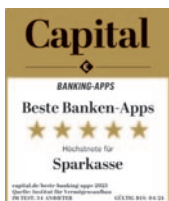


Mobile Banking premium.

Die Sparkassen-App: Erneut
Bestnoten im Test bei Capital.

Nutzen auch Sie die vielen
praktischen Funktionen.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Bergkamen-Bönen

vhs Volkshochschule
Bergkamen

...natürlich
BERGKAMEN



Programmheft 2. Halbjahr 2026

Gemeinsam das Morgen gestalten.

Semesterbeginn 07.09.2026

#zukunftsor_vhs

Aktuelle Infos finden
Sie auf unserer
Internetseite:
vhs.bergkamen.de



Für die Kultur und unsere Region

Als lokaler Energieversorger sorgen wir nicht nur für Strom, Gas, Wasser, Wärme und Freizeitangebote in Kamen, Bönen und Bergkamen. Wir engagieren uns als Unterstützer von Veranstaltungen, Vereinen und Projekten für ein vielfältiges und buntes Kulturangebot für die Menschen in unserem Versorgungsgebiet.



Zur GSW
im Web



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freundinnen und Freunde der Bergkame-
ner Volkshochschule,



die Volkshochschule ist ein Ort der Begegnung,
der Inspiration und des gemeinsamen Erlebens.
Mit dem neuen Programm unserer Volkshoch-
schule erwartet Sie erneut ein vielfältiges Ange-
bot, das Bildung, Kreativität und Gemeinschaft auf
besondere Weise miteinander verbindet.

Die Volkshochschule ist seit vielen Jahren ein wichtiger Ort des lebens-
langen Lernens in unserer Stadt. Sie schafft Räume für neue Erfahrun-
gen, persönliche Weiterentwicklung und den Austausch zwischen
Menschen unterschiedlicher Generationen und Interessen. Ob Sprach-
kurse, Gesundheitsangebote, kulturelle Veranstaltungen, kreative Work-
shops oder digitale Themen, das Programm bietet für jede und jeden die
passende Gelegenheit, Neues zu entdecken und bestehende Fähigkeiten
zu vertiefen.

Gerade in einer Zeit, in der sich unsere Welt stetig verändert, ist Bildung
ein wertvoller Schlüssel für gesellschaftlichen Zusammenhalt und per-
sönliche Zukunftsperspektiven. Die Volkshochschule Bergkamen leistet
hierzu einen bedeutenden Beitrag und stärkt das Miteinander in Bergka-
men.

Mein herzlicher Dank gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie
den Kursleitungen, die mit großem Engagement dieses abwechslungs-
reiche Programm möglich machen.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote unserer Volkshochschule zu nut-
zen, neue Kontakte zu knüpfen und den Herbst gemeinsam aktiv und be-
reichernd zu gestalten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen des Programmheftes und eine
inspirierende Sommerzeit.

Ihr Bürgermeister

Thomas Heinzel

Amt für Schulverwaltung, Weiterbildung und Sport
Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen

VHS-Dienstgebäude **“Treffpunkt”, Lessingstr. 2**
Telefon: (0 23 07) 285-3021
Internet: www.bergkamen.de
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Patrick Seyffert

Leiter des Amtes für Schulverwaltung,
Weiterbildung und Sport
Telefon: (02307) 965-301
Fax: (02307) 96511301
E-Mail: p.seyffert@bergkamen.de

Manuela Sieland

Leiterin der Volkshochschule
Fachbereiche 1, 4, 5, 6 (Integrationskurse)
Telefon: (02307) 285-3011
E-Mail: m.sieland@bergkamen.de

Thomas Lackmann

Stellv. Leiter der Volkshochschule
Fachbereiche 3, 6 (Schulabschlüsse)
nur Mo., Mi. u. Do. erreichbar
Telefon: (02307) 285-3012
E-Mail: t.lackmann@bergkamen.de

Diandra Bajon

HPM, Fachbereiche 2, 6 (Grundbildung)
Telefon: (02307) 285-3004
E-Mail: d.bajon@bergkamen.de

Claudia Heidelberg

Organisation der Fachbereiche 1, 2, 3, 5
Telefon: (02307) 285-3002
E-Mail: c.heidelberg@bergkamen.de

**Margret
Spiekermann**

Organisation der Fachbereiche 4, 6
Telefon: (02307) 285-3001
E-Mail: m.spiekermann@bergkamen.de

Emrullah Kaya

Integrationskursberatung
Telefon: (02307) 285-3003
E-Mail: e.kaya@bergkamen.de

Sascha Mohr-Ploeg

Hauswart “Treffpunkt”
Telefon: (02307) 285-3021
E-Mail: s.mohr-ploeg@bergkamen.de

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter www.bergkamen.de
oder direkt unter vhs.bergkamen.de

Sie erreichen uns am besten

montags – freitags von 08.30 – 12.00 Uhr
montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr

Damit Sie die von Ihnen gewünschten Gesprächspartner:innen auch an-
treffen, sollten Sie telefonisch einen Termin vereinbaren.



Die VHS Bergkamen ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen in NRW e.V. und beteiligt sich an der Arbeit in zugehörigen und untergeordneten Gremien. So bleibt die VHS Bergkamen für Sie aktuell!

Über die Internetseite www.vhs-nrw.de sind zahlreiche VHS-Angebote in ganz Nordrhein-Westfalen abrufbar.



Die VHS Bergkamen ist zertifiziert gemäß Gütesiegelverbund Weiterbildung. Damit ist dokumentiert, dass sie die durch den Gütesiegelverbund vorgegebenen Qualitätsstandards der Weiterbildung einhält. Dabei hat die Teilnehmerzufriedenheit oberste Priorität. Reden Sie also auch weiterhin mit uns über Anregungen, Lob und Kritik!

Informationen zum Gütesiegelverbund Weiterbildung finden Sie im Internet unter www.guetesiegelverbund.de



VHS Bergkamen mobil und online

Uns finden Sie auch auf Facebook unter
<https://de-de.facebook.com/VolkshochschuleBergkamen>



Besuchen Sie uns auf unserer neuen Homepage
unter vhs.bergkamen.de

Inhaltsübersicht

Vorwort Bürgermeister	1
Ansprechpersonen / Öffnungszeiten	2
Inhaltsübersicht	4
Unterrichtszeiten	6
Unterrichtsfreie Tage	6
Kennzeichnung Wochenendangebote / Online-Kurse	6
Impressum	6

vhs.wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm 7

Fachbereich 1 – Politik, Gesellschaft und Ökologie 19	
Politik und Gesellschaft	20
Politik online	22
Naturwissenschaften	28
Recht	29
Kooperation mit der Verbraucherzentrale	30
Pädagogik / Erziehung / Familie	31

Fachbereich 2 – Kultur und Kreatives 33	
Tanzen	34
Fotografie	35

Fachbereich 3 – Gesundheitsbildung 37	
Feldenkrais	38
Singen	39
Qi Gong, Yoga & Pilates	40
Progressive Muskelentspannung und Atemtraining	43
Fitness- und Bewegungsangebote	45
Naturheilkundliche Angebote / Online-Vorträge	49
Kochen und Backen	52
Diverse Tastings	54

Inhaltsübersicht

Fachbereich 4 – Fremdsprachen 59	
Fremdsprachen lernen bei der Volkshochschule	60
Zertifikatsprüfungen	63
Niederländisch	64
Spanisch	64
Englisch	65
Französisch	67
Italienisch	68

Fachbereich 5 – EDV und berufliche Bildung 69	
EDV – Grundlagen und Office	71
Smartphone und Tablet	74
Fritz!Box	75
Berufliche Bildung / Skills	75
KI – Künstliche Intelligenz	78
Bildungsurlaub	80
Schlüsselkompetenzen	81

Fachbereich 6 – Grundbildung und Schulabschlüsse 83	
Nachholen oder Verbessern von Schulabschlüssen	84
Grundbildung – Lesen und Schreiben / Mathematik	86
Deutsch als Zweit- und Fremdsprache / Integrationskurse	88
LiD (Leben in Deutschland) / Einbürgerungstest	90

Allgemeine Informationen / Beratung 91	
Beratung	92
Anmelde- und Teilnahmehinweise	92
Widerrufsbelehrung, Hinweise Datenschutz	96
Wegbeschreibungen	97
Notizen	98
Anmeldeformular	99

Hinweise zu Unterrichtszeiten und Wochenendangeboten

Das Semester II/2026 beginnt am 07.09.2026 und endet am 11.12.2026. Ausgenommen von dieser Regelung sind die Kurse aus dem Fachbereich 6. Diese beginnen direkt nach den Ferien und enden direkt vor den Ferien. In Schulferien sowie an den gesetzlichen Feiertagen in NRW finden grundsätzlich keine Kursstunden statt. Ausgenommen sind gesondert gekennzeichnete Veranstaltungen.

Bitte beachten Sie auch die Kurse, die an folgenden Belegwochenenden stattfinden:

18.09., 19.09., 09.10., 10.10., 06.11., 07.11., 20.11., 21.11., 04.12., 05.12.

Sämtliche Wochenendkurse sind
am Rand mit **dem Symbol**



und die Online-Kurse
sind mit **dem Symbol**



gekennzeichnet, damit Sie diese beim Durchblättern unseres Programmheftes auf Anhieb erkennen.

Bitte beachten Sie bei ganztägigen Kursen, dass im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ nur Getränke erworben werden können. Bringen Sie sich daher besser einen kleinen Imbiss mit.

Das Fröbelhaus bietet keinerlei Verpflegungsmöglichkeit. Hier bringen Sie sich bitte Getränke mit.

Impressum

Herausgeber:	Stadt Bergkamen Der Bürgermeister
Redaktion:	VHS Bergkamen
Satz und Druck:	Gestaltung und Druck I. Stürenberg-Jung, Bergkamen
Titel:	Gestaltung und Druck I. Stürenberg-Jung, Bergkamen
Anzeigenmarketing:	Foto: Deutscher Volkshochschul-Verband
Auflage:	VHS Bergkamen 1.500 Stück

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

So funktioniert vhs.wissen live:

- Alle Veranstaltungen werden **LIVE GESTREAMT**
- Sie haben die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv per Live-Chat an der Diskussion zu beteiligen
- Nach der Anmeldung bei der VHS Bergkamen erhalten Sie den Link zu den Livestreams

Anmeldung
online unter
vhs.bergkamen.de
oder telefonisch
unter **02307/285-3002**

Das digitale Wissenschaftsprogramm

Die Online-Vortragsreihe „vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm“ ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland und wurde ursprünglich von zwei bayerischen Volkshochschulen in den Landkreisen Erding und München initiiert. Die Volkshochschule Bergkamen beteiligt sich an diesem Gemeinschaftsprojekt. Das Programm „vhs.wissen live“ findet neben den bereits genannten Partnern in Kooperation mit der Max Planck Gesellschaft, der Süddeutschen Zeitung sowie der Kulturzeitschrift „Kursbuch“ statt.

Die VHS bietet damit den Zugang zu spannenden und aktuellen Vorträgen, vorgetragen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

Die einzelnen Vorträge werden online per Livestream übertragen. Für die Teilnehmenden besteht die Möglichkeit, sich die jeweilige Veranstaltung an einem internetfähigen Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) unkompliziert und bequem von zuhause oder unterwegs anzusehen. Die Vorträge können in Echtzeit verfolgt werden, Fragen können über einen Online-Chat in die Veranstaltung eingebracht werden.

Benötigen Sie Hilfe beim Start in Online-Bildungs-Veranstaltungen? Das VHS-Team unterstützt Sie gerne, bitte sprechen Sie uns an: Tel. 02307-285-3002

Weitere Informationen unter www.vhs.bergkamen.de

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert? Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel.

Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ.

Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich

7010

Donnerstag, 17.09.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Teil 3 der Reihe KUNST IM OHR.

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

7011

Mittwoch, 23.09.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



STONEHENGE.

Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis! Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben.

Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München. In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

7012

Mittwoch, 30.09.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfehmt. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet. Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht

im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört werden und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern.

Heribert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhyäne, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitprojekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Menschen und Wildtieren, Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert. Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNÄ). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin.

7013

Montag, 05.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimafor- schung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der For- schung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft den- ken. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

7014

Dienstag, 06.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

Deutsch-jüdische und israelische Literatur Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Helsing

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorin- nen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte. Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet. Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel. Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr prä- sent.

Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persön- lich; Jakob Helsing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Je- rusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

7015

Montag, 12.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße welt- weit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemi- schen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Wie können wir den- noch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern? Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funk- tionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grund- lagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielver- sprechende Ansätze in diesem Bereich.

Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritz- ker School of Molecular Engineering. Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-In- stitut für Metallforschung Stuttgart. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

7016

Dienstag, 13.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933 – 1945

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen. Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin. Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition "Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945", Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

7017

Sonntag, 18.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

WE



Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

7018

Sonntag, 25.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

WE



Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden. Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

7019

Mittwoch, 28.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen. 2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher "Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt" (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie "Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft" (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für "Ungleich Vereint" erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

7020

Montag, 02.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht. Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten. Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten. Er leitet an der VHS Donauwörth den Projektbereich "Innovative Europäische Sprachlehre (InES)" und lehrt an der Universität Eichstätt.

7021

Mittwoch, 04.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Trump und die MAGA-Bewegung

"Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA."

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

7022

Sonntag, 08.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

WE



Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein könnte. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird. Dazu verwenden

wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können. Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung. Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus E. coli-Bakterien.

Petra Schwille studierte Physik und Philosophie und promovierte 1996 an der TU Braunschweig mit einer Dissertation am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie, Göttingen, bei Nobelpreisträger Manfred Eigen. Im Jahr 2002 nahm sie einen Ruf auf eine Professur für Biophysik am neu gegründeten BIOTEC-Zentrum der TU Dresden an. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften – acatech.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

7023

Dienstag, 10.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Franz Kafka und Prag

Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütliche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen. Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte. Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen. Sehr genau registrierte Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik. 1987 erschien seine Monographie ›Kafkas erotischer Mythos‹. 1999 gestaltete Stach die Ausstellung ›Kafkas Braut‹, in der er den Nachlass Felice Bauers präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte. 2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für ›Kafka: Die Jahre der Erkenntnis‹ mit dem Sonderpreis zum Heimato-von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet. Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographik erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

7024

Donnerstag, 19.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat, wie niemand sonst. Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

7025

Dienstag, 24.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Teil 4 der Reihe KUNST IM OHR.

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

7026

Mittwoch, 25.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen. Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo

und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem. Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt. Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

7027

Sonntag, 29.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt

WE



Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest

Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt. Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potentiell katastrophalen Krankheitserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität. Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19. Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere. Dabei entsteht ein neues Bild von Landwirtschaft in der Moderne: Agrarproduktion als ständige Auseinandersetzung mit Krisen, die einfach nicht verschwinden wollen.

Frank Uekötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Universität Bochum.

7028

Mittwoch, 02.12.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrung

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten. Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen um? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun? Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurz gefasst vorstellt.

Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

7029

Freitag, 04.12.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock

1581 schlug die Geburtsstunde der Republik der Vereinigten Niederlande, als sich die sieben nördlichen niederländischen Provinzen von der spanischen Herrschaft lossagten. Damit begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch“ bezeichnet wird. Dabei blieben die Themen der niederländischen Malerei bestehen. Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten jedoch regionaltypische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag. So rückten Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interieurs ins Zentrum und prägten damit ein Angebot zur Identifikation, in dem das Streben nach politischer Unabhängigkeit Ausdruck fand. Für die flämische Malerei blieben die traditionellen Auftraggeber – Adel und Kirche – weiterhin bestimmend. Das belegt beispielhaft das Werk von Peter Paul Rubens, der aber auch in den nördlichen Niederlanden viele Bewunderer fand – darunter Rembrandt, der in seinen Werken den künstlerischen Wettstreit suchte und in der Auseinandersetzung eigene Impulse setzte. In der Führung werden anhand von Beispielen in der Alten Pinakothek die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vorgestellt.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemaldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

7030

Donnerstag, 10.12.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Manuela Sieland
02307/285-3011

**Politik,
Gesellschaft
und Ökologie**

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/285-3002

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Gesellschaft und Ökologie“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden.

POLITIK / GESELLSCHAFT

Dr. Eugen Drewermann
"Wovon die Menschen leben
- Wege zum Galater-Brief des Paulus"
Vortrag

Jesus brachte uns Gott zurück als eine väterliche Macht, die wir nicht fürchten müssen, sondern der wir vertrauen können, dass wir bedingungslos geliebt sind. Eugen Drewermann sieht in Paulus den vielleicht ersten, der diese Botschaft Jesu und ihre eigentliche Bedeutung voll und ganz erfasst hat. Wer ihr glaubt, für den wandelt sich das ganze Dasein: Von der Not der Angst hin zur Erfahrung des Geliebtheits, von der Sucht nach Machtgewinn hin zu Güte und Gemeinsamkeit.

Der Autor, Theologe und Psychoanalytiker, erschließt den Galater-Brief des Paulus als Botschaft, sich als Menschen neu zu entdecken und in der Liebe frei, wahrhaftig und voll Zuversicht zu leben.

Dr. Eugen Drewermann ist Theologe, Psychoanalytiker und Schriftsteller mit internationaler Reichweite; er gehört zu den erfolgreichsten theologischen Autoren.

ACHTUNG! BITTE NUTZEN SIE DIE NAVIGATIONSADRESSE:
Albert-Schweitzer-Str. 25, 59192 Bergkamen

Keine Anmeldung erforderlich!

