Kühle im Sommer?

Schatten wird immer wichtiger, aber oft sind diese Stellen im Garten auch nicht einfach zu bepflanzen. Bäume und Sträucher werfen Schatten und konkurrieren um Wasser und Nährstoffe. Es gibt aber viele Stauden, Blumenzwiebeln und kleinere Sträucher, die diese Standortbedingungen brauchen oder zumindest tolerieren. Tricks zum Pflanzen im Schatten und unter Bäumen und ein Sortiment an schattenverträglichen Pflanzen sind Thema dieses Vortrages.

10.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 14:00-16:00 Uhr, 1\*, 3 UStd., Anja Berger,  
15.00 €, 251S109155

### » Trockenheitsverträgliche Pflanzen für den Hausgarten

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

28.6.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 14:00-16:00 Uhr, 1\*, Anja Berger, 15.00 €,  
251S109156

### » Wildes Wuppertal: Trittsteinbiotope in Elberfeld

Am Samstag Nachmittag versuchen wir gemeinsam Wuppertal aus der Sicht unserer heimlichen Mitbewohner zu erfahren. Auf unserem Weg durch die Wuppertaler Grünanlagen durchqueren wir einen alten Friedhof, eine Kleingartensiedlung und den Mirker Hain. Diese Orte sind Hotspots für unsere Biodiversität. Der Biologe Jan-Niklas Jahnke führt durch diese Trittsteinbiotope, die aus Sicht der Ökologie ebenso charakteristisch wie wichtig für Wuppertal sind. Wir empfehlen wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, etwas zu trinken und ggf. ein Fernglas mitzubringen.  
**Treffpunkt:** Bahnhof Blo, Wiesenstraße 118. Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

10.5.25, **Auswärts**, Sa 13:00-15:00 Uhr,  
1\*, 2 UStd. Jan-Niklas Jahnke, 5.00 €,  
251W106001

### » Der Natur auf der Spur: Winter in Beyenburg

An diesem Sonntag wandert Kursleiter Elmar Weber vom Naturwissenschaftlichen Verein durch das winterliche Beyenburg. Der Lauf der Wupper wird erkundet und das malerische Beyenburg mit seinen Fachwerkhäusern, der Kirche St. Maria Magdalena und dem Jakobsweg gleich mit. Die Wanderung führt anschließend um den Stausee, betrachtet die Fischterre und die Wanderfische, die sie benutzen, und endet mit einem Besuch des Bruthauses des Bergischen Fischerei-Vereins. Zwischendurch lassen sich die Spuren der Biber eingehend besichtigen, die ebenfalls an der Wupper in Beyenburg heimisch sind.

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz Porta Westfalica (Bushaltestelle: Wupperbrücke)  
Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

16.2.25, **Auswärts**, So 11:00-14:00 Uhr,  
1\*, 3 UStd., Elmar Weber, 5.00 €,  
251W106003

### » Der Natur auf der Spur: Entlang der Wupperhänge zwischen Beyenburg und Laaken

Die Wupper wird bei ihren Versuchen, auf kurzem Weg zum Rhein zu gelangen, im Mittellauf fortwährend nach Norden abgedrängt. So windet sich der Fluss unablässig und mit hoher Dynamik zwischen Prall- und Gleithängen bis zum Stadteingang in die erzwungene Richtung. An die so geformten Steilhänge haben sich Hangwälder angesiedelt, die weitgehend unbewirtschaftet zum Typus Hainsimsen-Buchenwald zählen. An Geländeeinschnitten und Bachmündungen ist der Buchenbestand durchsetzt mit Esche, Hainbuche und Schwarzerle. Die Strauch- und Krautschicht ist aufgrund der Lichtabschwächung allerdings nur wenig ausgebildet. Auf unserem Spaziergang folgen wir dem Lauf der Wupper zwischen Beyenburg und Laaken und blicken dabei in diese so lebendige Flusslandschaft bis hinunter zum Flussbett und weiter bis in die Auen der Gleithänge.

**Hinweis:** Dieser Spaziergang endet in Laaken. Der Rückweg muss selbstständig mit dem Bus oder zu Fuß angetreten werden. (Buslinien 616 und 626)

**Treffpunkt:** Parkplatz „Zum Bilstein“ (Peter-Voogt-Platz), nächste Bushaltestelle: Beyenburg Mitte  
Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bei der Kursleitung vor Ort.

15.3.25, **Auswärts**, Sa 10:00-12:00 Uhr,  
1\*, 2 UStd., Dr. Rainer Mönig, 5.00 €,  
251W106004

**» Solarstrom: Jedes Dach ist anders**

Im Prinzip ist es ganz einfach: Solarmodule erzeugen Strom. Doch ob es sich um eine Balkonanlage für eine Wohnung, um das Dach eines Mehrfamilienhauses oder einen Bungalow handelt: Die Situation ist jeweils wieder anders. Die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede bei verschiedenen Photovoltaikanlagen werden erläutert und besprochen. Stefan Bürk ist Energieberater der Verbraucherzentrale in Wuppertal. Anmeldung über die Webseite der Bergischen VHS unter der untenangebenen Kursnummer.

22.1.25, **Online**, Mi 18:00-20:30 Uhr, 1\*, 2 UStd., Stefan Bürk, Informationsabend kostenlos, 251W106010

## 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.

**» Rom: Vom Tivoli bis zum Vatikan**

Die italienische Hauptstadt fasziniert mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten von der Antike bis zur Moderne. Im Minutentakt begegnen einem Tempel, Obelisken, Monumente und Kirchen; dazu kommen unzählige Plätze und Paläste, die dem Straßengewirr einzigartigen Charme verleihen. Rom gleicht einem Freilichtmuseum! Wie soll man sich dieses überwältigende urbane Panorama erschließen? Der Referent hat das in ausgedehnten Exkursionen vom Tivoli bis zur Hadriansvilla und vom Forum bis zum Vatikan versucht und in der Villa Massimo auch einen Hauch von Dolce Vita eingefangen. Seinen spannenden Lichtbildvortrag beschließt er mit praktischen Reisetipps. Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Abendkasse.

8.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Di 19:00-20:30 Uhr, 1\*, 2 UStd., Stefan Roggenbuck, 6.00 €, 251W107001

**» Costa Blanca: Spaniens weiße Küste von Alicante bis Valencia**

Die Costa Blanca ist eine der bekanntesten Mittelmeer-Küsten, die durch den Tourismus einen Entwicklungsschub erfuhr. Neben den Sandstränden sind es die malerischen Orte mit uralten Häfen und legendären Fiestas, die die Gäste in ihren Bann ziehen – allen voran die Hogueras in Alicante, das Fest der Sommersonnenwende rund um den Johannistag. In Elche gibt es den größten Palmenhain Europas – Weltkulturerbe! Hier waren einst die Mauren mächtig, wie auch in Denia, wo sie sogar ein Königreich errichteten. Benidorm besitzt die größte Hochhausdichte der Welt – mit dem Aufstieg des „spanischen Manhattans“ ging leider auch die Zubetonie-

rung und Zersiedelung der Küste einher. Doch es gibt auch noch idyllische Fischerorte – die weiße Küste hat eben ein reizvolles Kontrastprogramm zu bieten. Abschließend werden Bilder von der facettenreichen Metropole Valencia gezeigt. Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Abendkasse.

27.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Di 19:00-20:30 Uhr, 1\*, 2 UStd., Stefan Roggenbuck, 6.00 €, 251W107002

## 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.

**» Sokratisches Gespräch**

Lust auf Philosophieren? Dann sind Sie hier genau richtig! Die Methode des Sokratischen Gesprächs bietet Ihnen die Gelegenheit, zu philosophieren. Hierbei geht es nicht um die Anwendung philosophischen Wissens, sondern um ein gemeinsames Nachdenken. Zu Beginn der Veranstaltung wird Ihnen eine detaillierte Einführung in das Sokratische Gespräch gegeben, das ich Ihnen hier kurz darstellen möchte. Das Sokratische Gespräch folgt nämlich einem geregelten Verfahren: Den Ausgangspunkt bildet eine allgemeine philosophische Frage, die sich nicht durch ein einfaches Ja oder Nein beantworten lässt: „Was ist Normalität?“ „Was heißt es, ein nachhaltiges Leben zu führen?“ „Was unterscheidet Wahrheit von Gewissheit?“ Die Frage wird im Gespräch durch den Bezug auf die konkrete Erfahrung bearbeitet. Dazu suchen die Teilnehmenden am Anfang eigene Erlebnisse, die zur Themenfrage passen. Gemeinsam wird eine Erfahrung als Beispiel ausgewählt und detailliert besprochen, damit alle die Situation klar vor Augen haben. Die wichtigsten Informationen der Erfahrungsschilderung werden Satz für Satz aufgeschrieben, damit man sich zu einem späteren Zeitpunkt immer wieder darauf beziehen kann. Gleiches gilt für alle wichtigen Wortbeiträge im Verlauf des Gesprächs. Schrittweise werden die impliziten Annahmen, Normen und Werte aufgedeckt, hinterfragt und argumentativ begründet. Somit führt der gemeinsame Erkenntnisprozess von der konkreten Erfahrung zu immer allgemeineren Aussagen. Die Vielfalt der Perspektiven der Teilnehmenden, die dabei zum Vorschein kommt, macht einen wesentlichen Reiz dieser Methode aus. Das Gespräch hat das Ziel, eine allgemeine Antwort auf die Ausgangsfrage bzw. Teilantworten auf Unterfragen zu finden, denen alle Teilnehmenden aus freier Einsicht zustimmen können. Um ihre Tragfähigkeit zu prüfen, können sie auf die anderen Erlebnisse übertragen werden, die am Anfang gesammelt wurden.

5.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Sa. 10:00-14:00 Uhr 2\*, 10 UStd., Hans-Peter Griewatz, 251S109157



# **Berufliche Bildung, IT & Digitales**





## Berufliche Bildung, IT & Digitales

### Fachbereichsleiter\*in

Lara Zeyßig

Tel.: 0202 563-2593

Fax: 0202 563-8144

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

### Programmorganisator\*in

Gabriele Bester

Tel.: 0202 563-2666

Fax: 0202 563-8144

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

### Beratungszeiten und Beratungsorte

Gerne vereinbaren wir einen individuellen Beratungstermin mit Ihnen.

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

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

## Kommunikation

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

## Kommunikation und Gesprächsführung

### » Rhetorik 1: Wirksam vortragen

Wenn Sie lernen möchten, wie Sie sich im beruflichen Alltag, vor Kolleg\*innen oder Kund\*innen wirksam präsentieren, sind Sie im Rhetorik-Kurs an der richtigen Stelle. Lernen Sie die Kunst des guten Redens kennen, wie Sie ihre Stimme, Atmung und Körpersprache dafür einsetzen und wie Sie eigene Wortbeiträge, Vorträge oder Reden strukturieren. Auch gezielte Methoden für Argumentation und Diskussion werden im Kurs thematisiert. Ziel ist die Verbesserung Ihres Kommunikationsverhaltens durch eine Mischung theoretischer Inputs und praktischer Übungen. Wesentlicher Bestandteil ist dabei eine Video-Analyse, die dabei hilft, Ihre rhetorischen Potenziale aufzudecken.

28.3.+30.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr+So 18:00-16:00 Uhr, 3\*, 20 UStd.,  
Hans Kronawitter, 148.00 €, 251W191101

### » Rhetorik 2: Erfolgreich verhandeln

Die Grundlagen guter Reden aus unserem Kurs Rhetorik 1 beherrschen Sie bereits? Dann nutzen Sie diesen Kurs, um Ihre Kommunikationsfähigkeiten noch weiter auszubauen. Lernen Sie im beruflichen Alltag überzeugend zu argumentieren, sich in Diskussionen und Verhandlungen zielgerichtet einzubringen und Argumentationstechniken anzuwenden. Wesentlicher Bestandteil des Kurses ist eine Video-Analyse, die dabei hilft, Ihre rhetorischen Potenziale aufzudecken. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer\*innen. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs Rhetorik 1: Wirksam vortragen.

30.5.+1.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr+So 18:00-16:00 Uhr, 3\*, 20 UStd.,  
Hans Kronawitter, 148.00 €, 251W191120

### » 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.

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.

1.3.+2.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 11:00-15:45 Uhr, 2\*, 10 UStd.,  
Hendrik Vogt, 91.00 €, 251W191152

### » Blick nach vorn: Zuversicht gewinnen und Negativität überwinden

Herausfordernde Zeiten – das war gestern, das ist heute und das wird auch morgen sein. Wie aber kann man den unterschiedlichen Herausforderungen im privaten und beruflichen Alltag begegnen, wie schafft man es zuversichtlich zu bleiben? Oder auch: Wie kann man den verlorenen positiven Blick auf die Dinge zurückgewinnen und langfristig bewahren? Diese zentrale Frage steht im Mittelpunkt unserer Veranstaltung. Sie werden Möglichkeiten diskutieren und lernen, wie Sie sich vor „Stimmungskillern“ schützen können. Sie werden verschiedene Ansätze kennenlernen, mit denen Sie negative Einflüsse abschirmen und die auf Ihre Emotionen gerichteten Botschaften versachlichen können. Sie werden Denkanstöße diskutieren, mit denen Sie mehr Sicherheit gewinnen oder

Unsicherheit besser aushalten können. Es erwartet Sie ein Upgrade für Ihren persönlichen Lebens-Werkzeugkoffer mit wichtigen Fragen und Übungen für Einzelne und Gruppen, die im privaten und beruflichen Alltag angewendet werden können.

Die Veranstaltung ist in drei Termine aufgeteilt, die im Abstand von ca. 3 Monaten durchgeführt werden. Der erste Termin vermittelt Denkanstöße, Tipps und Werkzeuge, die in Einzel oder Gruppenarbeit beispielhaft angewendet werden. Die Zeit zwischen den Workshops nutzen die Teilnehmenden, um Anregungen umzusetzen und Erfahrungen zu sammeln. Im dritten Termin werden die Teilnehmenden ihre Erfahrungen reflektieren.

22.3.+17.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A106, Sa+Sa 10:00-16:30 Uhr, 3\*, 15 UStd.,  
Michael Neutert, 132.00 €, 251W191362

## Persönliche 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.

## Resilienz- und Stressmanagement

### » Toxische Dynamiken am Arbeitsplatz & was trojanische Pferde damit zu tun haben

Schwierige Vorgesetzte und Kolleg\*innen können den Arbeitsalltag zur Belastung machen. Manipulation, Gaslighting und destruktive Kritik sind nur einige der Verhaltensweisen, mit denen man dabei konfrontiert wird – man spricht hierbei oftmals von einem toxischen Arbeitsumfeld. In diesem ganztägigen Workshop erlernen Sie, die Anzeichen von toxischem Verhalten zu erkennen und effektive Strategien zum Selbstschutz zu entwickeln. Lernen Sie verborgene Dynamiken am Arbeitsplatz aufzudecken und entwickeln Sie praktische Strategien, um diesen selbstbewusst entgegenzutreten. In praxisnahen Übungen lernen Sie, wie Sie sich verbal und emotional abgrenzen und gleichzeitig Ihre Position am Arbeitsplatz behaupten. Dabei setzen wir auf Rollenspiele aus dem eigenen Arbeitsalltag und erarbeiten unmittelbare Lösungen für Ihre Situation. Sie verlassen den Workshop mit einem klaren Fahrplan, um toxischen Vorgesetzten und Kolleg:innen entgegenzutreten und um Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

22.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 09:30-16:30 Uhr, 1\*, 8 UStd.,  
Jennyfer Wörner, 78.00 €, 251W191302



## Persönlichkeitsentwicklung

### » Frauen in Führung: Teams aufbauen und leiten in Beruf, Ehrenamt & in Projekten

In diesem Kurs lernen Frauen, wie sie Teams erfolgreich aufbauen, führen und motivieren – ob im beruflichen Umfeld, im Ehrenamt oder in Projekten. Wir gehen auf die besonderen Herausforderungen ein, denen Frauen als Führungskräfte begegnen und zeigen praxisnahe Strategien für ein effektives Teammanagement. Der Kurs bietet fundierte Einblicke in die Entwicklung von Führungsstilen, Kommunikationstechniken sowie in die Förderung von Zusammenarbeit und Vertrauen innerhalb eines Teams. Durch interaktive Übungen und Beispiele erwerben die Teilnehmerinnen praktisches Handlungswissen, um als starke Führungspersönlichkeiten zu agieren. Im Kurs schauen wir z. B. darauf was Teams auszeichnet, welche Persönlichkeiten und Rollen es in Teams gibt, wie gelingende Kommunikation und der Umgang mit Konflikten erfolgen kann und wie Sie ihr eigenes Profil im Teamgefüge entwickeln können.

15.3.+22.3.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa+Sa 10:00-15:00 Uhr, 2\*, 12 UStd.,  
Daniela Koppers, 94.00 €, 251S191306

### » Von Agilität bis VUCA: Navigieren durch die neue Arbeitswelt

Haben Sie sich vielleicht schon einmal die Frage gestellt, wie die Arbeit der Zukunft aussieht und wie man sich in dieser „Brave New Work“ zurechtfindet? Erhalten Sie in diesem Einführungskurs einen umfassenden Überblick über die Konzepte von New Work und Agilität, die die moderne Arbeitswelt prägen. Wir erkunden die Ursprünge des Begriffs „New Work“ und dessen aktuelle Bedeutung. Zudem behandeln wir das Konzept der VUCA-Welt und die Notwendigkeit von Agilität, um in einer dynamischen und unsicheren Umgebung erfolgreich zu agieren. Daneben blicken wir auf das Konzept der „Guten Arbeit“ im Kontrast zu New Work. In gemeinsamen Diskussionen und Übungen nähern wir uns einem ersten Verständnis neuer Arbeitskultur und Arbeitsweisen und lernen erste Werkzeuge und Methoden kennen, um sich in der schnell verändernden Arbeitswelt zurechtzufinden.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich auf die Zukunft der Arbeit vorbereiten möchten sowie mehr über moderne Arbeitsmethoden und deren Implementierung erfahren wollen.

19.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 16:30-20:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Jennyfer Wörner, 39.00 €, 251W191301

### » New Work: Veränderungsprozesse gestalten für Individuen, Teams & Organisationen

In der heutigen Arbeitswelt begegnen uns zunehmend Begriffe wie New Work, Change und Transformation. Doch was bedeuten diese Konzepte in der Praxis? Wie wirken sie sich auf unser Verständnis von Zusammenarbeit und Führung aus? Und vor allem: wie können wir diese Entwicklungen aktiv gestalten? In diesem Kurs lernen Sie praxisorientierte Ansätze kennen, um Veränderungen erfolgreich zu meistern – sowohl auf persönlicher Ebene als auch im Team – und in der gesamten Organisation. Im Fokus stehen Themen wie coachingorientierte Führung, Team- und Persönlichkeitsentwicklung und der Aufbau einer zukunftsfähigen Zusammenarbeit. Sie erfahren, wie Sie als Führungskraft oder Teammitglied gestärkt aus Veränderungsprozessen hervorgehen und Ihr Team nachhaltig entwickeln können. Besonders spannend: Wir nutzen prozessuale Methoden und Beispiele aus Ihrer Praxis, aber auch spielerische Ansätze wie LEGO® SERIOUS PLAY®, um komplexe Themen wie Teamdynamik, Führung und Veränderung zu visualisieren und gemeinsam zu reflektieren.

Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte, Teamleiter:innen, Coaches und alle, die Veränderungsprozesse aktiv gestalten möchten und neugierig auf neue, innovative Methoden der zukunftsorientierten Arbeit sind.

10.3.-7.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 18:00-20:30 Uhr, 5\*, 15 UStd.,  
Bastian Böttcher, 120.00 €, 251W191303

### » Leadership Essentials: Der Einstieg in die Führungsrolle

Gute Führung will gelernt sein: denn, Führungskräfte spielen eine entscheidende Rolle in der Wirkung von Organisationen. Sie tragen die Verantwortung für die Qualität der Arbeitsergebnisse und die Zufriedenheit der Mitarbeitenden. Wenn Sie sich in ihrer neuen Rolle zurechtfinden und ihre Führungsfähigkeiten entwickeln möchten, dann ist dieser Bildungsurlaub genau richtig. Lernen Sie, wie Sie als neue Führungskraft individuell führen können und welche Führungsstile Sie situationsgerecht einsetzen können. Durch praxisnahe Übungen erhalten Sie das Rüstzeug, um als Führungskraft effektiv und erfolgreich zu agieren.

Inhaltliche Themenschwerpunkte:

- Das eigene Rollenverständnis
- Als junge Führungskraft akzeptiert werden
- Überblick über unterschiedliche Formen des Führungsverhaltens
- Erwartungen zwischen Führungskraft und Mitarbeitenden
- Aufgaben erfolgreich managen
- Einstellen auf unterschiedliche Wertesysteme
- Bewusst und erfolgreich kommunizieren
- Gespräche mit Mitarbeitenden führen
- Mitarbeitende beurteilen, entwickeln und motivieren
- Umgehen mit Problemen, Konflikten und schwierigen Mitarbeitenden

12.5.-14.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:30-15:30 Uhr, 3\*, 18 UStd.,  
Michael Neutert, 325.00 €, 251W191366

### » Entschlossen voran: Mein Weg zu bewussten und guten Entscheidungen

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

23.6.-25.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:30-15:30 Uhr, 3\*, 18 UStd.,  
Michael Neutert, 230.00 €, 251W191388

## 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

Sie wollen digitaler arbeiten, aber fühlen sich im Umgang mit Windows noch nicht ganz sicher? Lassen Sie uns das ändern! Dieser Kompaktkurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit dem Computer arbeiten, aber in der Bedienung von Benutzeroberfläche und grundständigen Funktionen noch routinierter werden möchten. 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
- Dateien kopieren, Dateien auf einen USB-Stick übertragen

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen und mitunter auch Wiedereinsteiger\*innen. Teilnehmende sollten bereits mit dem Computer gearbeitet haben und den Umgang mit Tastatur und Maus beherrschen.

13.3.+20.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do+Do 18:00-21:00 Uhr, 2\*, 8 UStd.,  
Martina Lindhorst, 75.00 €, 251W195001



### » OSTERFERIEN: 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. 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. Für Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren.

Die Kursgebühr wird nach Vorlage des Schülerausweises oder Ausbildungsnachweises um 50 % reduziert.

Gelernt wird an unseren Computern mit Microsoft 2021.

14.4.-17.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:00-14:30 Uhr, 4\*, 24 UStd.,  
Martina Lindhorst, 170.00 €, 251W195701

## Social Media und Online-Marketing

### » 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?

4.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 09:00-16:00 Uhr, 1\*, 8 UStd.,  
Brigitte Palenschat, 72.00 €, 251S193306

### » Corporate Content Creation: wirksame Medieninhalte für erfolgreiches Marketing

„Zeig, was Du tust – mit Inhalten, die begeistern!“ In diesen praxisorientierten Workshops lernen Unternehmen, Marketing-Teams und selbständige Personen, wie sie mit Fotografie, Videografie und 3D-Visualisierung ansprechende Inhalte für ihre Geschäftskommunikation erstellen. Der Kurs bietet einen umfassenden Einstieg in die kreative Medienproduktion, mit Fokus auf die Umsetzung professioneller und wirkungsvoller Unternehmensinhalte. Lernen Sie zielgerichteten, ansprechenden und modernen Content für verschiedene Kommunikationskanäle zu entwickeln. Gemeinsam überprüfen wir, wie Sie Schritte im Prozess von Konzeption, Produktion und Optimierung von Bild- und Videoinhalten umsetzen und sofort in Ihrem Arbeitsalltag anwenden können. Der Kurs ist ideal für Marketing- und Kommunikationsfachleute sowie Führungskräfte, die ihre digitale Präsenz und Unternehmenskommunikation auf das nächste Level heben möchten. Aber auch Selbständige und Freiberufler\*innen, die ihre Marketingstrategie auf- und ausbauen wollen, finden hier gezielte Unterstützung. Inhaltlich bietet der Kurs einen starken Praxisbezug und orientiert sich auch an den Beispielen der Teilnehmenden. Teilnehmende werden gebeten, ihren eigenen Laptop mitzubringen.

Im Kurs werden unterschiedliche Programme zur Bild- und Videobearbeitung vorgestellt – darunter Open-Source und kostenpflichtige Programme. Teilnehmende können so selbst entscheiden, welche Software sie verwenden möchten.

25.2.-1.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 15:00-18:00 Uhr, 6\*, 24 UStd.,  
Sebastian Nölle, 192.00 €, 251W198010

### » Erfolgreich auf Instagram: Strategien für KMU und Freiberufler\*innen

Sie sind ein kleines oder mittelständisches Unternehmen (KMU) und möchten sich digital erfolgreich positionieren? Oder arbeiten Sie freiberuflich und sind auf der Suche nach Möglichkeiten, um online sichtbar zu werden? Dann lesen an dieser Stelle auf jeden Fall weiter: In diesem Kursangebot lernen Sie alles, was Sie für den professionellen und wirkungsvollen Auftritt auf Instagram benötigen. Dabei erhalten Sie ein wahres Allround-Paket: von den Grundlagen der Content-Erstellung, über Kamerapräsenz und Storytelling hin zur Analyse und Optimierung eigener Social Media-Aktivitäten und der Entwicklung einer ersten einfachen Content-Strategie. Hier erhalten Sie die notwendigen Skills, um endlich mit eigenen Inhalten erfolgreich loszulegen.

- Schwerpunkte des Kurses sind u.a.:
- Profilgestaltung und Einrichtung eines Instagram Creator-Accounts
  - Einführung in die Contenterstellung und -planung
  - Entwicklung von Kamerapräsenz und Tipps für sicheres Sprechen vor der Kamera

- Storytelling als Marketinginstrument
  - Aufbau einer Contentstrategie und gezielter Redaktionsplanung sowie Erfolgsmessung eigener Postings
  - Strategien für den Communityaufbau
- Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Teilnehmende sollten sicher im Umgang mit dem Smartphone sein und über erstes Wissen im Umgang mit der App Instagram verfügen.

28.4.-30.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3\*, 18 UStd.,  
Alexandra Wahl/Miriam Karjetta, 399.00 €,  
251W198011

## 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

### » Ausbildung von Digitallots\*innen: ältere Menschen im digitalen Alltag begleiten

Sie möchten sich für die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen in Solingen engagieren? Sie arbeiten bereits mit älteren Menschen und möchten Ihre Perspektive erweitern? Jetzt haben Sie die Möglichkeit dazu: werden Sie Teil der Initiative der Solinger Digitallots\*innen. Gemeinsam suchen der Teheim Pflegeverbund und die Bergische VHS engagierte Personen aus Solingen, die sich zu Digitallots\*innen ausbilden lassen möchten. Als Digitallots\*innen begleiten Sie ältere Menschen im Raum Solingen in der Nutzung alltagsnaher digitaler Anwendungen, insbesondere mit dem Smartphone und Tablet.

Die Inhalte der Schulung sind praxisnah und auf die Begleitung von Menschen ausgerichtet, die bislang keinen oder nur wenig Zugang zur digitalen Welt hatten. Unter anderem werden folgende Themen in der Schulung behandelt:

- Rollenprofil und Aufgaben der Digitallots\*innen
  - Grundlagen des Lernens im Alter
  - Alter und Digitalisierung
  - Sicherheit im Internet
  - Nutzerorientierte Grundeinstellungen des Smartphones/Tablets
  - Zielgruppengerechte Alltagsanwendungen von Smartphone/Tablet (z. B. Gesundheits-Apps; Suchen & Finden im Internet; digitale Kommunikation via E-Mail, WhatsApp & Co.)
- Besondere Vorkenntnisse mit digitalen Anwendungen sind nicht erforderlich. Ein alltags-souveräner Umgang mit dem Smartphone/Tablet sollte vorhanden sein.



Die Schulung umfasst insgesamt 12 Zeitstunden. Für die Teilnehmenden fallen keine Kosten an. Die Ausbildung findet in den Räumlichkeiten der Bergischen VHS, Mummstraße 10 in 42651 Solingen, statt.

Was wir bieten:

- Qualifizierte Ausbildung mit praxisnahen Inhalten
- Möglichkeit, aktiv zur digitalen Teilhabe älterer Menschen beizutragen
- Austausch und Vernetzung mit Gleichgesinnten  
Interessiert? Melden Sie sich bei uns für weitere Informationen und werden Sie Teil dieses wichtigen Projekts! Bei Fragen erreichen Sie uns unter 0202 563-2593 oder lara.zeyszig@bergische-vhs.de.

16.5.+17.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr+Sa 10:00-16:00 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Teheim Pflegeverbund & Bergische VHS,  
0.00 €, 251S199001

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

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

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

Es wird gebeten, folgende Materialien mitzubringen: Mitnahme Ihres eigenen Android Smartphones oder Tablets, Google Android ab Version 4. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Gerät aufgeladen ist. Wenn Sie ein Apple- oder Microsoft-Gerät besitzen, ist dieser Kurs nicht geeignet.

5.2.-19.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 15:45-18:45 Uhr, 3\*, 12 UStd.,  
Philipp Gerard, 66.00 €, 251W193301

#### » 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.

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. Es wird gebeten, folgende Materialien mitzubringen: Bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet mit (Android ab Version 4) und achten darauf, dass das Gerät aufgeladen ist. Dieser Kurs ist nicht für Microsoft Surface-Tablets, Windows-Phones, iPad oder iPhone geeignet.

5.3.+12.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi+Mi 15:45-18:00 Uhr, 2\*, 6 UStd.,  
Philipp Gerard, 36.00 €, 251W193351

#### » Smartphone und Tablet: Der Android-Club für Fortgeschrittene & Wissbegierige

Sie wollen mit dem Android-Smartphone oder Tablet endlich durchstarten? Dann werden Sie sich in der Mitte unseres Clubs sicherlich wohlfühlen. In geselliger Runde können Sie hier mit viel Spaß und Ihrem eigenen Tempo lernen und Ihre Fragen klären. Sie erhalten jede Menge Tipps für den Umgang mit Ihrem Gerät.

Die Themen werden im Club gemeinsam festgelegt und orientieren sich an den Bedarfen der Teilnehmenden.

Voraussetzungen: Dieser Club richtet sich an Personen, die bereits an unseren Android-Einstiegskursen teilgenommen haben und ihr Wissen weiter vertiefen möchten.

Es wird gebeten, folgende Materialien mitzubringen: Mitnahme Ihres eigenen Android-Smartphones oder Tablets, Google Android ab Version 4. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Gerät aufgeladen ist.

13.2.-15.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 15:45-18:00 Uhr, 4\*, 12 UStd.,  
Philipp Gerard, 58.00 €, 251W193360

## Digital kreativ

#### » Pixel, Pinsel, Perspektive: Selbstportraits mit KI

In diesem innovativen Workshop für Erwachsene tauchen wir in die Welt der künstlerischen Selbstportraits ein, unterstützt durch moderne Technologien und Künstliche Intelligenz (KI). Dieser Kurs richtet sich sowohl an kreative Neulinge als auch an erfahrene Künstler\*innen, die neugierig auf die Möglichkeiten von KI in der Kunst sind.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in Künstliche Intelligenz und Kunst: Was ist KI, und wie kann sie uns bei der Erstellung von Kunstwerken unterstützen?
- Selbstportrait und Identität: Was macht ein Selbstportrait aus?
- Erstellung digitaler Selbstportraits: Mit Hilfe von KI-Tools lernen die Teilnehmer\*innen, ihre eigenen digitalen Selbstportraits zu erstellen.
- Kombination traditioneller und digitaler Kunst: Wie lassen sich klassische Kunsttechniken mit KI-generierten Elementen verbinden? Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit Interesse an Kunst, digitalen Medien und modernen Technologien. Vorkenntnisse in Kunst oder im Umgang mit KI sind nicht erforderlich. Kreativität und Neugier stehen im Vordergrund!

4.2.-18.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 18:00-19:30 Uhr, 3\*, 6 UStd., Lara Zeyßig/  
Fritz Faust, 0.00 €, 251W111000





 **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 Caira

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

Fax: 0202 563-8549

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

#### Beratungszeiten und Beratungsorte

· Montags 15:00 bis 18:00 Uhr

VHS Auer Schulstraße 20, Wuppertal  
Raum A103

· Dienstags 14:00 bis 17:00 Uhr

VHS Mummstraße, SG-Mitte, Raum 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.

#### »NEU: Beyond Sound: Die Vielfalt der

#### Gehörlosenkultur

#### Workshop

Wie ist es eigentlich, gehörlos zu sein? Saraka Ledchanakumaran zeigt uns die Kultur der Gehörlosen und teilt ihre Lebenserfahrungen. Begleitet von Simone Bury als Kommunikationsassistentin gibt sie Einblicke in die Vielfalt der Gehörlosenkultur, geprägt von Herausforderungen durch die Hörenden und die Freuden der Gemeinschaft, der Sprache und der Kultur. Die Hörenden werden Gelegenheit haben, sich ein Stück weit in die Lage schwerhöriger/gehörloser Personen zu versetzen, um die täglichen Herausforderungen und Erfahrungen besser nachvollziehen zu können.

Anmeldeschluss: Sonntag, 16.02.2025

21.2.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 18:00-21:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Saraka Ledchanakumaran, 24.00 €,  
251S154060

#### »Weinseminar: Einführung in die Welt der wichtigsten Rebsorten

In diesem Seminar geht es um die wichtigsten und bekanntesten Rebsorten und ihre Eigenschaften. Kann man den Unterschied zwischen einem Merlot und einem Pinot Noir riechen oder schmecken? Oder zwischen einem Sauvignon Blanc und einem Chardonnay? Welche Unterschiede gibt es überhaupt zwischen einem Sauvignon Blanc und einem Cabernet Sauvignon? Mit Hilfe einer Blindverkostung mit 10 reinsortigen Weinen werden Sie den unverwechselbaren Charakter und Geschmack jeder dieser Rebsorten kennenlernen. Mehr noch werden wir uns mit vielen anderen Fragen beschäftigen, wie zum Beispiel: Was macht die Rebsorten so beliebt? Wo kommen sie her? Was für eine Rolle spielen Terroir oder Vinifikation?

Nach diesem Seminar werden Sie bei der Suche nach ihrem Lieblingswein einen guten Schritt weiter sein und sich vor den Regalen Ihrer Weinhandler viel besser fühlen.

25.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,  
251W114301

#### »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.

29.1.25, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,  
1\*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,  
251W151744

26.2.25, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,  
1\*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,  
251W151745

26.3.25, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,  
1\*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,  
251W151746

14.5.25, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,  
1\*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,  
251W151747

11.6.25, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,  
1\*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,  
251W151748



## 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](http://www.bildungsurlaub.de).

### » 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!

16.5.+17.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr 16:00-19:45 Uhr + Sa 10:00-13:45 Uhr,  
2\*, 10 UStd., Mary-Claudia Freimann,  
60.00 €, 251W150101

### » 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.

29.3.+30.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 10:00-16:00 Uhr, 2\*, 14 UStd.,  
Elzbieta Janik-Ramus, 75.00 €, 251W150240

### » NEU: Hybrid-Intensivkurs: Brush-up your English B1

*Wiederholung und Auffrischung an einem Wochenende*

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

18.1.+19.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 10:00-15:30 Uhr, 2\*, 12 UStd.,  
Patricia Karel, 60.00 €, 251W151106

### » NEU: Cambridge English: C2 Proficiency Vorbereitung auf die Prüfung im Dezember 2025

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

13.3.-4.12.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 18:30-20:45 Uhr, 24\*, 72 UStd.,  
Maureen Speth, 350.00 €, 251W151647

### » Français Professionnel B1 (BU)

*Intensiv-/Bildungsurlaubsseminar*

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui possèdent déjà de solides bases de français et qui souhaitent (ré)apprendre, approfondir ou améliorer leurs connaissances du français professionnel et des affaires. Ce cours offre de bonnes bases aux personnes qui souhaitent travailler et se socialiser avec des interlocuteurs francophones et qui doivent voyager dans un pays francophone pour le travail.

17.3.-21.3.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Audrey Wiesemann-Mouquet, 150.00 €,  
251W163102

### » Französisch A1.1 (BU)

*Intensiv-/Bildungsurlaubsseminar*

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.

10.3.-14.3.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Audrey Wiesemann-Mouquet, 150.00 €,  
251W163152

### » Spanisch A1.2

*Intensiv-/Bildungsurlaubsseminar*

Für Teilnehmende, die bereits geringe Vorkenntnisse im Spanischen haben und diese innerhalb einer Woche schnell und intensiv erweitern und vertiefen möchten. Die Sprechfertigkeit für Beruf und Alltag wird in dieser Seminarwoche ausgebaut.

14.4.-17.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 08:30-15:30 Uhr, 4\*, 30 UStd.,  
Svenja Sturr, 150.00 €, 251W177153

### » NEU: Spanisch A1.1 – Intensivkurs

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Intensivkurs für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse haben Sie die Gelegenheit, innerhalb von kurzer Zeit grundlegende Spanischkenntnisse 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 spanischen Sprache vermittelt.

28.4.-23.6.25, Cronenberger Str. 375, **W-Elb**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Roberto Verdugo Castro, 150.00 €,  
251W177201

### » Spanisch Express A1.2

*Ab Lektion 3 in Perspectivas ¡Ya! Entrada al español*

Sie möchten gerne in kurzer und intensiver Form Ihre Grundlagen für Beruf und Alltag erweitern? In diesem Intensivkurs erlangen Sie durch interaktive Übungen und Gespräche nicht nur die notwendigen Sprachkenntnisse sondern auch das Selbstvertrauen, um auf Spanisch zu kommunizieren.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! Entrada al español, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20567-9

13.2.-3.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Do 18:00-20:15 Uhr, 8\*, 24 UStd.,  
Carmen Sonia Bender, 112.00 €, 251W177252

### » Sommerprogramm:

**Brush up Your English! A2 (BU)**

*Intensiv-/Bildungsurlaubsseminar*

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partner\*innenarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier wichtige Grundlagen von „Business English“ vermittelt. Eine Auffrischung der Grammatikkenntnisse erfolgt durch gezielte, abwechslungsreiche Übungen. Die Kosten für das Kursmaterial sind im Preis enthalten.

Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Anna Tomaszewska, 150.00 €, 252W152652

### » 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 Unter-



richtsstunden ergeben sich aus dem Besuch des Kurses und zusätzlichen Hausarbeiten.

Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €,  
252W152654

21.7.-25.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €,  
252W152655

» Sommerprogramm: English  
Upper-Intermediate **B2** (BU)

*Intensiv-/Bildungsurlaubsseminar*

Ziel des Kurses ist eine Auffrischung aller wichtigen Grammatikthemen und des Wortschatzes. Inhaltliche Schwerpunkte sind Themen für Beruf und Alltag sowie die Förderung des freien Sprechens. Die Interessen der Teilnehmer\*innen werden im Unterricht berücksichtigt.

Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre

21.7.-25.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Dr. Eugene Arva, 150.00 €, 252W152657

» 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

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Maureen Speth, 170.00 €, 252W152659

## Arabisch

» **NEU:** Arabisch 1 **A1**

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

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

10.2.-19.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 19:45-21:15 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Dr. Mona Greer, 92.00 €, 251W150002

## Portugiesisch

### **A2** Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

» **Portugiesisch A2 – Stufe 1**

*Ab Lektion 1 in "Oi, Brasil! aktuell A2"*

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Kenntnisse im brasilianischen Portugiesisch für Beruf und Alltag erweitern möchten. Der Kurs baut inhaltlich auf die vorherigen Semester auf. Wichtige Unterschiede zwischen dem europäischen und dem brasilianischen Portugiesisch werden herausgearbeitet und besprochen.

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-215420-1

12.2.-28.5.25, Obergrünwalder Str. 27  
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,  
Mi 19:45-21:15 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Aline Kossmann Miozzo Caetano Farias,  
98.00 €, 251W170257

## 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.

12.2.-14.5.25, Obergrünwalder Str. 27  
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,  
Mi 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Dr. Lun Du, 99.00 €, 251W150020

» **Chinesisch 2 A1**

*Lóng neu (Klett)*

Neben den Besonderheiten der chinesischen Sprache, wie z. B. die Bedeutung der Tonhöhen und die Besonderheiten der Betonung, Lautschrift und Regeln für die Aussprache, umfasst dieser Fortsetzungskurs weitere Schriftzeichen und Vokabeln. Ziel ist, zu erlernen, wie man die Sprache in beruflichen und alltäglichen Situationen praktisch anwendet.

Vorkenntnisse: ca. 1 Semester

10.2.-19.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 19:45-21:15 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Dr. Lun Du, 99.00 €, 251W150022

## Englisch

### **A1** Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

» **NEU:** Englisch 1 **A1**

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit zu einem ersten Einstieg in die englische Sprache. Er richtet sich an diejenigen, die bisher noch nie die Gelegenheit hatten, Englisch zu lernen. Erste Vokabeln sowie Kenntnisse der Grammatik werden vermittelt.

24.2.-23.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 19:45-21:15 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Benedikt Plett, 86.00 €, 251W151201

» **Englisch 4 A1**

*Let's enjoy English A1.1 (Klett)*

Hier können Sie in angenehmer Runde Ihre ersten Englischkenntnisse verbessern. Im Kurs wird anhand des Lehrwerks ein Wortschatz für die Kommunikation in Alltag und Beruf erarbeitet. Außerdem werden Kenntnisse der Grammatik vertieft und das freie Sprechen wird trainiert.

Vorkenntnisse: ca. 1-2 Jahre

13.2.-12.6.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Do 17:00-18:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Gabriele Wilcke, 86.00 €, 251S155204

### **A2** Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

» **NEU:** Englisch Grundstufe 1 **A2**

*Ihr Wiedereinstieg ins Englische*

Verschiedene Übungen und aktuelle Dialoge bieten Ihnen hier die Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse zu verbessern. In einer angenehmen Runde können Sie Ihre Grammatikkenntnisse ausbauen und Ihren Wortschatz trainieren.

Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre

24.2.-23.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 19:45-21:15 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Kamila Gainulina, 86.00 €, 251W151300

» **Englisch Grundstufe 2 A2**

*Ihr Wiedereinstieg ins Englische*

Anhand von anschaulichen Materialien zu aktuellen Themen können Sie hier Ihre Vorkenntnisse verbessern. Im Kurs wird außerdem stressfrei die Kommunikation im Beruf und im Alltag trainiert. Der Kurs eignet sich besonders als Einstieg, wenn Sie zuletzt vor Jahren Englisch gelernt haben.

Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre

12.2.-28.5.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mi 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Sabrina Kuhweide, 86.00 €, 251W151301



## B1 B2 Aufbaustufenkurse

### » Englisch Aufbaustufe 1 **B1**

#### Wiedereinstieg und Auffrischung

Anhand von anschaulichen Materialien zu aktuellen Themen können Sie hier Ihre Vorkenntnisse verbessern. Im Kurs wird außerdem stressfrei die Kommunikation in Beruf und Alltag trainiert. Der Kurs eignet sich besonders als Einstieg, wenn Sie zuletzt vor Jahren Englisch gelernt haben.

Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

13.2.-26.6.25, Obergrünwalder Str. 27  
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,  
Do 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Amy Berchner, 86.00 €, 251W151401

### » Englisch Aufbaustufe 3 **B1**

#### English Network Now B1.1 (Klett)

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Hör- und Leseverständnis zu trainieren, Ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse aufzufrischen und in zwangloser Atmosphäre mehr Sicherheit im Sprechen zu erlangen.

Vorkenntnisse: ca. 4-5 Jahre

13.2.-12.6.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Do 10:30-12:00 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Anette Becher-Meyer, 86.00 €, 251S155031

### » English Upper-Intermediate **B2**

In diesem anspruchsvollen Fortsetzungskurs werden Englischkenntnisse aufgefrischt und für Alltag und Beruf erweitert. Themen der Grammatik werden wiederholt und das freie Sprechen wird trainiert. Das Kursmaterial bietet durch aktuelle Bilder und Texte Einblicke in Themen der englischsprachigen Gegenwart.

Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre

12.2.-28.5.25, Mummstr. 8, **SG-Mi**,  
Mi 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Grant Morgan, 86.00 €, 251S155411

## » 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

12.2.-28.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mi 10:30-12:00 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Judith Marianne Szirmai, 86.00 €,  
251S155070

### » **NEU**: ONLINE: The Impact of Taylor Swift on US Pop-Culture **C1**

The prime goal of the course is to help you improve your conversational skills in English by discussing the life, work, and social impact of the 35-year-old American pop-culture phenomenon Taylor Swift. The secondary purpose of the course is to enjoy watching and listening to some of the artist's best performances. We will discuss song lyrics, music, choreography, lighting, stage effects, and the show elements that make Miss Swift's performances unforgettable not only to her millennial peers, but also to millions of pop-rock and country-pop lovers worldwide. Another topic will be the impact of her music and celebrity persona on her fans and society at large, including politics. Can/should an entire generation's tastes and beliefs be tailored – shaped – by one of its idols image? If yes, just how far should its impact go?

26.2.-11.6.25, **Online**, Mi 19:00-20:30 Uhr,  
14\*, 28 UStd., Dr. Eugene Arva, 99.00 €,  
251W151732

### » **NEU**: Shakespeare in Action **C1**

#### Kleingruppe

If you wish to explore what it feels like to speak Romeo's famous lines underneath Juliet's balcony, or prepare your troops for battle as King Henry V, or even convince your husband to commit unspeakable acts as Lady Macbeth – then come join our „Shakespeare in Action“ course. We will not just read some of Shakespeare's famous plays, but bring them to life - in a fun atmosphere, all the while improving your English skills through creative and vocal practice.

20.2.-15.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 18:00-19:30 Uhr, 10\*, 20 UStd.,  
Adam Ganne, 75.00 €, 251W151734

### » 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.

29.1.25, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,  
1\*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,  
251W151744

26.2.25, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,  
1\*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,  
251W151745

26.3.25, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,  
1\*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,  
251W151746

14.5.25, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,  
1\*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,  
251W151747

11.6.25, **Auswärts**, Mi 18:30-21:30 Uhr,  
1\*, 4 UStd., Nicholas Faulkner, 7.00 €,  
251W151748

## Auffrischkurse

### » **Refresher** **B1**

#### Refresh Now B1 (Network)

Wenn Sie im Englischen unsicher sind, ist dieser Kurs für Sie geeignet. Anhand von aktuellen Lese- und Hörtexten sowie Grammatikübungen können Sie hier Ihre Sprachkenntnisse für alltägliche und berufliche sowie für touristische Situationen erweitern.

Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre

11.2.-27.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Di 08:30-10:00 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Bettina Paulus, 86.00 €, 251S155532

### » **NEU**: Grammar Crash Course: Tenses **B1**

#### Kompaktkurs zur Wiederholung der Zeiten

Simple Present, Past Progressive, Conditional? Wenn Sie das Gefühl haben, die Zeiten des Englischen für Schule, Beruf oder den alltäglichen Sprachgebrauch einmal kompakt wiederholen zu müssen, dann ist dies der passende Kurs für Sie!

6.3.-27.3.25, Mummstr. 8, **SG-Mi**,  
Do 18:00-19:30 Uhr, 4\*, 8 UStd.,  
Anna Lena Rüster, 30.00 €, 251S155534

### » Saturday Morning Brush-Up **B2**

#### Kleingruppe

Wenn Sie am Samstagvormittag Zeit und Interesse haben, können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse auffrischen. Hier wird überwiegend das freie Sprechen in Alltagssituationen trainiert. Weitere Schwerpunkte sind die Wiederholung der Basisgrammatik und Vokabeltraining.

Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre

15.2.-31.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 10:00-11:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Hildegard Käsinger, 92.00 €, 251W151540

### » **NEU**: Sommerprogramm: Kompaktkurs: Refresher **A2** **B1**

#### Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse in den Sommerferien

Dieser Intensivkurs ist ideal für Lernende auf A2-B1-Niveau, die ihre allgemeinen Englischkenntnisse schnell und praxisnah verbessern möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen zu Themen wie Reisen, Small Talk, Einkaufen und Freizeit gewinnen die Teilnehmenden mehr Sicherheit im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Durch interaktive Rollenspiele und Dialoge wird der Kurs lebendig und praxisorientiert gestaltet, sodass die Lerninhalte sofort angewendet werden können. Der Kurs ist perfekt für alle, die ihre Englischkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen und erweitern wollen.

21.7.+22.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Di 14:00-17:15 Uhr, 2\*, 8 UStd.,  
Mina Esmaeili, 50.00 €, 252W152556



## 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 Cairra 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: Mai/Juni 2025.

Anmeldeschluss: Mitte März

#### » NEU: Cambridge English: C2 Proficiency Vorbereitung auf die Prüfung im Dezember 2025

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

Vorkenntnisse: mind. 9 Jahre

13.3.-4.12.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 18:30-20:45 Uhr, 24\*, 72 UStd.,  
Maureen Speth, 350.00 €, 251W151647

## 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: Grammar Crash Course: Tenses B1 Kompaktkurs zur Wiederholung der Zeiten

Simple Present, Past Progressive, Conditional? Wenn Sie das Gefühl haben, die Zeiten des Englischen für Schule, Beruf oder den alltäglichen Sprachgebrauch einmal kompakt wiederholen zu müssen, dann ist dies der passende Kurs für Sie!

6.3.-27.3.25, Mummstr. 8, **SG-Mi**,  
Do 18:00-19:30 Uhr, 4\*, 8 UStd.,  
Anna Lena Rüster, 30.00 €, 251S155534

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

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

18.1.+19.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 10:00-15:30 Uhr, 2\*, 12 UStd.,  
Patricia Karel, 60.00 €, 251W151106

#### » English for Business and Everyday Situations B1 Kleingruppe

This is a class for people who would like to learn some Business English, e.g. telephoning, writing e-mails, or welcoming guests. At the same time you will have the opportunity to practise your English for everyday situations, when meeting people during their holidays or on business trips. A revision of essential grammar will be included.

Experience: 5 years at least

10.2.-2.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Anna Tomaszewska, 92.00 €, 251W151611

#### » NEU: Cambridge English: C2 Proficiency Vorbereitung auf die Prüfung im Dezember 2025

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

13.3.-4.12.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 18:30-20:45 Uhr, 24\*, 72 UStd.,  
Maureen Speth, 350.00 €, 251W151647

#### » NEU: ONLINE: The Impact of Taylor Swift on US Pop-Culture C1

The prime goal of the course is to help you improve your conversational skills in English by discussing the life, work, and social impact of the 35-year-old American pop-culture phenomenon Taylor Swift. The secondary purpose of the course is to enjoy watching and listening to some of the artist's best performances. We will discuss song lyrics, music, choreography, lighting, stage effects, and the show elements that make Miss Swift's performances unforgettable not only to her millennial peers, but also to millions of pop-rock and country-pop lovers worldwide. Another topic will be the impact of her music and celebrity persona on her fans and society at large, including politics. Can/should an entire generation's tastes and beliefs be tailored – shaped – by one of its idols image? If yes, just how far should its impact go?

26.2.-11.6.25, **Online**, Mi 19:00-20:30 Uhr,  
14\*, 28 UStd., Dr. Eugene Arva, 99.00 €,  
251W151732



» **NEU: Sommerprogramm: Kompaktkurs: Refresher** **A2 B1**

**Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse in den Sommerferien**

Dieser Intensivkurs ist ideal für Lernende auf A2-B1-Niveau, die ihre allgemeinen Englischkenntnisse schnell und praxisnah verbessern möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen zu Themen wie Reisen, Small Talk, Einkaufen und Freizeit gewinnen die Teilnehmenden mehr Sicherheit im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Durch interaktive Rollenspiele und Dialoge wird der Kurs lebendig und praxisorientiert gestaltet, sodass die Lerninhalte sofort angewendet werden können. Der Kurs ist perfekt für alle, die ihre Englischkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen und erweitern wollen.

21.7.+22.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Di 14:00-17:15 Uhr, 2\*, 8 UStd.,  
Mina Esmaeili, 50.00 €, 252W152556

» **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

21.7.-25.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €, 252W152655

## 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.

» **English for Business and Everyday Situations** **B1**  
**Kleingruppe**

This is a class for people who would like to learn some Business English, e.g. telephoning, writing e-mails, or welcoming guests. At the same time you will have the opportunity to practise your English for everyday situations, when meeting people during their holidays or on business trips. A revision of essential grammar will be included.

Experience: 5 years at least

10.2.-2.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Anna Tomaszewska, 92.00 €, 251W151611

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

**Kompaktkurs Business Englisch**

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

6.3.-3.4.25, Obergrünwalder Str. 27  
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 5\*, 10 UStd.,  
Iulia Zubrilova, 60.00 €, 251W151613

» **Sommerprogramm: Brush up Your English!** **A2 (BU)**  
**Intensiv-/Bildungsurlaubsseminar**

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partner\*innenarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier wichtige Grundlagen von „Business English“ vermittelt. Eine Auffrischung der Grammatikkenntnisse erfolgt durch gezielte, abwechslungsreiche Übungen. Die Kosten für das Kursmaterial sind im Preis enthalten.

Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Anna Tomaszewska, 150.00 €, 252W152652

» **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

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd., Liset Cecilia Ibañez Lara, 150.00 €, 252W152654

» **Sommerprogramm: English Upper-Intermediate** **B2 (BU)**  
**Intensiv-/Bildungsurlaubsseminar**

Ziel des Kurses ist eine Auffrischung aller wichtigen Grammatikthemen und des Wortschatzes. Inhaltliche Schwerpunkte sind Themen für Beruf und Alltag sowie die Förderung des freien Sprechens. Die Interessen der Teilnehmer\*innen werden im Unterricht berücksichtigt. Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre

21.7.-25.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Dr. Eugene Arva, 150.00 €, 252W152657

» **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

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Maureen Speth, 170.00 €, 252W152659

## Gebärdensprache

» **NEU: Beyond Sound: Die Vielfalt der Gehörlosenkultur**  
**Workshop**

Wie ist es eigentlich, gehörlos zu sein? Saraka Ledchanakumaran zeigt uns die Kultur der Gehörlosen und teilt ihre Lebenserfahrungen. Begleitet von Simone Bury als Kommunikationsassistentin gibt sie Einblicke in die Vielfalt der Gehörlosenkultur, geprägt von Herausforderungen durch die Hörenden und die Freuden der Gemeinschaft, der Sprache und der Kultur. Die Hörenden werden Gelegenheit haben, sich ein Stück weit in die Lage schwerhöriger/gehörloser Personen zu versetzen, um die täglichen Herausforderungen und Erfahrungen besser nachvollziehen zu können.

Anmeldeschluss: Sonntag, 16.02.2025

21.2.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 18:00-21:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Saraka Ledchanakumaran, 24.00 €, 251S154060

» **Gebärdensprache der Gehörlosen – Teil 2**  
**Kleingruppe**

Teil 2 baut auf Teil 1 auf und vermittelt weitere Kenntnisse z. B. im Fingeralphabet und in einfachen Dialogen.

7.2.-2.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 18:00-19:30 Uhr, 10\*, 20 UStd.,  
Saraka Ledchanakumaran, 86.00 €, 251S154062



## Französisch

### A1 Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

#### » Französisch A1.1 (BU)

##### *Intensiv-/Bildungsurlaubseminar*

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.

10.3.-14.3.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Audrey Wiesemann-Mouquet, 150.00 €,  
251W163152

#### » Französisch A1 – Stufe 1 am Vormittag

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 Sie 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 978-3-19-003434-5

18.2.-3.6.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mi 10:30-12:00 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Susanne Primke-Rauen, 86.00 €,  
251W163201

#### » Französisch A1 – Stufe 1

##### *Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

Sie haben noch nie Französisch gelernt? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier entdecken wir gemeinsam die Grundlagen der französischen Sprache. Sie lernen Sie 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 978-3-19-003434-5

10.2.-2.6.25, Obergrünwalder Str. 27  
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,  
Mo 19:45-21:15 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Tim Frederic Göbelsmann, 86.00 €,  
251W163202

#### » Französisch 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 Sie 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 978-3-19-003434-5

13.2.-12.6.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Do 17:00-18:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Monika Monfort-Weber, 86.00 €, 251S165201

### B1 B2 Aufbaustufenkurse

#### » Kleingruppe: ONLINE: Französisch B1 B2

##### *Ab Lektion 8 in "Perspectives-Allez-y! B1"*

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre bisherigen Kenntnisse des „passé composé“, „futur composé“, „imparfait“ und „subjonctif“. Mithilfe verschiedener Übungen, Diskussionen und praktischer Anwendungen aus dem Berufs- und Alltagsleben lernen Sie, über hypothetische Situationen in der Vergangenheit zu sprechen und verbessern dadurch Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrbuch: Perspectives - Aller-y! B1. Cornelsen Verlag. ISBN: 978-3-06-520187-2

12.2.-14.5.25, **Online**, Mi 18:00-19:30 Uhr,  
12\*, 24 UStd., Odile Bourgeois, 140.00 €,  
251W163435

## Konversationskurse

#### » Cours de Conversation C1

Venez discuter dans ce cours de conversation de niveau supérieur! Nous parlons de thèmes très variés de la vie professionnelle et quotidienne en nous basant sur des articles de presse. Des lectures sont aussi au programme. Il est possible de faire quelques révisions.

5.2.-28.5.25, Mummstr. 8, **SG-Mi**,  
Mi 10:15-11:45 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Catherine Königshofen Delaporte, 86.00 €,  
251S165733

#### » 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.

11.2.-27.5.25, An der Blutfinke 70, **W-Ron**,  
Di 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Laëtitia Lespinasse, 86.00 €, 251W163731

#### » Conversation et littérature B2 C1

Venez discuter avec nous dans ces cours de conversation pour le niveau supérieur! Nous parlerons de thèmes très variés en nous basant sur un article de presse ou un texte littéraire. Si vous le souhaitez, des révisions de grammaire et des exercices de vocabulaire compléteront le programme.

10.2.-2.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:30-11:00 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Joëlle Witz-Jalby, 86.00 €, 251W163738

#### » Littérature française C1

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

13.2.-8.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 10:30-12:00 Uhr, 10\*, 20 UStd.,  
Joëlle Witz-Jalby, 120.00 €, 251W163741

#### » 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.

13.2.-12.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 09:00-10:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Cécile Neumann, 86.00 €, 251W163751



## 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 sich aus beruflichen oder privaten Gründen Italienisch lernen möchten, hier werden Sie auf angenehme Weise mit der neuen Sprache vertraut gemacht. Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione - A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275427-2

10.2.-2.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Francesca Ippoliti, 86.00 €, 251W175202

11.2.-27.5.25, Humboldtstr. 5, **SG-Wa**,  
Di 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Emma Visconti, 86.00 €, 251S171203

#### » **NEU**: ONLINE: Italienisch A1 – Stufe 1

##### *Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

Dieser Onlinekurs richtet sich an Personen, die noch keine Italienischkenntnisse haben und gerne einen ersten Einstieg finden möchten. Ziel des Kurses ist es, erste sprachliche Grundlagen für Beruf und Alltag zu bilden und dabei wissenswertes über Land und Kultur zu erfahren.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione - A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275427-2.

14.2.-30.5.25, **Online**, Fr 16:30-18:00  
Uhr, 14\*, 28 UStd., Laura Ugolini, 86.00 €,  
251W175201

#### » Italienisch am Morgen 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! Nuova edizione - A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275427-2

17.2.-16.6.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo 08:45-10:15 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Bianca Martini, 86.00 €, 251W175204

#### » Italienisch am Vormittag A1 – Stufe 2

##### *Ab Lektion 4 in „Chiaro! A1 - Nuova edizione“*

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse aus dem vorherigen Semester und erarbeiten verschiedene Themen aus Beruf und Alltag: Sie gehen einkaufen, beschreiben Ihren Tagesablauf und tauschen Wegbeschreibungen aus. Mit der Vergangenheitsform „passato prossimo“ lernen Sie außerdem über erlebte Ereignisse zu sprechen.