1000

Dienstag, 13.10.26, 19.00 - 21.15 Uhr
Studiotheater
Dr. Eugen Drewermann, 3 U.-Std, ohne Entgelt

Sicher argumentieren in schwierigen Gesprächen – Umgang mit Vorurteilen und Parolen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Alltag sicherer mit schwierigen Gesprächen umgehen möchten – ob im beruflichen, privaten oder ehrenamtlichen Kontext. Diskriminierende Bemerkungen begegnen uns mittlerweile überall: Bei der Arbeit, im Kreise der Familie, in der Fußgängerzone. Mit etwas Abstand ärgern wir uns, hätten gerne widersprochen und das Gesagte nicht einfach so stehen gelassen. Dieser Workshop soll helfen, die erste Schrecksekunde zu überwinden und Haltung zu zeigen. In spielerischen Übungen, im Miteinander und im Austausch von bereits gemachten Erfahrungen greifen wir typische Situationen auf und entwickeln passende Strategien für den Umgang damit. Auch ein kurzer theoretischer Impuls zum Thema Kommunikation wird nicht fehlen.

1013

Freitag, 09.10.26, 16.30 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Stefan Von Zons, 4 U.-Std, 24,-- EURO

"Man wird doch wohl noch sagen dürfen...." - Workshop

Aussagen wie „Das Boot ist voll“ oder der Begriff des „Sozialtourismus“ - längst hört man solcherlei nicht nur in politischen Debatten, sondern verstärkt im eigenen privaten wie beruflichen Umfeld. Aber wie reagiert man darauf? Soll man darauf reagieren? Im Rahmen dieses Workshops sollen anhand konkreter Beispiele Strategien eingeübt werden, mit denen man verschiedene Stammtischparolen einerseits kontern und andererseits weiterhin miteinander im Dialog bleiben kann.

1014

Dienstag, 10.11.26, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Cassandra Speer, 3 U.-Std, 15,-- EURO

Führung durch die Synagoge in Unna-Massen

Die Jüdische Gemeinde „haKochaw“ lädt alle Interessierten ein, das heutige jüdische Leben und die Vielfalt der Gemeinde kennenzulernen. Bei einer Führung durch die Synagoge der jüdischen Gemeinde für den Kreis Unna K.d.ö.R. in

Unna-Massen, Buderusstraße, gibt es nicht nur die Möglichkeit, sich umzuschauen, sondern auch Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen.
!!! Eine Anmeldung für den Besuch über die VHS ist notwendig, für die erforderliche Ausweiskontrolle müssen Teilnehmer ihre Ausweise zwingend mitbringen!!!
Die Anreise erfolgt individuell.
Teilnehmer müssen ihre Ausweise zwingend mitbringen.

1010

Mittwoch, 18.11.26, 18.30 - 20.00 Uhr
Exkursion
Alexandra Khariakova, 2 U.-Std, ohne Entgelt

POLITIK ONLINE

Renommiertere Referentinnen und Referenten erklären politische und gesellschaftliche Zusammenhänge verständlich, fundiert und auf den Punkt genau. Sie liefern Hintergründe, analysieren Zusammenhänge und helfen, Desinformation zu entlarven. Politik zu verstehen war nie wichtiger. Ob Krieg und Frieden, Klimapolitik, soziale Ungleichheit oder Geopolitik: "Politik online" bringt Ordnung in die Komplexität aktueller Ereignisse!

Diese digitale Veranstaltungsreihe findet in Kooperation mit der Volkshochschule vhs Traunreut e.V. statt.

Bei Ihrer Anmeldung benötigen wir eine E-Mail-Adresse, an die wir den Zugangslink einige Tage vor Veranstaltung zusenden können. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang die Angaben zu den Anmeldefristen.

Zur Teilnahme benötigen Sie ein Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) mit Internet-Zugang und Lautsprecher - alternativ Headset oder Kopfhörer. Eine Kamera ist nicht notwendig.

Kooperation mit der VHS Traunreut e. V.

Die Bedrohung des demokratischen Verfassungsstaates - Politik Online

Wahlergebnisse und aktuelle Umfragen machen es sichtbar: Krisen verunsichern. Während das Vertrauen in die gemäßigten Parteien sinkt, erhalten antipluralistische Kräfte deutlichen Zulauf. Das ist nicht allein die Schuld der digitalen Netzwerke, aber diese erleichtern das Geschäft der Krisenprofiteure. Im Vortrag werden die Ursachen für den Vertrauensverlust analysiert und aufgezeigt, warum nicht nur die gemäßigten Parteien sowie die klassischen Medien, sondern immer mehr auch unser demokratischer Verfassungsstaat unter Druck geraten. Es geht

um die Auswirkungen der sog. „Brandmauer“ und um die Frage, wie wir unseren demokratischen Verfassungsstaat vor einem Abgleiten in ein System des sog. „sanften Autoritarismus“ schützen können.
Prof. Dr. Ursula Münch, Direktorin der Akademie für Politische Bildung in Tutzing und (beurlaubte) Professorin für Politikwissenschaft an der Universität der Bundeswehr München, ist einem breiteren Publikum als „Stammgast“ beim Sonntags-Stammtisch im Bayerischen Rundfunk bekannt.

1020

Mittwoch, 07.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Online
Politik Online VHS Traunreut e. V., 2 U.-Std, 5,-- EURO



Kleiner Streifzug in die wachstumskritische Wirtschaftswissenschaft - Politik Online

Der Klimawandel, absehbar knapper werdende Ressourcen, politische Handlungsfähigkeit, Sinnkrisen sowie die Digitalisierung lassen das industrielle Wohlstandsmodell erodieren. Folglich sind die Möglichkeiten einer Postwachstumsökonomie auszuloten. Demnach wäre ein prägnanter Rückbau industrieller und globaler Produktionsketten vonnöten. Suffizienz, moderne Subsistenz und Regionalversorgung wären entscheidende Gestaltungsoptionen. Zudem wäre das Leben in einer Postwachstumsökonomie sesshafter, also an kerosinfreiem Glück orientiert.

Niko Paech studierte Volkswirtschaftslehre, promovierte 1993, habilitierte sich 2005, lehrt derzeit als außerplanmäßiger Professor an der Universität Siegen im Bereich Plurale Ökonomik. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen insbesondere Klimaschutz, Produktionswirtschaft, nachhaltiger Konsum, Ökologische Ökonomik, Sustainable Supply Chain Management, Innovationsmanagement und Postwachstumsökonomik.

Prof. Dr. Niko Paech (Universität Siegen)

1021

Montag, 12.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Online
Politik Online VHS Traunreut e. V., 2 U.-Std, 5,-- EURO



Krisen, Konflikte, Migration: Was die Mobilität in Afrika wirklich antreibt - Politik Online

Der Großteil unserer Debatten über Migration aus Afrika setzt beim Ankommen in Europa an, obwohl die entscheidenden Weichen viel früher gestellt werden. Der Vortrag zeigt, wie Krisen und Zukunftserwartungen, wirtschaftliche Perspektiven, soziale Netzwerke, Information, Risiken und rechtliche Hürden zusammenwirken und warum Binnenmigration meist wichtiger ist, als es der europäische Blick vermuten lässt. Abschließend geht es darum, welche Schlussfolgerungen sich daraus für die deutsche und europäische Migrations- und Entwicklungspolitik ergeben.

Prof. Dr. Tobias Heidland ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Uni Kiel und Leiter des Forschungszentrums „Internationale Entwicklung“ am Kiel Institut für Weltwirtschaft. Er forscht zu Migration, globalen Kapitalströmen und wirtschaftlicher Entwicklung, insbesondere in Afrika, berät die Politik zu entwicklungsökonomischen und migrationspolitischen Fragen und tritt zu diesen Themen auch medial auf.

1022

Montag, 19.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Online
Politik Online VHS Traunreut e. V., 2 U.-Std, 5,-- EURO



Politisches Vertrauen und gesellschaftlicher Zusammenhalt in Krisenzeiten - Politik Online

Im Verlauf der Pandemie und anhaltender Krisenerfahrungen hat sich das politische Vertrauen in Deutschland stark verändert. Welche gesellschaftlichen Gruppen waren hier besonders betroffen? Wie hängt dies mit der Verbreitung von Verschwörungserzählungen zusammen? Welche Auswirkungen haben diese Veränderungen bis heute? Weshalb ist politisches Vertrauen für gesellschaftlichen Zusammenhalt wichtig?

Dr. Steffen Wamsler ist Politikwissenschaftler und arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Koordinator des Projekts „Politische Einstellungen und politische Partizipation in Folge der Covid-19 Pandemie“ am Leibniz-Institut für Bildungswissenschaften in Bamberg. Das Projekt befasst sich mit Veränderungen z.B. im politischen und sozialen Vertrauen, Verschwörungsgläubigkeit oder politischer Selbstwirksamkeit im Rahmen der Pandemie und zusammenhängender sozialer Ungleichheiten. Neben diesen Themen forscht Steffen Wamsler auch zu Populismus, Emotionen in der Politik und Einstellungen zur Demokratie.

1023

Montag, 26.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Online
Politik Online VHS Traunreut e. V., 2 U.-Std, 5,-- EURO



Religion trifft Demokratie: Bildung zwischen Vielfalt und Verantwortung - Politik Online

Wie kann Schule demokratische Werte in einer religiös vielfältigen Gesellschaft vermitteln? Der Vortrag stellt interreligiöse Demokratiebildung als pädagogischen Ansatz an Schulen vor, der religiöse Vielfalt als Ressource für demokratisches Lernen nutzt und Dialog-, Urteils- sowie Partizipationskompetenzen fördert. Dieser praxisorientierte Zugang wird durch eine religionswissenschaftliche Einordnung des Verhältnisses von Religion und Politik ergänzt – historisch wie aktuell. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten und lädt zum Ausprobieren, Nachdenken, Mitdiskutieren und Perspektivwechsel ein.

Dr. Sabine Exner-Krikorian hat Religions- und Kulturwissenschaft an der LMU München sowie an der Rothberg International School der Hebrew University Jerusalem studiert. Nach Ihrer Tätigkeit als Projektmanagerin im Kulturzentrum der israelitischen Kultusgemeinde München, arbeitete sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Religionswissenschaft an der LMU München. Seit 2018 ist sie bei der Eugen-Biser-Stiftung tätig und leitet dort den Programmbeereich Interreligiöse Demokratiebildung.

1024

Mittwoch, 28.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Online
Politik Online VHS Traunreut e. V., 2 U.-Std, 5,-- EURO



Fakt oder Fake - Wie man Desinformation erkennen kann - Politik Online

Desinformation, also bewusst gestreute Falschbehauptungen, gibt es seit Beginn der Menschheitsgeschichte. In einer globalisierten und digitalisierten Welt erreichen die Quantität und die technischen Möglichkeiten aber ganz neue Level. Die rasanten Entwicklungen im Bereich der KI eröffnen nochmal ein weiteres Feld. In diesem Vortrag werden wir uns mit den verschiedenen Kategorien von Desinformation beschäftigen, zum Beispiel irreführende Kontexte oder KI-generiertes Bildmaterial. Außerdem klären wir, warum jeder von uns auf Falschbehauptungen hereinfällt und wie wir uns dagegen besser wappnen können. Verschiedene einfache Strategien und (digitale) Techniken, reichen aber schon in vielen Fällen aus, um Desinformation zu erkennen oder einzuordnen. Deswegen werden wir einige wichtige Medien- und Quellenkompetenzen besprechen.

Fabian Dilger arbeitet seit 2013 als Journalist im Online-, Print- und Audio-Bereich, speziell im Bereich Fact-Checking und Desinformation. Er ist Absolvent der Deutschen Journalistenschule und arbeitet seit 2021 u.a. für das Fact-Checking Format des Bayerischen Rundfunks, den #Faktenfuchs. Für den Podcast „Der erste Tag der AfD“ wurde er mit dem Otto-Brenner-Preis ausgezeichnet (Team-Auszeichnung). Als Trainer im Bereich Fact-Checking und Desinformation bildet er sowohl Schüler, Erwachsene als auch Journalisten selbst in diesem Bereich weiter. Er hält regelmäßig Vorträge, Workshops oder Kurse für die Erwachsenenbildung, den Schul- oder Universitätsunterricht oder die Lehrerfortbildung.

1025

Mittwoch, 11.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Online
Politik Online VHS Traunreut e. V., 2 U.-Std, 5,-- EURO



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

Fake-Bilder. Hitlers Leibfotograf Heinrich Hoffmann und die nationalsozialistische Fotopropaganda - Politik Online

Noch heute ist unser Bild von Hitler stark von historischen Fotografien geprägt. Den weitaus größten Teil davon schuf Heinrich Hoffmann, seit den 1920ern Hitlers Leibfotograf und enger Vertrauter. Gemeinsam inszenierten sie den Diktator so, wie es die Propaganda erforderte: Mal als fürsorglichen Volkskanzler, mal als martialischen Feldherren. Der Vortrag bietet einen Blick hinter die Propagandabildwelten und zeigt anhand von Hoffmanns Wirken, wie die Aufnahmen inszeniert, teils auch manipuliert und massenhaft verbreitet wurden, um den Diktator ins rechte Licht zu setzen. Und er geht darauf ein, wie die Bilder nachwirken, und welche Tricks der Fotopropaganda bis heute fortleben.

Dr. Sebastian Peters ist wissenschaftlicher Mitarbeiter und Kurator für die Dokumentation Obersalzberg am Institut für Zeitgeschichte München-Berlin. Er forscht u.a. zum Thema Propaganda im Nationalsozialismus, 2025 erschien dazu seine Dissertation, eine Biografie von Hitlers Leibfotografen Heinrich Hoffmann.

1026

Montag, 16.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Online
Politik Online VHS Traunreut e. V., 2 U.-Std, 5,-- EURO



Antisemitismus - (k)ein Problem der Vergangenheit - Politik Online

Die Ablehnung und Verfolgung von Jüdinnen und Juden hat eine lange Geschichte. Und auch heute erleben Jüdinnen und Juden Hass und Gewalt. Im Vortrag sprechen wir über historische Formen des Antisemitismus, insbesondere zur Zeit des Nationalsozialismus, und das Fortleben antisemitischer Bilder und Vorurteile bis in die Gegenwart. Wir zeigen unterschiedliche Erscheinungsformen von Antisemitismus sowie israelbezogenen Antisemitismus und sprechen über seine gesellschaftlichen Funktionen und Wirkung auf Betroffene. Wir analysieren den antisemitischen Gehalt stereotyper judenfeindlicher Darstellungen und stellen die Frage, wie wir antisemitischen Äußerungen etwas entgegnen können.

Helen Sophia Müller gestaltet das Seminar- und Rundgangsprogramm im NS-Dokumentationszentrums München. Zu ihren Schwerpunkten gehören zudem die Verknüpfung antisemitismus- und rassismuskritischer Ansätze in der Bildungsarbeit, die Entwicklung diversitätssensibler und inklusiver Formate sowie das Erinnern in der pluralen Gesellschaft.

Der Historiker Thomas Rink entwickelt Vermittlungsangebote wie Rundgänge, Seminare und Fortbildungen im NS-Dokumentationszentrum München. Er realisiert partizipative Projekte und Ausstellungen von und mit Schulklassen und außerschulischen Bildungseinrichtungen. Darüber hinaus liegt ein Schwerpunkt auf der Auseinandersetzung mit Wurzeln und Erscheinungsformen des Antisemitismus sowie auf Erinnerungskultur.

1027

Mittwoch, 18.11.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Online
Politik Online VHS Traunreut e. V., 2 U.-Std, 5,-- EURO



Politik Online - Vier Jahre nach Einführung von ChatGPT – was können wir über künstliche Intelligenz wissen, was sollen wir tun? - Politik Online

Seit der Einführung von ChatGPT Ende November 2022 hat sich generative künstliche Intelligenz rasant verbreitet und findet in vielen gesellschaftlichen Bereichen Verwendung. Diese Entwicklung wird von großer Aufmerksamkeit, aber auch Hoffnungen und Ängsten begleitet. Was davon ist begründet, was der Aufregung und dem Hype um die neue Technologie zuzuschreiben? Im Vortrag wird aus der Perspektive der Technikfolgenabschätzung ein Blick auf generative KI geworfen. Anhand von konkreten Anwendungsfällen wie z.B. Deepfakes soll eingeordnet werden, was sich über die Auswirkungen mittlerweile wissen lässt und wie ein verantwortungsvoller Umgang mit der Technologie gestaltet werden kann. Steffen Albrecht berät als wissenschaftlicher Mitarbeiter des Büros für Technikfolgenabschätzung des Deutschen Bundestages die Abgeordneten zu den Auswirkungen neuer Technologien, insbesondere im Bereich Digitalisierung und Künstliche Intelligenz.

1028

Montag, 07.12.26, 19.00 - 20.30 Uhr
Online
Politik Online VHS Traunreut e. V., 2 U.-Std, 5,-- EURO



Aktuelle Perspektiven auf den Bevölkerungsschutz - die Beispiele KRITIS und Klimawandel -Politik Online

"Pandemien, veränderte sicherheitspolitische Lagen, Extremwetterereignisse - der Bevölkerungsschutz steht immer wieder vor neuen oder sich ändernden Herausforderungen. Daraus entsteht eine Aufgabe: Der Bevölkerungsschutz muss sich stetig weiterentwickeln. Wie fordert der Klimawandel beispielsweise die Akteure im Bevölkerungsschutzsystem, sich an stetig wandelnde äußerliche Bedingungen anzupassen? Und was genau treibt unter der Wasseroberfläche der klassischen Gefahren von Starkregen oder Dürren? Wie sehr sind wir eigentlich von Kritische Infrastrukturen (KRITIS) abhängig? Welche Rolle spielt der Weltraum bei diesen Überlegungen? Im Vortrag werden diese zwei Perspektiven, als Beispiele für aktuelle Arbeiten des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe dargestellt."