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275427-2

10.2.-2.6.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo 10:30-12:00 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Bianca Martini, 86.00 €, 251W175254

### A2 Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

#### » Italienisch A2 – Stufe 1

##### *Ab Lektion 1 in „Chiaro! Nuova edizione - A2“*

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die das Sprachniveau A1 in Italienisch abgeschlossen haben. Hier können Sie Ihre Kenntnisse durch verschiedene Übungen zu Beruf und Alltag verbessern. Ein Schwerpunkt liegt unter anderem auf dem „condizionale presente“, den man zum Beispiel für Höflichkeitsformen und Wünsche benutzt.

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275449-4

12.2.-28.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mi 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Febronia Di Pietro, 86.00 €, 251S171301

#### » Kleingruppe: Italienisch A2 – Stufe 2

##### *Ab Lektion 3 in „Chiaro! Nuova edizione - A2“*

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre sprachlichen und kulturellen Kenntnisse. Durch die Gegenüberstellung der Vergangenheitsformen „passato prossimo“ und „imperfetto“ wird Ihr sprachlicher Ausdruck verbessert und Ihr Verständnis für Erzählungen in der Vergangenheit gestärkt. Die Anwendung des „Imperativs“, mit dem Sie Anweisungen und Ratschläge erteilen, erweitert Ihre Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione - A2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275449-4

11.2.-13.5.25, An der Blutfinke 70, **W-Ron**,  
Di 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Stella Roselli, 140.00 €, 251W175312

#### » Italienisch A2 – leichte Konversation zur Mittagszeit

Sie lernen Italienisch und möchten Ihre Sprechfertigkeiten vertiefen? In diesem Kurs können Sie das bereits Erlernte in die Praxis umsetzen und in einfachen Gesprächen für Beruf und Alltag anwenden. Nutzen Sie Ihre Mittagszeit um (z. B. ergänzend zu Ihrem Italienischkurs) Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

29.4.-27.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 13:00-14:30 Uhr, 5\*, 10 UStd.,  
Bianca Martini, 45.00 €, 251W175372

## Konversationskurse

#### » **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.

12.2.-28.5.25, **Online**, Mi 10:30-12:00 Uhr,  
14\*, 28 UStd., Stella Roselli, 86.00 €,  
251W175712

#### » **Conversazione B2**

##### *Ab Lektion 1 in Dieci B2*

Questo corso è rivolto a persone che hanno una buona conoscenza della lingua italiana e sono disposte a partecipare attivamente alla lezione. Il libro „Dieci B2“ ci accompagnerà, insieme ad altro materiale didattico, nella scelta dei temi di conversazione relativi al lavoro e alla vita quotidiana e di ripasso e approfondimento grammaticale.

Lehrbuch: Dieci B2, Alma Edizioni, ISBN 978-3-19-055476-8

12.2.-28.5.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mi 10:00-11:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Maria Antonietta Lobino, 86.00 €,  
251W175715

## Kurdisch

#### » **NEU: Kurdisch 1 A1**

##### *Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse lernen Sie die Grundlagen der kurdischen Grammatik und Aussprache kennen. Die ersten Kenntnisse der kurdischen Sprache werden systematisch und authentisch vermittelt. Ziel ist es, dass Sie am Ende des Kurses erste kommunikative Situationen auf Kurdisch bewältigen können.

14.2.-16.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr 15:15-16:45 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Murat Baran, 92.00 €, 251W150092

## Latein

#### » **Latein Aufbaustufe**

##### *Lektüre ausgewählter Texte*

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

13.2.-15.5.25, Obergrünewalder Str. 27;  
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,  
Do 19:00-20:30 Uhr, 10\*, 20 UStd.,  
Carsten Heß, 120.00 €, 251W170095



## 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.

10.2.-2.6.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Georgios Spanos, 92.00 €, 251W150100

### »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!

16.5.+17.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr 16:00-19:45 Uhr + Sa 10:00-13:45 Uhr,  
2\*, 10 UStd., Mary-Claudia Freimann,  
60.00 €, 251W150101

## Niederländisch

### »Niederländisch Anfängerkurs 2 A1

*Welkom! Neu (Klett)*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die erste Kenntnisse der niederländischen Sprache für Beruf und Alltag weiter ausbauen möchten. Welkom!

7.4.-30.6.25, Obergrünwalder Str. 27  
(Eingang Hofeinfahrt Nr 25), **W-Elb**,  
Mo 19:45-21:15 Uhr, 10\*, 20 UStd.,  
Vanessa Shorei, 62.00 €, 251W150202

## 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.

29.3.+30.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 10:00-16:00 Uhr, 2\*, 14 UStd.,  
Elzbieta Janik-Ramus, 75.00 €, 251W150240

## Russisch

### »NEU: Russisch 1 A1

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

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

11.2.-13.5.25, Vogelsang 33 (Frankf. Damm/  
Botan. Garten), **SG-Gr**,  
Di 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Natalija Wischniak, 92.00 €, 251S154251

### »Russisch B1

*Minigruppe 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. Außerdem werden landeskundliche Themen behandelt.

Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre

10.2.-5.5.25, Vogelsang 33  
(Frankf. Damm/Botan. Garten), **SG-Gr**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 10\*, 20 UStd.,  
Natalija Wischniak, 120.00 €, 251S154257

## Schwedisch

### »Schwedisch 6 A2

*Für Fortgeschrittene – Tala Svenska A2 (GROA)*

Dieser Kurs baut auf den vorherigen Kursen auf und richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits ca. 2-3 Jahre Vorkenntnisse im Schwedischen haben und diese verbessern, vertiefen und erweitern möchten. Das Lehrwerk bietet neben Grammatikübungen auch die Möglichkeit, Vokabelkenntnisse, Lese- und Sprechfertigkeiten für berufliche und alltagspraktische Situationen zu trainieren.

11.2.-13.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Di 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Ute Christ-Zawada, 99.00 €, 251S154286

### »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.

8.3.+9.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 10:00-15:30 Uhr, 2\*, 12 UStd.,  
Malin Lagerberg, 54.00 €, 251W150281

## Spanisch

### A1 Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

#### »Spanisch A1 – Stufe 1

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse werden Sie in die Grundlagen der spanischen 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

12.2.-28.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mi 16:00-17:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Andrea Catherine Molano Granados,  
86.00 €, 251S173201

#### »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 spanischen 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

13.2.-12.6.25, Mummstr. 8, **SG-Mi**,  
Do 10:00-11:30 Uhr, 14\*, 28 UStd.,  
Sabine Frings, 86.00 €, 251S173202

#### »NEU: Spanisch A1.1 – Intensivkurs

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Intensivkurs für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse haben Sie die Gelegenheit, innerhalb von kurzer Zeit grundlegende Spanischkenntnisse 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 spanischen Sprache vermittelt.

28.4.-23.6.25, Cronenberger Str. 375, **W-Elb**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Roberto Verdugo Castro, 150.00 €,  
251W177201



» **NEU: Online: Spanisch A1 – Stufe 1**

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse werden Sie in die Grundlagen der spanischen 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

10.2.-2.6.25, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd., Silvia Gandarillas Cobo, 86.00 €, 251W177202

» **Spanisch A1 – Stufe 1**

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse werden Sie in die Grundlagen der spanischen 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

12.2.-28.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mi 16:15-17:45 Uhr, 14\*, 28 UStd., Francisco Mamani Casas, 86.00 €, 251W177203

» **Spanisch Express A1.2**

*Ab Lektion 3 in Perspectivas ¡Ya! Entrada al español*

Sie möchten gerne in kurzer und intensiver Form Ihre Grundlagen für Beruf und Alltag erweitern? In diesem Intensivkurs erlangen Sie durch interaktive Übungen und Gespräche nicht nur die notwendigen Sprachkenntnisse sondern auch das Selbstvertrauen, um auf Spanisch zu kommunizieren.

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! Entrada al español*, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20567-9

13.2.-3.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Do 18:00-20:15 Uhr, 8\*, 24 UStd., Carmen Sonia Bender, 112.00 €, 251W177252

## A2 Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

» **Spanisch A2 B1**

*Ab Lektion 13 in „Perspectivas ¡Ya! - A2“*

Sie haben das A2 Niveau fast beendet und möchten Ihre Kenntnisse für Beruf und Alltag erweitern? In diesem Kurs werden Sie bereits Erlerntes wiederholen und festigen. Hör- und Leseverstehen sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit wird anhand zahlreicher Übungen besonders geschult, bevor Sie zum nächsten Sprachniveau übergehen.

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A2*, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20489-4

10.2.-2.6.25, Vogelsang 33 (Frankf. Damm/Botan. Garten), **SG-Gr**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd., Cristina Scholz, 86.00 €, 251S173332

## B1 B2 Aufbaustufenkurse

» **Spanisch B1 – Stufe 3**

*Ab Lektion 6 in „Perspectivas contigo - B1“*

In diesem Kurs behandeln wir Themen wie Beziehungen, Arbeitssituationen und Umwelt. Wir werden uns mit der Zeitform des „perfecto de subjuntivo“ auseinandersetzen und unsere kommunikativen Fähigkeiten stärken. Sie lernen außerdem weitere Einsatzmöglichkeiten des „subjuntivo“ kennen.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo - B1*, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-120954-4

5.2.-21.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**, Mi 18:30-20:00 Uhr, 14\*, 28 UStd., Rocío Pallares del Valle, 86.00 €, 251S173421

## Türkisch

» **NEU: Türkisch am Samstag 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.

22.2.-7.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa 09:00-10:30 Uhr, 14\*, 28 UStd., Ismail Sakal, 92.00 €, 251W150401

» **ONLINE: Türkisch für Fortgeschrittene B2**

*Kleingruppe*

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

Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre

11.2.-13.5.25, **Online**, Di 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd., Samil Sen, 120.00 €, 251W150410

## Thailändisch

» **ONLINE: Thailändisch A1**

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse oder mit leichten Vorkenntnissen*

Lernen Sie in diesem Online-Kurs Thailändisch für die Reise! Herzlich willkommen!

10.2.-19.5.25, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd., Unruan Kaeobun, 99.00 €, 251S154302



## Deutsch und Integration

### Solingen

#### Fachbereichsleiterin

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 EUR. Für Sozialhilfe- und ALG-II-Empfänger\*innen ist die Teilnahme kostenlos.

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

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

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

Bitte bringen Sie zur Anmeldung auch gültige Ausweisepapiere mit.

## Niveau 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: Linie 1 B1*

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

3.2.-24.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Mo 18:00-20:15 Uhr, 14\*, 42 UStd.,  
Ralf Orthey, 139.00 €, 251W135411

#### » DaF Mittelstufenkurs **B1.2**

*Lehrwerk: Lehrbuch: Linie 1 B1*

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

31.3.-27.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Di 18:00-20:15 Uhr, 14\*, 42 UStd.,  
Ralf Orthey, 139.00 €, 251W135412

#### » telc Deutsch **B1** Prüfungsvorbereitung

*Lehrwerk: Prüfungstraining telc Deutsch B1*

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

2.6.-30.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Mo 18:00-20:15 Uhr, 7\*, 21 UStd.,  
Ralf Orthey, 69.50 €, 251W135413

8.1.-28.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 18:00-20:15 Uhr, 7\*, 21 UStd., Ralf Orthey,  
69.50 €, 251W135443

#### » 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.

28.7.-29.8.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A108, Mo 15:00-18:15 Uhr, 25\*, 100 UStd.,  
Tanja Behrendt, 330.00 €, 252W135410



## 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 **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.

3.2.-20.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 08:30-12:30 Uhr, 20\*, 100 UStd.,  
Lieselotte Tigges, 330.00 €, 251W135611

3.2.-19.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A108, Mo 14:30-17:45 Uhr, 20\*, 80 UStd.,  
Tanja Behrendt, 264.00 €, 251W135671

### » 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 an der Prüfungsvorbereitung für die Prüfung telc Deutsch B2 teilnehmen.

24.3.-22.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 08:30-12:30 Uhr, 20\*, 100 UStd.,  
Lieselotte Tigges, 330.00 €, 251W135612

24.3.-20.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A108, Mo 14:30-17:45 Uhr, 20\*, 80 UStd.,  
Tanja Behrendt, 264.00 €, 251W135672

### » DaF Mittelstufenkurs **B2.1**

*Lehrwerk: Kontext B2*

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

3.2.-20.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 18:00-20:15 Uhr, 20\*, 60 UStd.,  
Kerstin Wodtke, 198.00 €, 251W135621

### » DaF Mittelstufenkurs **B2.2**

*Lehrwerk: Kontext B2*

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

24.3.-22.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 18:00-20:15 Uhr, 20\*, 60 UStd.,  
Kerstin Wodtke, 198.00 €, 251W135622

### » 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.

3.2.-19.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A108, Mo 18:00-20:15 Uhr, 20\*, 60 UStd.,  
Tanja Behrendt/Jutta Spannenkrebs,  
198.00 €, 251W135631

### » 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 die Prüfung telc Deutsch B2 machen.

24.3.-20.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A108, Mo 18:00-20:15 Uhr, 20\*, 60 UStd.,  
Tanja Behrendt/Jutta Spannenkrebs,  
198.00 €, 251W135632

### » DaF Mittelstufenkurs Intensiv **B2** –

**Prüfungsvorbereitung**

*Lehrwerk: Prüfungstraining telc Deutsch B2*

Der Kurs bereitet auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor.

7.1.-28.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A108, Di 13:45-17:45 Uhr, 10\*, 50 UStd.,  
Tanja Behrendt, 165.00 €, 251W135643

7.1.-28.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A108, Di 18:00-20:15 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Tanja Behrendt/Jutta Spannenkrebs,  
99.00 €, 251W135653

26.5.-23.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Mo 08:30-12:30 Uhr, 10\*, 50 UStd.,  
Lieselotte Tigges, 165.00 €, 251W135613

26.5.-18.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A108, Mo 14:30-17:45 Uhr, 10\*, 40 UStd.,  
Tanja Behrendt, 132.00 €, 251W135673

26.5.-18.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A108, Mo 18:00-20:15 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Tanja Behrendt/Jutta Spannenkrebs,  
99.00 €, 251W135633

### » telc Deutsch **B2** Prüfungsvorbereitung

*Lehrwerk: Prüfungstraining telc Deutsch B2*

Sie können nach dem Kurs an der Prüfung telc Deutsch B2 teilnehmen.

8.1.-29.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 18:00-20:15 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Kerstin Wodtke, 99.00 €, 251W135663

26.5.-23.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Mo 18:00-20:15 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Kerstin Wodtke, 99.00 €, 251W135623

### » 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.

4.2.-13.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di+Do 18:00-21:00 Uhr, 12\*, 48 UStd.,  
Tanja Behrendt, 158.50 €, 251W135821

### » DaF Oberstufenkurs **C1.2**

*Lehrbuch: Kontext C1*

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

18.3.-15.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 18:00-21:00 Uhr, 12\*, 48 UStd.,  
Tanja Behrendt, 158.50 €, 251W135822

### » Prüfungsvorbereitung telc Deutsch

**C1 Hochschule**

*Lehrbuch: Prüfungstraining telc Deutsch C1 Hochschule*

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

7.1.-28.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di+Di 18:00-21:00 Uhr, 7\*, 28 UStd.,  
Tanja Behrendt, 92.50 €, 251W135883

20.5.-17.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di+Di 18:00-21:00 Uhr, 7\*, 28 UStd.,  
Tanja Behrendt, 92.50 €, 251W135823

### » DaF Mittelstufenkurs Intensiv **C1** –

**Prüfungsvorbereitung**

*Lehrbuch: Vielfalt C1*

Der Kurs bereitet auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor.

8.1.-29.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 08:30-12:30 Uhr, 10\*, 50 UStd.,  
Lieselotte Tigges, 165.00 €, 251W135863

### » DaF Grammatik für Fortgeschrittene

*Lehrbuch: Grammatik aktiv B2 - C1*

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

20.2.-3.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 16:30-18:00 Uhr, 7\*, 14 UStd.,  
Tanja Behrendt, 46.50 €, 251W135871

8.5.-3.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 16:30-18:00 Uhr, 7\*, 14 UStd.,  
Tanja Behrendt, 46.50 €, 251W135872





# Grundbildung





## 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.

13.1.-5.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Mi 16:30-18:00 Uhr, 15\*, 30 UStd.,  
Astrid Eberlein, 37.50 €, 251W121120

5.5.-30.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Mo 16:30-18:00 Uhr, 16\*, 32 UStd.,  
Astrid Eberlein, 37.40 €, 251W121125

### » 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.

13.1.-31.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Mo 16:30-18:00 Uhr, 22\*, 44 UStd.,  
Anja Hanisch, 48.50 €, 251W121140

5.5.-30.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Mo 18:00-19:30 Uhr, 16\*, 32 UStd.,  
Anja Hanisch, 35.50 €, 251W121145

### » Lesen und Schreiben lernen Stufe 3

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

14.1.-1.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd., N. N.,  
26.50 €, 251W121160

6.5.-24.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 18:00-19:30 Uhr, 7\*, 14 UStd., N. N.,  
15.50 €, 251W121165

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

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

20.1.-2.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Mi 16:30-18:00 Uhr, 21\*, 42 UStd.,  
Georg Edler, 46.50 €, 251W121180

5.5.-25.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Mi 16:30-18:00 Uhr, 15\*, 30 UStd.,  
Georg Edler, 33.00 €, 251W121195

## 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:

$17,49 + 4,5 =$

$239 - 48 =$

20.1.-4.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Fr 17:45-19:15 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Oliver Idmann, 26.50 €, 251W121320

5.5.-4.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Fr 17:45-19:15 Uhr, 10\*, 20 UStd.,  
Oliver Idmann, 22.50 €, 251W121325



# Schulabschlüsse





## Schulabschlüsse

### Fachbereichsleiter\*in:

Stefanie Lotzing

Tel.: 0202 563-4077

Fax: 0202 563-2487

E-Mail: stefanie.lotzingt@bergische-vhs.de

### Programmorganisator\*in:

N. N.

Tel.: 0202 563-4036

Fax: 0202 563-2487

### Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach telefonischer Absprache

Persönlich: Cronenberger Str. 375,

Wuppertal, Raum 109

Persönlich: Birkenweiher 66, Solingen

Jedes Jahr beenden zahlreiche Jugendliche die Schulzeit ohne einen ersten oder ohne den gewünschten Abschluss. An der Bergischen VHS Solingen/Wuppertal bieten wir Erwachsenen die Möglichkeit, den Hauptschul- oder Realschulabschluss nachträglich zu erwerben. Unsere Vorbereitungskurse sind speziell auf die Bedürfnisse von Erwachsenen zugeschnitten und stimmen inhaltlich mit den Kernlehrplänen der Regelschulen überein. Sie sind interessiert? Das Nachholen eines Schulabschlusses erweitert Ihre persönliche Bildung und eröffnet neue Chancen für Ihre individuelle und berufliche Entwicklung.

In unseren Kursen vermitteln erfahrene Lehrkräfte nicht nur das nötige Wissen, sondern stehen Ihnen gemeinsam mit unserem Sozialpädagogen auch mit Rat und Tat zur Seite, um Ihre individuellen Lernziele zu erreichen und Sie auf dem Weg zur Prüfung zu begleiten und zu unterstützen.

### Anmeldung

Sie haben die 10-jährige Schulpflicht erfüllt, verfügen über ausreichende Deutsch-Kenntnisse und verpflichten sich, regelmäßig am Unterricht teilzunehmen. Die Anmeldung erfolgt in einem persönlichen Beratungsgespräch. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin. Terminvergabe: montags bis freitags von 9:00-14:00 Uhr, Telefon: 0202 563-4036 oder 0202 563-4077

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen zum Beratungsgespräch mit:

- die letzten beiden Regelschulzeugnisse in Kopie
- einen aktuellen Lebenslauf in Kopie
- eine Kopie des Personalausweises
- ein 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)

#### Neuer Kurs

Der Lehrgang erstreckt sich über zwei Semester und führt zum Ersten Schulabschluss. Er beginnt am 04.02.2025 und endet am 06.02.2026. 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 13:45 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.

4.2.25-6.2.26, Cronenberger Str. 375, **W-Elb**,  
Di 08:30-13:45 Uhr, 193\*, 1351 UStd.,  
30.00 €, 251W252001

### » Erster Schulabschluss (ESA)

#### Fortgesetzter Kurs

Der Lehrgang setzt den im August 2024 begonnenen Lehrgang im 2. Semester fort und führt zum Ersten Schulabschluss. Er beginnt am 04.02.2025 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.

4.2.-11.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 08:30-13:45 Uhr, 98\*, 653 UStd.,  
30.00 €, 251S252022

### » Erster Schulabschluss (ESA+)

Dieser Lehrgang dauert insgesamt drei Semester und ist speziell für Teilnehmende, die eine zusätzliche Förderung in den Hauptfächern Mathe, Deutsch und Englisch benötigen. Er beginnt am 04.02.2025 und endet am 17.07.2026 und führt zum Ersten Schulabschluss. 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 13:45 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.

4.2.25-17.7.26, Cronenberger Str. 375,  
**W-Elb**, Di 08:30-13:45 Uhr, 292\*, 2044 UStd.,  
30.00 €, 251W252011



## EESA (Erweiterter Erster 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)

#### Neuer Kurs

Der Lehrgang erstreckt sich über zwei Semester und endet mit der Prüfung zum Erweiterten Ersten Schulabschluss. Er beginnt am 04.02.2025 und endet am 06.02.2026. 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 13:45 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.

4.2.25-6.2.26, Cronenberger Str. 375, **W-Elb**,  
Di 08:30-13:45 Uhr, 193\*, 1351 UStd.,  
30.00 €, 251W253001

### » Erweiterter Erster Schulabschluss (EESA)

#### Fortgesetzter Kurs

Der Lehrgang setzt den im August 2024 begonnenen Lehrgang im 2. Semester fort und führt zum Erweiterten Ersten Schulabschluss. Er beginnt am 04.02.2025 und endet am 11.07.2025. 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.

4.2.-11.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 08:30-13:45 Uhr, 98\*, 653 UStd.,  
30.00 €, 251S253022

## 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

- Cronenbergerstr. 375, 42349 Wuppertal
- Birkenweiher 66, 42651 Solingen

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

### » Mittlerer Schulabschluss (MSA)

#### Neuer Kurs

Der Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses (FOS) erstreckt sich über zwei Semester. Der Kurs beginnt am 04.02.2025 und endet am 06.02.2026. 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 13:45 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.

4.2.25-6.2.26, Cronenberger Str. 375, **W-Elb**,  
Di 08:30-13:45 Uhr, 193\*, 1351 UStd.,  
30.00 €, 251W254001

### » Mittlerer Schulabschluss (MSA)

#### Fortgesetzter Kurs

Der Lehrgang setzt den im August 2024 begonnenen Lehrgang im 2. Semester fort und führt zum Mittleren Schulabschluss. Er beginnt am 04.02.2025 und endet am 11.07.2025. 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.

4.2.-11.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 08:30-13:45 Uhr, 98\*, 653 UStd.,  
30.00 €, 251S254022





# 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.

### » Auch Teppiche möchten manchmal fliegen! Vol. 17 – 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 garantiert! Der Eintritt ist frei. Es gilt das Prinzip „Pay what you like.“ (Zahle, was Du magst.)

13.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Di 19:30-20:30 Uhr, 1\*, 1 UStd.,  
Claudia Gahrke, 251S118115

### » Konzert Uwe Sandfort und Marius Pietruska

Der Kölner Pianist Marius Pietruszka kommt auf Einladung des Wuppertaler Gitarristen Uwe Sandfort am 7. März 2025 für ein gemeinsames Konzert in die Bergische Volkshochschule.

Pietruszka studierte Klavier in Arnhem/NL und an der Folkwang Universität in Essen, spielte u.a. mit Musikern der WDR Big Band und konzertiert regelmäßig mit seinem Trio „Natures Dream“ sowie diversen Jazz- und Galaformationen in ganz Deutschland. Sandfort hat jahrelang in regionalen und überregionalen Bands gespielt und ist in letzter Zeit vermehrt in Duo-Besetzungen und Projekten im Bereich Literatur und Musik aktiv. Pietruszka und Sandfort stellen bei ihrem Auftritt in der VHS Stücke aus ihren aktuellen CD-Veröffentlichungen vor. In den Kompositionen der beiden Musiker verbinden sich Elemente aus Jazz, Klassik, Funk, Blues, südeuropäischer Folklore und Bossa Nova zu einem spannenden Stil-Mix, der einen kurzweiligen Konzertabend garantiert.

Tickets an der Abendkasse

7.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr 19:00-21:30 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Uwe Sandfort/Marius Pietruszka, 7.00 €,  
251W110001

### » Jazztrio Matthias Scheffel

In seiner fast 100-jährigen Geschichte war das Jazzpiano Trio prägend für jede neue Epoche des Jazz und hat den Stilentwicklungen immer neue Möglichkeiten eröffnet. Zwischen Tradition und Innovation spielt das Matthias Scheffel Trio mit musikalischer Kommunikation und Trio Interaktionen, und lässt die Musiker die solistischen Freiräume unbeschwert erkunden. Von Bearbeitungen bekannter Jazzklassiker bis Modern Jazz Standards und Eigenkompositionen hat das Trio ein breit gefächertes Repertoire im Gepäck. Der Jazzpianist Matthias Scheffel war in den vergangenen Jahren bereits mehrfach als Solist und auch im Duo an der Bergischen VHS zu Gast und präsentiert seine Klangwelten nun in neuer Besetzung. Eintritt an der Abendkasse.

4.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr 19:00-21:30 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Matthias Scheffel/N. N.,  
7.00 €, 251W110002

### » „Impro Royal“, die Improtheatergruppe der Bergischen VHS zeigt:

Wenn das Publikum das Programm der Schauspieler\*innen bestimmt, dann sind wir beim Improvisationstheater. Wen sollen die Mitglieder spielen und wo befinden sie sich? Ob Ort, Person oder Genre – „Impro Royal“, die Improtheatergruppe der Bergischen VHS, nimmt es so, wie es kommt. Dabei sind Humor und unerwartete Wendungen vorprogrammiert.

Am Sonntag, den 15. Januar 2023 zeigt „IMPRO ROYAL“ im Forum der VHS, was Improvisationstheater alles kann. Lassen Sie sich überraschen und seien Sie gerne ein Teil der Aufführung.

23.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 15:00-16:00 Uhr, 1\*, 1 UStd., Hendrik Vogt,  
0.00 €, 251W112300

### » Weinseminar: Einführung in die Welt der wichtigsten Rebsorten

In diesem Seminar geht es um die wichtigsten und bekanntesten Rebsorten und ihre Eigenschaften. Kann man den Unterschied zwischen einem Merlot und einem Pinot Noir riechen oder schmecken? Oder zwischen einem Sauvignon Blanc und einem Chardonnay? Welche Unterschiede gibt es überhaupt zwischen einem Sauvignon Blanc und einem Cabernet Sauvignon? Mit Hilfe einer Blindverkostung mit 10 reinsortigen Weinen werden Sie den unverwechselbaren Charakter und Geschmack jeder dieser Rebsorten kennenlernen. Mehr noch werden wir uns mit vielen anderen Fragen beschäftigen, wie zum Beispiel: Was macht die Rebsorten so beliebt? Wo kommen sie her? Was für eine Rolle spielen Terroir oder Vinifikation? Nach diesem Seminar werden Sie bei der Suche nach ihrem Lieblingswein einen guten Schritt weiter sein und sich vor den Regalen Ihrer Weinhändler viel besser fühlen.

25.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,  
251W114301



## 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.

### » Literatur am Vormittag: Rund um die Familie Mann

Wir können nur ein Streiflicht auf das spannende Leben und umfangreiche Werk der Familie Mann werfen, uns aber sicher auch mit Katia Pringsheim, der Frau Thomas Manns, und den Kindern Erika (Schauspielerin und Schriftstellerin), Elisabeth Mann Borgese (Meeresforscherin), Golo (Historiker) und Michael (Musiker und Literaturwissenschaftler) beschäftigen.

14.1.-1.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 09:30-11:45 Uhr, 6\*, 18 UStd.,  
Adelheid Herkenrath, 60.00 €, 251W110171

### » Werkstatt der Worte

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

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

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

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

22.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1\*, 9 UStd.,  
Max Christian Graeff, 60.00 €, 251W110191

### » Werkstatt der Worte Spezial

*Ein Tageskurs mit Übungen zum autobiografischen Schreiben*

Du hast so viel erlebt – das musst du aufschreiben! So heißt es in vielen Familien, und oft entsteht ein guter Vorsatz daraus. Doch dabei bleibt es oft. Solange man noch viele gute Jahre vor sich hat, meint man, es sei zu früh – und später findet man den Anfang nicht, die Bequemlichkeit nimmt zu und die Kondition lässt nach. Vor allem: Wie geht das denn, so von sich zu erzählen, dass alles stimmt, niemand sich übergangen oder bedrängt fühlt und zuletzt noch eine lesenswerte Geschichte dabei herauskommt? Das Wichtigste ist, sich zu trauen. Den Mut für Versuche, Irrwege und Neuanfänge zu haben. Die Lust an der eigenen Sprache zu finden, egal, ob diese literarisch ist oder auch nicht. Eitelkeit und Selbstüberschätzung zu erkennen und auszusprechen. Das Unverwechselbare im eigenen Leben aufzuspüren, auf der guten oder auch der anderen Seite. Und immer wieder zu spüren, was davon andere interessieren wird, im persönlichen Kontext oder als Zeitgeschichte. Schreiben ist auch nur leben, so leicht und so schwer. Damit anzufangen hat sich noch immer gelohnt.

Der Tageskurs bietet unbefangene Diskussionen zu Ihren Fragen. In Schreibübungen werden Hemmungen abgebaut und Techniken untersucht. Im Gespräch werden nötige Hilfestellungen gegeben, auch zu Möglichkeiten der eigenen Publikation, fernab des Verlagsmarktes. Er motiviert und zeigt Wege in das autobiografische Schreiben hinein. Max Chr. Graeff (\*1962) ist Autor, Buchhersteller und Moderator.

7.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1\*, 9 UStd.,  
Max Christian Graeff, 60.00 €, 251W110194

## 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.

13.1.-12.5.25, Humboldtstr. 5, **SG-Wa**,  
Mo 18:00-19:00 Uhr, 15\*, 20 UStd.,  
Roberto Nagy, 76.00 €, 251S115001

### » 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.

Mitzubringen: E-Gitarre mit Tuner und Kabel, Batteriebetriebener kleiner Verstärker. Schreibzeug, wenn keine E-Gitarre vorhanden ist geht auch eine Westerngitarre aber keine klassische Gitarre

13.1.-12.5.25, Humboldtstr. 5, **SG-Wa**,  
Mo 20:00-21:00 Uhr, 15\*, 20 UStd.,  
Roberto Nagy, 76.00 €, 251S115004

### » Konzert Uwe Sandfort und Marius Pietruska

Der Kölner Pianist Marius Pietruszka kommt auf Einladung des Wuppertaler Gitarristen Uwe Sandfort am 7. März 2025 für ein gemeinsames Konzert in die Bergische Volkshochschule. Pietruszka studierte Klavier in Arnhem/NL und an der Folkwang Universität in Essen, spielte u.a. mit Musikern der WDR Big Band und konzertierte regelmäßig mit seinem Trio „Natures Dream“ sowie diversen Jazz- und Galaformationen in ganz Deutschland. Sandfort hat jahrelang in regionalen und überregionalen Bands gespielt und ist in letzter Zeit vermehrt in Duo-Besetzungen und Projekten im Bereich Literatur und Musik aktiv. Pietruszka und Sandfort stellen bei ihrem Auftritt in der VHS Stücke aus ihren aktuellen CD-Veröffentlichungen vor. In den Kompositionen der beiden Musiker verbinden sich Elemente aus Jazz, Klassik, Funk, Blues, südeuropäischer Folklore und Bossa Nova zu einem spannenden Stil-Mix, der einen kurzweiligen Konzertabend garantiert.

Tickets an der Abendkasse

7.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr 19:00-21:30 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Uwe Sandfort/Marius Pietruszka, 7.00 €, 251W110001

**» Jazztrio Matthias Scheffel**

In seiner fast 100-jährigen Geschichte war das Jazzpiano Trio prägend für jede neue Epoche des Jazz und hat den Stilentwicklungen immer neue Möglichkeiten eröffnet. Zwischen Tradition und Innovation spielt das Matthias Scheffel Trio mit musikalischer Kommunikation und Trio Interaktionen, und lässt die Musiker die solistischen Freiräume unbeschwert erkunden. Von Bearbeitungen bekannter Jazzklassiker bis Modern Jazz Standards und Eigenkompositionen hat das Trio ein breit gefächertes Repertoire im Gepäck.

Der Jazzpianist Matthias Scheffel war in den vergangenen Jahren bereits mehrfach als Solist und auch im Duo an der Bergischen VHS zu Gast und präsentiert seine Klangwelten nun in neuer Besetzung.

Eintritt an der Abendkasse.

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

Fr 19:00-21:30 Uhr, 1\*, 3 UStd.,

Matthias Scheffel/N. N., 7,00 €, 251W110002

**» Stimmbildung – zum Kennenlernen**

Anhand ausgewählter Übungen und kleiner Gesangsstücke können hier alle ganz ungezwungen 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.

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

Sa 11:00-14:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,

Sabine Struck, 15,00 €, 251W111206

**» Werkstatt für Gesang- und Stimmbildung – Grundkurs**

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

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

23.1.-3.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Do 18:45-19:45 Uhr, 11\*, 11 UStd.,

Sabine Struck, 52,50 €, 251W111219

**» Werkstatt für Gesang- und Stimmbildung – Aufbaukurs**

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

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

23.1.-3.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Do 16:30-17:30 Uhr, 11\*, 11 UStd.,

Sabine Struck, 52,50 €, 251W111222

**» „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.

13.1.-30.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Mo 18:00-19:30 Uhr, 21\*, 42 UStd.,

Uwe Sandfort, 168,00 €, 251W111252

## 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 für Ladies (Anfängerinnen)**

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

13.1.-3.2.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Mo 17:00-18:00 Uhr, 4\*, 5 UStd., Carla Voß,

22,00 €, 251S115027

**» 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.

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

Sa 11:00-14:00 Uhr, 1\*, 4 UStd., Anja Rodak,

18,00 €, 251S115034

**» 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. – 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.



5.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1\*, 8 UStd.,  
Simone Bengler, 40.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 20.00 €), 251S344903

» **Theater und Improvisation für Anfänger\*innen**  
*Mit Hendrik Vogt*

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

Der Kurs ist inklusive einer Stunde Pause.

11.1.+12.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 11:00-16:00 Uhr, 2\*, 8 UStd.,  
Hendrik Vogt/N. N., 60.00 €, 251W112202

» **Theater und Improvisation für Fortgeschrittene**  
*Mit Hendrik Vogt*

Dieser Kurs bietet Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen die Möglichkeit, die schauspielerische Arbeit zu vertiefen und das bereits Erlernete zu intensivieren. Neben neuen Improvisationsspielen umfasst der Kurs die szenische Arbeit an Monologen und Duoszenen der Dramenliteratur. Hendrik Vogt ist Dipl.-Schauspieler.

Der Kurs ist inklusive einer Stunde Pause.

15.3.+16.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 11:00-16:00 Uhr, 2\*, 8 UStd.,  
Hendrik Vogt/N. N., 60.00 €, 251W112203

» **Schauspielstudio für Fortgeschrittene**

Im Schauspielstudio können Fortgeschrittene und Absolvent\*innen des Anfänger\*innenkurses ihre schauspielerischen Fähigkeiten erweitern und die erlernten Schauspieltechniken vertiefen. Wir arbeiten sowohl an Dialogen als auch Monologen der klassischen und modernen Theaterliteratur, welche am letzten Kurstag im Rahmen einer kleinen Werkschau auf der Bühne im Forum der VHS präsentiert werden. Hendrik Vogt ist Dipl.-Schauspieler.

29.1.-3.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 18:00-21:00 Uhr, 8\*, 23 UStd.,  
Hendrik Vogt, 115.00 €, 251W112204

» **Tango Argentino für Paare**  
*Workshop für Einsteiger\*innen*

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variationen und des Ausdrucks. Der Workshop ist zum Kennenlernen und um zu spüren und zu hören, wie der Tango sich individuell anfühlt. Der argentinische Tango kennt keine festen Schrittfolgen. Schwerpunktmäßig geht es um Kontakt und Miteinander und um Führen und Folgen. André Amberge gehörte Ende der 80er-Jahre zu den Mitbegründern der Tango-Szene im Ruhrgebiet. Er unterrichtet Tango seit 1995. Bitte nur paarweise anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tango-Tanzpartner\*innenbörse:  
-> [www.Tango-Ruhrgebiet.de](http://www.Tango-Ruhrgebiet.de)

23.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 14:45-17:45 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
André Amberge/N. N., 25.00 €, 251W112229

» **Modern Line-Dance/Beginner**

Du bist musikalisch und hast Spaß an Bewegung? Dann starte einen Line Dance Kurs! Was ist Line Dance? Line Dance wird alleine in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt, fordert und fördert ein gutes Gruppengefühl und Geselligkeit. Bei Line Dance werden alle Elemente der Fitness bedient, wie Koordination, Ausdauer, Kraft und selbstverständlich Bewegung. **Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, etwas zu trinken und Hallenschuhe, mit denen man sich gut drehen kann.**

13.1.-7.4.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Sonja Schade, 86.50 €, 251W112249

28.4.-30.6.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 8\*, 16 UStd.,  
Sonja Schade, 57.50 €, 251W112250

» **Das Bewegungsritual von Anna Halprin**

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

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

20.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 19:30-21:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Janneth Bonne de Wegener, 13.50 €,  
251W112256

» **Improstudio für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an ausschließlich an Absolvent\*innen des Anfänger\*innen und Fortgeschrittenen Kurses, welche ihre Fähigkeiten im Bereich Improvisationstheater, in einem kontinuierlichen Training, weiterentwickeln möchten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Kursleiter.

Leitung: Hendrik Vogt, Dipl. Schauspieler.  
Der Kurs ist inkl. einer Stunde Pause.

24.1.-23.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr 11:00-16:00 Uhr, 6\*, 27 UStd.,  
Hendrik Vogt, 108.00 €, 251W112298

» **„Impro Royal“, die Improtheatergruppe der Bergischen VHS zeigt:**

Wenn das Publikum das Programm der Schauspieler\*innen bestimmt, dann sind wir beim Improvisationstheater. Wen sollen die Mitglieder spielen und wo befinden sie sich? Ob Ort, Person oder Genre – „Impro Royal“, die Improtheatergruppe der Bergischen VHS, nimmt es so, wie es kommt. Dabei sind Humor und unerwartete Wendungen vorprogrammiert.

Am Sonntag, den 15. Januar 2023 zeigt „IMPRO ROYAL“ im Forum der VHS, was Improvisationstheater alles kann. Lassen Sie sich überraschen und seien Sie gerne ein Teil der Aufführung.

23.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 15:00-16:00 Uhr, 1\*, 1 UStd., Hendrik Vogt,  
0.00 €, 251W112300

## Zeichnen, fotografieren und gestalten

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

» **Fotoworkshop – Grundlagen der Fotografie**

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

15.3.+16.3.25, Alexander-Coppel-Str. 42,  
**SG-Mi**, Sa+So 10:00-16:45 Uhr, 2\*, 18 UStd.,  
Norbert Sarrazin, 60.00 €, 251S116002

» **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!

21.1.-17.6.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Di 14:30-16:45 Uhr, 19\*, 57 UStd.,  
Ewa Zajons, 186.00 €, 251S119007



» **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.

13.1.-2.6.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mo 17:30-19:00 Uhr, 18\*, 36 UStd.,  
Kamo Margaryan, 120.00 €, 251S119026

» **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.

16.1.-12.6.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Do 17:30-19:00 Uhr, 18\*, 36 UStd.,  
Kamo Margaryan, 120.00 €, 251S119027

» **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.

14.1.-3.6.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Di 19:20-21:35 Uhr, 19\*, 57 UStd.,  
Stefan Seeger, 185.00 €, 251S119041

» **Dot Painting – Punktmalerei**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Dot Paintings, Dot Painting oder auch Punktmalerei genannt, hat ihren Ursprung von den Ureinwohnern Australiens, den Abirigenes. Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf und erleben die meditative Wirkung dieser Maltechnik. Im Kurs erfahren Sie alles über die speziellen Dotting Werkzeuge und unterschiedlichen Materialien. Sie erhalten einen umfassenden Einblick und Grundlagenwissen zu Material und Techniken. Schritt für Schritt gestalten Sie dann Ihre eigenen Kunstwerke auf verschiedenen Materialien u.a. auf Steinen und Keilrahmen. Benötigte Materialien, sowie Dotting Tools stehen im Kurs zur Verfügung. Für den kompletten Kurs entstehen insgesamt Materialkosten von 25 €. Diese werden direkt im Kurs abgerechnet. Der Kurs richtet sich an Anfänger, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

8.3.-29.3.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 11:00-14:00 Uhr, 4\*, 16 UStd.,  
Birgit Eckenbach/N. N., 36.00 €, 251S119076

» **ZenArt – Kreatives Zeichnen**

In diesem Kurs stehen Kreativität, Ruhe und Entspannung im Vordergrund. Perfektionismus sagt Ade! In entspannter Atmosphäre lernen Sie unter Anleitung, wie Sie Schritt für Schritt wunderschöne Muster zeichnen und wie durch Musterkombinationen kleine Kunstwerke entstehen, für die kein Zeichentalent notwendig ist. Benötigtes Material steht im Kurs zur Verfügung. Hierfür entstehen Materialkosten von 5 €. Diese werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte folgendes Material zum Kurs mitbringen: Bleistift HB, Anspitzer und falls vorhanden schwarze wasserfeste Fineline in Gr. 0,3 mm und 0,8 mm.

24.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 11:00-14:45 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Birgit Eckenbach, 22.00 €, 251S119077

» **Töpferei für Jugendliche und Erwachsene**

Beim Töpferei aktivieren Sie die eigene Fantasie und Kreativität und setzen diese handwerklich um. Keramische Formen und Objekte werden in Aufbau- sowie Plattentechnik gestaltet und glasiert. Unter fachlicher Anleitung und Anregung können Sie dabei Ihre eigenen Vorstellungen umsetzen. Tonmaterial muss von den Teilnehmer\*innen mitgebracht werden, sofern es nicht vor Kursbeginn bei der Kursleiterin bestellt wurde.

9.1.-10.4.25, Dorper Str. 10-16, **SG-Mi**,  
Do 18:30-20:45 Uhr, 14\*, 42 UStd.,  
Nadine Heidelberg, 140.00 €, 251S119107

» **Silver Clay: Schmuckgestaltungs-Workshop**

Silver Clay ist Silber in einer ungewohnten Form. Es ist weich, fast weiß und kann wie Knetmasse oder Ton modelliert werden. Völlig verwandelt wird das Material durch das Brennen. Es entstehen Schmuckstücke aus Feinsilber, die wie herkömmlich erstellte Schmuckstücke weiterverarbeitet werden können. In das zu brennende Stück können zum Teil noch vor dem Brand die sogenannten Fournituren (Ohrstecker, Anhänger usw.) eingearbeitet werden. Die Verwendung von Steinen in den Objekten ist möglich. Gefertigt werden Schmuckstücke nach Ihren eigenen Ideen und Fähigkeiten. Silver Clay, Zubehör (Stifte für Ohrstecker usw.) und eine Auswahl an geeigneten Edelsteinen sind im Kurs erhältlich. An zusätzlichen Material- und Brennkosten, die je nach Verbrauch im Workshop individuell berechnet und dort auch beglichen werden, fallen zwischen 33.00 und 40.00 EUR an.

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

15.3.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1\*, 9 UStd.,  
Martina Eiselein, 40.00 €, 251S119130

» **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.

15.2.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1\*, 9 UStd.,  
Katharina Roeber, 40.00 €, 251S119131

» **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.



4.1.25, Müngstener Brückenweg 66, **SG-Bu**,  
Sa 10:00-12:15 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Michael Bauer-Brandes, 90.00 €, 251S119146

#### » **Keramik gießen – Frühling/Ostern**

Unter Anleitung werden aus hochwertiger Gießmasse frühlingshafte oder österliche Dekorationen hergestellt. Es können Anhänger, Figuren u.v.m. Gegossen werden. Sie erlernen Grundkenntnisse über Materialien und das richtige Mischverhältnis, sowie Informationen zur weiteren Verarbeitung nach dem Aushärten. Da das Material innerhalb einiger Minuten aushärtet, können mehrere Objekte an diesem Tag gegossen werden. Während der Aushärtungszeit können die Teilnehmer\*innen bereits vorbereitete Objekte bemalen. Diese dürfen anschließend ebenfalls mit nach Hause genommen werden. Eine Auswahl an Formen, sowie benötigtes Material stehen im Kurs zur Verfügung. Für 1 kg Gießmasse, sowie weiteren Materialien entstehen Kosten in Höhe von 20 €. Diese werden direkt im Kurs abgerechnet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bringen Sie Arbeitskleidung, Transportmaterial (Kiste oder Karton) für die fertigen Objekte und falls vorhanden, 1 kleine Küchenwaage mit.

1.3.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 11:00-14:45 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Birgit Eckenbach, 34.00 €, 251S119151

#### » **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.

21.2.+22.2.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr+Sa 17:00-20:45 Uhr, 2\*, 13 UStd.,  
Petra Kissing/N. N., 44.00 €, 251S119161

#### » **Gelprinting mit Naturmaterialien**

Beim Drucken mit Gelplatten entstehen überraschende handgedruckte Papiere mit fantastischen Farben, Schichten und Texturen. Das Drucken von einzigartigen Bildern, Bezugspapieren, Grußkarten oder Art Journals ist mit Gelplatten ohne Druckerpresse möglich. Der Druckprozess ist spaßig und die Resultate begeisternd. Ohne Vorkenntnisse und mit nur wenigen Materialien werden wunderschöne Ergebnisse erzielt, die vielfältig eingesetzt werden können. Im Kurs werden die Grundmaterialien und Basistechniken vorgestellt und ausprobiert. Papierstücke, Holzstäbe, Schablonen oder auch Seiten aus Zeitschriften, Musterpapiere oder Naturmaterialien können zur Strukturierung der Drucke eingesetzt werden.

Es gibt kein richtig oder falsch, jeder Druck ist einzigartig und der Prozess lädt zum experimentieren ein. Gedruckt werden kann auf Papier, Karton -auch farbigen oder sogar Stoff. Es gibt jede Menge Möglichkeiten, einzigartige Kunstwerke entstehen zu lassen.

Am Ende des Kurses nimmt jeder Teilnehmer einzigartige Einzeldrucke mit nach Hause und kennt sich mit der Technik und der Herstellung von Gelplatten aus. Im Kurs werden selbsthergestellte Gelplatten verwendet.

Die Materialkosten sind im Kurs direkt mit der Kursleitung abzurechnen.

7.2.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 17:00-20:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Melanie Hölter, 15.00 €, 251S119165

29.3.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 11:00-14:45 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Melanie Hölter, 19.00 €, 251S119164

#### » **Buchbinden Einführung – Japanische Bindung**

Wer hat sie nicht schon einmal gesehen, künstlerisch gestaltete „Notiz-Bücher“ mit bunten, fantasievollen Einbänden und dekorativen Kordelein als Bindung. Buchbinden ist ein (Kunst) Handwerk mit langer Tradition und bietet unendlich viele Möglichkeiten zur kreativen Gestaltung durch die Kombination verschiedener Handwerkstechniken und Materialien. Seit einiger Zeit erfreut es sich wieder zunehmender Beliebtheit auch im Freizeitbereich. Wäre es nicht schön, ein Buchunikat nach eigenen Vorstellungen herstellen zu können? Mit nur ein wenig Geschick und etwas Anleitung können Sie das! In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Basistechniken des Buchbindens kennen. Sie machen sich mit Materialien und den gängigsten Werkzeugen vertraut und können am Ende die Laufrichtung von Papier bestimmen, eine Heftlage herstellen und wissen, was eine Japanbindung ist. Es werden alltagstaugliche und haushaltsübliche Alternativen zu „Spezialwerkzeugen“ und Techniken aufgezeigt. Die verschiedenen Buchbindearten wie Broschur, Blockheftung, Bindung mit offenem Rücken und Festeinband werden ebenfalls vorgestellt. Am Ende des Kurses nehmen Sie ein selbstgebundenes blanko (Notiz)Buch in DIN A5 mit nach Hause. Der Einband kann nach eigenen Vorstellungen z. B. in Drucktechnik gestaltet werden. Die zusätzlichen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen.

17.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 11:00-15:30 Uhr, 1\*, 6 UStd.,  
Melanie Hölter, 24.00 €, 251S119167

#### » **Kunst für Teens in den Osterferien – 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.

14.4.-17.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mo 10:00-13:45 Uhr, 4\*, 20 UStd.,  
Stefan Seeger, 80.00 €, (für Schüler\*innen erm: 40.00 €), 251S344901

#### » **Keramik für Kids – Für Beginnende und Fortgeschrittene zwischen 10 und 16 Jahren**

In diesem 2-stufigen Kurs könnt Ihr unter der Anleitung von Nadine Heidelberg Eurer Kreativität und handwerklichen Ader freien Lauf lassen. Am ersten Kurstag, den 14.06.25 wird von 10 bis 13 Uhr mit der Hand frei getöpft, macht Euch doch eine Tasse, eine Müslischale oder was Euch sonst noch einfällt... Vielleicht auch als Geschenk für Freunde und/oder Familie? Dann kommen Eure Werke auch schon in den Brennofen und werden dann am zweiten Kurstag, den 28.06.25 kunstvoll von Euch glasiert.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

Bitte mitbringen: Einen Kittel bzw. ältere Kleidung, die dreckig werden darf.

**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.

14.6.+28.6.25, Dorper Str. 10-16, **SG-Mi**,  
Sa+Sa 10:00-12:15 Uhr, 2\*, 7 UStd.,  
Nadine Heidelberg, 28.00 €, (für Schüler\*innen erm: 20.00 €), 251S344904

#### » **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 bekannten Düsseldorfer 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.

13.6.+14.6.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Fr+Sa 15:30-14:00 Uhr, 2\*, 8 UStd.,  
Peter Schaaff, 40.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 20.00 €), 251S344907

» **Pixel, Pinsel, Perspektive: Selbstportraits mit KI**

In diesem innovativen Workshop für Erwachsene tauchen wir in die Welt der künstlerischen Selbstportraits ein, unterstützt durch moderne Technologien und Künstliche Intelligenz (KI). Dieser Kurs richtet sich sowohl an kreative Neulinge als auch an erfahrene Künstler\*innen, die neugierig auf die Möglichkeiten von KI in der Kunst sind.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in Künstliche Intelligenz und Kunst: Was ist KI, und wie kann sie uns bei der Erstellung von Kunstwerken unterstützen?
- Selbstportrait und Identität: Was macht ein Selbstportrait aus?
- Erstellung digitaler Selbstportraits: Mit Hilfe von KI-Tools lernen die Teilnehmer\*innen, ihre eigenen digitalen Selbstportraits zu erstellen.
- Kombination traditioneller und digitaler Kunst: Wie lassen sich klassische Kunsttechniken mit KI-generierten Elementen verbinden?

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit Interesse an Kunst, digitalen Medien und modernen Technologien. Vorkenntnisse in Kunst oder im Umgang mit KI sind nicht erforderlich. Kreativität und Neugier stehen im Vordergrund!

4.2.-18.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 18:00-19:30 Uhr, 3\*, 6 UStd., Lara Zeyßig/  
Fritz Faust, 0.00 €, 251W111000

» **Grundkurs Malerei**

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

**Materialliste:** Zur ersten Stunde mitbringen: Bleistifte, Spitzer, Zeichenblock oder Schmierpapier (A4 oder größer). Zur zweiten Stunde (wird in der ersten besprochen): Acrylfarben Titanweiß, ein Gelb (Kadmiumgelb, Primärgelb oder Azo Gelb 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, Fertigleinwand Mindestgröße 50 cm x 70 cm. Andreas M. Wiese ist Bildender Künstler, Absolvent der Kunstakademie Düsseldorf, Meisterschüler.

27.1.-5.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 18:15-20:30 Uhr, 6\*, 18 UStd.,  
Andreas M. Wiese, 60.00 €, 251W113125

27.1.-17.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 18:15-20:30 Uhr, 4\*, 12 UStd.,  
Andreas M. Wiese, 50.00 €, 251W113126

» **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

15.1.-2.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 18:15-19:45 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Klaudia Anosike, 68.00 €, 251W113127

30.4.-2.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 18:15-19:45 Uhr, 10\*, 20 UStd.,  
Klaudia Anosike/N. N., 57.50 €, 251W113128

» **Farbwelten: Malerei zu Räumen, Flächen und Farben**

Zerfließen, unterbrechen, umfassen: Im Atelier bringen wir rhythmische Farbräume mit Tempera und Kreide auf das Papier. Wir versuchen uns an unterschiedlichen Skalierungen von kleinformatigen Serien bis hin zu großen Bahnen. Werke von Künstler\*innen wie Louise Bourgeois und Miriam Cahn dienen als Inspiration zu Räumen und zum Ausdruck durch Farbe.

22.3.25, Bayreuther Str. 52a, **W-Elb**,  
Sa 10:30-15:00 Uhr, 1\*, 6 UStd., Anke Büttner,  
45.00 €, 251W113132

» **Chinesische Kalligrafie**

Der Kurs bietet eine Einführung in chinesische Kalligrafie. Wir arbeiten mit Pinsel und Tusche, lernen grundlegende Techniken kennen und versuchen uns zunächst an einfachen, dann komplexeren Schriftzügen.

Luoke Chen ist Bildender Künstler, Dipl.-Designer und Dozent für Kunst.

Mitzubringen sind: Ein mittler bis großer Chinesischer Schreibpinsel, gegebenenfalls auch Malpinsel, schwarze chinesische Tusche, 2 kleine weiße Teller, 1 Rolle Tapetenpapier (Rückseite ohne Struktur)

8.3.+9.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 10:00-14:30 Uhr, 2\*, 12 UStd.,  
Luoke Chen, 45.00 €, 251W113208

» **Aktzeichnen für Frauen**

Von Frauen für Frauen. Durch verschiedene Materialien und Posen können unterschiedliche Stimmungen und Emotionen in der Zeichnung ausgedrückt werden. Wir zeichnen verschieden lange Haltungen – mal entspanntere und meditative bis energetisch geladene. Zwischendrin und am Schluss gibt es individuelles Feedback und offenen Austausch unter den Teilnehmerinnen. Für weibliche Zeichenbegeisterte! Bitte selbst Material mitbringen; gegen Kostenerstattung ist eine Materialgabe im Atelier möglich.

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

27.6.25, Bayreuther Str. 52a, **W-Elb**,  
Fr 17:30-20:30 Uhr, 1\*, 4 UStd., Anke Büttner/  
Atelier, 38.00 €, 251W113233

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

**Schwerpunkt digitale Spiegelreflex- und Systemkameras, Bridgekameras**

Sie möchten Ihre digitale Spiegelreflex- oder spiegellose Kamera besser kennenlernen? Und Sie möchten mit ihr ansprechende Fotos schießen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Kursleiter geht auf Ihr Kameramodell (anhand des Handbuchs) ein und erläutert Ihnen die wichtigsten Funktionen. Gemeinsam wird eine Grundeinstellung vorgenommen. Dann



heißt es in diesem ersten Kurs: Ausprobieren und mit der Programmautomatik fotografieren. Dabei wird sehr viel der kamerainternen Elektronik überlassen, aber dafür umso mehr auf die Bildgestaltung geachtet. Ab der Mitte des Kurses wird in die Zeitautomatik gewechselt, um gezielt mit Schärfe und Unschärfe im Bild zu arbeiten. Portrait- und Landschaftsaufnahmen werden ebenfalls thematisiert.

Um das Erlernte zu vertiefen werden von Einheit zu Einheit Aufgabenstellungen ausgegeben. Die ausgedrückt 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

3.2.-31.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 19:00-21:15 Uhr, 8\*, 24 UStd.,  
Taro Kataoka, 96.00 €, 251W114221

5.5.-30.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 19:00-21:15 Uhr, 8\*, 24 UStd.,  
Taro Kataoka, 96.00 €, 251W114222

#### » Bergischer Foto-Talk

Der Bergische Foto-Talk richtet sich – an jedem zweiten Freitag im Monat – an Hobbyfotograf\*innen, die sich mit Gleichgesinnten über ihre Bilder austauschen möchten. Insbesondere für Teilnehmer\*innen der VHS-Fotokurse und Foto-Exkursionen bietet der Foto-Talk die Möglichkeit, die erlernten Kenntnisse zu reflektieren und offene Fragen anzusprechen. Der Bergische Foto-Talk wird von einer erfahrenen Berufsfotografin geleitet. Der Austausch und die Besprechung der Fotos sowie Anregungen zur Optimierung der Bilder stehen im Vordergrund. Es werden aber auch Fragen der Bildbearbeitung und individuell passenden Software thematisiert und Raum zum Gespräch über aktuelle Entwicklungen in der Fotografie, interessante Veröffentlichungen und Kursangebote gegeben. Vorerfahrungen im Bereich der digitalen Fotografie (z. B. Anfänger\*innenkurs bei der VHS) werden vorausgesetzt. Fotos, Fotobücher, kleine Diashows, die Sie gerne besprechen möchten, sollten mitgebracht werden.

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

13.2.-12.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 18:00-20:15 Uhr, 5\*, 15 UStd.,  
Antje Zeis-Loi, 50.00 €, 251W114233

## 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.

#### » Costa Blanca: Spaniens weiße Küste von Alicante bis Valencia

Die Costa Blanca ist eine der bekanntesten Mittelmeer-Küsten, die durch den Tourismus einen Entwicklungsschub erfuhr. Neben den Sandstränden sind es die malerischen Orte mit uralten Häfen und legendären Fiestas, die die Gäste in ihren Bann ziehen – allen voran die Hogueras in Alicante, das Fest der Sommersonnenwende rund um den Johannistag. In Elche gibt es den größten Palmenhain Europas – Weltkulturerbe! Hier waren einst die Mauren mächtig, wie auch in Denia, wo sie sogar ein Königreich errichteten. Benidorm besitzt die größte Hochhausdichte der Welt – mit dem Aufstieg des „spanischen Manhattans“ ging leider auch die Zubetonierung und Zersiedelung der Küste einher. Doch es gibt auch noch idyllische Fischerorte – die weiße Küste hat eben ein reizvolles Kontrastprogramm zu bieten. Abschließend werden Bilder von der facettenreichen Metropole Valencia gezeigt. Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühr an der Abendkasse.

27.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 19:00-20:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Stefan Roggenbuck, 6.00 €, 251W107002

#### » Literatur am Vormittag: Rund um die Familie Mann

Wir können nur ein Streiflicht auf das spannende Leben und umfangreiche Werk der Familie Mann werfen, uns aber sicher auch mit Katia Pringsheim, der Frau Thomas Manns, und den Kindern Erika (Schauspielerin und Schriftstellerin), Elisabeth Mann Borgese (Meeresforscherin), Golo (Historiker) und Michael (Musiker und Literaturwissenschaftler) beschäftigen.

14.1.-1.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 09:30-11:45 Uhr, 6\*, 18 UStd.,  
Adelheid Herkenrath, 60.00 €, 251W110171

#### » Pixel, Pinsel, Perspektive: Selbstportraits mit KI

In diesem innovativen Workshop für Erwachsene tauchen wir in die Welt der künstlerischen Selbstportraits ein, unterstützt durch moderne Technologien und Künstliche Intelligenz (KI). Dieser Kurs richtet sich sowohl an kreative Neulinge als auch an erfahrene Künstler\*innen, die neugierig auf die Möglichkeiten von KI in der Kunst sind.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in Künstliche Intelligenz und Kunst: Was ist KI, und wie kann sie uns bei der Erstellung von Kunstwerken unterstützen?