David Zabala Gepp ist beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) tätig. Sein Studium der Politikwissenschaften hat er in Bonn absolviert und mit einem Master of Arts abgeschlossen. Fokus seiner Interessen und Publikationen ist die Abhängigkeit moderner Gesellschaften von Weltrauminfrastruktur.

René Kwiatkowski ist beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) tätig. Sein Studium der Geographie hat er in Bonn absolviert. Den Abschluss hat er mit dem Schwerpunkt „Umweltsysteme im Wandel“ mit dem Master of Science abgelegt. In seiner Arbeit befasst er sich mit dem Thema „Bevölkerungsschutz im Klimawandel“.



NATURWISSENSCHAFTEN

Weißt Du, welche Sternlein stehen?

Dieser Vortrag zum Mitmachen richtet sich an alle, die fasziniert sind von den vielen leuchtenden Punkten am Himmel. Aber was sind Sterne eigentlich, wie fasst man sie zu Sternbildern zusammen? Wo ist mein Sternbild und wann kann man es sehen? Wie funktioniert eine drehbare Sternkarte und was ist eigentlich die Milchstraße? Wieso bewegen sich einige Lichter langsam und einige rasend schnell? Für diesen Anfängerkurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Nehmen Sie während des Vortrags selber eine Himmelskarte in die Hand und erkennen Sie die ewigen Kreisläufe. Verschaffen Sie sich einen Überblick, wann welche Sternbilder zu sehen sind. Die andere Frage „Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?“ wird natürlich auch beantwortet.

Montag, 05.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 15,-- EURO

Seestar S50, ein erstaunliches Smart Teleskop

Der Traum eines jeden Astronomen wird wahr: das Teleskop macht draußen fast alles kabellos alleine, während man selbst im Warmen sitzt! Es weiß durch die integrierte Kamera und Platesolving, wo es hinschaut, richtet sich selbstständig aus, und nimmt eine beliebige Anzahl von Fotos auf. Selbst unter lichtverschmutztem Innenstadthimmel lassen sich so sehr ansehnliche Aufnahmen von Deep Sky Objekten gewinnen.

Aber ist das denn noch „richtige“ Astronomie? Und wo liegen die Grenzen der neuen Wunderteleskope?

Dienstag, 01.12.26, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 15,-- EURO



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

Die Kanarischen Inseln - Natur und Sternenhimmel bei Tag und Nacht

Der reich bebilderte Reisebericht zeigt Impressionen der grandiosen Natur von Teneriffa, Gran Canaria und La Palma bei Tage. Doch erst in der Nacht enthüllt sich ein weiterer Schatz: der unvergleichliche Sternenhimmel über den Inseln im Atlantik. Erfreuen Sie sich an wunderschönen Aufnahmen von Wasser, Felsen, Pflanzen und Tieren. Lassen Sie sich von Sonne und Mond, von Planeten, Sternen und Galaxien verzaubern. Hier erleben Sie die beliebten Urlaubsinseln mal in einem ganz anderen Licht. Für Astronomiebegeisterte gibt es auch noch Tipps zu Beobachtungsmöglichkeiten.

Montag, 07.12.26, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 15,-- EURO

RECHT

Selbstbestimmt vorsorgen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung im Überblick

In diesem kompakten Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Vorsorgedokumente: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Erfahren Sie, was wirklich enthalten sein sollte, welche formalen Anforderungen gelten und wie Sie sicherstellen, dass Ihre Wünsche im Ernstfall auch rechtlich verbindlich umgesetzt werden. Außerdem zeigen wir, wo und wie Sie Ihre Dokumente sicher aufbewahren oder hinterlegen können – damit sie im entscheidenden Moment auch gefunden werden.

Donnerstag, 05.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Esther Brauhardt, 2 U.-Std, 10,-- EURO

Letzter Wille – Alles Wichtige rund ums Testament

Was passiert mit meinem Vermögen nach dem Tod? Wer erbt was – und wie lässt sich das sinnvoll steuern? In diesem Vortrag klären wir, ob und wann ein Testament notwendig ist, wie die gesetzliche Erbfolge aussieht und welche Formvorschriften beim Verfassen eines Testaments zu beachten sind. Außerdem sprechen wir die Unterschiede zwischen Einzeltestament, gemeinschaftlichem Testament und Berliner Testament an – und geben einen kurzen Einblick in steuerliche Aspekte wie Freibeträge und Erbschaftssteuer.

1311

Donnerstag, 19.11.26, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Esther Brauhardt, 2 U.-Std, 10,-- EURO

KOOPERATION MIT DER VERBRAUCHERZENTRALE

Meine Rechte beim Online-Shopping

Ob Zahlungsarten, Informationspflichten oder der Schutz vor Fake-Shops: Beim Online-Einkauf gibt es einiges zu beachten. Welche Rechte haben Sie als Verbraucher*in? Woran erkennen Sie seriöse Anbieter und wie können Sie sich vor Abzocke schützen?

Die Verbraucherzentrale informiert über Ihre Rechte bei Online-Shopping, zeigt typische Risiken auf und gibt praktische Tipps für einen sicheren Einkauf im Internet.

1350

Mittwoch, 04.11.26, 17.00 - 19.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Beratungsstelle Kamen Verbraucherzentrale NRW e.V
3 U.-Std, ohne Entgelt

Die elektronische Patientenakte (ePA)

Seit 2025 steht allen gesetzlich Krankenversicherten eine elektronische Patientenakte (ePA) zur Verfügung. Die ePA ist eine digitale Akte, in der Sie ihre Gesundheitsdaten und wichtige Dokumente speichern und verwalten können. Sie möchten sich über die Einführung der ePA, deren Nutzungsmöglichkeit sowie die Sicherheit der gespeicherten Daten informieren?

Die Verbraucherzentrale zeigt, wie die ePA funktioniert und wie Sie sie im Alltag praktisch nutzen können.

1351

Mittwoch, 18.11.26, 17.00 - 19.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Beratungsstelle Kamen Verbraucherzentrale NRW e.V
3 U.-Std, ohne Entgelt



Geschenk-Gutscheine

erhalten Sie bei der Volkshochschule
Schenken Sie (Weiter-) Bildung!

PÄDAGOGIK / ERZIEHUNG/ FAMILIE

Der Medienführerschein für Kinder (9–14 Jahre)

Kinder bewegen sich heute selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZCITZo>

1500

Freitag, 02.10.26, 17.00 - 18.30 Uhr
Online
Robin Weniger, 2 U.-Std, 25,-- EURO



Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

1501

Freitag, 13.11.26, 18.00 - 20.15 Uhr
Online
Robin Weniger, 3 U.-Std, 25,-- EURO



Gestaltung + Druck
Ingulf Stürenberg-Jung

Digitaldruck - Offsetdruck - Mailings - Buchbindearbeiten

Eichendorffstraße 56
59192 Bergkamen

Tel. 02307-88423
Mobil 0151-46638074

www.st-jung.de
info@st-jung.de



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Diandra Bajon
02307/285-3004

Kultur und Kreatives

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/285-3002



Kreatives

In Kreativangeboten erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Kulturtechniken kennenzulernen und zu vertiefen, die Ihre Lern- und Erfahrungsräume erweitern. Dadurch lernen Sie, gesellschaftliche Wertvorstellungen in ihrem politisch-kulturellen Kontext zu verstehen. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kreativangebote ermöglichen in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger gesellschaftliche Teilhabe; sie fördern Integration und Inklusion.

Kreativangebote werden im Kern vom Kulturreferat der Stadt Bergkamen angeboten. Das Kursangebot finden Sie im städtischen Programmheft „Kreative Erwachsenenbildung“ oder im Internet unter www.bergkamen.de

Die VHS Bergkamen bedient mit ihrem Kursangebot im Fachbereich „Kreatives“ ergänzend dazu einige ausgewählte Themenbereiche. Dazu gehören Tanz, Fotografie, textiles Gestalten und einiges mehr.

TANZEN

Discofox für Anfänger

Discofox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte, sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

Dieser Tanzkurs ist von Ermäßigungsregelungen ausgenommen! Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende einen Tanzpartner hat.

2051

2 x donnerstags, 20.00 - 22.15 Uhr
Beginn: 12.11.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 30,-- EURO

Line-Dance-Workshop

Line-Dance ist ein Tanzvergnügen der besonderen Art. Hier tanzt jeder für sich und ohne Tanzpartner neben- und hintereinander nach verschiedenen Musikrichtungen wie Country, Rock, Pop oder Irish Folk. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegung.

Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe mit glatter Sohle, da auf Parkettboden getanzt wird.

2055

Samstag, 21.11.26, 10.00 - 12.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ellen Wiemhoff, 3 U.-Std, 12,-- EURO

WE

FOTOGRAFIE

Digitalkamera: einstellen - fertig - los!

Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential! Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten. Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

2110

Donnerstag, 17.09.26, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 50,-- EURO

Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, etc.) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus "Foto" gelingen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem "Pro" Modus, dort lassen sich meist Schärfe, Belichtungszeit, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar die Schärfentiefe beeinflussen. Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies, z.B. für Ihren nächsten Social Media Auftritt? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

Bitte eigene, aufgeladene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

2111

Mittwoch, 14.10.26, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 50,-- EURO



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Thomas Lackmann
02307/285-3012

Gesundheitsbildung

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/285-3002

SPANNENDE GÄSTEFÜHRUNGEN mit dem Rad und zu Fuß

Schulklassen

Individuelle
Themen
nach Wunsch

Familien

Firmen &
Unternehmen

Bildvorträge
über die Stadtteile
von Bergkamen

Holt Euch
unsere
Broschüre mit
allen buchbaren
Touren!



Touristeninformation - Stadt Bergkamen
Hafenweg 10, 59192 Bergkamen, Telefon: 02307 / 965-357
E-Mail: tourismus@bergkamen.de
www.bergkamen.de

...natürlich
BERGKAMEN


Gästeführerring
BERGKAMEN

„VHS macht gesünder!“

Die VHS Bergkamen macht Gesundheitsthemen allen Bevölkerungsgruppen zugänglich. Dies wird zum einen durch sozialverträgliche Kursgebühren als auch durch einen niedrighschwelligen Zugang ermöglicht.

Zentrale Aufgaben der Gesundheitsbildung liegen in der Stärkung nachhaltiger, gesundheitsförderlicher Lebensweisen und Lebensverhältnisse sowie der Förderung der Gesundheitskompetenz.

Einen Schwerpunkt im Programmangebot bilden Entspannungs-, Bewegungs- und Ernährungskurse sowie Seminare zu psychischer Gesundheit, in denen die Teilnehmer:innen gesundheitsfördernde Methoden kennenlernen und üben können. Die Gesundheitsangebote verknüpfen Wissensvermittlung mit praktischen Kompetenzen. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die damit verbundene Fähigkeit zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen. Die angebotenen Methoden entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand.

Mit ihren Angeboten der Gesundheitsbildung bietet die Volkshochschule Entspannung und Entschleunigung in einer hochgradig technisierten und digitalisierten Welt. Ob im Yogakurs oder in einem Gesundheitsvortrag, es werden Mittel und Wege aufgezeigt, wie ein (analoger) Ausgleich geschaffen, wieder Energie getankt und Ruhe in der Hektik gefunden werden kann. Digitalisierung ist aber nicht nur Herausforderung, sondern auch Bildungsauftrag. Auch durch die Teilnahme an einem online- oder hybriden Gesundheitsangebot erwerben Teilnehmer:innen „nebenbei“ digitale Kompetenzen.

FELDENKRAIS

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- und Kleinkindalter erlernt haben, gehen im Laufe des Lebens größtenteils verloren. Es bilden sich feste Muster, Strukturen und Haltungen heraus, die sowohl unser Handeln als auch unser Denken begrenzen und behindern können. Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden uns die Muster bewusst und können durch leichtere, angenehmere Wege erweitert werden. Diese veränderten gesünderen Bewegungsmuster werden im Gehirn gespeichert und nach und nach wird die Motorik durch das Gehirn entsprechend gesteuert. Den Teilnehmer:innen wird diese Form des "Lernens" vermittelt. So kann ohne Anstrengung und Schmerz nicht nur die Qualität der Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein.

Die Lektionen "Bewusstheit durch Bewegung" werden in der Gruppe meist im Liegen, manchmal im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt und jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen der individuellen Möglichkeiten.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein großes Handtuch mitbringen.

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

3108

10 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 09.09.26

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 13 U.-Std, 42,70 EURO

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Wochenende

Dieser Kurs ist auch für diejenigen, die die Feldenkrais-Methode kennenlernen möchten geeignet.

3109

Freitag, 20.11.26, 17.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 21.11.26, 10.30 - 13.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 6 U.-Std, 19,20 EURO

SINGEN

Singen ist gesund

Was die Menschen seit jeher einfach aus Freude tun und dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl erleben, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen. Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen "Vokale-Tönen" gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in einem körperlichen Wohlgefühl bemerkbar macht.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Singen ist gesund

3110

Samstag, 19.09.26, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 9,60 EURO

WE



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

Singen ist gesund

3111

Samstag, 07.11.26, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 9,60 EURO

WE

Singen ist gesund! - Lieder und Geschichten im Advent!

3112

Samstag, 05.12.26, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 9,60 EURO

WE

QI GONG, YOGA & PILATES

Qi Gong

Qi Gong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Qi Gong Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit. Qi Gong fördert die Fähigkeit des Menschen, sich selbst gesund und arbeitsfähig zu halten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Hallensportschuhe.

3114

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 16.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Betty Schramm, 20 U.-Std, 64,-- EURO

Sanftes Yoga für einen starken Rücken

In diesem Kurs steht Ihre Rückengesundheit im Mittelpunkt. Mit gezielten Yoga-Haltungen (Asanas) kräftigen und dehnen Sie Rücken- und Bauchmuskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und bringen verspannte Bereiche wieder in Bewegung. Ein bewusster Atem unterstützt Sie dabei, Ruhe und innere Balance zu finden. Die Übungen fördern Flexibilität, Stabilität und eine gesunde Körperhaltung und helfen zugleich, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet, unabhängig davon, ob Sie bereits Yoga-Erfahrung haben oder ganz neu beginnen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

3115

7 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 08.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Stefani Stock, 14 U.-Std, 44,80 EURO

Hatha-Yoga

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit Körper, Seele & Geist in Harmonie und Einklang zu versetzen. Sie können Stress reduzieren sowie Ihre Kraft, Ausdauer und Flexibilität trainieren. Durch sanfte, achtsame Übungen können Sie ein besseres Körpergefühl entwickeln, Verspannung lösen und können Ihre Konzentration und geistige Klarheit verbessern.

Dieser Kurs enthält:

- Anfangsentspannung zum Ankommen (mit progressiver Muskelentspannung)
- Pranayama (Atemtechniken)
- Körperliche Übungen (Asanas)
- Meditation
- Endentspannung (Shavasana)

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke, Sitzkissen und ein Getränk mitbringen.

3116

11 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 08.09.26
Fröbelhaus, Yogaraum 1. OG
Melanie Baron, 22 U.-Std, 70,40 EURO

Yoga - am Vormittag

Yoga ist eine altindische Philosophie, die sich mit der Gesamtheit des Menschen aus Körper, Seele und Geist beschäftigt. Achtsam ausgeführte Yoga-Haltungen zielen auf die Entspannung und Dehnung des Körpers. Die Yoga-Atemübungen und Meditation beruhigen und entspannen den Geist und führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Yoga dient außerdem der Kräftigung und der Beweglichkeit des Körpers für Jung und Alt.

Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und Geübte.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

3117

12 x freitags, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 11.09.26
Fröbelhaus, Yogaraum 1. OG
Britta Eickelmann, 16 U.-Std, 51,20 EURO

Yoga - am Vormittag

3118

12 x freitags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 11.09.26
Fröbelhaus, Yogaraum 1. OG
Britta Eickelmann, 16 U.-Std, 51,20 EURO

Hatha-Yoga (Energy-Yoga)

Energy-Yoga ist eine körperorientierte Form des Hatha-Yoga, das klassische Elemente mit dem Sportlichen verbindet. Die Stunde wird abgerundet durch kleine Meditationsübungen und Atemübungen (Pranamaya) zum Einstieg in die 1,5-stündige Übungseinheit. Am Ende einer jeden Stunde stehen progressive Muskelentspannung und eine Endentspannung (Shavasana) auf dem Programm. Du erlernst verschiedene Atemübungen (Pranayamas), die beruhigend wirken, den Körper mit mehr Sauerstoff versorgen und zur Harmonisierung beider Gehirnhälften beitragen. Bei den Meditationsübungen entspannen wir uns und kommen so zu mehr innerer Ruhe. In den einzelnen Asanas (Körperhaltungen) trainierst du Muskelkraft und Flexibilität, um deine Fitness und Beweglichkeit zu trainieren. Asanas dienen nicht nur körperlicher Geschmeidigkeit und vitaler Kraft, sondern auch einer guten Körperbeherrschung; sie harmonisieren Körper und Geist. Das kontinuierliche Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, mit gleichzeitiger Einbindung des Ein- und Ausatmens, optimiert Ausdauer, Beweglichkeit und Balance und baut gleichzeitig Stress ab. In der progressiven Muskelentspannung entsteht durch An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper.