- Selbstportrait und Identität: Was macht ein Selbstportrait aus?
- Erstellung digitaler Selbstportraits: Mit Hilfe von KI-Tools lernen die Teilnehmer\*innen, ihre eigenen digitalen Selbstportraits zu erstellen.
- Kombination traditioneller und digitaler Kunst: Wie lassen sich klassische Kunsttechniken mit KI-generierten Elementen verbinden? Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit Interesse an Kunst, digitalen Medien und modernen Technologien. Vorkenntnisse in Kunst oder im Umgang mit KI sind nicht erforderlich. Kreativität und Neugier stehen im Vordergrund!

4.2.-18.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 18:00-19:30 Uhr, 3\*, 6 UStd., Lara Zeyßig/  
Fritz Faust, 0.00 €, 251W111000

#### » Tango Argentino für Paare

##### Workshop für Einsteiger\*innen

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

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

Bitte nur paarweise anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tango-Tanzpartner\*innenbörse:

-> [www.Tango-Ruhrgebiet.de](http://www.Tango-Ruhrgebiet.de)

23.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 14:45-17:45 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
André Amberge/N. N., 25.00 €, 251W112229

#### » Weinseminar: Einführung in die Welt der wichtigsten Rebsorten

In diesem Seminar geht es um die wichtigsten und bekanntesten Rebsorten und ihre Eigenschaften. Kann man den Unterschied zwischen einem Merlot und einem Pinot Noir riechen oder schmecken? Oder zwischen einem Sauvignon Blanc und einem Chardonnay? Welche Unterschiede gibt es überhaupt zwischen einem Sauvignon Blanc und einem Cabernet Sauvignon? Mit Hilfe einer Blindverkostung mit 10 reinsortigen Weinen werden Sie den unverwechselbaren Charakter und Geschmack jeder dieser Rebsorten kennenlernen. Mehr noch werden wir uns mit vielen anderen Fragen beschäftigen, wie zum Beispiel: Was macht die Rebsorten so beliebt? Wo kommen sie her? Was für eine Rolle spielen Terroir oder Vinifikation?

Nach diesem Seminar werden Sie bei der Suche nach ihrem Lieblingswein einen guten Schritt weiter sein und sich vor den Regalen Ihrer Weinhandlung viel besser fühlen.

25.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Christophe Loïc Menou, 20.00 €, 251W114301





**Gesundheit**





## Solingen

### Fachbereichsleiter\*in:

Marie Gesell /  
Dr. Heinz-Werner Würzler  
Tel.: 0212 290-7238  
Fax: 0212 290-3259  
E-Mail: marie.gesell@bergische-vhs.de  
heinz-werner.wuerzler@bergische-vhs.de

### Programmorganisator\*in:

N. N.  
Tel.: 0212 290-3255  
Fax: 0212 290-3259

### Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach Vereinbarung  
Tel.: 0212 290-7238  
Birkenweiher 66, Solingen, Raum 217

## Wuppertal

### Fachbereichsleiter\*in:

Sebastian Hollstegge  
Tel.: 0202 563-2261  
E-Mail: sebastian.hollstegge@bergische-vhs.de

### Programmorganisator\*in:

Christian Dillenberg  
Tel.: 0202 563-2248  
E-Mail: christian.dillenberg@bergische-vhs.de

### Beratungszeiten und Beratungsorte:

Individuell nach Absprache,  
Auer Schulstraße 20, Wuppertal, Raum B 126

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

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

In unseren Bewegungs- und Gesundheitsangeboten erfahren Sie aktiv, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abzubauen, 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

### » Waldbaden als Immunbooster

Nehmen Sie die Natur mit allen Sinnen wahr, indem Sie langsam durch den Wald gehen, hin und wieder stehen bleiben und dabei achtsam und absichtslos in die wunderbare Atmosphäre des Waldes eintauchen. Die Entschleunigung und das Schlendern mit offenen Sinnen stehen im Mittelpunkt: eine Erholung für Körper, Geist und Seele. Der Aufenthalt im Wald senkt nachweisbar Stresshormone, sorgt für inneres Gleichgewicht und wirkt entspannend und regenerierend und stärkt zusätzlich das Immunsystem durch die Aufnahme von Terpenen aus der Waldluft. Die vor allem in den ätherischen Ölen der Nadelbäume enthaltenen Terpene werden sowohl über die Atmung als auch über die Haut aufgenommen und lassen die Zahl der körpereigenen Killerzellen steigern. Killerzellen sind Zellen des Immunsystems, die veränderte, von Krankheitserregern befallene Körperzellen erkennen und zerstören und somit die körpereigene Abwehr positiv beeinflussen. Kleine Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen vervollständigen diesen etwas anderen Waldspaziergang. Wecken Sie in der Natur Ihre Lebensfreude, nach der Auszeit im Wald können Sie gestärkt in ihren Alltag zurückkehren und Ihre eigene Kraft spüren.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste, eher warme Kleidung. Auch ein Getränk und ggf. 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.

Dorota Rogala ist „Wald-Erlebnis-Führerin“, zertifiziert vom Bundesverband Waldbaden BVWA e. V., sowie „Heilpflanzenkundlerin“, zertifiziert von der Heilpflanzenschule Birgit Straka

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz Wupperhof – Odentaler Weg 245, 42659 Solingen

29.3.25, **Auswärts**, Sa 10:00-13:00 Uhr, 1\*, 4 UStd., Dorota Rogala, 24.00 €, 251S149200

### » Natur-Erlebnis-Führung

Entdecken Sie die Natur neu: erleben Sie die Natur als Ort der Erholung, Entspannung oder Inspiration und erfahren Sie dabei, was die Bäume, Sträucher und Wildkräuter an leckeren Köstlichkeiten und heilender Waldmedizin zu bieten haben. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste, eher warme Kleidung. Auch ein Getränk und ggf. 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. Dorota Rogala ist „Wald-Erlebnis-Führerin“, zertifiziert vom Bundesverband Waldbaden BVWA e. V., sowie „Heilpflanzenkundlerin“, zertifiziert von der Heilpflanzenschule Birgit Straka

**Treffpunkt:** Solinger Waldgebiet – wird noch bekannt gegeben

10.5.25, **Auswärts**, Sa 10:00-13:00 Uhr, 1\*, 4 UStd., Dorota Rogala, 24.00 €, 251S149201

## Einzelveranstaltungen

### » Die Frontotemporale Demenz – Besonderheiten, Herausforderungen und Unterstützungsangebote

Die Frontotemporale Demenz (FTD) gehört zu den selteneren Formen von Demenzerkrankungen und macht etwa 10 % aller Demenzfälle aus. Sie tritt in der Regel zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr auf, wobei die Altersspanne sehr variabel sein kann und von 20 bis 85 Jahren reicht. Die Symptome der FTD sind durch ausgeprägte Verhaltensauffälligkeiten gekennzeichnet. Auch Sprachstörungen treten häufig auf. Besonders zu Beginn der Erkrankung stellt die meist fehlende Krankheitseinsicht der Betroffenen die Angehörigen vor große Herausforderungen. Da die Persönlichkeitsveränderungen anfangs im Vordergrund stehen, kommt es häufig zu Verwechslungen und Fehldiagnosen, wie etwa Depressionen oder dem Burnout-Syndrom. Das Zusammenleben mit einer an FTD erkrankten Person stellt für alle Beteiligten eine enorme Belastung dar, die durch geeignete Unterstützungsangebote gemildert werden kann. Die Beratung und der Austausch unter Angehörigen leisten hierbei einen wertvollen Beitrag. In diesem Vortrag erhalten Sie umfassende Informationen und Hintergrundwissen zur Frontotemporalen Demenz. Anhand von Erlebnissen aus der intensiven Begleitung eines nahen Angehörigen, der an FTD erkrankt ist, sowie aus den Erfahrungen einer FTD-Angehörigengruppe werden Sie über diese seltene Form der Demenz und die damit verbundenen Besonderheiten informiert. Referentin: Melanie Liebsch, Mitglied im Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V., ehemals pflegende Angehörige, Moderatorin von Angehörigengruppen.

Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



15.1.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mi 17:00-20:00 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Melanie Liebsch, 251S145001

» **Demenz und Hoffnung – unvereinbare Gegensätze?**

Demenz wird oft mit negativen Begriffen wie Angst, Verlust der Selbstständigkeit und Hoffnungslosigkeit verbunden. Menschen mit weit fortgeschrittener Demenz werden häufig als „leere Hülle“ beschrieben, und der Krankheitsverlauf wird manchmal als „Abschied vom Ich“ dargestellt. Dieser Vortrag zeigt, wie nachteilig solche Vorstellungen sind und warum es so wichtig ist, den Blick auf die Stärken und Ressourcen von Menschen mit Demenz zu richten. Die Teilnehmenden lernen, dass Unsicherheit ein Zeichen von Professionalität sein kann, was die sogenannte Chamäleon-Strategie bedeutet und warum es in jeder Phase der Demenz immer Hoffnung gibt.

Referentin: Barbara Klee-Reiter, seit mehr als 20 Jahren als Beraterin und Dozentin zum Thema Demenz tätig.  
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

12.2.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mi 17:00-20:00 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Barbara Klee-Reiter, 251S145002

» **Demenz – ein Abschied auf Raten**

Eine Demenzerkrankung geht mit vielen geistigen und körperlichen Veränderungen und Verlusten einher. Neben der Mammutaufgabe der Pflege und Betreuung heißt es für viele Angehörige, einen „Abschied auf Raten“ zu bewältigen. Doch was bedeutet es für unsere Beziehungen, mitten im Leben Abschied zu nehmen? Wie können An- und Zugehörige mit den kleinen und größeren Verlusten und der damit verbunde-

nen Trauer umgehen lernen? Welche Zugänge können helfen, um das Schwere leichter zu nehmen? Neben fachlichem Wissen bringt die Referentin ihre langjährige Erfahrung ein und steht für Fragen und Austausch zur Verfügung.  
Referentin: Antje Koehler, Dipl. Heilpädagogin Demenzsensibel in Kirche & Kommune, Köln  
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

12.3.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mi 17:00-20:00 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Antje Koehler, 251S145003

» **Wie sichere ich meinen Partner und mich vor späteren Pflegeheimkosten ab?**

**Vermögensschutz im Alter**

Die Kosten eines Pflegeplatzes in der vollstationären Pflege kosten schnell das gesamte Vermögen. Denn diese Kosten liegen im Schnitt bei 4.500 € bis 5.000 € 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 € bis 3.000 €. Was aber passiert, wenn mein monatliches Einkommen geringer ist als dieser Betrag? Dann ist man gezwungen sein Vermögen einzusetzen, und dies bedeutet sowohl Ersparnis aber auch das Eigenheim. Was ist, wenn der andere Partner aber 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 frühzeitige Regelungen sein Vermögen schützt, um so auch seinen Partner entsprechend abzusichern.

Referent: Björn Jennert, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht

Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

9.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mi 17:00-20:00 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Björn Jennert, 251S145004

» **Körpererleben und Demenz – Körperkontakt und Streicheln schaffen Nähe**

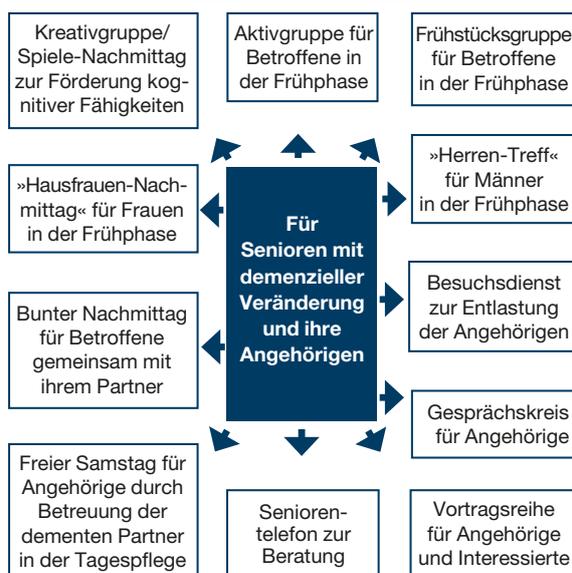
Das Körpererleben ist eine wesentliche Ressource bei Menschen mit demenzieller Veränderung. Die Körperfunktionen und -wahrnehmungen bleiben häufig länger intakt und vorhanden als das Gedächtnis und die Sprache. Berührung spielt eine zentrale Rolle im alltäglichen Miteinander. Berührung als Ausdruck von Zuneigung kann Sicherheit und Geborgenheit vermitteln und damit das Nervensystem entlasten. Das gilt nicht ausschließlich für den Menschen mit Demenz, sondern ebenso für die pflegenden Angehörigen und weitere Bezugspersonen. Auch Körperfunktionen wie Gehen oder Tanzen können lange erhalten bleiben, wenn sie gefördert werden. Dadurch können das Gefühl von Autonomie und das „Körpergedächtnis“ aktiviert werden. Diesen und weiteren Aspekten von Körpererleben werden wir uns in diesem Vortrag mit anschließender Frage- und Austauschrunde widmen.



## Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Die Busch-Stiftung Seniorenhilfe steht Ihnen zur Seite.

### Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote:



Beachten Sie unsere Vortragsreihe in der VHS (Termine im Kursbuch)

Seit über 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](http://www.Busch-Stiftung.de) · E-Mail: [info@Busch-Stiftung.de](mailto:info@Busch-Stiftung.de)



Referentin: Mic Herbartz-Floßdorf, Pädagog\*in, Psychotherapeut\*in (HP) mit Schwerpunkt Neurodivergenz und Trauma, Somatic Experiencing (Körpertherapie)

MundWerk-Training, Düsseldorf

Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

14.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mi 17:00-20:00 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Michaela Herbartz-Floßdorf, 251S145005

#### » Die stille Sprache der Demenz – Wie Gestik und Mimik Brücken bauen

Das Konzept der Mimikresonanz besagt, dass die Mimik des Menschen 40 bis 500 Millisekunden schneller reagiert als das gesprochene Wort. Das bedeutet: Wenn wir bewusst darauf achten, das Gesicht unseres Gegenübers – unabhängig von einer eingeschränkten Alltagskompetenz – genauer zu beobachten, können wir die Kommunikation tiefgreifend verbessern. Dies ermöglicht es, Stresssituationen zu verringern, wertvolle Momente zu schaffen und eine energiegeladene, wertschätzende Kommunikation zu fördern. Inhalt des Vortrags:

- Bedeutung der Mimikresonanz
  - Die sieben Primäremotionen
  - Was uns die Mimik verrät
  - Konzept und Ziel von Mimikresonanz
  - Wahrnehmung als Schlüssel zum Kommunikationserfolg
  - Wie fühlt sich Ihr Gegenüber?
  - Emotionen erkennen und verstehen
  - Mimik: Schneller als der Verstand
  - Primäremotionen und die dahinterliegenden Bedürfnisse
- Referentin: Manuela Hansen, examinierte Altenpflegerin, Validationsteacher nach Naomi Feil  
Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

25.6.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mi 17:00-20:00 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Manuela Hansen, 251S145006

#### » 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 herauskommen. 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.

1.3.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 09:30-17:00 Uhr, 1\*, 10 UStd.,  
Martin Paumen, 60.00 €, 251S145520

#### » Mentale Gesundheit und Fitness – ganzheitlich betrachtet

Mentale Fitness ist im (Berufs-)Leben von vielen Faktoren abhängig, die einander bedingen: aktive Lebensgestaltung, Sinnerleben, aktive Akzeptanz, realistischer Optimismus, Gedächtnistechniken, körperliche und geistige Ziele. In diesem interaktiven Seminar erhalten Sie wichtige Informationen über mentale Fitness, wie Sie Ihr Gehirn auf Trab halten, und Sie vertiefen eine lebensbejahende Einstellung!

22.3.+29.3.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa+Sa 09:30-17:00 Uhr, 2\*, 20 UStd.,  
Martin Paumen, 120.00 €, 251S145521

#### » 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 Kolleg\*innen 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.

13.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr 18:00-21:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Cornelia Schwarz, 32.00 €, 251W140030

#### » Yin Yoga Workshop

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

8.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 10:00-12:15 Uhr, 1\*, 3 UStd., Anna Stöcker,  
24.00 €, 251W140504

#### » 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.

22.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 10:00-15:15 Uhr, 1\*, 7 UStd.,  
Cornelia Loker, 56.00 €, 251W140518

#### » Yoga und Pilates

*Eine Gegenüberstellung – Theorie und Praxis*

In diesem Workshop gibt es zunächst einen kurzen Einblick in beide Übungssysteme. Im Anschluss werden die theoretischen Grundlagen beider Systeme sowie deren markanten Unterschiede herausgestellt und praktisch demonstriert, wo die Besonderheit/der praktische Nutzen des Yoga bzw. der Pilates-Methode liegt. Im zweiten Teil der Veranstaltung können die Teilnehmer\*innen Pilates und Yoga selbst praktisch ausprobieren. Das Programm endet mit einer Schlussspannung.

Der Workshop schließt mit einer Feedbackrunde. Hier haben die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit dem Kursleiter über die unterschiedlichen Methoden in das Gespräch zu kommen.

17.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 10:30-13:30 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Matthias Scheffel, 32.00 €, 251W140591

#### » 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.

12.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 11:00-17:00 Uhr, 1\*, 8 UStd., Marion Goll/  
Frank Goll, 64.00 €, 251W140600

23.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 11:00-17:00 Uhr, 1\*, 8 UStd., Marion Goll/  
Frank Goll, 64.00 €, 251W140601

29.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 11:00-17:00 Uhr, 1\*, 8 UStd., Marion Goll/  
Frank Goll, 64.00 €, 251W140602

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

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

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

14.6.+15.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
A106, Sa+So 10:00-17:00 Uhr, 2\*, 14 UStd.,  
Anette Werner, 61.00 €, 251W141127

## Kochen & Ernährung

### Kinder & Teenies

#### » Österliche Cupcakes

*Für Jugendliche von 10 bis 16 Jahren*

Ihr möchtet leckeres Gebäck zu Ostern kredenzen? Oder selbst naschen? Dann sind Oster-Cupcakes die richtige Wahl. Mit einem köstlichen Topping und süßer Deko verzaubert Ihr Eure Familie und Freunde in Windeseile. Ob mit Schokolade oder ohne – hier findet Ihr tolle Rezept-Ideen. So klein und doch so unfassbar lecker!

**Lebensmittelumlage: 5.00-7.00 EUR pro Person**  
**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.

29.3.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Kai Hackenbroich, 20.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 10.00 €), 251S344811

#### » Osterfreude aus der Backstube

*Mütter/Väter mit Kindern ab 5 Jahren*

Wir falten ein Osterkörbchen aus grüner Pappe und füllen es mit selbst gebackenen Osterleckereien. Dazu stechen wir aus Mürbeteig Ostermotive aus, die mit buntem Zuckerguss und Perlen, Nüssen, Mandeln, Rosinen und anderen Sachen verziert werden. Ein schöner Hase aus Quarkteig darf natürlich auch nicht fehlen! Neben der praktischen Arbeit gibt es zu Fragen wie „Warum werden Ostereier bunt bemalt?“ oder „Was hat es mit dem Osterlamm auf sich?“ die eine oder andere Ostergeschichte.

**Lebensmittelumlage: 2.00-3.00 EUR pro gefülltem Osterkörbchen und Person**

29.3.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Kai Hackenbroich, 15.00 €, 251S344812

#### » Pizza-Party

*8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche*

Wir backen gemeinsam Pizza! Freut euch auf viele verschiedene, kleine und große Pizzen mit den unterschiedlichsten Toppings.

Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei...

**Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person**  
**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.

17.5.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 10.00 €), 251S344818

#### » Nudeln wachsen nicht in Tüten! Der Pasta-Kurs und mehr...

*7- bis 10-jährige Kinder ohne Mütter/Väter*

Verschiedene Nudeln, gefüllt oder mit Soßen, Pizzataschen und süßes Gebäck – das ist lecker! Wir machen alles von Grund auf selbst und lernen dabei, aus welchen Zutaten Nudeln, Soßen und verschiedene Teige für Süßes und Herzhaftes selbst hergestellt werden und wie das geht. Dabei ist Teamwork gefragt, z. B. an der Nudelmaschine. Mit viel Kreativität und hingebungsvoller Arbeit werden alle Sinne angesprochen. Ob die Ergebnisse dick oder dünn, rund oder eckig werden – sie schmecken auf jeden Fall und sind auch noch gesund!

Zum Schluss essen wir gemeinsam und räumen auch gemeinsam auf. Es wird einiges um Mitnehmen übrig bleiben, daher bitte Dosen mitbringen!

**Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person**  
**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.

24.5.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 10.00 €), 251S344819

## Vegetarisch & Vegan

#### » Köstlich vegetarisch – jeden Tag fleischfrei genießen

Entdecken Sie die Lust am Kochen und den Genuss am Essen neu. Mit der richtigen Kombination von Lebensmitteln werden Sie bestens mit allen Nährstoffen versorgt. Aus regionalen und saisonalen Produkten lernen Sie leckere Gerichte frisch zubereiten. Suppenvariationen, Quiche, Knusperkartoffeln und Linsenbraten sowie frische Salate sind die Basis unseres Menüs.  
**Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 Euro pro Person**

14.3.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1\*, 5 UStd., Sabine Leven,  
20.00 €, 251S310311

**» Hülsenfrüchte**

Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen und Erbsen, aber auch Sojabohnen und Erdnüsse zählen zu den Hülsenfrüchten. Dabei handelt es sich um Pflanzensamen, die in einer Hülse heranreifen. Hülsenfrüchte sind schmackhaft und in der Küche vielseitig verwendbar. Sie sind ideale Nährstofflieferanten für eine vegane und vegetarische Ernährung, da sie eiweiß- und ballaststoffreich sind. Wie schmecken die unterschiedlichen Sorten und worauf sollten Sie bei der Zubereitung achten? Lernen Sie den vielseitigen Einsatz von Hülsenfrüchten kennen z. B. in Nudeln, Vorspeisen, Hauptspeisen, Dips, als Beilage, Eintopf oder Püree und zum Backen von Brot und Brötchen.

*Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person*

10.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Do 17:45-21:30 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Andrea Funke, 20.00 €, 251S310332

**Saisonal****» Gemüse-Genüsse**

Bereiten Sie Carpaccio von der roten Bete mit Linsen, marinieren Sie Möhren mit Frischkäse, rollen Sie Süßkartoffelbällchen in Sesam, backen Sie Parmesanauberginen mit Pesto und wärmen Sie sich an Kichererbsencurry und frisch gebackenem Brot mit Chutney und Dip.

*Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person*

11.3.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 17:45-21:30 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Henrike Boek, 20.00 €, 251S310411

**» Kräuterwanderung mit Kochkurs**

Der Frühling bringt die Fülle der Natur zum Vorschein. Davon überzeugen wir uns auf einem Waldspaziergang bei Höhrath nahe der Sengbachtalsperre. Vor Ort erläutert Frank Langer einheimische Kräuter u.a. hinsichtlich Inhaltsstoffen, Speisewert und Heilwirkung. Auch die Abgrenzung zu giftigen Kräutern wird thematisiert. Anschließend werden – vorher vom Dozenten gesammelte – Wildkräuter in der Küche am Birkenweiher mit Karen Schulz auf einfache Art und Weise zubereitet und verspeist. Nach dem Kurs werden Sie sicherlich das ein oder andere Kraut vor Ihrer Haustüre oder in Ihrem Garten wiedererkennen und mit ganz anderen Augen betrachten.

Kursleitende: Frank Langer und Karen Schulz  
*Lebensmittelumlage: 10.00-14.00 EUR pro Person*  
**Treffpunkt:** 10:00 Uhr Höhrath 150, 42659 Solingen, 13:00 Uhr VHS Küche, Birkenweiher 66, 42651 Solingen

12.4.25, **Auswärts**, Sa 10:00-16:00 Uhr, 1\*,  
8 UStd., Frank Langer/Karen Schulz, 32.00 €,  
251S310430

**» Persische Sommergerichte**

Genießen Sie den Sommer mit erfrischenden Gerichten: Joghurt eignet sich hervorragend in der warmen Jahreszeit als Basis für kalte und warme Suppen – Abdugh-Khijar und Asche Mast – oder als Beilagen und Salate – Masto Esfenaj. Ergänzt wird die Sommerküche durch die Kartoffel, die im Mittelpunkt steht bei Gemüse-Omelettes und Pasteten wie Kukus und Guscht- und Sibsamini. Die persische Küche ist sehr reich an Gemüse, Kräutern und Gewürzen, sodass überwiegend vegetarische Gerichte und nur ein kleiner Anteil an Gerichten mit Fleisch oder Fisch zubereitet wird.

*Lebensmittelumlage: 21.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)*

23.5.25, Bundesallee 30, **W-Elb**,  
Fr 17:00-21:30 Uhr, 1\*, 6 UStd.,  
Azar Alaf Hosseini, 24.00 €, 251W310104

**International****» Tirol**

Wir holen den Tirol-Urlaub nach Hause! Deftig und glücksbringend! Bei Tiroler Essen könnte man glatt ins Schwärmen geraten, denn Tirol hat einige Schmankerl zu bieten. Von Kaspressknödel bis zum Tiroler Gröstl. Freuen Sie sich auf herzhaft-leckereien und süße Versuchungen.

*Lebensmittelumlage: 12.00-15.00 EUR pro Person*

1.2.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 9:00-12:45 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Alina Braubach, 20.00 €, 251S310300

**» Asiatisch kochen mit dem Wok**

Erleben Sie eine Einführung ins Kochen mit dem Wok: Worauf kommt es beim Woken 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*

7.2.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Fr 17:30-21:15 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Boris Sadžakov, 20.00 €, 251S310420

**» Weinseminar: Einführung in die Welt der wichtigsten Rebsorten**

In diesem Seminar geht es um die wichtigsten und bekanntesten Rebsorten und ihre Eigenschaften. Kann man den Unterschied zwischen einem Merlot und einem Pinot Noir riechen oder schmecken? Oder zwischen einem Sauvignon Blanc und einem Chardonnay? Welche Unterschiede gibt es überhaupt zwischen einem Sauvignon Blanc und einem Cabernet Sauvignon? Mit Hilfe einer Blindverkostung mit 10 rensortigen Weinen werden Sie den unverwechselbaren Charakter und Geschmack jeder dieser Rebsorten kennenlernen. Mehr noch werden wir uns mit vielen anderen Fragen beschäftigen, wie zum Beispiel: Was macht die Rebsorten so beliebt? Wo kommen sie her? Was für eine Rolle

spielen Terroir oder Vinifikation? Nach diesem Seminar werden Sie bei der Suche nach ihrem Lieblingswein einen guten Schritt weiter sein und sich vor den Regalen Ihrer Weinhändler viel besser fühlen.

25.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Christophe Loïc Menou, 20.00 €,  
251W114301

**» Türkische Küche – Häppchen**

Kochen Sie traditionelle anatolische Gerichte aus den Städten und Provinzen Kayseri, Antakya, Diyarbakir und Antep. Genießen und kochen Sie gemeinsam verschiedene charakteristische Gerichte wie:

- Antep uzülü Corba – Linsensuppe mit Joghurt und Gewürzen,
- Mevsim- gemischter Salat,
- Mezze Muhammara – Walnuss-Paprika-Dip,
- Humus mit Tahin – Kichererbsen-Sesam-Dip,
- Oruk köfte – Bulgur-Hackfleisch-Bällchen,
- selbst gebackenes Brot
- Kayseri Yaglama – Türkische Hackfleischtorte,
- Perdeli Pilav – Reis mit Hähnchen in Mandelteig,
- Ayni- Hackfleisch Pide mit Joghurtsauce,
- Dolma – gefüllte Paprikaschoten,
- Tepsi Kebap – Hackfleischkuchen mit Gemüse,
- Abschließend darf Künefe, ein süßer Nachtisch aus Engelshaar und Mozzarella, auf gar keinen Fall fehlen.

*Lebensmittelumlage: 12.00-14.00 EUR*

6.5.25, Bundesallee 30, **W-Elb**,  
Di 17:45-21:30 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 251W310201

**Backen****» Glutenfrei glücklich**

Für manche ein hipper Trend, für andere absolut lebensnotwendig: ein Leben ohne Gluten! Heute backen wir leckeres Brot und Pizza-brötchen, Crêpes, Kuchen, Törtchen und Kekse. Bitte bringen Sie eigene Backformen mit, am besten eine kleine Kastenform und eine runde Springform.

*Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person*

29.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 17:00-21:30 Uhr, 1\*, 6 UStd.,  
Henrike Boek, 24.00 €, 251S310414

**» Torten, Kuchen, Baklava**

Lassen Sie sich in die süße Welt des Orients entführen: Sie rollen selbst Teig für köstliches Baklava aus, füllen Engelshaar mit Pudding oder Mozzarella, dekorieren Törtchen mit Nüssen oder Pistazien und genießen das orientalische Flair.

*Lebensmittelumlage: 12.00-15.00 EUR*

4.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Aleyna Mezda, 20.00 €, 251S310501



## Trends

### » Entzündungshemmend kochen und genießen

Bei vielen Erkrankungen, ob Infekte, Arthrose, Rheuma oder Diabetes, sind entzündliche Prozesse beteiligt. Zu viele Kohlenhydrate und übermäßiger Konsum von Fleisch und Milchprodukten fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen, mehr als früher, die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. In diesem Kurs befassen Sie sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Gewürzen, Ölen und Nüssen ist, und ihrer Auswirkung auf die Darmgesundheit und damit auch auf das Immunsystem.

Ein kleiner theoretischer Teil führt in die Thematik ein, anschließend wird in der Küche vom Frühstück bis zum Abendessen inklusive Snacks die Theorie praktisch umgesetzt.

*Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person*

18.2.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 17:45-21:30 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Andrea Funke, 20.00 €, 251S310331

### » Brainfood statt Fastfood – entgehen Sie der Fastfood-Falle

Schlau gewählte gesunde Lebensmittel, Speisen und Getränke beflügeln unseren Geist und bringen unsere Zellen in Höchstform. Gesunde Fette, hochwertige Kohlenhydrate und reichlich Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe sorgen dafür, dass unser Gehirn fit bleibt und optimal funktioniert. Die bestmögliche Ernährung für das Gehirn ist daher bunt und abwechslungsreich mit viel Obst und Gemüse, hochwertigen pflanzlichen Ölen, Vollkorngetreide, Nüssen, Samen sowie hin und wieder etwas Fleisch oder Fisch. Das Gehirn braucht ständig Energie, um leistungsfähig zu bleiben, deshalb ist es ratsam, den Blutzuckerspiegel weitgehend auf einem konstanten Niveau zu halten. Fällt der Blutzuckerspiegel zu stark, sinkt auch die Konzentrationsfähigkeit. Ein konstantes Niveau erreicht man am besten mit drei Mahlzeiten täglich und beispielsweise Gemüse, etwas Obst, magerem Joghurt oder Nüssen als kleinere Zwischenmahlzeiten. Das ist echtes Brainfood: Ein Power-Müsli am Morgen, Spicy Potatoes am Mittag und ein Beeren-Smoothie für zwischendurch halten uns wach und fit in allen Lebenslagen. Wir kochen mit sorgfältig ausgewählten Zutaten leckere und gesunde Gerichte wie z. B. Dinkel-Spinat-Bowl, Lachs-Lauch-Muffins oder einen Birnen-Crumble. So vergessen wir ungesundes Fastfood schnell und bleiben den ganzen Tag fit.

*Lebensmittelumlage: 15.00 EUR*

12.6.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Do 17:45-21:30 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €, 251S310462

## Yoga

### » Yoga – ein Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit

Erlernen Sie traditionelle Hatha-Yoga-Haltungen (Asanas), um Stress abzubauen und um zu körperlicher Entspannung und innerer Ruhe zu kommen. Verschiedene Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken fördern die Regeneration und kräftigen Ihren Körper physisch und psychisch.

16.1.-3.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Do 19:00-20:30 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Stefanie Junga, 80.00 €, 251S146009

### » 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.

17.1.-4.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Fr 16:00-17:30 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Stefanie Junga, 80.00 €, 251S146015

### » Yin Yoga Workshop

Yin-Yoga ist ein äußerlich passiver Yoga-Stil, bei dem Sie die Positionen lange halten, gestützt durch Kissen, Blöcke oder Gurte. Dazu werden Sie einige Minuten in einer Körperstellung (Asana) verweilen, tiefer hinein sinken und Ihre Atmung bewusster wahrnehmen. Dabei konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und Geist, üben Achtsamkeit und geben ihm mehr Raum durch die Dehnung im tiefen Bindegewebe. Erfahren Sie die starke Wirkung gegen Stress, in dem Sie Ihre Muskeln komplett entspannen und Ihr Kopf zur Ruhe kommt. Ein sehr guter Ausgleich zum hektischen, daueraktiven privaten und beruflichen Alltag.

1.3.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-11:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Elena Netz, 12.00 €, 251S146016

10.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-11:30 Uhr, 1\*, 2 UStd.,  
Elena Netz, 12.00 €, 251S146018

### » Yin Yoga Kurs

Yin-Yoga ist ein äußerlich passiver Yoga-Stil bei dem Sie die Positionen lange halten, gestützt durch Kissen, Blöcke oder Gurte. Dazu werden Sie einige Minuten in einer Körperstellung (Asana) verweilen, tiefer hinein sinken und Ihre Atmung bewusster wahrnehmen. Dabei konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und Geist, üben Achtsamkeit und geben ihm mehr Raum durch die Dehnung im tiefen Bindegewebe. Erfahren Sie die starke Wirkung gegen Stress, in dem Sie Ihre Muskeln komplett entspannen und Ihr Kopf zur Ruhe kommt. Ein sehr guter Ausgleich zum hektischen, daueraktiven privaten und beruflichen Alltag.

8.5.-3.7.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Do 19:30-21:00 Uhr, 7\*, 14 UStd.,  
Elena Netz, 47.00 €, 251S146020

### » 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.

8.5.-3.7.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Do 15:15-16:45 Uhr, 6\*, 12 UStd.,  
Carola Theis, 40.00 €, 251S146105

### » 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.

29.4.-1.7.25, Umlandstr. 29, **SG-Oh**,  
Di 10:00-11:30 Uhr, 8\*, 16 UStd.,  
Carola Theis, 54.00 €, 251S146106

### » Yin Yoga Workshop

In diesem Workshop geht es darum zu erfahren was Faszien eigentlich genau sind und wie sie mit Hilfe des Yin Yogas angesprochen werden können. Yin Yoga ist eine Yogapraxis, bei der man länger in den einzelnen Positionen verweilt (ca. 3-5 Minuten). Hauptsächlich werden die Stellungen im Liegen oder Sitzen ausgeführt. Im Gegensatz zum klassischen Hatha Yoga (Yang Yogapraxis) werden die Positionen mit gebeugter Wirbelsäule und passiver Muskulatur eingenommen. Die Stellungen werden durch Hilfsmittel (Kissen, Decken, Yogaklötze) den körperlichen Bedürfnissen angepasst. Durch das



längere verweilen in den Positionen werden die Bindegewebschichten (Faszien) erreicht und die Beweglichkeit nimmt zu. Yin Yoga ist eine sanfte, meditative und zugleich kraftvolle Praxis, die ergänzend zum klassischen Yoga praktiziert werden kann. Im Anschluss an diesen Workshop gibt es die Möglichkeit an weiteren Yin Yoga Stunden Samstagsvormittags teilzunehmen.

8.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 10:00-12:15 Uhr, 1\*, 3 UStd.,  
Anna Stöcker, 24.00 €, 251W140504

#### » Yoga und Pilates

##### *Eine Gegenüberstellung - Theorie und Praxis*

In diesem Workshop gibt es zunächst einen kurzen Einblick in beide Übungssysteme. Im Anschluss werden die theoretischen Grundlagen beider Systeme sowie deren markanten Unterschiede herausgestellt und praktisch demonstriert, wo die Besonderheit/der praktische Nutzen des Yoga bzw. der Pilates-Methode liegt. Im zweiten Teil der Veranstaltung können die Teilnehmer\*innen Pilates und Yoga selbst praktisch ausprobieren. Das Programm endet mit einer Schlussentspannung. Der Workshop schließt mit einer Feedbackrunde. Hier haben die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit dem Kursleiter über die unterschiedlichen Methoden in das Gespräch zu kommen.

17.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 10:30-13:30 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Matthias Scheffel, 32.00 €, 251W140591

#### » Back to Balance – Sanftes Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

13.1.-31.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 16:25-17:55 Uhr, 10\*, 20 UStd.,  
Martina Beck, 65.00 €, 251W141008

#### » Hatha-Yoga

##### *Ankommen in Körper, Geist und Atem*

Yoga ist nicht nur Entspannung und Stressbewältigung, sondern ein Weg zur Entfaltung der Persönlichkeit auf verschiedenen Ebenen des SEINS: physisch – mental – emotional. Yoga führt in einen Zustand des in sich ruhenden Verweilens, in dem sich jede\*r mit dem ureigenen Wesen verbinden kann. Basis sind die achtsam ausgeführten Asanas (Haltungen), wobei gleichzeitig der Atem eine zentrale Rolle einnimmt. Yoga, ist ein Weg, in die Stille den jede\*r gehen kann, ein Erfahrungsweg

15.1.-2.4.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mi 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Gabriele Richter, 78.00 €, 251W141010

#### » 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.

28.4.-30.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 16:30-18:00 Uhr, 9\*, 18 UStd.,  
Angelika Wiese, 59.00 €, 251W141115

## Pilates

#### » 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.

17.1.-4.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr 10:30-11:30 Uhr, 12\*, 12 UStd.,  
Cornelia Loker, 54.00 €, 251W142006

#### » Pilates und Core-Training

In diesem Kurs steht der Core-Bereich im Mittelpunkt. Pilates als balanciertes Ganzkörpertraining, bei dem alle Übungen vom Körperzentrum (Powerhouse) und durch die bewusste Atmung gesteuert werden, wollen wir sinnvoll mit Core-Training kombinieren. Durch intensives Training der Tiefenmuskulatur im Core-Bereich (zwischen Zwerchfell und Beckenboden) wird sowohl die Bauchmuskulatur trainiert als auch der Rücken gekräftigt und von Spannungen befreit. Gut geeignet für alle, die bewusst durch die Entwicklung der Tiefenmuskulatur ihren Körper straffen, die Haltung verbessern und den Rücken entlasten wollen. Matthias Scheffel ist zertifizierter Core-Trainer, Pilates- und Entspannungs-Lehrer.

2.5.-4.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Fr 16:20-17:20 Uhr, 10\*, 10 UStd.,  
Matthias Scheffel, 44.00 €, 251W142105

#### » „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.

28.4.-30.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 11:25-12:25 Uhr, 9\*, 9 UStd.,  
Cornelia Loker, 41.00 €, 251W142109

#### » Zumba® Fitness

Tanz & Fitness in einem. Es wird zu lateinamerikanischer Musik getanzt.

29.4.-1.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 16:45-17:45 Uhr, 9\*, 9 UStd.,  
Romina Sirigu, 41.00 €, 251W142110

## Fitness & Gymnastik

#### » Power Workout: Intensives Kraft- und Ausdauertraining

Das intensive Kraftausdauertraining regt Ihre Fettverbrennung an und stärkt Ihr Herz-Kreislaufsystem. Das Training erfolgt mithilfe von Kleingeräten und Ihrem eigenen Körpergewicht. Kraft- und Ausdauertraining, Gymnastik, Aerobic, Sport-Spiele, Planks, Liegestütze, Bauchübungen uvm. gehören zum Training dazu. Ob Fitness-Neulinge oder erfahrene Sportler\*innen – dieser Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Die Intensität des Trainings wird im Kurs jeweils auf Ihre Fitness zugeschnitten.

14.1.-1.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Di 17:45-19:15 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Atilla Yildiz, 80.00 €, 251S148014

#### » Perfect Body Workout

Mit diesem funktionellen Übungsprogramm trainieren Sie besonders Bauch, Oberschenkel und Po, kräftigen Ihre Muskulatur und straffen Ihr Gewebe. Nach einer Aufwärmphase mit einfachen Kombinationen wird durch abgestimmte, intensive Übungen teils im Stehen, teils auf der Matte die körperliche Fitness verbessert. Dabei arbeiten Sie mit unterschiedlichen Geräten wie mit Hanteln, Luftballons oder Physiobändern. Den Abschluss bildet ein Entspannungsteil.



13.1.-16.6.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mo 18:30-20:00 Uhr, 19\*, 38 UStd.,  
Ulrike Pöppel, 127.00 €, 251S148046

#### » „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.

28.4.-30.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 11:25-12:25 Uhr, 9\*, 9 UStd.,  
Cornelia Loker, 41.00 €, 251W142109

#### » Zumba® Fitness

Tanz & Fitness in einem. Es wird zu lateinamerikanischer Musik getanzt.

29.4.-1.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di 16:45-17:45 Uhr, 9\*, 9 UStd.,  
Romina Sirigu, 41.00 €, 251W142110

#### » Fit in jedem Alter

##### Gymnastik ab 60

Eine individuell dosierte, regelmäßige sportliche Betätigung ist die Grundlage für eine bessere Beweglichkeit. Es werden Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur und des Kreislaufes trainiert. Dieser Kurs ist auch für „Untrainierte“ geeignet.

13.1.-31.3.25, Nathrather Str. 76, **W-Voh**,  
Mo 09:30-10:30 Uhr, 11\*, 11 UStd.,  
Renate Thilo, 50.00 €, 251W143001

28.4.-30.6.25, Nathrather Str. 76, **W-Voh**,  
Mo 09:30-10:30 Uhr, 9\*, 9 UStd.,  
Renate Thilo, 40.00 €, 251W143101

#### » Ausgleichsgymnastik

##### Für Frauen ab 50

Nach Musik werden Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur, des Herzens und des Kreislaufes und für eine bessere Kondition trainiert. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

13.1.-31.3.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo 09:30-10:30 Uhr, 11\*, 11 UStd.,  
Sabine Kocherscheidt, 49.00 €, 251W143005

#### » Power Workout: Intensives Kraft- und Ausdauertraining

Intensives Kraftausdauertraining zur Fettverbrennung und Stärkung des Herz-Kreislaufes. Das Training erfolgt mithilfe von Kleingeräten (Kurz- und Langhanteln) und dem eigenen Körpergewicht. Fitness-Neulinge oder erfahrene Sportler\*innen, dieser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet.

13.1.-31.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 18:00-19:30 Uhr, 11\*, 22 UStd.,  
Atilla Yildiz, 72.00 €, 251W143014

## Entspannung & Tai Chi/Qigong

#### » Qigong

Qigong ist eine uralte und präventiv wirkende Bewegungsmethode, die zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gehört. Auch bei uns findet sie mittlerweile immer mehr Beachtung und Anerkennung als unterstützende Therapieform. Die eher sanften und bewusst langsamen Bewegungen stärken die Körperwahrnehmung sowie die Beweglichkeit und tragen zu mehr Vitalität und Wohlbefinden bei. Zur Ruhe kommend, finden wir aus unserer eigenen Mitte heraus in die Bewegung. Dazu werden einfache und auch umfangreichere Übungen erlernt, die auf der Vorstellung von Ausgleich und Harmonie basieren. Dabei spielen Atmung und Vorstellungskraft eine wichtige Rolle, so dass Sie gleichermaßen entspannt und beweglich nach Hause gehen. Des Weiteren werden Akupressurtechniken und Grundlagen zur chinesischen Lebensphilosophie vermittelt. Üblicherweise wird Qigong im Stehen praktiziert; die Übungen können aber auch im Sitzen durchgeführt werden.

14.1.-1.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Di 16:15-17:45 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Ortrun Olischläger, 80.00 €, 251S149000

#### » 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 Ertasten 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!

8.2.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-15:00 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Micha Idelberger, 30.00 €, 251S149021

#### » Autogenes Training – Yoga des Westens

In den 1920er Jahren kombinierte der Berliner Psychiater Dr. J. H. Schultz die Techniken Hypnose und Yoga zu der nun bekanntesten Form der Tiefenentspannung, dem Autogenen Training. In diesem Kurs erlernen Sie an 8 Abenden die dahinterstehenden Techniken. So können Sie nach Abschluss des Kurses selbstständig einen schnellen Zugang zur Tiefenentspannung bekommen und die Wirksamkeit des Autogenen Trainings im Alltag direkt erleben.

10.3.-12.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mo 19:15-20:45 Uhr, 8\*, 16 UStd.,  
Ute Möhrke, 54.00 €, 251S149112

#### » 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.

22.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 10:00-15:15 Uhr, 1\*, 7 UStd.,  
Cornelia Loker, 56.00 €, 251W140518

#### » Tai-Chi-Chuan & Liuhe Bafa & Qigong

##### Workshop zum Kennenlernen

In diesem Workshop werden ausgewählte Elemente (Übungen) aus Tai-Chi-Chuan, Liuhe Bafa und Qigong vorgestellt. Tai-Chi-Chuan und Liuhe Bafa bezeichnen zwei alte Chinesische Kampfkünste der Inneren Schule. Die Bewegungen – im Wechselspiel zwischen Yin und Yang – erfolgen in einer natürlichen Grazie und zwangloser Eleganz und können zur körperlichen Entspannung und psychischer Ausgeglichenheit führen. Qigong ist eine Methode zur Bewahrung der Lebenskraft und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Die Teilnehmenden des Workshops haben die Möglichkeit, die verschiedenen Übungsformen kennenzulernen und in kleinen Übungssequenzen erste Erfahrungen damit zu machen.

Dieser Workshop richtet sich in erster Linie an Personen ohne Vorerfahrungen.

Christian Bagsik ist zertifizierter Lehrer für Tai-Chi-Chuan.



15.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1\*, 8 UStd.,  
Christian Bagsik, 64.00 €, 251W144050

#### » 63er Tai Chi Säbelform

*Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*  
Tai-Chi-Schwert- und Säbelform sind Erweiterungen des Tai-Chi-Chuan. Sie haben das gleiche Bewegungs- und Atmungsprinzip mit hoher ästhetischer und dynamischer Ausdrucksweise. Die Kurse sind für ältere und jüngere Menschen geeignet und für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen des klassischen Yang-Stils Tai-Chi-Chuan. Luoke Chen ist Vorsitzender der internationalen Tai-Chi-Chuan-Föderation, Abteilung Rheinland. Er unterrichtet seit den 1980er-Jahren international Tai-Chi-Chuan (auch Hand- und Waffenformen) und ist in internationale Tai-Chi-Gemeinschaften eingebunden. Bitte ein chinesisches Schwert (ein Schwert aus Holz ist für Anfänger\*innen gut geeignet) sowie bewegungsfreundliche Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

29.3.+30.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 14:00-17:00 Uhr, 2\*, 8 UStd.,  
Luoke Chen, 36.00 €, 251W144052

#### » Tai-Chi-Stockform

*Für Fortgeschrittene*  
Der Tai-Chi-Stock galt im alten China als die Waffe der wandernden Mönche. In erster Linie als Wanderstab genutzt, war er bei Bedarf auch als Verteidigungswaffe einsetzbar. Die Bewegungen mit dem Stock können langsam und meditativ, aber auch kraftvoll und dynamisch ausgeführt werden. Hart und weich, Schnelligkeit und Langsamkeit unterstützen einander. Der Stock wird zu einem Teil des Körpers. Mit der Stock-Form wird die Wendigkeit und Flexibilität des gesamten Körpers trainiert, aber auch geistige Ruhe, Wachsamkeit und Klarheit in Absicht und Handlung. Darüber hinaus werden Einblicke in eine effektive und elegante Kampfkunst des alten asiatischen Kulturraums gewonnen. Wenn möglich, einen ca. 70 - 90 cm langen Stab aus Holz, Bambus oder Rattan mitbringen (z. B. Besenstiel). Es können auch Stäbe beim Kursleiter ausgeliehen werden.

Die 8er-Form ist eine kurze, einfache Tai-Chi-Chuan-Sequenz mit 8 Bildern, die leicht zu erlernen ist und wenig Platz benötigt. Gleichwohl werden auch in dieser Kurzform die wesentlichen Grundprinzipien des Tai-Chi-Chuan realisiert: gesundes Training der Gelenke, Sehnen und Muskeln durch langsame, fließende Bewegungen, Verbesserung der Körperhaltung sowie der Koordination und des Gleichgewichts; Steigerung des Wohlbefindens durch Anregung des Qi-Flusses (Lebens-Energie), äußere und innere Entspannung. Wegen ihrer Kürze und Kompaktheit kann diese Form sehr einfach in den Tagesablauf integriert und auch in kleineren Räumen ausgeführt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anfänger\*innen bekommen mehr Unterstützung durch die Fortgeschrittenen, Luoke Chen ist Vorsitzender der internationalen Tai-Chi-Chuan-Föderation, Abteilung Rheinland. Er unterricht-

et seit den 1980er-Jahren international Tai-Chi-Chuan (auch Hand- und Waffenformen) und ist in internationale Tai-Chi-Gemeinschaften eingebunden.

15.3.+16.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 14:00-17:00 Uhr, 2\*, 8 UStd.,  
Luoke Chen, 36.00 €, 251W144054

## Outdoor & Erlebnis

#### » 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.

12.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 11:00-17:00 Uhr, 1\*, 8 UStd., Marion Goll/  
Frank Goll, 64.00 €, 251W140600

23.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 11:00-17:00 Uhr, 1\*, 8 UStd., Marion Goll/  
Frank Goll, 64.00 €, 251W140601

29.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
So 11:00-17:00 Uhr, 1\*, 8 UStd., Marion Goll/  
Frank Goll, 64.00 €, 251W140602



# Familienbildung





## Solingen

### Fachbereichsleiter\*in:

Michael Backendorf

Tel.: 0212 290-7241

Fax: 0212 290-7242

E-Mail: michael.backendorf@bergische-vhs.de

### Programmorganisator\*in:

Tatjana Klatt

Tel.: 0212 290-7235

Fax: 0212 290-7242

E-Mail: tatjana.klatt@bergische-vhs.de

### Beratungszeiten und Beratungsorte:

Mo-Fr. 8:00 bis 16:00 Uhr

VHS Birkenweiher 66, Solingen

Raum 209 und 216

## Wuppertal

### Fachbereichsleiter\*in:

Anna Katharina Dresen

Tel.: 0202 563-2489

Fax: 0202 563-8476

E-Mail: katharina.dresen@bergische-vhs.de

### Programmorganisator\*in:

Britta Bülow

Tel.: 0202 563-2409

Fax: 0202 563-8443

E-Mail: britta.buelow@bergische-vhs.de

### Beratungszeiten und Beratungsorte:

Nach Vereinbarung

VHS Auer Schulstraße 20, Wuppertal

Raum 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

### » 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.

14.1.-1.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Di 09:30-11:45 Uhr, 12\*, 36 UStd.,

Bärbel Weinand, 99.00 €, 251S328616

### » Nähkurs am Vormittag

Anfänger\*innen erwerben die Grundkenntnisse im Nähen und Fortgeschrittene können nach ihren individuellen Vorstellungen modische Kleidung anfertigen. Auch das Ändern von vorhandener Kleidung und das Nähen von Accessoires kann im Kurs erlernt werden.

15.1.-2.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Mi 09:15-11:30 Uhr, 12\*, 36 UStd.,

Cordula Sindram, 99.00 €, 251S328622

### » Nähkurs in Nümmen

Die Bergische Volkshochschule geht auch immer wieder in die Stadtteile hinein und bietet daher seit Jahren erfolgreich diesen Kurs in Solingen-Gräfrath an.

Anfänger\*innen erwerben hier die Grundkenntnisse im Nähen und Fortgeschrittene können nach ihren individuellen Vorstellungen modische Kleidung oder Accessoires nähen. Wir freuen uns auf Sie!

15.1.-2.4.25, Nümmener Treff; Nähraum;

**SG-Gr**, Mi 19:00-21:15 Uhr, 12\*, 36 UStd.,

Bärbel Weinand, 99.00 €, 251S328630

### » 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?

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

Sa 10:00-13:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,

Eva Linder, 11.00 €, 251W328100

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

Mo 18:00-21:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,

Marina Giebeler, 11.00 €, 251W328101

## Workshops Nähen

### » Der Schnitttechnik-Kurs

Für jedes Problem mit der Passform gibt es richtige Lösungen. In diesem Kurs wird nach dem korrekten Maßnehmen der Schnitt (z. B. von Burda) individuell auf die Figur angepasst und anprobiert. Auch Modellveränderungen und andere kreative Ideen werden vermittelt, wie z. B. historische Gewandungen, Fantasy-Kostüme, Taschenkreationen usw.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger\*innen mit wenig Näherfahrung geeignet.

17.5.+24.5.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Sa+Sa 10:00-15:15 Uhr, 2\*, 14 UStd.,

Bärbel Weinand, 49.00 €, 251S328644

### » 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.

27.6.+5.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Fr+Sa 18:30-15:15 Uhr, 2\*, 9 UStd.,

Bärbel Weinand, 36.00 €, 251S328645

### » Create your Secrets – Dessous und Bademode

*In kleiner Gruppe, für Fortgeschrittene*

Einer der Erfolgskurse überhaupt im Bereich Mode/Nähen in Solingen in den letzten Jahren, geht in eine neue Runde. Seien Sie dabei und nähen unter fachkundiger Anleitung von Bärbel Weinand maßgeschneiderte Dessous wie BH, Höschen, Body oder Bustier und Bademoden in allen Variationen. Gestalten Sie Ihre individuellen Kreationen in perfekter Passform.

Von schlicht und praktisch bis traumhaft und geheimnisvoll, alles ist möglich.

Am ersten Abend wählen Sie Ihr Wunschmodell aus, ermitteln Ihre Größe und besprechen Modellauswahl, Materialien und Einkaufsmöglichkeiten.

14.3.-29.3.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Fr 18:30-15:15 Uhr, 3\*, 13 UStd.,

Bärbel Weinand, 53.00 €, 251S328646



### » Jersey & Co – Nähen mit der eigenen Overlock

Sie sind Hobby Schneider\*in oder Nähanfänger\*in mit geringen Vorkenntnissen und wollen den Umgang mit der Overlockmaschine erlernen? Wir zeigen Ihnen das Einfädeln, Einstellen und Arbeiten mit dieser Maschine. Außerdem verraten wir Ihnen alle Tricks und Tipps für ein perfektes Nähergebnis. 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 theoretischen Teil mit 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!

10.5.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1\*, 8 UStd.,  
Eva Linder, 32.00 €, 251S328647

### » Kompaktkurs: ein Samstag zum Nähen

*Für Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen*  
Sich einmal richtig Zeit nehmen und ein Wunsch-Modell von Beginn bis zum Ende an einem einzigen Samstag fertigstellen. Dieses Angebot eines kompakten Samstagskurses mit einem ausgiebigen Kurstag richtet sich an Anfänger\*innen sowie Teilnehmer\*innen, die über Grundkenntnisse des Nähens verfügen und sich bereits für ein bestimmtes Modell entschieden haben oder dieses vervollständigen wollen. Auch für Taschenmodelle aller Art ist genügend Zeit vorhanden.

Falls Sie im Vorfeld eine Beratung benötigen, können Sie sich gerne mit der Kursleiterin in Verbindung setzen.

3.5.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 09:00-16:30 Uhr, 1\*, 10 UStd.,  
Bärbel Weinand, 30.00 €, 251S328662

### » Ein ganzes Wochenende zum Nähen

*Für Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen*

Sich einmal richtig Zeit nehmen und ein Wunsch-Modell von Beginn bis zum Ende an einem einzigen Wochenende fertigstellen. Dieses Angebot eines Wochenendkurses mit zwei kompletten Kurstagen richtet sich an Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen sowie Teilnehmer\*innen, die sich bereits für ein bestimmtes Modell entschieden haben. Auch für Änderungen an vorhandenen Teilen ist genügend Zeit vorhanden.

25.1.+26.1.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 09:30-15:30 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Cordula Sindram, 45.00 €, 251W328610

8.2.+9.2.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 09:30-15:30 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Cordula Sindram, 45.00 €, 251W328611

1.3.+2.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 09:30-15:30 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Cordula Sindram, 45.00 €, 251W328612

22.3.+23.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 09:30-15:30 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Cordula Sindram, 45.00 €, 251W328613

12.4.+13.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 09:30-15:30 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Cordula Sindram, 45.00 €, 251W328614

10.5.+11.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 09:30-15:30 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Cordula Sindram, 45.00 €, 251W328615

24.5.+25.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 09:30-15:30 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Cordula Sindram, 45.00 €, 251W328616

7.6.+8.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 09:30-15:30 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Cordula Sindram, 45.00 €, 251W328617

28.6.+29.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 09:30-15:30 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Cordula Sindram, 45.00 €, 251W328618

12.7.+13.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa+So 09:30-15:30 Uhr, 2\*, 16 UStd.,  
Cordula Sindram, 45.00 €, 251W328619

### » Jersey & Co – Nähen mit der eigenen Overlock

*Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene*

Ganz egal, ob Sie bereits Erfahrung mit der Overlockmaschine haben oder nicht: An diesem Samstag können Sie die Besonderheiten dieser Maschine entdecken oder Ihr Wissen vertiefen. Die Kursleitung erklärt Ihnen zu Beginn des Kurses die Funktionsweise der Overlock mitsamt der verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten und zeigt Ihnen das Arbeiten mit dieser Maschine. Außerdem bekommen Sie Tipps für ein noch besseres Ergebnis! So können Sie vorhandene Stoffreste zum Ausprobieren und Zuschneiden nutzen oder Ihre eigenen Nähprojekte finalisieren.

22.3.25, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,  
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1\*, 8 UStd., Eva Linder,  
32.00 €, 251W328710

## Ferienangebote Nähen

### » Sommerprogramm: Nähspaß in den Ferien

*Für Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen 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.

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:45-15:00 Uhr, 5\*, 35 UStd.,  
Monika Schneider-Derenbach, 96.00 €,  
251W328620

## Farbe, Stil und Kosmetik

### » 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.

5.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1\*, 8 UStd., Eva Linder,  
34.00 €, 251W328920



## Andere textile Techniken

### » Spitzenklöppeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Klöppeln ist ein textiles Kunsthandwerk, mit dem traditionelle und zeitgemäße Spitzen gearbeitet werden können. Mit weißen und farbigen Garnen unterschiedlichster Stärke werden vorwiegend moderne Spitzen geklöppelt. Dazu gehören Accessoires für Kleidung oder Tisch- und Raumschmuck. Anfänger\*innen werden zunächst die Grundtechniken vermittelt, fortgeschrittene Klöppler\*innen werden individuell gefördert.

Klöppelkissen und Klöppel können ausgeliehen werden.

13.1.-31.3.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Mo 18:00-20:15 Uhr, 11\*, 33 UStd.,  
Regina Gamerschlag, 91.00 €, 251S328505

### » Grundkurs Filzen

Aus farbenfroher Wolle, Wasser und Seife entsteht das Naturmaterial Filz mit seinen vielfältigen Möglichkeiten. Nach einer Einführung in Material und Arbeitstechnik lernen Sie Vollfilz, Flächenfilz und Hohlformen herzustellen. So können Sie dann mit einfachen Mitteln schöne und nützliche Dinge für sich, Ihre Familie oder auch Freunde/Bekannte preiswert herstellen. Kinder ab 7 Jahren können teilnehmen, wenn sich ein Erwachsener mit anmeldet. Ab 12 Jahren ist die Teilnahme ohne Begleitung möglich.