Das Angebot richtet sich an Yoga-Einsteiger/-innen, egal ob jung oder alt, die über eine gewisse körperliche Grundfitness verfügen.
Bitte mitbringen: (Yoga)Matte, Sportkleidung (möglichst enganliegend), ggf. kleines Handtuch, Bademantelgürtel, Kissen und Decke.

3120

12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 07.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Claudia Nachtwey, 24 U.-Std, 76,80 EURO



Wenn Sie sich am Bonusprogramm ihrer Krankenkasse beteiligen, stellen wir Ihnen gerne eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme (mind. 80% der Kursstunden) am Kurs aus.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG UND ATEMTRAINING

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die einfache, aber wirkungsvolle Übungen zum Stressabbau kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Viele Menschen lernen diese Entspannungsmethoden während eines Aufenthaltes in einer Reha kennen. Deswegen wäre es sinnvoll, durch regelmäßiges Üben im Anschluss damit weiterzumachen. Aber auch für jeden anderen Menschen, der sich angesprochen fühlt, diese einfachen und wirkungsvollen und langjährig erprobten Übungen kennenzulernen ist dieses Kursangebot gedacht. Weil die Übungen einfach zu erlernen sind, kann man sie nach kurzer Zeit auch zu Hause allein anwenden. Die Kombination von Progressiver Muskelentspannung und dem Atemtraining hat sich als sehr wirkungsvoll zum Abbau von Stress und damit einhergehenden Anspannungen erwiesen. Ebenso bei Problemen mit dem Ein- und Durchschlafen. Ziel dieses Kurses ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Gerade der ruhige und tiefe Atem, der hier geübt wird, bringt auf Dauer ein gelasseneres Lebens- und Wohlfühl mit sich. Abgerundet wird das Angebot durch Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination. Bewegung mit Musik, um den Körper zu lockern und zu erwärmen, damit die anschließenden Entspannungsübungen wirkungsvoller sind.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

3121

12 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: 08.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 76,80 EURO

Laughter Yoga Dance - Ein Ganzkörper-Workout

Der Laughter Dance ist ein fantastisches Fitness-Tool, das von Dr. Madan Kataria, dem Begründer von Lachyoga, 2019 erstmals in Deutschland vorgestellt wurde. Er ist in jeder Alters- und Mobilitätsstufe im Sitzen oder im Stehen leicht mitzumachen. Ein energiereicher Frischekick und ein fröhliches sowie friedvolles Miteinander sind garantiert. Elemente des Kurses sind: tanzen, lachen, dehnen, strecken, atmen und entspannen. Lassen Sie sich von den fröhlichen Rhythmen anstecken und erleben Sie eine Zeit mit viel Leichtigkeit und Freude. Das Workout ist für alle geeignet, die den Laughter Yoga Dance gerne kennenlernen möchten.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch ist Lachyoga-Lehrerin, Lachbotschafterin, Laughter Yoga Dance Facilitator, Autorin und Puppenspielerin. Weitere Infos unter: praevention-und-lachyoga.de.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken.

3125

Samstag, 19.09.26, 11.00 - 13.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 3 U.-Std, 9,60 EURO

WE

Den Moment genießen und freudig in Bewegung kommen

Dem Alltag entfliehen! Den Augenblick genießen! Im Hier und Jetzt verweilen! Die kleinen Freuden wahrnehmen und wertschätzen! Die Kraft der Dankbarkeit erkennen! Können diese kleinen Momente sogar zu einer Kraftquelle werden? Spüren Sie die Kraft Ihres Atems. Verschaffen Sie Ihrem Geist eine neue, achtsame Sichtweise, die Sie stärkend durch Ihr Leben begleitet. Kommen Sie freudig in Bewegung und lachen Sie auch einmal, sogar über sich selbst. Entspannen Sie sich wohlig. Der Stressabbau ist garantiert, ebenso die Aktivierung des Immunsystems, der Selbstheilungskräfte und der Glückshormone. Achtsamkeits-, Entspannungs-, Atem-, Dehn-, Lach- und freudige Bewegungsübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag und in den Beruf zu integrieren sind.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist, Lachyoga-Lehrerin, Lachbotschafterin, Laughter Yoga Dance Facilitator, Autorin und Puppenspielerin.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

3126

2 x donnerstags, 14.45 - 16.15 Uhr
Beginn: 19.11.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 12,80 EURO

Die wundersame Kraft und die Ernsthaftigkeit des absichtlichen Lachens-Lachyoga

Erfahren Sie in diesem Workshop die wundersame Kraft des absichtlichen Lachens. Sie bekommen einen Einblick in die Vielfältigkeit und die Ernsthaftigkeit des Lachyogas. Sie erhalten nützliche Anregungen, wie Sie das Lachen anhand kleiner Körperbewegungen gewinnbringend in ihren Alltag und ihren Beruf integrieren können. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und leicht es ist, wenn Sie die Bereitschaft mitbringen, die Mundwinkel willentlich nach oben zu ziehen. 1995 wurde das Lachyoga vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri entwickelt. Weltweit wird es mit viel Erfolg und Freude praktiziert. Gelotologen haben herausgefunden, dass es unserem Gehirn egal ist, ob wir mit oder ohne Grund lachen. In beiden Fällen schüttet es sogleich Glückshormone aus.

Treffen Sie die Entscheidung zum absichtlichen Lachen. Spüren Sie selbst die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Lach-, Klatsch-, Atem- und Entspannungsübungen sowie freudige Bewegung, die sowohl kleinere als auch größere Muskelpartien beansprucht, sind Elemente des Kurses. Der Kurs ist für alle geeignet, die Lachyoga gerne kennenlernen oder vertiefen möchten.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch ist Lachyoga-Lehrerin, Lachbotschafterin, Laughter Yoga Dance Facilitator, Autorin und Puppenspielerin.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken.

3127

Samstag, 05.12.26, 10.30 - 13.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 12,80 EURO

WE

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Pilates ist

- Ein Ganzkörpertraining für Menschen jeden Alters
- Grundlage für gesunde Bewegung in Alltag und Beruf
- Basis für andere Sportarten

Plus bedeutet

-Erweiterung des Übungskanons zur Förderung von Beweglichkeit und Körperbeherrschung durch Übungen (Asanas) aus Hatha- und Yin-Yoga.

Bei Konzentration auf Atmung und harmonische Bewegung werden zunächst Rumpf und Tiefenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule stabilisiert. Verbunden mit dem Lösen muskulärer Verspannungen und der Erweiterung von Bewegungsspielräumen kommt der gesamte Körper ins Gleichgewicht. Eine Fülle von Übungsvarianten ermöglicht unterschiedliche Intensitätsniveaus für Gymnastik mit Spaß! Der Kurs gibt auch Anleitung zur eigenständigen Durchführung von Pilates-/Yoga-Übungen zuhause.

Bitte bequeme Kleidung, sowie Anti-Rutschsocken tragen und ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Pilates - Plus

3203

12 x dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Beginn: 08.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Martin Weber, 16 U.-Std, 51,20 EURO

Pilates - Plus für Männer ab 50

3204

12 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 10.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Martin Weber, 16 U.-Std, 51,20 EURO

Bewegungsangebot für Ältere

Bewegung und Sport gewinnt auch im höheren Lebensalter immer mehr an Bedeutung. Die Kursleiterin, Frau Krüger, bietet eine Mischung aus Muskelaufbau, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen sowie Konditionstraining für die Altersgruppe 70 + an. Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst und finden im Sitzen statt (Hockergymnastik). Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung!

3205

8 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr
Beginn: 05.10.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 8 U.-Std, 25,60 EURO

Bewegungsangebot für ältere Menschen und Diabetiker

Ein wichtiger therapieunterstützender Behandlungsbaustein bei Diabetes ist die Bewegung. Der Zusammenhang zwischen Diabetes und Behandlung ist einfach: Viel Bewegung - wenig Medikamente. Wenig Bewegung - viele Medikamente. Unter fachkundiger Anleitung wird in diesem Kurs ein Bewegungsangebot vermittelt, das es Diabeteserkrankten ermöglicht, besser mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

Es handelt sich bei diesem Angebot um Hockergymnastik für die Zielgruppe 70 +.

3206

8 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr
Beginn: 05.10.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 8 U.-Std, 25,60 EURO



Wenn Sie sich am Bonusprogramm ihrer Krankenkasse beteiligen, stellen wir Ihnen gerne eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme (mind. 80% der Kursstunden) am Kurs aus.

Bodyfit, Fitness am Vormittag

Wenn der Körper fit ist, der Mensch sich kräftig und beweglich fühlt, ist auch der Geist wach und die Psyche gestärkt. Es ist wichtig, für die Belastungen des Alltags die Muskeln zu kräftigen, die Gelenke beweglich zu erhalten, den inneren Rhythmus zu spüren und ein Gleichgewicht zu finden. Wir können Kleingeräte wie Kurzhanteln, Pilates Bälle, Therabänder und Sitzbälle einsetzen. Wir trainieren die Bauch- und Rückenmuskulatur, die tiefliegenden Muskeln und die Muskulatur der Extremitäten. Der Spaßfaktor kommt durch motivierende Beats und eine tolle Gruppe nicht zu kurz.

3207

10 x montags, 9.00 - 10.15 Uhr
Beginn: 21.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 53,40 EURO

Fitness mit dem Theraband

Das Training mit dem Theraband eignet sich für ein gelenkschonendes Workout. Die Muskulatur wird gestrafft, die Körperspannung wird gekräftigt, die Mobilität wird gefördert und die Durchblutung der Muskeln wird angeregt. Die Muskulatur des Rumpfes, der Extremitäten, auch die Tiefenmuskulatur werden gezielt angesprochen. Für jede individuelle körperliche Voraussetzung gibt es den passenden Bandwiderstand. Von leicht, bis mittel und schwer. Ein abwechslungsreiches Training in der Gruppe, motivierende Musik und nicht zuletzt auch Spaß, bringen ein gutes Körpergefühl mit einem Gesunden Ausgleich zum Alltag.

3208

10 x montags, 10.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 21.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 17 U.-Std, 53,40 EURO

Fit-Mix

Der Name ist Programm. In diesem Kurs erlebst du einen bunten Mix aus Kräftigung, Balance, Cardio und Stretch mit motivierender Musik für deinen ganzen Körper. Wir trainieren alle großen Muskelgruppen (Beine, Gesäß), definieren deine Körpermitte (Core) und steigern deine Kraft. Natürlich werden auch deine Arme und Schultern gefordert. Dies geschieht mit deinem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kurzhanteln, Theraband und anderen Hilfsmitteln. Dein Stoffwechsel wird angeregt und deine Fettverbrennung maximal aktiviert. Nach einem kurzen Warm-Up gehen wir über zu dem Hauptteil, der in jeder Stunde abwechslungsreich und anders gestaltet wird, teils auch mit Übungen auf der Matte. Am Ende folgt die Cool-Down-Phase mit etwas Stretch & Relax.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer jeder Altersgruppe, die über eine gewisse Grundfitness verfügen.
Matte (ist vorhanden bei der VHS), Sportbekleidung (möglichst enganliegend), festes Schuhwerk

3210

12 x donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 10.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Claudia Nachtwey, 16 U.-Std, 51,20 EURO

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger jeden Alters! Das Programm ist speziell für Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Stunde zu anstrengend ist und die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens - egal von welchem Level ausgehend. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die eine Zumba® Party so beliebt machen: Fetziges Musik wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre.

Handtuch, Wasserflasche/Getränk und bequeme Kleidung bitte mitbringen.

3211

12 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr
Beginn: 09.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 16 U.-Std, 51,20 EURO

Zumba®

Tanzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz zu südländischer Musik und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch Ihre Figur in Topform. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht das Dance- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, der Muskelaufbau setzt mehr Energie um und der Körper wird gestrafft. Zudem bringt das Workout das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung.

Handtuch, Wasserflasche/Getränk und bequeme Kleidung bitte mitbringen.

3212

12 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 10.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 16 U.-Std, 51,20 EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE / ONLINE-VORTRÄGE

Hashimoto und Ernährung - Wenn die Schilddrüse erkrankt

Mittlerweile erkrankt jeder dritte Deutsche an der Schilddrüse, häufig ist ein chronischer Entzündungsprozess hierfür verantwortlich, die so genannte Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome bleibt sie oft lange unentdeckt, sodass die Dunkelziffer entsprechend hoch sein dürfte. Symptome können sich beispielsweise zeigen in allgemeiner Erschöpfung, Verlangsamung, Gewichtszunahme, Konzentrationsstörung, Schlafstörung, Haarausfall, Gedankenkarussell, einer Persönlichkeitsveränderung, schnelles Frieren etc. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Viele Betroffene fühlen sich trotz ihrer normalen Laborwerte nicht mehr so vital und belastbar oder leiden weiter unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen und anderen Begleitscheinungen. Hier ist das Verstehen der Zusammenhänge und eine gesunde Selbstfürsorge wichtig, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Im Vortrag geht es um:

- Mögliche Ursachen für die Entstehung einer Hashimoto-Thyreoiditis
- Schilddrüsenwerte verstehen und richtig interpretieren
- Faktoren, die bei der Erkrankung eine Rolle spielen
- Was hat Hashimoto mit den Nebennieren zu tun?
- Worauf Sie bei der Ernährung achten, sollten
- Einfluss von Stress
- Ist Jod nun gut oder lieber doch nicht?
- Müssen Nahrungsergänzungsmittel sein?
- Natürliche Maßnahmen zur Selbstfürsorge

Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten, damit Sie wieder an Energie gewinnen! Auch wenn dieser Vortrag sich in erster Linie an Hashimoto-Patienten richtet: Der Ursprung der meisten Autoimmunerkrankungen ist sehr ähnlich – so profitieren Sie von diesen Informationen auch, wenn Sie an einer anderen Autoimmunerkrankung leiden. Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und selbst von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen.

3300

Freitag, 18.09.26, 18.00 - 20.15 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 16,20 EURO



Chronische Erschöpfung

Energie wird für jeden einzelnen Vorgang im Körper benötigt. Haben wir zu wenig davon, leiden wir unter anhaltender Müdigkeit, Kraftlosigkeit, fehlendem Antrieb, Konzentrationsstörungen und haben oft Schwierigkeiten, unseren Alltag zu be-

wältigen. Je nach Krankheitsbild spricht man von Burnout, chronischer Erschöpfung, Fatigue oder Depression – eine Abgrenzung der Diagnosen ist oftmals schwierig. Ursachen können sein: Körperlicher und/oder seelischer Stress, Überlastung im Alltag, jedoch auch ein Nährstoffmangel trotz ausreichender Nahrungszufuhr, stille Entzündungen im Körper, hormonelle Störungen, virale Belastungen. Müdigkeit und Erschöpfung sind Warnsignale Ihres Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, wie ein Warnlämpchen in Ihrem Auto, wenn der Ölstand zu niedrig ist.

In diesem Vortrag geht es um:

- Mögliche Auslöser und Ursachen der Erschöpfung
- Untersuchungsmöglichkeiten
- Ernährung und Mikronährstoff-Versorgung
- Stressfaktoren
- Zellgesundheit

Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie selbst Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können und mit mehr Energie versorgen können. Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

3301

Freitag, 09.10.26, 18.00 - 20.15 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 16,20 EURO



Den Körper selbst entgiften

Viele der sogenannten Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten (Demenz, Parkinson, Gedächtnisstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Infektanfälligkeit, Depressionen, Verdauungs- und Stoffwechselstörungen u.v.m.) sind auf die teils unvermeidbare Belastung von Umweltgiften zurückzuführen. Um unnötige Gesundheitsrisiken zu vermeiden ist es wichtig, Gefahrenquellen zu erkennen - mit dem Augenmerk darauf, was jeder Einzelne hier eigenverantwortlich für sich tun kann.

In diesem Vortrag geht es um:

- Erkennen von möglichen Gefahrenquellen
- Möglichkeiten der Gefahren-Reduktion
- Stärkung der Entgiftungsorgane
- Natürliche Entgiftungsmethoden mit Kräutern und Gewürzen
- Lösen, Binden und Ausleiten von eingelagerten Umweltgiften mit Hilfe verschiedener Nahrungsergänzungen
- Stärkung der eigenen Immunabwehrkräfte

Sie erhalten Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten. Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

3302

Freitag, 06.11.26, 18.00 - 20.15 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 16,20 EURO



Essen für die Gesundheit – Nahrung als Medizin

Woran liegt es, dass Zivilisations- und Autoimmunkrankheiten immer weiter zunehmen? Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Krebs, Demenz und Parkinson nehmen weiter zu, genauso wie Knochen- und Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsstörungen, Burnout u. v. m. – diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. War bis Anfang der 70er Jahre ein Herzinfarkt noch eine „Manager-Krankheit“ und Krebs und Diabetes im privaten Umfeld kaum zu finden, kennt heute jeder jemanden aus dem Familien- und Freundeskreis, der daran leidet. Die Diabeteszahl bei Jugendlichen hat sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht. Keiner möchte selbst betroffen sein. Wir werden zwar immer älter – aber auch immer kränker.

In diesem Vortrag geht es um folgende Punkte:

- Wie beeinflussen Lebensmittel unsere Gesundheit?
- Wie erkenne ich Toxizität und gesundheitsschädliche Lebensmittel?
- Ist gesunde Ernährung aus dem Supermarkt heute noch möglich?
- Welche Kräuter und Gewürze nehmen besonderen Einfluss?
- Wie stärke ich meine eigene Immunabwehrkräfte?
- Welche Nahrungsergänzungen sind besonders wichtig?