17.5.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-16:45 Uhr, 1\*, 9 UStd.,  
Melanie Burbulla, 36.00 €, 251S328512

### » 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).

16.1.-10.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 14:45-17:00 Uhr, 13\*, 39 UStd.,  
Christine Aengeneyndt-Lehming, 109.00 €,  
251W328810

16.1.-10.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 17:05-19:20 Uhr, 13\*, 39 UStd.,  
Christine Aengeneyndt-Lehming, 109.00 €,  
251W328811

8.5.-10.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 14:45-17:00 Uhr, 8\*, 24 UStd.,  
Christine Aengeneyndt-Lehming, 67.00 €,  
251W328812

8.5.-10.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Do 17:05-19:20 Uhr, 8\*, 24 UStd.,  
Christine Aengeneyndt-Lehming, 67.00 €,  
251W328813

### » 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).

17.5.25, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,  
Sa 10:00-14:30 Uhr, 1\*, 6 UStd.,  
Britta Steinhardt, 22.00 €, 251W328820

## 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

### » Schnelle Hilfe bei Verletzungen und Unfällen Von Säuglingen und Kleinkindern

Trotz aller Aufsicht sind beim Krabbeln, Laufen und Klettern lernen, Verletzungen bei Kindern nicht auszuschließen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie bei Prellungen, Schnittwunden, Abschürfungen und Verbrennungen richtige Hilfe leisten können. Sie erhalten Tipps, wie Sie bei Vergiftungen reagieren sollten und welche allgemeinen Vorsichtsmaßnahmen im Haushalt hilfreich sind. Die Kursleitung des Deutschen Roten Kreuzes bespricht mit Ihnen, welche Verbandsmaterialien im Haus sein sollten um Wunden und Verletzungen fachgerecht zu versorgen.

Bitte beachten: Der Kurs findet grundsätzlich ohne Kinder statt, sollten beide Elternteile teilnehmen wollen, bitte jeweils auch beide anmelden.

24.5.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-14:30 Uhr, 1\*, 6 UStd.,  
Tamara Schmitz, 18.00 €, 251S344360

### » Zaubhafte Babyhände® – „Meine bunte Gebärdensprache“

#### Für Eltern mit Babys zwischen 9 und 18 Monaten

Der Kurs „Meine ersten Babyzeichen“ von Zaubhafte Babyhände® begleitet Dich und Dein Kind durch die spannende Zeit der ersten Lebensmonate. Gemeinsam mit anderen Eltern und deren Babys wirst Du in kunterbunten Themenstunden spielerisch in die bezaubernde Welt der Babyzeichensprache eingeführt. Speziell auf die Alters- und Entwicklungsstufe angepasste Babyzeichen, Finger- und Singspiele, Tanz- und Kreisspiele, Bewegungsbaustellen und Bastelaktionen sorgen für ein wöchentliches, kommunikatives Spiel- und Späßerlebnis. Die qualifizierte Kursleitung Nadine Otte steht Dir für Fragen rund um die Eltern-Kind-Kommunikation mit Babyzeichen, aber auch zur weiteren Erziehung und Entwicklung zur Verfügung und bietet in lockerer und entspannter Atmosphäre ausreichend Raum für Austausch zwischen den Eltern.

Dieser Kurs ist für alle junge Eltern, die sich eine Stunde in der Woche ihren Alltag mit Baby verzaubern wollen und den Mehrwert des intensiven Kommunikations-, Spiel- und Späßerlebnisses gemeinsam mit anderen Eltern und Kindern erleben wollen.

#### Warum sollte ich den Kurs besuchen?

- Kontakte zu anderen Eltern knüpfen und für Abwechslung im Wochenkalender sorgen
  - (ganzheitliche) Kommunikation mit Babyzeichensprache lernen oder vertiefen
  - Zufriedener kommunizieren und das Verhältnis zu deinem Kind stärken
  - Informationen zur Entwicklung und bindungsorientierten Elternschaft erhalten
  - Babyzeichen- Spiel und Spaß in Gemeinschaft erleben
  - kostenloser Zugang zum Zaubhafte Babyhände®- Onlinekurs
- Diese kunterbunten Themenstunden erwarten euch:
- Mein erstes Spielzeug
  - Mein Haustier
  - Mein buntes Mobile
  - Mein erstes Musikinstrument
  - Meine Badewanne
  - Meine Lieblingsmenschen
  - Schlaf gut
  - Auf dem Spielplatz

17.1.-7.3.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Fr 16:00-17:00 Uhr, 8\*, 8 UStd.,  
Nadine Otte, 36.00 €, 251S344361



### » Erziehungsfrost – 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.

5.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 17:30-19:00 Uhr, 1\*, 2 UStd., Steffi Gaens,  
7.00 €, 251W331210

### » 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.

18.3.25, **Online**, Di 18:00-19:30 Uhr,  
1\*, 2 UStd., Melanie Unthan, 7.00 €,  
251W331212

### » 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. Das 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?

8.4.25, **Online**, Di 17:45-20:00 Uhr,  
1\*, 3 UStd., Melanie Unthan, 10.00 €,  
251W331214

### » 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.

6.5.25, **Online**, Di 17:45-20:00 Uhr,  
1\*, 3 UStd., Melanie Unthan, 10.00 €,  
251W331216

### » Eltern-Kurs: ONLINE: Kreative Auszeit für Eltern

#### *Für gestresste Elternteile oder alle, die Entspannung brauchen*

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die Freude daran haben, eine abendliche kreative Auszeit in der Gruppe zu erleben – ganz entspannt von zu Hause aus. Kreativität hilft beim Entspannen, Loslassen und Verarbeiten des Alltags, gibt Kraft und öffnet neue Ressourcen, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren. In diesem Kurs werden einfache Körper- und Entspannungsübungen sowie einfache Kreativübungen für Einsteiger\*innen angeboten.

Ziel dieses Kurses ist es, sich selbst etwas Gutes zu tun, vom Alltag abzuschalten und eine inspirierende Zeit in der Gruppe zu erleben. Alles, was benötigt wird, ist ein Laptop mit Kamera, ein paar Stifte, z. B. Wachsmaler, Tuschekasten oder Buntstifte sowie einen Block oder ein Skizzenbuch.

6.3.-27.3.25, **Online**, Do 19:00-20:30 Uhr,  
4\*, 8 UStd., Maria-Sophie Morfeld, 28.00 €,  
251W331310

### » 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.

19.3.-9.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mi 17:30-19:00 Uhr, 4\*, 8 UStd., Steffi Gaens,  
33.00 €, 251W331312

## Entdecken und Erleben

### » Osterfreude aus der Backstube

#### *Mütter/Väter mit Kindern ab 5 Jahren*

Wir falten ein Osterkörnchen aus grüner Pappe und füllen es mit selbst gebackenen Osterleckerreien. Dazu stechen wir aus Mürbeteig Ostermotive aus, die mit buntem Zuckerguss und Perlen, Nüssen, Mandeln, Rosinen und anderen Sachen verziert werden. Ein schöner Hase aus Quarkteig darf natürlich auch nicht fehlen! Neben der praktischen Arbeit gibt es zu Fragen wie „Warum werden Ostereier bunt bemalt?“ oder „Was hat es mit dem Osterlamm auf sich?“ die eine oder andere Ostergeschichte.

*Lebensmittelumlage: 2.00-3.00 EUR pro gefülltem Osterkörnchen und Person*

29.3.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Kai Hackenbroich, 15.00 €, 251S344812

## 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 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 auch 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.

28.6.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-13:45 Uhr, 1\*, 5 UStd.,  
Bärbel Weinand, 20.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 10.00 €), 2515328656

» **Österliche Cupcakes**

10- bis 16-jährige Jugendliche

Ihr möchtet leckeres Gebäck zu Ostern kredenzen? Oder selbst naschen? Dann sind Oster-Cupcakes die richtige Wahl. Mit einem köstlichen Topping und süßer Deko verzaubert Ihr Eure Familie und Freunde in Windeseile. Ob mit Schokolade oder ohne – hier findet Ihr tolle Rezept-Ideen. So klein und doch so unfassbar lecker!

**Lebensmittelumlage:** 5.00-7.00 EUR pro Person

**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.

29.3.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Kai Hackenbroich, 20.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 10.00 €), 2515344811

» **Pizza-Party**

8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche

Wir backen gemeinsam Pizza! Freut euch auf viele verschiedene, kleine und große Pizzen mit den unterschiedlichsten Toppings. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei...

**Lebensmittelumlage:** 4.00-5.00 EUR pro Person

**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.

17.5.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 10.00 €), 2515344818

» **Nudeln wachsen nicht in Tüten!**

**Der Pasta-Kurs und mehr...**

7- bis 10-jährige Kinder ohne Mütter/Väter

Verschiedene Nudeln, gefüllt oder mit Soßen, Pizzataschen und süßes Gebäck – das ist lecker! Wir machen alles von Grund auf selbst und lernen dabei, aus welchen Zutaten Nudeln, Soßen und verschiedene Teige für Süßes und Herzhaftes selbst hergestellt werden und wie das geht. Dabei ist Teamwork gefragt, z. B. an der Nudelmaschine. Mit viel Kreativität und hingebungsvoller Arbeit werden alle Sinne angesprochen. Ob die Ergebnisse dick oder dünn, rund oder eckig werden – sie schmecken auf jeden Fall und sind auch noch gesund!

Zum Schluss essen wir gemeinsam und räumen auch gemeinsam auf. Es wird einiges zum Mitnehmen übrig bleiben, daher bitte Dosen mitbringen!

**Lebensmittelumlage:** 4.00-5.00 EUR pro Person

**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.

24.5.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 10.00 €), 2515344819

» **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.

**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.

5.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Sa 10:00-16:00 Uhr, 1\*, 8 UStd.,  
Simone Bengler, 40.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 20.00 €), 2515344903

» **Keramik für Kids – Für Beginnende und Fortgeschrittene zwischen 10 und 16 Jahren**

In diesem 2-stufigen Kurs könnt Ihr unter der Anleitung von Nadine Heidelberg Eurer Kreativität und handwerklichen Ader freien Lauf lassen. Am ersten Kurstag, den 14.06.25 wird von 10-13 Uhr mit der Hand frei getöpft, macht Euch doch eine Tasse, eine Müslischale oder was Euch sonst noch einfällt – Vielleicht auch als Geschenk für Freunde und/oder Familie? Dann kommen Eure Werke auch schon in den Brennofen und werden dann am zweiten Kurstag, den 28.06.25 kunstvoll von Euch glasiert. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 10.00 EUR pro Person, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

Bitte mitbringen: Einen Kittel bzw. ältere Kleidung, die dreckig werden darf.

**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.

14.6.+28.6.25, Dorper Str. 10-16, **SG-Mi**,  
Sa+Sa 10:00-12:15 Uhr, 2\*,  
7 UStd., Nadine Heidelberg, 28.00 €, (für  
Schüler\*innen erm: 20.00 €), 2515344904

» **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 bekannten Düsseldorfer 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.

13.6.+14.6.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Fr+Sa 15:30-14:00 Uhr, 2\*, 8 UStd.,  
Peter Schaaß, 40.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 20.00 €), 251S344907

## Ferienangebote

### » Kinder-Nähkurs ab 8 Jahren in den Osterferien

Habt Ihr Lust auf coole Klamotten oder schicke Taschen und seid kreativ? In diesem Kurs lernt ihr die Basis, um eigene Ideen umsetzen zu können und individuelle Kleidung zu gestalten. Die Kursleiterin unterstützt Euch dabei, ein einfaches Kleidungsstück, Accessoire oder eine Tasche zu nähen. Am optionalen Kennenlernnachmittag (Fr., 04.04.25, 18.30 - 20.00 Uhr) sucht ihr nach Euren Fähigkeiten aus, was ihr nähen wollt und erfahrt, welchen Stoff und welches Material ihr zum Kurs mitbringen solltet. Im Kurs in den Osterferien erlernt Ihr dann den Umgang mit der Nähmaschine und das Nähen nach Anleitung. Dass man manchmal etwas wieder auf-trennen muss, gehört dazu. Doch am Ende des Kurses schafft Ihr – unterstützt durch Eure Kursleiterin Bärbel Weinand – Euer Wunschmodell.

**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.

14.4.-17.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Mo 10:00-13:45 Uhr, 4\*, 20 UStd.,  
Bärbel Weinand, 80.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 40.00 €), 251S328650

### » Stricken, Häkeln und mehr...

ab 8 Jahren in den Osterferien

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.

22.4.-25.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 10:00-13:45 Uhr, 4\*, 20 UStd.,  
Bärbel Weinand, 80.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 40.00 €), 251S328652

### » Kunst für Teens in den Osterferien – 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.

14.4.-17.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mo 10:00-13:45 Uhr, 4\*, 20 UStd.,  
Stefan Seeger, 80.00 €, (für Schüler\*innen  
erm: 40.00 €), 251S344901

### » OSTERFERIEN: 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. 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. Für Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren.

Das Kursangebot richtet sich an Schüler\*innen zwischen 14 und 18 Jahren. Die Kursgebühr wird nach Vorlage des Schülerschweises oder Ausbildungsnachweises um 50 % reduziert. Gelernt wird an unseren Computern mit Microsoft 2021.

14.4.-17.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:00-15:30 Uhr, 4\*, 28 UStd.,  
Martina Lindhorst, 198.00 €, 251W195701

### » KryptoKids – Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren

Internet-Sicherheit und Datenschutz spielerisch entdecken

Wir alle geben unsere persönlichen Daten zu schnell im Internet preis und überdenken die damit einhergehenden Risiken oftmals nicht. Doch was passiert mit unseren Daten? Wer kann auf sie zugreifen? Wie werden sie weiter verwendet und bekommen wir das überhaupt mit? Warum ist Datenschutz so wichtig? In diesem Workshop finden wir das heraus! Anhand einer fesselnden Geschichte werden die Kinder spielerisch animiert, einem hinterlistigen Datendiebstahl auf den Grund zu gehen. Dabei wird in drei aufeinander folgenden Kapiteln ein Grundverständnis für Privatsphäre, Datensicherheit und Verschlüsselungen – auch Kryptographie genannt – geschaffen.

22.4.+23.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Di+Mi 09:30-12:30 Uhr, 2\*, 8 UStd.,  
Franziska Scharf, 38.00 €, (für Schüler:innen  
ermäßigt: 19,00 Euro), 251W342210



## 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

13.1.-7.4.25, Zietenstr. 38, **SG-Mi**,  
Mo 09:00-11:15 Uhr, 11\*, 33 UStd.,  
Gabriele Hoffmann, 0.00 €, 251S380216

28.4.-7.7.25, Zietenstr. 38, **SG-Mi**,  
Mo 09:00-11:15 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Gabriele Hoffmann, 0.00 €, 251S380217

### » 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.

14.1.-8.4.25, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,  
Di 09:30-11:45 Uhr, 12\*, 36 UStd., Rafah Bali,  
0.00 €, 251S380218

29.4.-8.7.25, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,  
Di 09:30-11:45 Uhr, 10\*, 30 UStd., Rafah Bali,  
0.00 €, 251S380219

### » 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!

14.1.-8.4.25, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,  
Di 09:30-11:00 Uhr, 13\*, 26 UStd.,  
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €,  
251S380501

15.1.-2.4.25, Zietenstr. 31, **SG-Mi**,  
Mi 09:30-11:00 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Tamara Moninger-Schreiner, 0.00 €,  
251S380502

## 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.

13.1.-7.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Mo 10:30-12:45 Uhr, 12\*, 36 UStd.,  
Abir Kilani, 0.00 €, 251S380200

14.1.-1.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 09:30-11:45 Uhr, 7\*, 21 UStd.,  
Siba Ahmadi, 0.00 €, 251S380202

15.1.-9.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Mi 09:30-11:45 Uhr, 9\*, 27 UStd.,  
Aysel Candan, 0.00 €, 251S380204

28.4.-7.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Mo 10:30-12:45 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Abir Kilani, 0.00 €, 251S380201

29.4.-8.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 09:30-11:45 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Siba Ahmadi, 0.00 €, 251S380203

30.4.-9.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Mi 09:30-11:45 Uhr, 11\*, 33 UStd.,  
Aysel Candan, 0.00 €, 251S380205

### » 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 Kursprache ist Deutsch, so dass Sie auch Ihre Deutschkenntnisse verbessern können.

14.1.-8.4.25, Werwolf 5, **SG-Mi**,  
Di 09:30-11:45 Uhr, 9\*, 27 UStd.,  
Haiat Chanfouh, 0.00 €, 251S380206

29.4.-8.7.25, Werwolf 5, **SG-Mi**,  
Di 09:30-11:45 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Haiat Chanfouh, 0.00 €, 251S380207

### » 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.

15.1.-9.4.25, Rolandstr. 3, **SG-Mi**,  
Mi 09:30-11:45 Uhr, 9\*, 27 UStd.,  
Fadime Polat, 0.00 €, 251S380208

30.4.-9.7.25, Rolandstr. 3, **SG-Mi**,  
Mi 09:30-11:45 Uhr, 11\*, 33 UStd.,  
Fadime Polat, 0.00 €, 251S380209

### » 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.

13.1.-7.4.25, Zweibrücker Str. 7, **SG-Oh**,  
Mo 09:30-11:45 Uhr, 8\*, 24 UStd.,  
Aysel Candan, 0.00 €, 251S380210

28.4.-7.7.25, Zweibrücker Str. 7, **SG-Oh**,  
Mo 09:30-11:45 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Aysel Candan, 0.00 €, 251S380211



### » 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.

17.1.-11.4.25, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,  
Fr 08:30-10:45 Uhr, 8\*, 24 UStd.,  
Fadime Polat, 0.00 €, 251S380212

17.1.-11.4.25, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,  
Fr 10:45-13:00 Uhr, 8\*, 24 UStd.,  
Fadime Polat, 0.00 €, 251S380214

2.5.-11.7.25, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,  
Fr 08:30-10:45 Uhr, 11\*, 33 UStd.,  
Fadime Polat, 0.00 €, 251S380213

2.5.-11.7.25, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,  
Fr 10:45-13:00 Uhr, 11\*, 33 UStd.,  
Fadime Polat, 0.00 €, 251S380215

### » 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

13.1.-7.4.25, Zietenstr. 38, **SG-Mi**,  
Mo 09:00-11:15 Uhr, 11\*, 33 UStd.,  
Gabriele Hoffmann, 0.00 €, 251S380216

28.4.-7.7.25, Zietenstr. 38, **SG-Mi**,  
Mo 09:00-11:15 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Gabriele Hoffmann, 0.00 €, 251S380217

### » 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.

14.1.-8.4.25, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,  
Di 09:30-11:45 Uhr, 12\*, 36 UStd., Rafah Bali,  
0.00 €, 251S380218

29.4.-8.7.25, Jaspersstr. 16, **SG-Wa**,  
Di 09:30-11:45 Uhr, 10\*, 30 UStd., Rafah Bali,  
0.00 €, 251S380219

### » 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.

16.1.-10.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Do 10:00-11:30 Uhr, 9\*, 18 UStd.,  
Helmtraud Boros, 0.00 €, 251S380220

8.5.-10.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Do 10:00-11:30 Uhr, 8\*, 16 UStd.,  
Helmtraud Boros, 0.00 €, 251S380221

## Gesprächskreise

Im Rahmen der Gesprächskreise treffen sich interessierte Menschen, die im Austausch bleiben und über verschiedene Themen aus unterschiedlichen Bereichen diskutieren wollen. Weitere Details entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

## Frauen, Partnerschaft, Großeltern

### » Frauen älter als 60...

*Endlich Zeit für Gespräche, Neues und Spaß*

In diesem Gesprächskreis treffen sich Teilnehmerinnen, die zwar die Lebensmitte schon überschritten haben, die aber dennoch mitten im Leben stehen. In vertrauter Runde tauschen wir Meinungen und Gedanken aus. Wir befassen uns mit aktuellen Zeitfragen – gelegentlich auch Streitfragen –, die wir vor dem Hintergrund unserer Lebens- und Berufserfahrungen diskutieren. Auch gelegentliche Besuche in kulturellen oder anderen öffentlichen Einrichtungen stehen auf dem Plan und dienen mit dazu, auch in der dritten Lebensphase in vollem Umfang am Zeitgeschehen teilzuhaben.

**Info:** Sollten in dem Kurs keine Plätze mehr frei sein, melden Sie sich bitte unter 0212 290-7235, um sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

13.1.-7.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Mo 14:00-16:15 Uhr, 12\*, 36 UStd.,  
Doris Mittag, 86.50 €, 251S303000

28.4.-7.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Mo 14:00-16:15 Uhr, 10\*, 30 UStd.,  
Doris Mittag, 72.00 €, 251S303010

### » Der aktuelle Vormittagsgesprächskreis für Frauen

Im respektvollen und offenen Austausch beschäftigen wir uns gemeinsam mit aktuellen gesellschaftspolitischen wie auch persönlichen Themen, erweitern unsere Kenntnisse und lernen unterschiedliche Sichtweisen kennen. Damit bietet sich jeder Teilnehmerin in der Gesprächsrunde die Gelegenheit, den eigenen Standpunkt zu reflektieren, neue Perspektiven zu entdecken und alternative Pläne zu entwerfen.

Über die Inhalte der jeweiligen Treffen bestimmen die Teilnehmerinnen.

14.1.-8.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 10:00-11:30 Uhr, 12\*, 24 UStd.,  
Anne Grefer, 58.00 €, 251S303002

29.4.-8.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Di 10:00-11:30 Uhr, 10\*, 20 UStd.,  
Anne Grefer, 48.00 €, 251S303012

### » Gesprächskreis und intellektueller Austausch 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.

15.1.-9.4.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Mi 10:00-11:30 Uhr, 13\*, 26 UStd.,  
Angelika Kirberg, 62.50 €, 251S303003

30.4.-9.7.25, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,  
Mi 10:00-11:30 Uhr, 11\*, 22 UStd.,  
Angelika Kirberg, 53.00 €, 251S303103



## Beziehungen und Partnerschaft

### » **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.

22.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 09:30-18:00 Uhr, 1\*, 10 UStd.,  
Helena Amoakoova, 72.00 €, 251W332100

### » **ONLINE: Gefangen in der toxischen Beziehungsspirale**

*Weshalb „Warum gehst du nicht einfach?“ die falsche Frage ist*

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum es so schwerfällt, körperlich oder psychisch missbräuchliche Beziehungen zu verlassen. Dabei werden die Mechaniken von Abhängigkeiten und die manipulativen Techniken beleuchtet, die Betroffene in solchen Beziehungen festhalten. Der Vortrag richtet sich an Betroffene, die Impulse suchen, um ihre Situation besser zu reflektieren und einzuordnen, sowie an Angehörige, die verstehen möchten, warum ihre Lieben in solchen Beziehungen verbleiben.

Ziel des Vortrags ist es, toxische und narzisstische Beziehungsmuster zu reflektieren, sie zu erkennen und besser einordnen zu können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es im Rahmen eines Austausches die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Im Nachgang werden digitale Handouts zur Verfügung gestellt.

23.6.25, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr,  
1\*, 2 UStd., Jennyfer Wörner, 8.00 €,  
251W332110

### » **Die Kraft des Nein: Entscheidungen treffen und Grenzen setzen**

*Das „Nein“ zu anderen als „Ja“ zu sich selbst*

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie klare Grenzen setzen und selbstbewusst „Nein“ sagen können, ohne sich dabei schuldig oder unsicher zu fühlen und warum das Neinsagen so wichtig ist. Der Workshop bietet praktische Übungen zur Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und vermittelt Strategien, um diese in beruflichen und privaten Situationen umzusetzen. Individuelle Alltagssituationen werden im Rahmen von Rollenspielen bearbeitet, um das Gelernte praxisnah anzuwenden. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich häufig überfordert oder ausgenutzt fühlen, weil sie zu oft „Ja“ sagen, obwohl sie eigentlich „Nein“ meinen. Ob im Job, in Beziehungen oder im Alltag – hier erhalten Sie Werkzeuge, um sich abzugrenzen und Entscheidungen zu treffen, die Ihnen guttun.

Im Nachgang werden digitale Handouts zur Verfügung gestellt.

28.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1\*, 4 UStd.,  
Jennyfer Wörner, 22.00 €, 251W332120



## 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](http://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](http://www.bildungsurlaub.de), hier finden Sie das deutschlandweite Angebot. Unter → [www.bildungsurlaub.nrw](http://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, 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 wegzudenken. 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
- Textfassung, 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. Erste Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer müssen vorhanden sein, dies setzt auch den sicheren Umgang mit Tastatur, Maus und der Benutzeroberfläche voraus. Sollten Sie hier noch unsicher sein, empfehlen wir im Vorfeld die Teilnahme am Kurs „Windows Basics“. Gerne beraten wir Sie hierzu.

26.5.-28.5.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3\*, 18 UStd.,  
Martina Lindhorst, 155.00 €, 251S195233

### » 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
  - Diagrammerstellung in Excel
  - Einblick in das Arbeiten mit Makros
- Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit guten Kenntnissen aus einem Excel Grundlagen-Kurs oder vergleichbaren Kenntnissen.

7.4.-9.4.25, Mummstr. 10, **SG-Mi**,  
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3\*, 18 UStd.,  
Martina Lindhorst, 155.00 €, 251S195599

### » Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen

Kennen Sie das? Sie werden im Arbeitsleben oft nicht richtig wahrgenommen oder gerne auch einmal überhört? Durchbrechen Sie zurückhaltende und leise Kommunikationsmuster und lernen Sie in diesem Kursangebot, wie Sie die richtigen Töne treffen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme wirksam einsetzen und Wirkung bei anderen erzeugen. Mit einfachen Techniken verbessern Sie nicht nur den Klang Ihrer Stimme, sondern lernen auch wie sie diese pflegen, trainieren und gezielt einsetzen können, um sich dadurch Gehör in Konferenzen, Vorträ-

gen oder in Gesprächen zu verschaffen. Der Kurs beinhaltet zudem einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

Dieses Seminar findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e. V. statt.

19.5.-23.5.25, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,  
**W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Dagmar Kasel, 190.00 €, 251W191166

### » Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren

Einen starken Auftritt hinlegen: ohne Unsicherheiten, mit klarer Stimme, den richtigen Worten und selbstsicherem Auftreten. Genau das können Sie nach der Teilnahme an diesem Kursangebot. Lernen Sie in vielen praktischen Übungen zu Körpersprache, dem Trainieren Ihrer Stimme sowie durch das Ausprobieren von Kommunikations- und Schlagfertigkeitstechniken, wie Sie sich im privaten und beruflichen Alltag souverän präsentieren. Der Kurs beinhaltet zudem einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

Dieses Seminar findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e. V. statt.

17.2.-21.2.25, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,  
**W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Dagmar Kasel, 190.00 €, 251W191199

### » 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.

Dieses Seminar findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e. V. statt.

23.6.-27.6.25, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,  
**W-Elb**, Mo 09:00-15:30 Uhr, 5\*, 35 UStd.,  
Marcus Strittmatter, 195.00 €, 251W191222

### » Leadership Essentials: Der Einstieg in die Führungsrolle

Gute Führung will gelernt sein: denn, Führungskräfte spielen eine entscheidende Rolle in der Wirkung von Organisationen. Sie tragen die Verantwortung für die Qualität der Arbeitsergebnisse und die Zufriedenheit der Mitarbeitenden. Wenn Sie sich in ihrer neuen Rolle zurechtfinden und ihre Führungsfähigkeiten entwickeln möchten, dann ist dieser Bildungsurlaub genau richtig. Lernen Sie, wie Sie als neue Führungskraft individuell führen können und welche Führungsstile Sie situationsgerecht einsetzen können. Durch praxisnahe Übungen



erhalten Sie das Rüstzeug, um als Führungskraft effektiv und erfolgreich zu agieren.

Inhaltliche Themenschwerpunkte:

- Das eigene Rollenverständnis
- Als junge Führungskraft akzeptiert werden
- Überblick über unterschiedliche Formen des Führungsverhaltens
- Erwartungen zwischen Führungskraft und Mitarbeitenden
- Aufgaben erfolgreich managen
- Einstellen auf unterschiedliche Wertesysteme
- Bewusst und erfolgreich kommunizieren
- Gespräche mit Mitarbeitenden führen
- Mitarbeitende beurteilen, entwickeln und motivieren
- Umgehen mit Problemen, Konflikten und schwierigen Mitarbeitenden

12.5.-14.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:30-15:30 Uhr, 3\*, 18 UStd.,  
Michael Neutert, 325.00 €, 251W191366

» **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.

14.4.-16.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:30-15:30 Uhr, 3\*, 18 UStd.,  
Michael Neutert, 230.00 €, 251W191377

» **Entschlossen voran: Mein Weg zu bewussten und guten Entscheidungen**

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

23.6.-25.6.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:30-15:30 Uhr, 3\*, 18 UStd.,  
Michael Neutert, 230.00 €, 251W191388

» **Emotionale Kompetenz und Entspannung**

Sie sind leicht aus der Ruhe zu bringen, reagieren schnell über, sind selbstkritisch und hadern damit eigene Gefühle zu beschreiben? Dann bietet Ihnen dieser Kurs neue Anregungen, Hilfestellungen und Impulse, um eigene Reaktions- und Kommunikationsmuster wahrzunehmen und damit bewusst umzugehen. Erlangen Sie Klarheit über die eigenen roten Knöpfe und lernen Sie Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam in die richtigen Bahnen zu lenken. Das Kursangebot beinhaltet einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e. V. statt.

31.3.-4.4.25, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,  
**W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Dagmar Kasel, 190.00 €, 251W191633

» **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.

7.4.-11.4.25, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,  
**W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Dagmar Kasel, 190.00 €, 251W191877

» **Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung**

Erhöhte Anforderungen, Termindruck und ständige Erreichbarkeit führen zu zunehmendem Stress im Arbeitsalltag. Dieser Stress wirkt sich auch auf das körperliche Wohlbefinden aus. Es gilt deshalb den Umgang mit eventuell vorhandenen Stressoren bewusst zu gestalten. Lernen Sie mit praktischen Empfehlungen und Kurzübungen entspannt zu bleiben und entdecken Sie, wie Sie Elemente aus dem Stressmanagement, dem Autogenen Training oder der progressiver Muskelentspannung für einen entspannten Alltag nutzen können. Das Kursangebot beinhaltet einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Dieser Kurs findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e. V. statt.

10.3.-14.3.25, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,  
**W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Dagmar Kasel, 190.00 €, 251W191922

» **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 entgegenzutreten, erreichbare Ziele setzen, ihren Alltag klarer organisieren und somit wieder ins Handeln kommen. Das Kursangebot beinhaltet einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Dieses Seminar findet in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark e. V. statt.