Sie erhalten eine Übersicht und umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und stärken können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten. Die Dozentin ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

3303

Freitag, 20.11.26, 18.00 - 20.15 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 16,20 EURO



Die Kraft des Sonnen-Vitamins D

Warum 1000 I.E. Vitamin D täglich nicht ausreichen könnten

Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin. Nur werden wir einerseits von den Medien immer vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits werden wir vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt allgemein zu Unsicherheit und Verwirrung in der Bevölkerung. Tatsache ist, dass ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet ist (über 60%), aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Dabei wurde schon um 1900 herum ein „Höhensonnen-Urlaub“ als Mittel gegen Krankheiten empfohlen!

Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten.

Warum 1000 I.E. Vitamin D-Einnahme täglich nicht ausreichen könnten. Welche Faktoren haben Einfluss auf den Vitamin D-Spiegel? Wie bestimme ich meinen Vitamin D-Spiegel und die richtige Menge an Vitamin D? Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein? Wie erhalte ich über das gesamte Jahr einen gesunden Vitamin D-Spiegel? Auf diese Fragen möchte die Dozentin Ihnen sehr

gerne Antworten geben! Sie ist Ernährungsberaterin und Vitamin D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden) und ebenfalls von Autoimmunerkrankungen betroffen.

3304

Freitag, 11.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 2 U.-Std, 12,-- EURO



Impulsworkshop: Gesundheit beginnt im Kopf!

Die meisten beschäftigen sich vielleicht erst mit dem Thema „Gesundheit“, wenn sie gefährdet ist, wenn sie bröckelt oder ein dumpfes Gefühl da ist, dass irgend etwas nicht stimmt. Wir wollen uns an diesem Abend zuerst damit beschäftigen, wie wir Gesundheit und Wohlbefinden erhalten können. Dies ist die Lehre der Salutogenese. Vor allem der Zusammenhang zwischen unseren Gedanken und unserem Körper wird immer besser erforscht. Dabei gilt es nicht nur eine akute Situation zu beeinflussen, sondern Grundsätzliches wie chronische Krankheit und andere Phänomene nachhaltig zu verändern und wahrzunehmen.

3325

Donnerstag, 05.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Online
Dagmar Friebel, 3 U.-Std, 15,-- EURO



KOCHEN

INDISCHE SPEZIALITÄTEN

Eine vegetarische, kulinarische Reise durch Indien – der Süden (Teil 1)

Die vegetarische Küche in Indien ist so vielfältig wie das Land selbst. Sie ist reich an Hülsenfrüchten, die eine wichtige Quelle für pflanzliches Eiweiß sind. Typisch für den Süden Indiens sind Gewürze wie Senfkörner und Curryblätter sowie Chili, deren Schärfe durch die Verwendung von Kokosnuss gemildert wird. An diesem Abend lernen Sie die Zubereitung verschiedener südindischer, vegetarischer Gerichte kennen, welche die Dozentin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie kochen eine ausgewogene vegetarische, indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht sowie einem Gericht aus Hülsenfrüchten z. B. Sambar (südindische Linsensoße mit Gemüse) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze, scharfes Messer, Trockentuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

3500

Donnerstag, 15.10.26, 18.00 - 21.45 Uhr
Fröbelhaus, Lehrküche
Regina Gurram, 5 U.-Std, 16,-- EURO
zzgl. 10,- EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

Eine kulinarische Reise durch Indien – der Norden (Teil 1)

So vielfältig und bunt wie das Land selbst, so abwechslungsreich und schmackhaft ist seine Küche. Typisch für die nordindische Küche sind würzig marinierte Gerichte aus dem Tandoor (Lehmfen) und cremige Currys. An diesem Abend lernen Sie die Zubereitung verschiedener nordindischer Gerichte kennen, welche die Dozentin von ihrer jüngsten Indienreise mitgebracht hat. Sie erfahren, wie mühelos sich vegetarische und nicht vegetarische Gerichte voneinander abwandeln lassen, sodass in diesem Kurs sowohl Vegetarier*innen als auch Fleischliebhaber*innen auf ihren Geschmack kommen. Sie kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit, die immer aus Reis, Fladenbrot, Gemüse der Saison und Joghurtgericht, sowie für Vegetarier*innen z. B. Paneer Tikka (indischer Hüttenkäse) und Fleischliebhaber*innen z.B. Murgh Makhni (Hähnchencurry) besteht. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab. Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze, scharfes Messer, Trockentuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

3501

Mittwoch, 09.12.26, 18.00 - 21.45 Uhr
Fröbelhaus, Lehrküche
Regina Gurram, 5 U.-Std, 16,-- EURO
zzgl. 12,- EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

BACKEN

Backen mit Dinkel: Brötchen süß + deftig

Egal ob Lebensmittelunverträglichkeit gegen Weizen oder einfach mal eine Inspiration für neue Rezepte. Hier gibt es beides und noch viele Ideen und Alternativen zum Brötchen backen zu Hause. Bitte bringen Sie neben Neugier eine Schürze, scharfes Messer, Trockentuch und kleine Gefäße für Kostproben mit.

3502

Donnerstag, 05.11.26, 17.00 - 20.45 Uhr
Fröbelhaus, Lehrküche
Melanie Gehle, 5 U.-Std, 16,-- EURO
zzgl. 3,- EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

DIVERSE TASTINGS

Deutscher Whisky: Die unterschätzte Whisky-Nation

Whisky aus Deutschland? Absolut! Entdecken Sie die beeindruckende Vielfalt deutscher Whisky-Brennereien und erleben Sie, wie Handwerkskunst, Innovation und regionale Besonderheiten zu außergewöhnlichen Destillaten führen. Deutschland hat sich in den letzten Jahren zu einer ernstzunehmenden Whisky-Nation entwickelt – lassen Sie sich überraschen!

Ihre deutsche Whisky-Reise:

- 8 handverlesene deutsche Whiskys aus verschiedenen Regionen
- von Bayern über Schwarzwald bis zur Nordsee
- Kleine Manufakturen und preisgekrönte Brennereien
- Single Malt, Rye und innovative Fassreifungen
- Einblicke in die junge, aber dynamische deutsche Whisky-Szene

Was macht deutschen Whisky besonders? Deutsche Brennmeister verbinden traditionelle schottische Methoden mit lokalen Zutaten und innovativen Ansätzen. Ob Rauchmalz aus der Pfalz, Dinkel-Whisky aus Franken oder maritime Einflüsse von der Küste – deutscher Whisky überrascht mit Vielfalt, Qualität und eigenem Charakter. Viele deutsche Whiskys haben bereits internationale Auszeichnungen gewonnen!

Mindestalter 18 Jahre!

Don't drink and drive!

3510

Freitag, 11.09.26, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 32,-- EURO
zzgl. 28,- EURO Getränkeumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei dem Dozenten zu bezahlen.

Ein Duell der Destillierkunst – Schottland gegen Irland

Wer hat den Whisky erfunden? Diese Frage ist bis heute ungeklärt – und genau das macht diesen Abend so spannend. Schottland und Irland verbindet eine jahrhundertalte Rivalität um den besten Whisky der Welt. Wir lassen die Gläser sprechen: Entdecken Sie die feinen und nicht so feinen Unterschiede zwischen diesen zwei großen Whisky-Nationen.

Ihre Vergleichsreise im Glas:

- 8 handverlesene Whiskys – je zur Hälfte aus Schottland und Irland
- Schottische Single Malts aus verschiedenen Regionen – von fruchtig bis rauchig
- Irische Pot Still Whiskys und Single Malts – weich, ölig, unverwechselbar
- Direkter Stilvergleich: dreifache Destillation vs. doppelte Destillation
- Einblicke in Geschichte, Kultur und Handwerkskunst beider Nationen

Was macht diesen Vergleich so faszinierend? Irischer Whiskey ist bekannt für seine Sanftheit und Zugänglichkeit – dreifach destilliert, oft ohne Torf, mit einer charakteristischen Öligkeit. Schottischer Whisky hingegen überzeugt mit regionaler Vielfalt, Tiefe und Komplexität. Beide Stile haben ihre Berechtigung und beide werden Sie an diesem Abend von ihrer besten Seite zeigen.

Mindestalter 18 Jahre!

Don't drink and drive!

3511

Freitag, 16.10.26, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 32,-- EURO
zzgl. 28,- EURO Getränkeumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei dem Dozenten zu bezahlen.

Gin neu entdecken – von der Klassik bis zur Avantgarde

Gin ist mehr als Wacholder und Tonic. Hinter jedem Gin steckt eine eigene Philosophie, eine handverlesene Auswahl an Botanicals und eine Geschichte, die es wert ist, erzählt zu werden. In diesem Tasting spannen wir den Bogen vom zeitlosen London Dry bis hin zu den aufregendsten Craft Gins der Gegenwart – und zeigen, wie vielfältig dieser Geist wirklich ist.

Ihre Reise durch die Gin-Welt:

- 8 sorgfältig ausgewählte Gins aus verschiedenen Stilrichtungen und Ländern
- Klassische London Dry Gins – trocken, würzig, unverwechselbar
- Moderne Craft Gins mit floralen, fruchtigen und exotischen Botanicals
- Contemporary und New Western Styles für Entdecker
- Einblicke in Destillationsmethoden, Botanicals und die Geschichte des Gins

Was macht dieses Tasting besonders? Gin ist der vielseitigste Geist der Welt und genau das erleben Sie an diesem Abend. Wir verkosten pur, mit Wasser und erklären, welche Botanicals welche Aromen erzeugen. Am Ende wissen Sie nicht nur, welcher Gin Ihr Favorit ist, sondern auch warum.

Mindestalter 18 Jahre!

Don't drink and drive!

3512

Freitag, 13.11.26, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 32,-- EURO
zzgl. 28,- EURO Getränkeumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei dem Dozenten zu bezahlen.

Eine Weltreise im Glas – 8 Länder, 8 Geschichten

Whisky ist längst kein schottisches Privileg mehr. Von den japanischen Alpen über die deutschen Mittelgebirge bis zu den Weinbergen Frankreichs und den Karpaten Rumäniens – die Welt brennt, und das Ergebnis ist faszinierend. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig, eigenständig und aufregend Whisky aus aller Welt sein kann.

Ihre Whisky-Weltreise:

- 8 handverlesene Whiskys aus 8 verschiedenen Ländern
 - Irland – seidig, weich, dreifach destilliert
 - Deutschland – Innovation trifft Handwerkskunst
 - Frankreich – Weinkultur trifft Destillierkunst
 - Rumänien – ein echter Geheimtipp: In den Karpaten entstehen Whiskys, die von der reichen Weinbau- und Destillationstradition des Landes profitieren.
 - Und weitere Überraschungen aus aller Welt – lassen Sie sich überraschen!
- Was macht World Whisky so besonders? Jedes Land bringt seine eigene Kultur, seine eigenen Zutaten und seine eigene Philosophie in den Whisky ein. Lokales Getreide, regionale Fasstypen, klimatische Besonderheiten – all das formt einen unverwechselbaren Charakter. An diesem Abend erleben Sie, wie groß und vielfältig die Welt des Whiskys wirklich ist.

Mindestalter 18 Jahre!

Don't drink and drive!

3513

Freitag, 27.11.26, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 32,-- EURO
zzgl. 28,- EURO Getränkeumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei dem Dozenten zu bezahlen.

Winterzeit ist Rotweinzeit

In diesem Weinseminar steht der Rotwein im Mittelpunkt. Wenn im Spätherbst und Winter die Temperaturen sinken, beginnt die klassische Rotweinzeit. Während im Sommer frische Weiß- und Roséweine dominieren, wandelt sich mit der kühleren Jahreszeit auch unser Geschmacksempfinden: Wir sehnen uns nach gehaltvollen, tanninreichen Weinen mit komplexen Aromen. Ob kräftige Kirsch- und Beerennoten oder feine Nuancen von Vanille und Holz – diese Weine sind die perfekten Begleiter für winterliche Abende und harmonisieren hervorragend mit festlichen Gerichten wie Wild oder Gans.

Was Sie erwartet: Lernen Sie die faszinierende Vielfalt roter Rebsorten kennen. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Probenfolge und erfahren Sie spannende Details über:

- Verschiedene Anbaugebiete und deren Besonderheiten.
- Die Philosophie der Winzer.
- Die Analyse vielschichtiger Geschmackskomponenten.

Ihr Kursleiter ist leidenschaftlicher Weinliebhaber und war langjähriger Vorsitzender der „Weinfreunde vom Hellweg e.V.“. Als „Anerkannter Berater für Deutschen Wein“ und Silber-Jurymitglied bei der „Frankfurt International Trophy“ sowie durch die regelmäßige Teilnahme an diversen Weininformationsveranstaltungen am

„Deutschen Weininstitut“ garantiert er eine fundierte und lebendige Vermittlung von Weinwissen.

Die Kursgebühr beinhaltet einen Sachkostenanteil für Weine, Brot und Mineralwasser.

Mindestalter 18 Jahre!

„Don't Drink and Drive“

3514

Freitag, 06.11.26, 18.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Hermann Bley, 4 U.-Std, 28,-- EURO
(inkl. Getränkeumlage)



Entdecken Sie die neue Art zu lernen!

E-Learning von zu Hause aus in Live-Online-Kursen mit der



Die vhs.cloud ist das Online-Netzwerk der Volkshochschulen in Deutschland.

Das vollständige Angebot und eine Information zu der benötigten technischen Ausstattung finden Sie unter

www.vhs.cloud

Hier können Sie sich auch direkt anmelden. Viel Freude bei dieser neuen Lernerfahrung wünscht Ihnen Ihre VHS Bergkamen!



Bleibt neugierig



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Manuela Sieland
02307/285-3011

Fremdsprachen

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Margret Spiekermann
02307/285-3001

In der Welt zu Hause – Fremdsprachen lernen bei der VHS –

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Bei der VHS Bergkamen lernen Sie in einer homogenen Lerngruppe in angenehmer Atmosphäre bei kompetenten Dozentinnen und Dozenten. Die VHS bietet für jede Zielgruppe, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, in passendes Angebot sowohl im Vormittags- als auch im Abendbereich. Das heißt, dass Sie mit bereits vorhandenen Kenntnissen auch in einen Fortgeschrittenenkurs einsteigen können. Nutzen Sie die persönliche Sprachberatung, um den für Sie passenden Kurs zu finden.

Lernstufen nach europäischen Standards

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GeR) in der Kursplanung, Sprachberatung und im Unterricht um. Der GeR beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Niveaustufe A1 – Elementare Sprachverwendung

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen, z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen.

Niveaustufe A2 – Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen,

routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Niveaustufe B1 – Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Niveaustufe B2 – Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Niveaustufe C1 – Kompetente/Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

Niveaustufe C2 – Kompetente Sprachverwendung

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Unser Tipp: Nutzen Sie als Quereinsteiger in einen Fortgeschrittenenkurs die Möglichkeit der individuellen Sprachberatung und machen Sie einen Termin bei Frau Manuela Sieland, Telefon 02307/285-3011.

Aufbau des Bergkamener Fremdsprachenprogrammes

Die VHS Bergkamen bietet Sprachkurse auf unterschiedlichen Niveaustufen an:

A1: Grundkurse für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Es wird mit dem 1. Band des jeweiligen Lehrwerkes gearbeitet. Grundstrukturen und der Grundwortschatz werden gelehrt.

A2: Aufbaukurse

Wortschatz und Grammatik werden vertieft und erweitert. Hörverständnis, Aussprache und Intonation werden geschult, das freie Sprechen gefördert. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch werden vereinfachte Kurzgeschichten und Zeitungsartikel gelesen.

B1/B2: Kurse für Fortgeschrittene

Die vorhandenen Sprachkenntnisse werden vertieft und erweitert. Das Niveau der weiterführenden Kurse ist unterschiedlich. Sie können wählen zwischen Aufbau-, Auffrischungs- oder Konversationskursen.



Und hier ein wichtiger Hinweis:

Bitte kaufen Sie das in der Kursbeschreibung genannte Lehrwerk nicht vor Kursbeginn, da unter Umständen noch Änderungen möglich sind!

In der ersten Kursstunde wird dann das endgültige Lehrwerk festgelegt.



Geschenk-Gutscheine

erhalten Sie bei der Volkshochschule.
Schenken Sie (Weiter-) Bildung!



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

VHS Werne und VHS Bergkamen - Wir sind das Sprachenprüfungszenrum vor Ort!

Die Volkshochschulen Werne und Bergkamen bilden gemeinsam das Sprachenprüfungszenrum, in dem Sie wohnortnah Ihre Sprachprüfungen ablegen können. Wir bieten die Prüfungen der Europäischen Sprachenzertifikate an, die europaweit in 15 Ländern für unterschiedliche Niveau- und Kompetenzstufen anerkannt sind und durchgeführt werden. Die Kurzformel heißt telc (the european language certificates).



Die Europäischen Sprachenzertifikate telc sind die Sprachenzertifikate der Zukunft. Die telc GmbH ist ein Tochterunternehmen des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V.

telc-Sprachenzertifikate entsprechen den Standards des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GeR) für das Sprachenlernen, so wie ihn der Europarat beschlossen hat.

Das gesamte Sprachenprogramm der beiden benachbarten Volkshochschulen ist auf den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GeR) ausgerichtet und auch die Prüfungen werden europaweit nach denselben Kriterien bewertet. Damit wird eine einheitliche Struktur, eine bessere Übersichtlichkeit und Transparenz für alle Sprachenlernenden erreicht. Durch die Europäischen Sprachenzertifikate wird eine klar gegliederte Fremdsprachenkompetenz nachgewiesen. Wir bieten Ihnen die **Sprachprüfungen** für Englisch, Wirtschaftsenglisch, Französisch, Spanisch und Niederländisch in den **Niveaustufen A2 - B2** und Deutsch bis C1 Hochschule an. Die Niederländisch-Prüfungen nach CNAVT - Centrum Nederlands als Vremmde Taal – werden über den Landesverband der Volkshochschulen direkt mit den Universitäten Amsterdam und Leuven durchgeführt.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit den nachfolgend aufgeführten zuständigen Ansprechpersonen in Verbindung.

Deutsch-Zertifikate:

VHS Bergkamen, Frau Manuela Sieland
Telefon 02307/285-3011

Fremdsprachenzertifikate:

VHS Werne, Frau Regina Ruß,
Telefon 02389/71539

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch - A1 - 2. Semester

Ziel des Kurses ist der Erwerb von Grundkenntnissen in den Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Nach Abschluss des Kurses können sich die Teilnehmenden vorstellen, kurze Dialoge führen, im Restaurant oder im Café bestellen sowie kurze einfache Texte verstehen und verfassen.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

4102

6 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
1 x samstags, 09.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 04.11.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Pia D'Andrea, 16 U.-Std, 48,-- EURO

SPANISCH

Spanisch - A1.2

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Sie haben bereits die ersten Schritte gemacht (Begrüßen, Kennenlernen, Bestellen in einer "bar") und erweitern jetzt Ihre Sprachkenntnisse in folgenden Situationen: Familienmitglieder benennen, Personen und ihre Eigenschaften beschreiben, über die Aktivitäten im Alltag sprechen, einen Ort beschreiben und angeben, wo sich etwas befindet. Neue Teilnehmer*innen sind willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas contigo - Spanisch für Erwachsene A1". Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

4202

10 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 09.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Sibylla Kroes, 20 U.-Std, 60,-- EURO

Spanisch - A1 (6. Semester)

Für Teilnehmende, die bereits Spanischkenntnisse bis zur Niveaustufe A1 erworben haben. Es werden wichtige Inhalte der Mittelstufe wiederholt (Indefinido) und eine neue Vergangenheitszeit eingeführt. Es wird geübt, sich in bestimmten Situationen sicherer zu unterhalten, wie z.B. beim Kleiderkaufen oder Freizeitaktivitäten.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas, Ya! A1" ab Lektion 15. Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4206

11 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 11.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia Dominguez, 22 U.-Std, 66,-- EURO

Spanisch - A2 (11. Semester)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Vergangenheitszeiten, die diese durch praktische Übungen vertiefen möchten. Es wird sowohl über Träume als auch über das Büroleben gesprochen. Es werden auch einfache Briefe und E-Mails geschrieben.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas, Ya! A2" ab Lektion 8. Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4211

11 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 07.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia Dominguez, 22 U.-Std, 66,-- EURO

ENGLISCH

Englisch - A2.2

Dieser Kurs baut auf bereits vorhandenen Grundlagen des Niveaus A1 auf. In entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam die Grundlagen der englischen Sprache erarbeiten, wobei dem Sprechen viel Gewicht zukommt. Das Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden eine Anwendung ihrer Englischkenntnisse sowohl in touristischen Situationen als auch im beruflichen Umfeld zu ermöglichen. Neben einem klassischen Lehrbuch werden auch digitale Unterrichtsmethoden zum Einsatz kommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4605

1 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 08.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 66,-- EURO



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

Englisch - A 2.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit sicheren Vorkenntnissen der Niveaustufe A1. In entspannter Atmosphäre werden wir gemeinsam weiter die Grundlagen der englischen Sprache erarbeiten, wobei dem Sprechen viel Gewicht zukommt. Das Ziel des Kurses ist, den Wortschatz weiter auszubauen, damit Sie sich sowohl in touristischen Situationen als auch im beruflichen Umfeld äußern können. Neben einem klassischen Lehrbuch werden auch digitale Unterrichtsmethoden zum Einsatz kommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4606

11 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 09.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 66,-- EURO

Englisch - A2

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Individuell vorhandene "Schwachstellen" werden aufgegriffen und gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen. Mit dem Lehrbuch und auch weiteren Materialien werden immer wieder auch landeskundliche Themen angesprochen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4613

11 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 07.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 22 U.-Std, 66,-- EURO

English Conversation - B1/ B2

Come and speak English in a pleasant atmosphere. We talk about everyday events, read short texts and discuss all kinds of interesting topics. Speaking English every week will help you to become much more fluent. (Die Teilnehmenden sollten ein Englisch-Sprachniveau von B1 oder höher haben.)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4627

11 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 14.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Lynne Murray, 22 U.-Std, 66, -- EURO

Englisch - B2

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihre vorhandenen Englischkenntnisse. Vor allem der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse sollen verbessert werden.

Ziel ist der freie und aktive Gebrauch der englischen Sprache. Über den Spracherwerb hinaus werden auch immer wieder landeskundliche Themen in den Unterricht eingebracht.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4628

9 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 10.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 18 U.-Std, 54,-- EURO

FRANZÖSISCH

Französisch - B1

Dieser Französischkurs richtet sich an Personen, die in der Vergangenheit bereits Französisch gelernt haben und ihre Vorkenntnisse systematisch ausbauen wollen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk „On y va!“ (Hueber Verlag) – bitte erst nach Kursbeginn bestellen – sowie einfache Texte z.B. aus der Zeitschrift „écoute“.

Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

4811

12 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 09.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Monika Wolle, 24 U.-Std, 72,-- EURO



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

Schnupperkurs Italienisch – In 6 Stunden zum Einstieg!

Willkommen zum Schnupperkurs Italienisch – Ihrem kompakten Einstieg in die italienische Sprache! In diesen Unterrichtsstunden erhalten Sie einen praxisnahen und unterhaltsamen Überblick über die Grundlagen des Italienischen – perfekt für Reisende, Berufstätige oder einfach Neugierige, die schnell und effektiv starten möchten.

Was erwartet Sie:

- Basiswortschatz – Für Alltag, Reise und erste Gespräche
- Grammatik kompakt – Die Grundlagen verstehen, ohne zu überfordern
- Typisch Italienisch – Kultur, Mentalität und Sprachwitz
- Interaktive Übungen – Sprechen, Hören und erste Dialoge aktiv anwenden

Für wen ist der Kurs geeignet? Für absolute Anfänger:innen – keine Vorkenntnisse nötig, für Schnelllerner, die wenig Zeit haben und für alle, die sich auf einen Aufenthalt in Italien vorbereiten möchten.

4900

Samstag, 21.11.26, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Pia D'Andrea, 6 U.-Std, 18, -- EURO

WE

**#LASS
ES
RAUS**
und werde
jetzt Dozent*in
in der vhs!



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Manuela Sieland
02307/285-3011

EDV und berufliche Bildung

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/285-3002

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Die berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnisse und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Einen Schwerpunkt legen wir auf den kompetenten Umgang mit Informationstechnologien und Medienkompetenz zur Orientierung und gesellschaftlichen Teilhabe an der zunehmenden Digitalisierung aller Arbeits- und Lebensbereiche. Ebenfalls stark vertreten sind Angebote für die berufliche Weiterentwicklung in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementqualifikationen. Querschnittskompetenzen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstraining) stärken, runden das Programm ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden Sie auch im Angebot anderer Programmbereiche, bspw. kulturelle, interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder spezielle Vortragsreihen zu psychologischen, pädagogischen und politischen Themen. Volkshochschulen leisten in ihrem Gesamtangebot den gesellschaftlich geforderten Brückenschlag zwischen Allgemeinbildung und beruflicher Weiterbildung. Die Freude am Lernen und an lebenslanger persönlicher Entwicklung bildet die Basis für eine leistungsfähige Wissensgesellschaft.



Entdecken Sie die neue Art zu lernen!

E-Learning von zu Hause aus in Live-Online-Kursen mit der



Die vhs.cloud ist das Online-Netzwerk der Volkshochschulen in Deutschland.

Das vollständige Angebot und eine Information zu der benötigten technischen Ausstattung finden Sie unter

www.vhs.cloud

Hier können Sie sich auch direkt anmelden. Viel Freude bei dieser neuen Lernerfahrung wünscht Ihnen Ihre VHS Bergkamen!

EDV GRUNDLAGEN UND OFFICE

Erste Schritte in die Digitale Welt

Gehen Sie mit uns Ihre ersten Schritte in die digitale Welt. Wir stellen Ihnen die digitalen Geräte (Android-Tablets, iPads, Notebooks) zur Verfügung und geben Ihnen einen Einblick in die Möglichkeiten der Nutzung. Sie lernen die Unterschiede der verschiedenen Geräte kennen und in Ruhe das Gerät zu bedienen. Sie erlernen eine Internetseite zu besuchen, wie man Fotos macht, was eine App ist und welche für Sie nützlich sein kann.

Sammeln Sie in einer kleinen Gruppe erste Erfahrungen im Umgang mit dem Gerät.

Unser Kurs richtet sich an Menschen, die keine digitalen Vorkenntnisse besitzen und sich mit der Bedienung vertraut machen möchten.

Der Kurs wird gefördert durch das Land Nordrhein-Westfalen und kann daher kostenfrei angeboten werden.

5100

2 x montags, 9.00 - 11.15 Uhr

Beginn: 07.09.26

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 6 U.-Std, ohne Entgelt

Lernen Sie Ihren PC kennen - PC Grundlagen

Von Anfang an lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit einem PC. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen Sie die Vielfalt eines heutigen Computers kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

5101

11 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 17.09.26

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 110,-- EURO

PC-Grundlagen - II

In diesem Kurs werden die erlernten Methoden aus dem Grundlagenkurs vertieft und weitere Office- und Windowsfunktionen gezeigt. Wiederholt werden die Möglichkeiten des Explorers, des Mailprogramms sowie die Grundfunktionen von Word und Excel. Im Internetbereich werden die Möglichkeiten des Internets erläutert, aber auch auf die Gefahren hingewiesen und deren Abwehr besprochen. Neu hinzukommen die Themen Smartphoneeinbindung, Videocalls, Synchronisieren von Kontakten und Terminen und die Verwaltung des Microsoftkontos. Abschließend wird das eigene Netzwerk erklärt und die Möglichkeiten des

Smart homes (zum Beispiel Energieeinsparung durch intelligente Heizungen) besprochen.
Selbstverständlich werden auch in diesem Kurs die Interessen der Teilnehmenden berücksichtigt.

5102

11 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 17.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 22 U.-Std, 110,-- EURO

Professionelles Arbeiten mit Outlook

Outlook bietet neben der E-Mail-Funktionalität auch die Möglichkeit, Adressaten in Form von Kontakten zu verwalten sowie Termine in einem Kalender zu organisieren und diese Informationen mit anderen Personen zu teilen. Als Groupware (Gruppensoftware) wird es besonders häufig in Unternehmen eingesetzt. In diesem Kurs werden den Teilnehmenden die Funktionsweisen des Programms erklärt. Sie lernen, wie sie E-Mails mit Anhängen versenden, empfangen und weiterleiten können. Des Weiteren, wie sie eine Adressdatenbank mit Verteiler aufbauen und pflegen, Kalender- und Aufgabenmanagement, sowie andere organisatorische Aspekte von Outlook.

5103

Freitag, 09.10.26, 16.15 - 21.00 Uhr
Samstag, 10.10.26, 10.00 - 14.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 60,-- EURO

EXCEL - Grundlagen

Bei Excel handelt es sich um ein Programm, das sowohl beruflich wie privat vielfältige Einsatzmöglichkeiten findet. Grundlagen in Excel gelten in vielen Betrieben als Voraussetzung. Es ist aber auch im Privatleben sehr nützlich, z.B. für eine Berechnung von Ausgaben und Einnahmen oder Vergleichen von Versicherungen etc.

Dieser Kurs bietet eine solide Einführung in das Arbeiten und Rechnen mit dem Tabellenkalkulationsprogramm.

- Grundlagen der Tabellenkalkulation
- Arbeiten mit Arbeitsblättern
- Einfache Berechnungen
- Formate
- Einfache Formeln und Funktionen
- Tipps & Tricks zum schnelleren Arbeiten mit Tabellen

5104

Freitag, 06.11.26, 16.15 - 21.00 Uhr
Samstag, 07.11.26, 10.00 - 14.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 60,-- EURO

EXCEL - Aufbaukurs I

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Daten schnell und professionell analysieren und visualisieren können. Die hierfür benötigten fortgeschrittenen Excel-Techniken werden leicht und verständlich anhand konkreter Praxisbeispiele mit vielen Visualisierungen geübt:

- Spezielle Funktionen einsetzen (verschachtelte WENN-Funktionen)
- Zeitberechnungen durchführen
- Diagramme bearbeiten
- Tipps und Tricks

Dieser Kurs baut auf Kenntnisse, wie im Kurs 5104 beschrieben, auf.

5105

Freitag, 20.11.26, 16.15 - 21.00 Uhr
Samstag, 21.11.26, 10.00 - 14.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 60,-- EURO

Word - Grundlagen

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Kenntnisse und Fertigkeiten, um mit Word effektiv Texte zu erstellen und zu gestalten. Inhalte sind: Texte erstellen, bearbeiten, speichern und drucken, Tabellen und Text gestalten, mehrseitige Dokumente, Kopf- und Fußzeilen, Bilder einfügen, Sonderzeichen, Formate, Schnellbausteine, arbeiten mit mehreren Dokumenten.

5106

Samstag: auf Anfrage, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 45,-- EURO

WE

Windows 11

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in das Betriebssystem Windows 11, welches für Geräte wie PC, Notebook oder Tablet genutzt wird.

Es werden folgende Funktionen von Windows 11 vorgestellt: Der Desktop, das Startmenü, das Info-Center, der Browser Microsoft Edge, das Mailprogramm und vieles mehr. Sie lernen das Arbeiten mit Apps, den Umgang mit der Suche und die Datei- und Ordnerverwaltung mit dem Explorer kennen. Auch erlernen Sie die notwendigen Kenntnisse für Ihren ersten Start ins Internet und den Zugang zu praktischen Anwendungen wie Office, Bildbearbeitung und anderen Anwendungen. Abschließend befasst sich der Kurs mit der Absicherung durch Virenschoner. Damit gelingt Ihnen der schnelle Einstieg in die Windows 11-Welt, um die wesentlichen Funktionen von Windows 11 effizient nutzen zu können.

5108

2 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 29.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 40,-- EURO

SMARTPHONE UND TABLET

Android-Smartphone und Tablet

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Android Smartphones bzw. Tablets kennen: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps und dem App Store. Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates, GPS oder WLAN. Auch das Thema Sicherheit wird besprochen. Abschließend surfen wir im Internet und kommunizieren per Mail oder WhatsApp.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone oder -Tablet sowie das Ladegerät.

5109

4 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 24.09.26

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 8 U.-Std, 40,-- EURO

WhatsApp einfach erklärt – sicher und souverän im Alltag nutzen

WhatsApp gehört für viele Menschen längst zum Alltag – ob zum Austausch mit Familie und Freunden, zum Versenden von Fotos oder für schnelle Absprachen. Doch nicht jeder fühlt sich im Umgang mit der App sicher. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen von WhatsApp kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Nachrichten schreiben, Bilder und Videos versenden, Sprachnachrichten nutzen und Gruppen erstellen. Darüber hinaus lernen Sie auch neuere Funktionen kennen: etwa wie WhatsApp-Kanäle funktionieren, wie Sie an Umfragen teilnehmen oder selbst Umfragen erstellen und wie Sie Informationen gezielt und übersichtlich teilen. Auch Themen wie Datenschutz, Sicherheitseinstellungen und der bewusste Umgang mit Informationen kommen nicht zu kurz.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger sowie alle, die ihr Wissen auffrischen und mehr Sicherheit im Umgang mit WhatsApp gewinnen möchten. In ruhiger Atmosphäre haben Sie ausreichend Zeit, Fragen zu stellen und das Gelernte direkt am eigenen Smartphone auszuprobieren. Ziel ist es, dass Sie WhatsApp nach dem Kurs selbstständig, sicher und mit einem guten Gefühl im Alltag nutzen können.

5110

2 x donnerstags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 12.11.26

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 6 U.-Std, 30,-- EURO



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

FRITZ!BOX

Fritzbox

Die FRITZ!Box: Der Weg zu einem optimierten Netzwerk für zu Hause

In diesem Kurs erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Nutzung und Verwaltung der FRITZ!Box, einem der beliebtesten Router in Deutschland. Ziel des Kurses ist es, Ihnen das notwendige Wissen zu vermitteln, um Ihre FRITZ!Box optimal einzurichten und zu verwalten.

- Netzwerkgrundlagen: Verstehen Sie die Basics und Begriffe eines Netzwerks.
- Einführung in die FRITZ!Box: Lernen Sie die Funktionen und Möglichkeiten Ihres Routers kennen.
- Einrichtung und Konfiguration: Schritt-für-Schritt-Anleitung zur optimalen Einrichtung Ihrer FRITZ!Box, des Netzwerks, der Telefonie sowie weiterer Geräte wie Smart-Home-Geräte
- WLAN einrichten und optimieren: Tipps zur Verbesserung der WLAN-Leistung.
- Sicherheitseinstellungen: Erfahren Sie, wie Sie Ihr Netzwerk sicher machen.
- Erweiterte Funktionen: Einrichtung von Kindersicherung, Smart Home und weiteren Geräten wie Mesh-Systemen*.