5.5.-9.5.25, Robertstr. 5a/Wilbergstr. 8,  
**W-Elb**, Mo 09:30-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Dagmar Kasel, 190.00 €, 251W191966

» **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. Sollten Sie hier noch unsicher sein, empfehlen wir im Vorfeld die Teilnahme am Kurs „Windows Basics“. Gerne beraten wir Sie hierzu.

17.3.-21.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Verschiedene Uhrzeiten Martina Lindhorst,  
198.00 €, 251W195011



### » Word und Excel: Grundlagen

Der Kurs bietet Ihnen mit einer Kombination aus Word und Excel das Beste beider Welten gängiger Office-Software: Textverarbeitung und Tabellenkalkulation. Lernen Sie die umfangreichen Funktionen dieser Programme kennen. Die Inhalte des Seminars sind, u.a.:

- Word: Bildschirmansichten, Texterfassung, Sofortkontrolle Textüberarbeitung: Ändern, Löschen, Kopieren, Suchen und Ersetzen, Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Textgestaltung: Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout, Seitennummerierung, Grafiken, Drucken, Speichern und Öffnen, Tabulatoren, Tabellen, Spaltensatz, Rahmen, Schattierung, Autokorrektur, Aufzählungen, Gliederungen, Autotextfunktionen, Einblick in Serienbrief und Dokumentvorlagen.
  - Excel: Tabellenstruktur, Dateneingabe, Löschen, Kopieren, Ausfüllen von Zellen, Zeilen oder Spalten, Arbeitsmappen Formeln und Funktionen, Gestalten und Formatieren von Tabellen, Tabellenausdruck, Zahlenformate, Tabellenverknüpfungen, Sortieren von Daten in Zeilen und Spalten, Einblick in Diagramme.
- Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Computer-Einsteigsseminar, Windows-Seminar oder vergleichbare Kenntnisse. Sollten Sie sich hier noch nicht sicher genug fühlen, empfehlen wir die Teilnahme an einem Windows-Basics Kurs. Gerne beraten wir Sie hierzu.

5.5.-9.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:00-15:00 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Martina Lindhorst, 198.00 €, 251W195155

### » ONLINE: Praxisorientiertes Office-Wissen

Sie wenden zumindest 2 Office-Programme im Alltag an, möchten aber effektiver und sicherer werden? Oder Sie steigen auf das aktuelle Programm (2021 oder 365) um und wollen Ihr Wissen updaten? In diesem Kurs erhalten Sie das Auffrischwissen, mit dem Sie Ihren Arbeitsalltag mit den Programmen erleichtern und effektivieren:

- Word: Geschäftsbriefe, Serienbriefe, Protokolle, Tabstopps und Tabellen, Dokumentvorlagen, Schnellbausteine (Autotexte) verwalten
  - Excel: weiterführende Funktionen wie Verweis, Wenn-Dann-Funktion, Diagramme gestalten, Dropdown erzeugen, Einblick in Pivot-Tabellen
  - PowerPoint: professionelle Präsentationen mit Übergängen und Animationen erstellen, Vorlagen mit dem Folienmaster erstellen
- Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste berufliche Erfahrungen im Umgang mit der Office-Suite haben, dieses festigen möchten oder den Wiedereinstieg in die Programme suchen. Sichere Computer und Windows-Kenntnisse sowie erste Erfahrungen mit mindestens zwei Anwendungsprogrammen werden vorausgesetzt. Für Einsteiger\*innen ist dieser Kurs nicht geeignet, hier bietet sich der Kurs „Start in die digitale Arbeitswelt: Windows Explorer, Word und Excel“ an. Gerne beraten wir Sie hierzu.

2.6.-6.6.25, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr,  
5\*, 30 UStd., Martina Lindhorst, 210.00 €,  
251W195199

### » 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 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
  - relative und absolute Bezüge
- 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. Sollten Sie hier noch unsicher sein, empfehlen wir im Vorfeld die Teilnahme am Kurs „Windows Basics“. Gerne beraten wir Sie hierzu.

28.4.-30.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3\*, 18 UStd.,  
Martina Lindhorst, 155.00 €, 251W195411

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

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

- Überblick über die Möglichkeiten von Pivot-Tabellen
  - Import von Daten aus verschiedenen Datenquellen
  - Bereinigung von Daten mit Power Query
  - Vorbereitung von Tabellen für Pivot-Tabellen
  - Verknüpfung von Tabellen miteinander
  - Schritt-für-Schritt Aufbau von Pivot-Tabellen
  - Gruppierungen und Teilergebnisse
  - Dashboards und Reports
  - Datenschnitte und Zeitachsen
  - Formatierung und Sortierung von Pivot-Tabellen
  - Rechnen in Pivot-Tabellen
  - Erstellen von Pivot-Charts
- Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer\*innen. Teilnehmende sollten an einem Grundkurs Excel teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

10.6.-12.6.25, **Online**, Di 09:00-15:00 Uhr,  
3\*, 18 UStd., Martina Lindhorst, 168.00 €,  
251W195611

### » ONLINE: Excel: VBA für Excel-Kenner\*innen

Sie möchten Excel an Ihre Bedürfnisse anpassen? Dann bietet Excel mit der integrierten Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) enorme Möglichkeiten. VBA ist eine Programmiersprache, mit der Sie Microsoft-Office-Anwendungen erweitern können. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen der Excel-Programmierung kennen. Anschließend werden Sie an Beispielen aus der Praxis kleine Anwendungen programmieren.

Auch wenn Sie bisher noch nicht programmiert haben, werden Sie schnell Ihre ersten Anwendungen schreiben:

- Grundlagen der Excel-Programmierung per VBA
  - Mit Makros arbeiten
  - Datentypen, Variablen, Operatoren Prozeduren
  - Entscheidungen und Schleifen
  - Grundlagen von Objekten und Ereignissen
- Es handelt sich um einen Kurs für Fortgeschrittene. Teilnehmende benötigen bereits fundierte Excel-Kenntnisse.

30.6.-4.7.25, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr,  
5\*, 30 UStd., Martina Lindhorst, 258.00 €,  
251W195677

### » 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. Gelernt werden kann an unseren Schulungsrechnern, alternativ können Sie auch ein eigenes Endgerät mitbrin-



gen. Hier muss im Vorfeld das kostenfreie Programm Visual Studio Code installiert werden.

12.5.-16.5.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:00-15:00 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Martina Lindhorst, 240.00 €, 251W196300

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

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

Inhalte des Kurses sind u.a.:

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

Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Gute Windows- und Internetkenntnisse. Programmierkenntnisse müssen nicht vorhanden sein.

23.6.-27.6.25, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr,  
5\*, 30 UStd., Martina Lindhorst, 258.00 €,  
251W196333

#### » **Digitale Fotografie: Von der Aufnahme bis zur Präsentation**

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche oder private Zwecke. Besonders im Hinblick auf das Budget kann es von Vorteil sein, wenn man kleinere Projekte im Betrieb selbst umsetzen kann, statt auf externe Anbieter zurückgreifen zu müssen. Aber es ist allein mit dem Drücken des Auslösers nicht getan und oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Anhand der Bereiche Portrait- und Architekturfotografie lernen die Teilnehmer praxisnah die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Zunächst geht es um die allgemeine Bildgestaltung. Anschließend erstellen die Teilnehmer unter fachlicher Anleitung qualitativ hochwertige und farbverbundene Fotografien, wonach die entstandenen Bilder dann in der Gruppe präsentiert und besprochen werden. Die Aufbereitung der Daten

für den Web- und Print Bereich erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop. Des Weiteren wird die Frage nach dem passenden Equipment geklärt: Was ist wirklich sinnvoll und wie kann man die Anschaffungskosten je nach Budget gering halten? Im Kurs ist bereits ein speziell abgestimmtes Video-Tutorials und Skript im Wert von 45 € enthalten.

Das Seminar ist für Einsteiger\*innen geeignet, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen. Grundlegende Computerkenntnisse und routinierter Umgang mit Windows werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie eine eigene Spiegelreflex-, Bridge-, System- oder Kompaktkamera. Bitte bringen Sie diese inkl. des Handbuchs und ab dem 2. Tag, falls vorhanden, ein Stativ mit.

24.3.-28.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 08:00-15:00 Uhr, 5\*, 40 UStd.,  
Thomas Bocian, 325.00 €, 251W197444

#### » **ONLINE: Affinity Photo: Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung**

Affinity Photo ist eine gute Möglichkeit der professionellen Fotobearbeitung und findet zunehmend auch in beruflichen Kontexten Anwendung. Diese Software wurde auf einen reibungslosen und flexiblen Workflow abgestimmt und bietet leistungsstarke Werkzeuge zur Optimierung. Hier lernen Sie wie Korrektur und Retusche Ihrer Fotos in einer intuitiven Programmoberfläche umsetzbar ist. Der große Vorteil: Die Software ist durch eine Einmalzahlung erhältlich und wird von professionellen und privaten Gestalter\*innen gleichermaßen geschätzt. Machen Sie mit und erfahren, wie Sie das Beste aus Ihren Bildern herausholen.

Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Gute Computer-Grundkenntnisse. Im Kurs wird mit Affinity Photo Version 2 gearbeitet. Dieses müssen Sie im Vorfeld auf dem eigenen Endgerät installieren. Auch Teilnehmer\*innen mit der Version 1 können teilnehmen.

5.5.-9.5.25, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr,  
5\*, 30 UStd., Antje Zeis-Loi, 199.00 €,  
251W197577

#### » **Erfolgreich auf Instagram: Strategien für KMU und Freiberufler\*innen**

Sie sind ein kleines oder mittelständisches Unternehmen (KMU) und möchten sich digital erfolgreich positionieren? Oder arbeiten Sie freiberuflich und sind auf der Suche nach Möglichkeiten, um online sichtbarer zu werden? Dann lesen an dieser Stelle auf jeden Fall weiter: In diesem Kursangebot lernen Sie alles, was Sie für den professionellen und wirkungsvollen Auftritt auf Instagram benötigen. Dabei erhalten Sie ein wahres Allround-Paket: von den Grundlagen der Content-Erstellung, über Kamerapräsenz und Storytelling hin zur Analyse und Optimierung eigener Social Media-Aktivitäten und der Entwicklung einer ersten einfachen Content-Strategie. Hier erhalten Sie die notwendigen Skills, um endlich mit eigenen Inhalten erfolgreich loszulegen.

Schwerpunkte des Kurses sind u.a.:

- Profilgestaltung und Einrichtung eines Instagram Creator-Accounts
  - Einführung in die Contenterstellung und -planung
  - Entwicklung von Kamerapräsenz und Tipps für sicheres Sprechen vor der Kamera
  - Storytelling als Marketinginstrument
  - Aufbau einer Contentstrategie und gezielter Redaktionsplanung sowie Erfolgsmessung eigener Postings
  - Strategien für den Communityaufbau
- Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Teilnehmende sollten sicher im Umgang mit dem Smartphone sein und über erstes Wissen im Umgang mit der App Instagram verfügen.

28.4.-30.4.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo 09:00-15:00 Uhr, 3\*, 18 UStd.,  
Alexandra Wahl/Miriam Karjetta, 399.00 €,  
251W198011

#### » **Sommerprogramm: Brush up Your English! A2 (BU)**

Dieser Intensivkurs soll helfen, "verschüttete" Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partner\*innenarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier wichtige Grundlagen von 'Business English' vermittelt. Eine Auffrischung der Grammatikkenntnisse erfolgt durch gezielte, abwechslungsreiche Übungen. Die Kosten für das Kursmaterial sind im Preis enthalten.

Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo-Fr 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Anna Tomaszewska, 150.00 €, 252W152652

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

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

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo-Fr 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Liset Ibanez Lara, 150.00 €, 252W152654

21.7.-25.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo-Fr 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Liset Ibanez Lara, 150.00 € 252W152655



» **Sommerprogramm: English Upper-Intermediate B2 (BU)**

Ziel des Kurses ist eine Auffrischung aller wichtigen Grammatikthemen und des Wortschatzes. Inhaltliche Schwerpunkte sind Themen für Beruf und Alltag sowie die Förderung des freien Sprechens. Die Interessen der Teilnehmer\*innen werden im Unterricht berücksichtigt.

Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre

21.7.-25.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo-Fr 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Dr. Eugene Arva, 150.00 €, 252W152657

» **Sommerprogramm: English for Advanced Learners C1 (BU)**

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

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo-Fr 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Maureen Speth, 170.00 €, 252W152659

» **Français Professionnel B1 (BU)**

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui possèdent déjà de solides bases de français et qui souhaitent (ré)apprendre, approfondir ou améliorer leurs connaissances du français professionnel et des affaires. Ce cours offre de bonnes bases aux personnes qui souhaitent travailler et se socialiser avec des interlocuteurs francophones et qui doivent voyager dans un pays francophone pour le travail.

17.03.-21.03.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo-Fr 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Audrey Wiesemann-Mouquet, 150.00 €,  
251W163102

» **Französisch A1.1 (BU)**

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.

10.03.-14.03.25, Bachstr. 15, **W-Bar**,  
Mo-Fr 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Audrey Wiesemann-Mouquet, 150.00€,  
251W163152

» **Spanisch A1.2 (BU)**

Für Teilnehmer\*innen, die bereits geringe Vorkenntnisse im Spanischen haben und diese innerhalb einer Woche schnell und intensiv erweitern und vertiefen möchten. Die Sprechfertigkeit für Beruf und Alltag wird in dieser Seminarwoche ausgebaut.

14.04.-17.04.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo+Di 08:30-15:30 Uhr, Mi+Do 09:30-15:30  
Uhr, 4\*, 30 UStd, Svenja Sturr, 150.00€,  
251W177153

» **Spanisch A2.1 (BU)**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die das A1 Niveau bereits abgeschlossen haben und Ihre Kenntnisse für Beruf und Alltag erweitern möchten.

14.7.-18.7.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,  
Mo-Fr 10:00-15:30 Uhr, 5\*, 30 UStd.,  
Svenja Sturr, 150.00 €, 252W178154



## vhs.digital

Hier finden Sie Veranstaltungen und Kurse, die bei der Bergischen VHS digital stattfinden – das bedeutet, entweder ausschließlich online oder im hybriden Kursformat. Dabei sind alle unsere Themengebiete vertreten.

### » **ONLINE: Thailändisch A1**

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse oder mit leichten Vorkenntnissen*

Lernen Sie in diesem Online-Kurs Thailändisch für die Reise! Herzlich willkommen!

10.2.-19.5.25, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd., Unruean Kaeobun, 99.00 €, 251S154302

### » **Online: Solarstrom: Jedes Dach ist anders**

Im Prinzip ist es ganz einfach: Solarmodule erzeugen Strom. Doch ob es sich um eine Balkonlage für eine Wohnung, um das Dach eines Mehrfamilienhauses oder einen Bungalow handelt: Die Situation ist jeweils wieder anders. Die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede bei verschiedenen Photovoltaikanlagen werden erläutert und besprochen. Stefan Bürk ist Energieberater der Verbraucherzentrale in Wuppertal. Anmeldung über die Webseite der Bergischen VHS unter der untenangebenen Kursnummer.

22.1.25, **Online**, Mi 18:00-20:30 Uhr, 1\*, 2 UStd., Stefan Bürk, Informationsabend kostenlos, 251W106010

### » **Back to Balance – Sanftes Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

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

13.1.-31.3.25, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Mo 16:25-17:55 Uhr, 10\*, 20 UStd., Martina Beck, 65.00 €, 251W141008

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

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen im Türkischen. Neben Wiederholungen der Grammatik wird das freie Sprechen für Beruf und Alltag trainiert. Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre

11.2.-13.5.25, **Online**, Di 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd., Samil Sen, 120.00 €, 251W150410

### » **Kleingruppe: ONLINE: Französisch B1 B2 Ab Lektion 8 in „Perspectives-Allez-y! B1“**

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre bisherigen Kenntnisse des „passé composé“, „futur composé“, „imparfait“ und „subjonctif“. Mithilfe verschiedener Übungen, Diskussionen und praktischer Anwendungen aus dem Berufs- und Alltagsleben lernen Sie, über hypothetische Situationen in der Vergangenheit zu sprechen und verbessern dadurch Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! B1. Cornelsen Verlag. ISBN: 978-3-06-520187-2

12.2.-14.5.25, **Online**, Mi 18:00-19:30 Uhr, 12\*, 24 UStd., Odile Bourgeois, 140.00 €, 251W163435

### » **NEU: ONLINE: Italienisch A1 – Stufe 1**

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

Dieser Onlinekurs richtet sich an Personen, die noch keine Italienischkenntnisse haben und gerne einen ersten Einstieg finden möchten. Ziel des Kurses ist es, erste sprachliche Grundlagen für Beruf und Alltag zu bilden und dabei wissenswertes über Land und Kultur zu erfahren.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione - A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-275427-2.

14.2.-30.5.25, **Online**, Fr 16:30-18:00 Uhr, 14\*, 28 UStd., Laura Ugolini, 86.00 €, 251W175201

### » **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.

12.2.-28.5.25, **Online**, Mi 10:30-12:00 Uhr, 14\*, 28 UStd., Stella Roselli, 86.00 €, 251W175712

### » **NEU: Online: Spanisch A1 – Stufe 1**

*Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse*

In diesem Kurs für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse werden Sie in die Grundlagen der spanischen 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: Perspectives contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-120933-9

10.2.-2.6.25, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr, 14\*, 28 UStd., Silvia Gandarillas Cobo, 86.00 €, 251W177202

### » **ONLINE: Learning Snack: Google Docs – Tools für digitales Arbeiten**

Schon wieder bildungshungrig? Dann ist unser Lernsnack vielleicht genau das Richtige für Sie. Wir nehmen uns eine Stunde Zeit, um gemeinsam Neues zu lernen und die Möglichkeiten digitaler Arbeitsweisen auszuprobieren. In diesem Monat schauen wir uns das Arbeitstool Google Docs an. Google Docs ist ein cloudbasiertes Textverarbeitungsprogramm, das das gemeinsame Arbeiten an Dokumenten in Echtzeit ermöglicht. Egal, ob Sie gemeinsam an Projekten arbeiten, Dokumente teilen oder Ihre Arbeit überall abrufen möchten – Google Docs ist das perfekte Werkzeug für effiziente Teamarbeit und flexibles Arbeiten.

19.2.25, **Online**, Mi 18:30-20:00 Uhr, 1\*, 2 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 251W194001

### » **ONLINE: Learning Snack: Microsoft Planner – Tools für digitales Arbeiten**

Snacktastische Zeiten: Wir nehmen uns eine Stunde Zeit, um gemeinsam Neues zu lernen und Möglichkeiten digitaler Arbeitsweisen auszuprobieren. In diesem Monat steht das Tool „Microsoft Planner“ im Mittelpunkt. Im Rahmen des Kurses bieten wir Ihnen die Gelegenheit, moderne digitale Projektmanagement-Methoden kennenzulernen und auszuprobieren. Microsoft Planner ist ein vielseitiges Planungswerkzeug, mit dem Sie Projekte einfach organisieren, Aufgaben verwalten und im Team zusammenarbeiten können. Gerade in einer Zeit, in der Projekte zunehmend virtuell gemanagt werden, unterstützt Sie Microsoft Planner dabei, Ihre Arbeit transparent und effizient zu koordinieren. Ob für kleine Teams oder größere Projekte – dieses Tool hilft Ihnen dabei, Aufgaben zu verteilen, Fortschritte zu verfolgen und Ziele im Blick zu behalten, sowohl im Büro als auch im Homeoffice.

19.3.25, **Online**, Mi 18:30-20:00 Uhr, 1\*, 2 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 251W194002

### » **ONLINE: Learning Snack: GoodNotes – Tools für digitales Arbeiten**

Lust auf einen kleinen Wissens-Snack? Dann ist unser Lernsnack vielleicht genau das Richtige für Sie. Wir nehmen uns eine Stunde Zeit, um gemeinsam Neues zu lernen und digitale Werkzeuge auszuprobieren. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam GoodNotes. Dabei handelt es sich um eine vielseitige Notiz-App, mit der Sie handschriftliche Notizen, Skizzen und Dokumente digital erstellen und organisieren können – quasi Ihr digitales Notizbuch für alle Gelegenheiten.

29.4.25, **Online**, Di 18:30-20:00 Uhr, 1\*, 2 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 251W194003



### » **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 diesem 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.

20.5.25, **Online**, Di 18:30-20:00 Uhr, 1\*, 2 UStd., Lara Zeyßig, 0.00 €, 251W194004

### » **ONLINE: Praxisorientiertes Office-Wissen**

Sie wenden zumindest 2 Office-Programme im Alltag an, möchten aber effektiver und sicherer werden? Oder Sie steigen auf das aktuelle Programm (2021 oder 365) um und wollen Ihr Wissen updaten? In diesem Kurs erhalten Sie das Auffrischwissen, mit dem Sie Ihren Arbeitsalltag mit den Programmen erleichtern und effektivieren:

- Word: Geschäftsbriefe, Serienbriefe, Protokolle, Tabstopps und Tabellen, Dokumentvorlagen, Schnellbausteine (Autotexte) verwalten
  - Excel: weiterführende Funktionen wie Verweis, Wenn-Dann-Funktion, Diagramme gestalten, Dropdown erzeugen, Einblick in Pivot-Tabellen
  - PowerPoint: professionelle Präsentationen mit Übergängen und Animationen erstellen, Vorlagen mit dem Folienmaster erstellen
- Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste berufliche Erfahrungen im Umgang mit der Office-Suite haben, dieses festigen möchten oder den Wiedereinstieg in die Programme suchen. Sichere Computer und Windows-Kenntnisse sowie erste Erfahrungen mit mindestens zwei Anwendungsprogrammen werden vorausgesetzt. Für Einsteiger\*innen ist dieser Kurs nicht geeignet, hier bietet sich der Kurs „Start in die digitale Arbeitswelt: Windows Explorer, Word und Excel“ an. Gerne beraten wir hierzu.

2.6.-6.6.25, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr, 5\*, 30 UStd., Martina Lindhorst, 210.00 €, 251W195199

### » **ONLINE: 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 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 Zellenhalten
- 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
- Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen. Die sichere Bedienung des Computers und Windows-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt.

22.1.-12.2.25, **Online**, Mi 18:00-21:30 Uhr, 4\*, 16 UStd., Martina Lindhorst, 155.00 €, 251W195403

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

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

Inhalte des Kurses sind u.a.:

- Überblick über die Möglichkeiten von Pivot-Tabellen
  - Import von Daten aus verschiedenen Datenquellen
  - Bereinigung von Daten mit Power Query
  - Vorbereitung von Tabellen für Pivot-Tabellen
  - Verknüpfung von Tabellen miteinander
  - Schritt-für-Schritt Aufbau von Pivot-Tabellen
  - Gruppierungen und Teilergebnisse
  - Dashboards und Reports
  - Datenschnitte und Zeitachsen
  - Formatierung und Sortierung von Pivot-Tabellen
  - Rechnen in Pivot-Tabellen
  - Erstellen von Pivot-Charts
- Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer\*innen. Teilnehmende sollten an einem Grundkurs Excel teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

10.6.-12.6.25, **Online**, Di 09:00-15:00 Uhr, 3\*, 18 UStd., Martina Lindhorst, 168.00 €, 251W195611

### » **ONLINE: Excel: VBA für Excel-Kenner\*innen**

Sie möchten Excel an Ihre Bedürfnisse anpassen? Dann bietet Excel mit der integrierten Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) enorme Möglichkeiten. VBA ist eine Programmiersprache, mit der Sie Microsoft-Office-Anwendungen erweitern können. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen der Excel-Programmierung kennen. Anschließend werden Sie an Beispielen aus der Praxis kleine Anwendungen programmieren.

Auch wenn Sie bisher noch nicht programmiert haben, werden Sie schnell Ihre ersten Anwendungen schreiben:

- Grundlagen der Excel-Programmierung per VBA
- Mit Makros arbeiten
- Datentypen, Variablen, Operatoren
- Prozeduren
- Entscheidungen und Schleifen
- Grundlagen von Objekten und Ereignissen

Es handelt sich um einen Kurs für Fortgeschrittene. Teilnehmende benötigen bereits fundierte Excel-Kenntnisse.

30.6.-4.7.25, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr, 5\*, 30 UStd., Martina Lindhorst, 258.00 €, 251W195677

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

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

Inhalte des Kurses sind u.a.:

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

Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Gute Windows- und Internetkenntnisse. Programmierkenntnisse müssen nicht vorhanden sein.

23.6.-27.6.25, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr, 5\*, 30 UStd., Martina Lindhorst, 258.00 €, 251W196333

### » **ONLINE: Affinity Photo: Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung**

Affinity Photo ist eine gute Möglichkeit der professionellen Fotobearbeitung und findet zunehmend Anwendung auch in beruflichen Kontexten. Diese Software wurde auf einen reibungslosen und flexiblen Workflow abgestimmt und bietet leistungsstarke Werkzeuge zur Optimierung. Hier lernen Sie wie Korrektur und Retusche Ihrer Fotos in einer intuitiven Programmoberfläche umsetzbar ist. Der große Vorteil: Die Software ist durch eine Einmalzahlung erhältlich und wird von professionellen und privaten Gestalter\*innen gleichermaßen geschätzt. Machen Sie mit und erfahren, wie Sie das Beste aus Ihren Bildern herausholen.

Folgende Voraussetzungen sind für den Kurs erforderlich: Gute Computer-Grundkenntnisse. Im Kurs wird mit Affinity Photo Version 2 gearbeitet. Dieses müssen Sie im Vorfeld auf dem eigenen Endgerät installieren. Auch Teilnehmer\*innen mit der Version 1 können teilnehmen.



5.5.-9.5.25, **Online**, Mo 09:00-15:00 Uhr,  
5\*, 30 UStd., Antje Zeis-Loi, 199.00 €,  
251W197577

» **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.

18.3.25, **Online**, Di 18:00-19:30 Uhr,  
1\*, 2 UStd., Melanie Unthan, 7.00 €,  
251W331212

» **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. Das 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?

8.4.25, **Online**, Di 17:45-20:00 Uhr,  
1\*, 3 UStd., Melanie Unthan, 10.00 €,  
251W331214

» **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.

6.5.25, **Online**, Di 17:45-20:00 Uhr,  
1\*, 3 UStd., Melanie Unthan, 10.00 €,  
251W331216

» **Eltern-Kurs: ONLINE: Kreative Auszeit für  
Eltern**

*Für gestresste Elternteile oder alle, die  
Entspannung brauchen*

Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die Freude daran haben, eine abendliche kreative Auszeit in der Gruppe zu erleben – ganz entspannt von zu Hause aus. Kreativität hilft beim Entspannen, Loslassen und Verarbeiten des Alltags, gibt Kraft und öffnet neue Ressourcen, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren. In diesem Kurs werden einfache Körper- und Entspannungsübungen sowie einfache Kreativübungen für Einsteiger\*innen angeboten. Ziel dieses Kurses ist es, sich selbst etwas Gutes zu tun, vom Alltag abzuschalten und eine inspirierende Zeit in der Gruppe zu erleben. Alles, was benötigt wird, ist ein Laptop mit Kamera, ein paar Stifte, z. B. Wachsmaler, Tuschekasten oder Buntstifte sowie einen Block oder ein Skizzenbuch.

6.3.-27.3.25, **Online**, Do 19:00-20:30 Uhr,  
4\*, 8 UStd., Maria-Sophie Morfeld, 28.00 €,  
251W331310

» **ONLINE: Gefangen in der toxischen  
Beziehungsspirale**

*Weshalb „Warum gehst du nicht einfach?“  
die falsche Frage ist*

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum es so schwerfällt, körperlich oder psychisch missbräuchliche Beziehungen zu verlassen. Dabei werden die Mechaniken von Abhängigkeiten und die manipulativen Techniken beleuchtet, die Betroffene in solchen Beziehungen festhalten. Der Vortrag richtet sich an Betroffene, die Impulse suchen, um ihre Situation besser zu reflektieren und einzuordnen, sowie an Angehörige, die verstehen möchten, warum ihre Lieben in solchen Beziehungen verbleiben. Ziel des Vortrags ist es, toxische und narzisstische Beziehungsmuster zu reflektieren, sie zu erkennen und besser einordnen zu können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es im Rahmen eines Austausches die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Im Nachgang werden digitale Handouts zur Verfügung gestellt.

23.6.25, **Online**, Mo 18:00-19:30 Uhr,  
1\*, 2 UStd., Jennyfer Wörner, 8.00 €,  
251W332110

» **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.

13.3.-17.7.25, **Online**, Do 17:00-18:30 Uhr,  
14\*, 28 UStd., Amaranda García Rodríguez,  
98.00 €, 252W178278



Sie haben in unserem Programm ein Weiterbildungsangebot gefunden, zu dem Sie sich anmelden möchten? Besuchen Sie uns online jederzeit!

Rufen Sie einfach die Internet-Adresse -> [www.bergische-vhs.de](http://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 jene 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](http://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](http://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 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 Höchstteilnehmer\*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 und 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](http://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](mailto: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](mailto: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 vorgefunden haben. Das betrifft vor allem die Anordnung der Tische und Stühle und
- 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.
- Der Konsum von Drogen ist in allen Kursen und Gebäuden der Bergischen VHS nicht erlaubt.
- 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 (Kardinal-

pflichten), 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

Stadtdirektor Matthias Nocke, Wuppertal  
E-Mail: matthias.nocke@stadt.wuppertal.de

#### Leiterin der Bergischen VHS

Anna Lenker-Koukounarakis  
Tel.: 0212 290-2883  
E-Mail: anna.lenker@bergische-vhs.de

#### Stellvertretender Leiter der Bergischen VHS

Carsten Ophoff  
Tel.: 0212 290-2475  
E-Mail: carsten.ophoff@bergische-vhs.de









A woman with brown hair tied back, wearing blue scrubs over a dark green long-sleeved shirt, is shown in profile. She is drinking from a white mug with her right hand and holding a smartphone in her left hand. She has a red bag strap over her shoulder and a lanyard with an ID badge around her neck. The background is a plain, light-colored wall.

**WDR** 2

**Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**

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](http://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](http://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