*Mesh-Systeme sind Netzwerklösungen, die aus mehreren miteinander verbundenen Geräten bestehen, um eine umfassende und nahtlose WLAN-Abdeckung in einem bestimmten Bereich, wie einem Haus oder einem Büro, zu gewährleisten.

Dieser Kurs richtet sich an Privatpersonen und kleine Unternehmen, die ihre Netzwerkkennntnisse erweitern möchten, sowie an alle, die das volle Potenzial ihrer FRITZ!Box ausschöpfen wollen.

5111

3 x dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 24.11.26

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 45,-- EURO

BERUFLICHE BILDUNG / SKILLS

VHS Digitalkooperation

VHS DigitalKooperation ist ein Zusammenschluss des aktuellen Forum Volkshochschule Ahaus mit der Volkshochschule Bocholt - Rhede - Isselburg und der Volkshochschule Unna Fröndenberg Holzwickede. Gemeinsam bieten wir Webinare zu den Themen Büromanagement und kreative Techniken an.

Informationen und Hinweise zu technischen Voraussetzungen finden Sie unter: <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362023-Zoom-Systemanforderungen-Windows-macOS-Linux> Techniktest: <https://zoom.us/test>



**Für die Webinare 5700 bis 5702
gibt es eine Durchführungsgarantie.**

Future Ready: Der Comet Browser von Perplexity Agentisches Browsing und KI-gestützte Wissensarbeit

Der Comet-Browser von Perplexity, auch mit einem Free-Tier-Tarif, also auch eingeschränkt kostenlos nutzbar, steht für einen grundlegenden Perspektivwechsel im Umgang mit dem Web. Anders als klassische Browser, die Inhalte lediglich darstellen, integriert Comet eine KI-Assistenz direkt in den Navigations- und Arbeitsprozess. Webseiten, Dokumente und laufende Sitzungen werden kontextualisiert, zusammengefasst und miteinander in Beziehung gesetzt. Browsing wird damit von einer passiven Tätigkeit zu einem aktiven, KI-gestützten Arbeitsprozess, bei dem Informationen nicht nur gefunden, sondern unmittelbar verarbeitet und strukturiert werden. Im Kern verfolgt Comet einen agentischen Ansatz. Das bedeutet, dass die integrierte KI mehrstufige Aufgaben übernehmen kann, Inhalte über mehrere Tabs hinweg vergleichen, Zusammenhänge herstellen und definierte Ziele schrittweise verfolgen kann. Technisch basiert dies auf einer Architektur, in der KI-Modelle, Browser-Steuerung und externe Dienste miteinander verzahnt sind. Damit rückt der Comet-Browser in die Nähe eines intelligenten Arbeits- und Recherche-Assistenten, der klassische Such- und Navigationslogiken ergänzt und neue Formen des Wissensmanagements sowie der digitalen Selbstorganisation ermöglicht.

Highlights:

- KI-integrierter Browser mit kontextbewusstem Arbeiten über Tabs hinweg
- Agentische KI zur Unterstützung komplexer Recherche- und Arbeitsprozesse
- Zusammenfassen, Vergleichen und Strukturieren von Web-Inhalten in Echtzeit
- Neue Form der Web-Nutzung zwischen Suche, Assistenz und Automatisierung
- Relevanz für Wissensarbeit, Recherche, Analyse und Entscheidungsprozesse

Der Comet-Browser markiert den Übergang vom klassischen Webbrowser zu einer KI-gestützten Arbeitsumgebung. Er verdeutlicht, wie sich Browsing, Recherche und Wissensverarbeitung durch agentische KI-Systeme grundlegend verändern und enger mit professionellen Arbeitsprozessen verzahnen lassen.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

5700

Montag, 12.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

Future Ready: KI in der Markt- und Wettbewerbsanalyse Datenbasierte Erkenntnisse, Trends und strategische Positionierung (z. B. mit Perplexity AI)

Ein Angebot für fortgeschrittene Nutzer*innen

Fundierte Markt- und Wettbewerbsanalysen sind eine zentrale Grundlage strategischer Unternehmensentscheidungen. Künstliche Intelligenz (KI) erweitert klassische Analysemethoden, indem sie große, heterogene Datenmengen automatisiert auswertet, Muster erkennt und Marktbewegungen nahezu in Echtzeit sichtbar macht. Unternehmen nutzen KI-gestützte Analysen, um Wettbewerber systematisch zu beobachten, Kundenverhalten zu verstehen und relevante Trends frühzeitig zu identifizieren – deutlich schneller und präziser als mit manuellen Recherchen oder statischen Berichten. Darüber hinaus ermöglicht KI eine neue Qualität der Entscheidungsunterstützung. Durch maschinelles Lernen, Prognosemodelle und semantische Analyse lassen sich Marktpotenziale bewerten, Risiken abschätzen und strategische Szenarien simulieren. KI-gestützte Wettbewerbsanalysen helfen dabei, Positionierungen zu schärfen, Angebotslücken zu erkennen und datenbasierte Handlungsoptionen abzuleiten. Voraussetzung für nachhaltigen Mehrwert ist dabei die Kombination automatisierter Analyse mit fachlicher Einordnung, kritischer Bewertung und organisatorischer Verantwortung.

Highlights:

- KI-gestützte Markt- und Wettbewerbsanalysen
- Automatisierte Auswertung großer Datenmengen
- Trend- und Mustererkennung in dynamischen Märkten
- Prognosen und Szenarioanalysen für strategische Entscheidungen
- Datenbasierte Positionierungs- und Wettbewerbsstrategien

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

5701

Donnerstag, 15.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 16,50 EURO



Future Ready: Deep Research mit Perplexity & Co. KI gestützte Tiefenanalyse komplexer Informationsräume

Deep Research bezeichnet den systematischen Einsatz künstlicher Intelligenz (KI) zur tiefgehenden Analyse großer und heterogener Informationsbestände (Big Data). Im Gegensatz zu klassischen Online-Recherchen werden dabei nicht nur einzelne Suchergebnisse aggregiert, sondern umfangreiche Quellenbestände automatisch durchsucht, bewertet und zu konsistenten Analyseberichten zusammengeführt. Perplexity Deep Research kombiniert Such-, Analyse- und Synthesefunktionen und ermöglicht so eine strukturierte Aufbereitung komplexer Themenfelder – von Markt- und Wettbewerbsfragen bis hin zu Technologie- und

Trendanalysen, wobei die Anwendungstechniken auf entsprechende KI-Alternativen übertragbar sind. Zentral ist dabei die Fähigkeit, Zusammenhänge, Muster und Relevanzen zu erkennen, die bei manueller Recherche häufig verborgen bleiben. Deep-Research-Ansätze unterstützen fundierte Entscheidungsprozesse, indem sie Transparenz über Quellen herstellen, Informationen verdichten und Ergebnisse nachvollziehbar strukturieren. Damit entwickelt sich KI-gestützte Tiefenrecherche zu einem strategischen Werkzeug für Wissensarbeit, Analyse- und Entscheidungsunterstützung in Organisationen.

Highlights:

- Automatisierte Analyse großer Informationsmengen
- Quellenbasierte Recherche und strukturierte Berichte
- Erkennung von Mustern, Trends und Zusammenhängen
- Unterstützung strategischer Entscheidungsprozesse
- Praxisnahe Anwendungsszenarien für Wissensarbeit

Deep Research mit Perplexity steht für eine neue Qualität der Informationsanalyse, bei der Geschwindigkeit, Tiefe und Nachvollziehbarkeit miteinander verbunden werden. Der Mehrwert entsteht dort, wo algorithmische Recherche mit menschlicher Bewertung und strategischer Einordnung kombiniert wird.

Methodik: Präsentation relevanter Inhalte, aktive Diskussion, angeleitete Reflexions- und Transferphasen sowie interaktive Übungen: „Reflection in Action!“

5702

Dienstag, 01.12.26, 18.30 - 21.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 4 U.-Std, 33,-- EURO



KI - KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg

5720

Dienstag, 22.09.26, 17.30 - 18.15 Uhr
Online
Robin Weniger, 1 U.-Std, 25,-- EURO



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen ganz ohne professionelles Fotoshooting. In diesem Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/INVjl4tR8jl>

5721

Mittwoch, 25.11.26, 16.30 - 17.15 Uhr
Online
Robin Weniger, 1 U.-Std, 25,-- EURO



KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern. Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/_vjfVQJsJGI

5722

Mittwoch, 02.12.26, 17.30 - 18.15 Uhr
Online
Robin Weniger, 1 U.-Std, 25,-- EURO



Einführung in die KI-Welt

KI ist in aller Munde. Aber was ist die KI? Was kann die KI für mich erledigen oder wie kann sie meinen Alltag erleichtern? Und wie gefährlich kann KI sein? Und welche Verantwortung haben wir, die Anwender:innen, dabei? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der KI und entdecken, wie sie eingesetzt werden kann. Wir erstellen gemeinsam Bilder, generieren beispielhaft Texte für Internetseiten und schreiben Pressemitteilungen. Abschließend lassen wir uns ein komplexes Thema durch die KI erklären.

Wenn Sie neugierig auf die KI sind, melden Sie sich an. Der Kurs wird NICHT durch die KI durchgeführt, sondern von einem Dozenten, der mit Ihnen gemeinsam dieses neue Terrain betritt.

5730

3 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 03.11.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 6 U.-Std, 30,-- EURO

Künstliche Intelligenz für den Beruf

In dieser Woche haben Sie die Gelegenheit, die Grundlagen und den praxisnahen Einsatz verschiedener Tools zu erproben. Tauchen Sie ein in die Welt der KI und erfahren Sie wie sich diese Technologie im beruflichen Kontext einsetzen lässt. Der Kurs vermittelt die Grundlagen und zeigt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten. Machen Sie sich fit für die digitale Zukunft und entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihren Berufsalltag bereichern kann.

KI im Beruf – Chancen nutzen, produktiver arbeiten

Künstliche Intelligenz verändert die Arbeitswelt bereits heute – und zwar in nahezu allen Branchen. Sie schreibt Texte, erstellt Präsentationen, analysiert Informationen und unterstützt bei zahlreichen Aufgaben im Berufsalltag. Die entscheidende Frage lautet daher nicht mehr, ob KI genutzt wird, sondern wie man sie sinnvoll und effektiv einsetzt.

In dieser Bildungswoche lernen die Teilnehmenden die wichtigsten KI-Werkzeuge wie ChatGPT, Copilot & Co. kennen und wenden sie direkt praktisch an. Gemeinsam entdecken wir, wie KI dabei helfen kann, Texte zu erstellen, E-Mails zu formulieren, Ideen zu entwickeln, Protokolle zu schreiben, Recherchen zu beschleunigen und Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausprobieren und Verstehen. Statt trockener Theorie stehen praktische Übungen, konkrete Anwendungsbeispiele und die Entwicklung eigener Einsatzmöglichkeiten im Mittelpunkt. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie KI sicher, verantwortungsvoll und gewinnbringend im beruflichen Alltag genutzt werden kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Bildungswoche richtet sich an alle, die die Chancen der Künstlichen Intelligenz für ihren Beruf erkennen und nutzen möchten. Wer heute versteht, wie KI funktioniert und eingesetzt werden kann, verschafft sich wertvolle Vorteile für die Arbeitswelt von morgen.

Für die Beantragung eines Bildungsurlaubes nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW erhalten Sie eine Arbeitgeberbescheinigung - diese können Sie nach erfolgter Anmeldung gemeinsam mit unserer Anmeldebestätigung bei Ihrem Arbeitgeber vorlegen.

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.

5998

19.10.26 bis 23.10.26, jeweils 8.30 - 15.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 37 U.-Std, 185,-- EURO

Impulsworkshop: Stark durch den Tag! - Training für mehr Widerstandskraft und Stärke im Berufsalltag

In jedem Job gibt es Stress, aber nicht alle sind gestresst. Vielleicht liegt es daran, wie wir mit dem Druck umgehen. Gerade in stürmischen Zeiten brauchen wir Strategien, um in unserer Kraft und Balance zu bleiben. Jeder hat das Wissen darüber in sich - aber vielen fehlt die Methodik, leicht und schnell Zugang zu diesen eigenen Ressourcen zu haben und souverän mit Druck umzugehen. Dieses Training zeigt Stressauslöser auf und beweist, dass es nicht nur einen Weg gibt mit Stress umzugehen und zu individueller Stärke zu gelangen, sondern viele.

5920

Mittwoch, 14.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Online
Dagmar Friebe, 4 U.-Std, 18,-- EURO



Impulsworkshop: Bitte verändern Sie sich! – Jetzt! Professioneller Umgang mit Veränderungen

Wir haben uns an unser Arbeitsumfeld gewöhnt, Routinen aufgebaut und wir fühlen uns sicher in dem, was wir tun. Und dann verändert sich etwas oder es wird erwartet, dass wir uns verändern. Der erste Impuls ist meistens ein inneres emporgerichtetes „WIESO?!“ Unser System arbeitet wirtschaftlich, d.h. dass wir viele Abläufe, die wir kennen automatisch, fast unbewusst ausführen und da haben Veränderungen keinen Platz. In der heutigen Zeit ändern sich Aufgaben, Anforderungen und Bedingungen ständig. Wollen wir erfolgreich sein, müssen wir lernen damit umzugehen. Lernen Sie Strategien kennen, die Ihnen erlauben Schritt zu halten. Dieses Training erklärt, wie Veränderung gelingen kann und was jeder braucht um gut damit zu leben und Leistung zeigen zu können.

5921

Dienstag, 03.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Online
Dagmar Friebe, 4 U.-Std, 18,-- EURO



Impulsworkshop: Prokrastination – ein Phänomen unserer Zeit

Wenn ein Phänomen schon einen lateinischen Namen bekommen hat, ist Vorsicht geboten! Aufschieberitis ist weit verbreitet und wir schieben immer mehr auf – auch die Aufgaben, die uns an unser Ziel führen oder die gut für uns sind. Im beruflichen Alltag eines Unternehmens führt das zum Aufgabenstau. Dadurch werden Projekte verzögert, der individuelle Druck erhöht sich und vieles mehr.

Das muss nicht sein. Einige kleine Strategien können uns vor dem Aufschieben retten und entspannt Aufgaben erledigen lassen. Wir erreichen unsere Ziele, erhöhen unsere Teamfähigkeit und sind erfolgreicher.

5922

Mittwoch, 02.12.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Online
Dagmar Friebe, 3 U.-Std, 15,-- EURO



Rhetorik

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich die Funken der Begeisterung und der Überzeugung überspringen. Brillante Rednerinnen und Redner besitzen klare Argumente, ein sicheres Auftreten und eine mitreißende Ausstrahlung. Sie gehen mit ihrem Publikum souverän um und überzeugen von sich und ihren Ansichten mit bewährten rhetorischen Mitteln. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern die Überzeugungskraft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem Seminar. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden in Monologsituationen. Durch Videoaufnahmen sehen Sie Ihre eigenen Fortschritte.

Das Fundament dieses Seminars bilden die Dahms-Trainingskonzepte. Unsere reichen Erfahrungen in der Optimierung von Monologen sichern den Praxistransfer für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Seminarinhalte

- Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Stresssituationen selbstbewusst bewältigen
- Bewährte Rede- und Vortragskonzepte überzeugend nutzen
- klassische Logik in Monologen anwenden
- Manipulationsversuche anderer Menschen durchschauen und abwehren
- Dahms-Schlagfertigkeitstechniken für den Monolog einsetzen
- im Monolog sicher argumentieren
- Reden wirkungsvoll und überzeugend aufbauen
- Umgang mit Blackout, Störer und Einwänden trainieren
- Publikum richtig ansprechen
- mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Das Trainingsbuch können Sie im Kurs direkt beim Dozenten erwerben.

5926

Samstag, 07.11.26, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 50,-- EURO

WE



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Thomas Lackmann
02307/285-3012

Grundbildung und Schulabschlüsse

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Margret Spiekermann
02307/285-3001

NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN - ZWEITE CHANCE FÜR JEDEN

Ohne oder mit einem schlechten Schulabschluss hat man heutzutage kaum eine Chance auf eine qualifizierte Berufsausbildung und späteres Beschäftigungsverhältnis. Was hält Sie also davon ab, einen Neuanfang zu wagen und durchzustarten?

Die VHS Bergkamen bietet seit mehr als 40 Jahren staatlich anerkannte Schulabschluss-Lehrgänge an. Informieren Sie sich!

Folgende Schulabschlüsse können bei der VHS Bergkamen erworben werden:

In Abendform

(montags bis freitags von 15:45 Uhr bis 21:00 Uhr)

- **Erster Schulabschluss** (vorher Hauptschulabschluss nach Klasse 9)
- **Mittlerer Schulabschluss** (vorher Fachoberschulreife)

Die neuen Abendlehrgänge beginnen am 07.09.2026 und enden vor den Sommerferien des Folgejahres mit den entsprechenden Abschlussprüfungen. Die VHS Bergkamen nimmt an den zentral organisierten, standardisierten Abschlussprüfungen teil.

Teilnehmen an den Lehrgängen kann, wer die 10-jährige Schulpflicht erfüllt und das 17. Lebensjahr vollendet hat, die deutsche Sprache (min. B2-Niveau) beherrscht und Grundkenntnisse in der englischen Sprache nachweisen kann. Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben.

Da die Nachfrage nach Schulabschluss-Lehrgängen in jedem Jahr sehr groß ist, sollten Sie sich bereits Ende Januar des jeweiligen Jahres anmelden.

Zur Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Gesprächstermin mit dem Lehrgangsleiter, Herrn Thomas Lackmann, Telefon 02307/285-3012. Zu diesem Termin sind die letzten Zeugnisse, ein kurzer Lebenslauf und 20,00 Euro Anmeldegebühr mitzubringen.

Einzelfachbelegungen zur Verbesserung eines Schulabschlusses sind möglich. Vereinbaren Sie bei Interesse bitte einen Beratungstermin mit Herrn Thomas Lackmann, Lehrgangsleiter, Telefon 02307/285-3012.



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

Erster Schulabschluss, 1. Halbjahr

6101

montags - freitags, 15.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 07.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

Mittlerer Schulabschluss, 1. Halbjahr

6201

montags - freitags, 15.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 07.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock, Raum 201



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

vhs  Lernportal



GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Im Fachbereich Grundbildung unterstützen wir Erwachsene dabei, grundlegende Fähigkeiten für Alltag, Beruf und gesellschaftliche Teilhabe zu stärken oder neu zu erlernen. Grundbildung umfasst dabei mehr als Lesen, Schreiben und Rechnen. Auch digitale Fähigkeiten, Gesundheitswissen, Umgang mit Geld sowie weitere Kompetenzen für den Alltag und das Berufsleben gehören dazu. Viele dieser Anforderungen begegnen uns jeden Tag: Bei der Arbeit, zu Hause und im Umgang mit anderen Menschen. Nicht für alle Erwachsenen sind diese Anforderungen leicht zu bewältigen.

In Deutschland haben rund 6,2 Millionen Erwachsene Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben (lt. LEO-Studie 2018). Viele von ihnen stehen mitten im Berufsleben. Wenn Lesen, Schreiben oder Rechnen schwerfallen, können alltägliche Dinge zur Herausforderung werden. Zum Beispiel Briefe verstehen, Formulare ausfüllen, Fahrpläne lesen oder Informationen richtig aufschreiben. Unsere Kurse bieten Unterstützung in einer angenehmen und respektvollen Lernatmosphäre. In kleinen Lerngruppen und ohne Zeitdruck begleiten die Kursleitungen jede Person individuell und mit viel Geduld. Alle lernen in ihrem eigenen Tempo. Die Inhalte orientieren sich an den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmenden. Für viele Kurse fallen keine oder nur wenig Gebühren an.

Haben Sie im privaten oder beruflichen Umfeld jemanden, der betroffen sein könnte? Dann machen Sie gerne auf unser Angebot aufmerksam. Lernen ist in jedem Alter möglich – und oft der erste Schritt zu mehr Selbstvertrauen und Selbstständigkeit.

Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter www.alphabetisierung.de.

Beratung und Information: VHS Bergkamen, Diandra Bajon,
Tel.: 02307/285 - 3004, vhs@bergkamen.de.

Sensibilisierungsworkshop: Lese- und Schreibschwierigkeiten erkennen, ansprechen und zum Lernen motivieren

Viele Erwachsene in Deutschland haben Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben. Häufig bleibt dies im Alltag unbemerkt. Mitarbeitende in Verwaltung, Beratung, sozialen Einrichtungen oder anderen Bereichen mit Bürgerkontakt begegnen Betroffenen daher häufiger, als ihnen bewusst ist.

Anlässlich des bundesweiten Vorlesetags beschäftigt sich der Workshop mit dem Thema der geringen Literalität bei Erwachsenen und zeigt Wege für einen sensiblen Umgang im Berufsalltag auf.

Dieser interaktive Workshop vermittelt grundlegendes Wissen zum Thema geringe Literalität. Sie lernen typische Hinweise auf Lese- und Schreibschwierigkeiten kennen und erfahren, wie Betroffene sensibel angesprochen und unterstützt werden können. Anhand konkreter Beispiele aus dem Berufsalltag werden Handlungsmöglichkeiten vorgestellt und gemeinsam besprochen. Ziel ist es, mehr Sicherheit und Sensibilität im Umgang mit gering literalisierten Menschen zu gewinnen und passende Unterstützungsangebote aufzuzeigen.

6700

Freitag, 20.11.26, 16.00 - 18.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, 3 U.-Std, ohne Entgelt

Deutschkurs: Fit für den Beruf

Für Arbeit und Ausbildung sind gute Deutschkenntnisse wichtig. Sie haben schon Deutsch gelernt? Sind aber der Meinung, die Deutschkenntnisse sind nicht gut genug, um in Ihrem Beruf weiterzukommen oder Ihren Arbeitsplatz zu sichern? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Es erwartet Sie ein intensives Lernen in einer kleinen Gruppe. Sie wollen mehr wissen? Dann rufen Sie uns an.

6701

dienstags und donnerstags, 17.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 08.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Pakize Deniz, ohne Entgelt

Mathematik-Basics neu erlernen oder auffrischen!

Probleme mit Mathematik haben nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nichts mit Begabung und Intelligenz zu tun, sondern einfach nur damit, dass der Stoff aufeinander aufbaut und man wahrscheinlich ein, zwei, drei Kleinigkeiten nicht mitbekommen oder nicht ganz verstanden hat.

Aber Mathematik-Kenntnisse sind für das alltägliche Leben, insbesondere in beruflichen Zusammenhängen, von enormer Wichtigkeit.

Hier können Sie sich erneut mit den Grundlagen der Mathematik, wie Multiplikation, Division, Bruchrechnung, Gleichungen, Prozent- und Zinsrechnung, binomische Formeln, Satz des Pythagoras, Wurzel-Rechnung, Ungleichungen, Dreisatz, Funktionen etc. beschäftigen und aufarbeiten.

6702

12 x montags, 15.00 - 15.45 Uhr
Beginn: 07.09.26
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Sabrina Torz, 12 U.-Std, ohne Entgelt

Lesen und Schreiben für Alltag und Beruf

Überall im Alltag begegnen uns Texte: Briefe, Busfahrpläne, Kontoauszüge und vieles mehr. Nicht allen Erwachsenen fällt das Lesen und Schreiben leicht.

Möchten Sie sicherer lesen und schreiben? Dann sind Sie hier richtig. Gemeinsam mit anderen deutschsprachigen Erwachsenen lernen Sie in einer kleinen Gruppe und in ruhiger Atmosphäre.

Sie üben mit einfachen Beispielen aus Alltag und Beruf. Sie lernen in Ihrem Tempo und bauen auf Ihrem Wissensstand auf. Jeder Schritt macht einen Unterschied!

Der Kurs ist kostenfrei. Der Einstieg in den Kurs ist auch während des Semesters möglich.

6703

dienstags und donnerstags, 17.00 - 18.45 Uhr
Beginn: 08.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, ohne Entgelt

DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE INTEGRATIONSKURSE

Lernen Sie Deutsch bei der VHS Bergkamen im Rahmen eines Integrationskurses. Die VHS Bergkamen führt seit 2005 die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge konzipierten und geförderten Integrationskurse durch. Das Ziel ist die Förderung der Integration von Flüchtlingen und Migranten hinsichtlich der gesellschaftlichen Teilhabe und Chancengleichheit.

Sprachkurs

Der Sprachkurs ist in sechs aufeinander aufbauende Module mit jeweils 100 Unterrichtseinheiten (UE) aufgeteilt. Ihr Sprachstand wird vor Beginn des Kurses mit Hilfe eines Einstufungstestes ermittelt. Mit diesem Test wird festgestellt, ob Teilnehmende schon etwas Deutsch sprechen können und mit welchem Kursabschnitt sie beginnen sollten oder ob ein spezieller Integrationskurs sinnvoll wäre, zum Beispiel ein Integrationskurs mit Alphabetisierung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zum Einstufungstest bei Herrn Emrullah Kaya unter Telefon 02307/285-3003 und bringen Ihren Pass/Aufenthaltstitel, aktuellen Bescheid vom Jobcenter oder Wohngeld sowie die Bestätigung über die Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme des Integrationskurses mit.

Lernen Sie in dem Integrationskurs den Wortschatz für alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens und der Arbeitswelt kennen. Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ ab. Ziel ist das Sprachniveau B1. Für Teilnehmende mit Alphabetisierungsbedarf gibt es spezielle Angebote. Alle Kurse werden von erfahrenen und speziell qualifizierten Lehrkräften durchgeführt.

Orientierungskurs

Der Orientierungskurs (100 UE) schließt direkt an den Sprachkurs an. Es werden den Teilnehmenden Kenntnisse u.a. zur deutschen Rechtsordnung sowie Geschichte und Kultur vermittelt. Im Anschluss findet ein Test „Leben in Deutschland“ statt.

Wichtiges

Der regelmäßige Besuch der Kurse ist die wichtigste Voraussetzung für den Lernerfolg und weiterhin für die Kosten. Bei zu vielen unentschuldigten Fehlzeiten entfällt die Förderung durch das BAMF. Der Differenzbetrag kann dem Teilnehmenden nachträglich in Rechnung gestellt werden.



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Es muss ein Eigenanteil von 2,29 € pro Unterrichtsstunde für jedes Modul bezahlt werden. Eine Befreiung vom Eigenanteil ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Die Ermäßigungen gemäß der Entgeltordnung der VHS sind auch hier anwendbar.

Erste Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlingen (BAMF) unter www.bamf.de

Die VHS Bergkamen ist anerkannter Träger von Integrationskursen und akkreditiertes Prüfungszentrum für Deutsch-Zertifikate auf den Niveaustufen A1 bis C1 Hochschule des europäischen Referenzrahmen. Zudem führen wir für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge regelmäßige Einbürgerungstests durch.

Beratung und Information:

VHS Bergkamen, Emrullah Kaya, Tel.: 02307/285-3003

INTEGRATIONSKURSE

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 5

6859

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 16.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, N.N., 100 U.-Std, 229,-- EURO

Deutsch als Fremdsprache - Gering Literalisiert - Modul 5

6851

montags, dienstags, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 05.10.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock; Raum 210
Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 229,-- EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 6

6869

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 15.10.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, N.N., 100 U.-Std, 229,-- EURO

Deutsch als Fremdsprache - Gering Literalisiert - Modul 6

6861

montags, dienstags, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 24.11.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock; Raum 210
Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 229,-- EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 7

6873

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 16.09.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 7

6879

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 27.11.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, N.N., 100 U.-Std, 229,-- EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 8

6883

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 05.11.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 9

6893

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 14.12.26
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,-- EURO

EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 08.09.2026!!!

6900

Freitag, 09.10.26, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Manuela Sieland, 1 U.-Std, 25,-- EURO

Einbürgerungstest

Anmeldeschluss ist der 13.11.2026!!!

6901

Mittwoch, 16.12.26, 13.30 - 14.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Manuela Sieland, 1 U.-Std, 25,-- EURO

**Beratung /
allgemeine
Informationen**

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Margret Spiekermann
02307/285-3001

BERATUNG

Sprechen Sie mit uns, wenn Sie an Weiterbildung interessiert sind und vereinbaren Sie vorab einen Termin, damit sich die Berater:innen der VHS Bergkamen ausreichend Zeit für Ihr individuelles Anliegen nehmen können. Spezielle Beratungsangebote hält die VHS Bergkamen für folgende Bereiche vor:

1. Sprachberatung für den Bereich „Fremdsprachen lernen“
Ansprechperson: Manuela Sieland, Telefon 02307/285-3011 (→ Seite 61)
2. Sprachberatung für die Teilnahme an Integrationskursen
(„Deutsch als Zweitsprache/Deutsch als Fremdsprache“)
Ansprechperson: Emrullah Kaya, Telefon 02307/285-3003 (→ Seite 88)
3. Beratung in Bezug auf die Anmeldung zu einem Einbürgerungstest
Ansprechperson: Manuela Sieland, Telefon: 02307/285-3011 (→ Seite 88)
4. Beratung für die Teilnahme an einem Schulabschlusslehrgang
Ansprechperson: Thomas Lackmann, Telefon: 02307/285-3012 (→ Seite 84)

ANMELDE- UND TEILNAHMEHINWEISE

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bergkamen, die im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ aushängen oder über die Internetseite <http://vhs.bergkamen.de> abrufbar sind. Einige der nachfolgenden Informationen sind Auszüge dieser AGB.

Wer kann teilnehmen?

Die VHS als öffentliche Einrichtung der Stadt Bergkamen dient der Weiterbildung Erwachsener. Teilnehmen kann, wer mindestens 16 Jahre alt ist. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kurse für jüngere Teilnehmende. Im Einzelfall entscheidet die VHS-Leitung. Bei einzelnen Kursangeboten gibt es darüber hinaus spezielle Zugangsvoraussetzungen (z.B. erforderliche Vorkenntnisse) oder sie richten sich an besondere Zielgruppen (z.B. Kurse speziell für Frauen).

Wer berät mich?

Falls Sie eine Beratung wünschen, vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin. Bitte beachten Sie unsere Hinweise in Bezug auf unser Beratungsangebot.

Wie melde ich mich an?

Sie können sich (1) persönlich, (2) per Telefon, (3) online oder (4) per Post/per E-Mail zu Kursen anmelden.

- (1) Persönlich können Sie sich bei der VHS-Verwaltung im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ während folgender Bürozeiten anmelden: Montags bis freitags zwischen 08:30 und 12:00 Uhr sowie montags, dienstags und donnerstags zwischen 14:00 und 16:00 Uhr.

Ein ausgefülltes Anmeldeformular können Sie selbstverständlich zudem auch während der allgemeinen Öffnungszeiten des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“ (montags bis freitags zwischen 15:00 und 21:00 Uhr – nur außerhalb der Ferien) abgeben.

- (2) Sie können sich per Telefon bei Frau Claudia Heidelberg (Tel. 02307/285-3002) und Frau Margret Spiekermann (Tel. 02307/285-3001) zu den oben genannten Bürozeiten anmelden.
- (3) Online können Sie sich jederzeit direkt unter vhs.bergkamen.de anmelden.
- (4) Sie können ein ausgefülltes Anmeldeformular an die VHS per Post schicken oder als Dateianhang mailen (vhs@bergkamen.de).

Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich.

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Sie können den gebuchten Kurs besuchen, wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

Wie melde ich mich ab?

Sie können von einem Kurs oder einer Veranstaltung zurücktreten, wenn Ihre Abmeldung rechtzeitig in schriftlicher Form der VHS-Leitung vorliegt.

Angemeldete Teilnehmende, die sich nicht rechtzeitig abgemeldet haben, bleiben in Höhe der gesamten Kurskosten zahlungspflichtig.

Folgende Fristen sind für eine rechtzeitige Abmeldung einzuhalten:

1. Eine Abmeldung für eine Veranstaltung der VHS, deren Laufzeit über einen Zeitraum von zwei Wochen hinausgeht, muss innerhalb von drei Werktagen nach Veranstaltungsbeginn schriftlich bei der VHS vorliegen.
2. Eine Abmeldung für eine Veranstaltung der VHS, deren Laufzeit nicht über einen Zeitraum von zwei Wochen hinaus geht, muss spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich bei der VHS eingehen.
3. Gelten im Einzelfall andere Widerrufsfristen, werden sie gesondert bekanntgegeben.

Kann ich einen Platz in einem Kurs reservieren?

Sie können sich - je nach Kapazität - für einige Tage unverbindlich einen Platz in einem Kurs reservieren lassen.

Kann ich einen Kurs probeweise besuchen?

„Schnuppern“ ist in der Regel nur in Sprachkursen und bei einigen Gesundheitskursen möglich, um die Kenntnisse zu überprüfen und eine passende Kurszuordnung zu finden. Nutzen Sie daher „bei Unsicherheit“ vor einer Anmeldung die Beratungsangebote.

Einzelveranstaltungen

Eine vorherige Anmeldung ist, soweit nicht anders angekündigt, auch für Einzelveranstaltungen erforderlich.

Teilnehmerzahl /-begrenzung

Die Kurse, Seminare und Lehrgänge der VHS können gefördert nur durchgeführt werden, wenn sich mindestens 10 Personen verbindlich angemeldet haben. Bei einer Teilnehmerzahl unter 10 gilt der erhöhte Kleingruppentarif. Bei einer vorgegebenen Höchstteilnehmerzahl erfolgt die Zulassung **in der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldungen**.

Im Interesse Ihres Lernerfolges ist es notwendig, die Personenzahlen bei bestimmten Kursen zu begrenzen. Wir empfehlen Ihnen daher, sich so früh wie möglich anzumelden. Über die maximale Teilnehmerzahl entscheidet die VHS.

Kurs belegt

Falls der von Ihnen ausgewählte Kurs belegt sein sollte, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung. Nach Möglichkeit bieten wir Ihnen einen Parallelkurs oder eine vergleichbare Veranstaltung an.

Kursausfall / Kursabsage

Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn sich 10 Personen dafür angemeldet haben. Ab 6 Anmeldungen kann ein Kurs stattfinden, wenn alle angemeldeten Personen dem erhöhten Kleingruppentarif zustimmen. Wird die Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht, sagt die VHS diesen vor/mit Kursbeginn ab. In einem solchen Fall werden Sie informiert. Nur bei ausreichenden und rechtzeitigen Anmeldungen können geplante Kurse stattfinden.

Bei überraschendem Unterrichtsausfall werden Sie von der VHS-Verwaltung - soweit möglich - telefonisch, per SMS oder per E-Mail verständigt. Ausgefallene Unterrichtseinheiten werden in der Regel nachgeholt. Ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht.

Was und wie bezahle ich?

Kurskosten

Die Kurskosten sind entsprechend der Entgeltordnung der VHS Bergkamen in der jeweils gültigen Fassung festgeschrieben und werden mit Kursbeginn fällig. **Ab 10 Teilnehmenden gelten die angegebenen Kurskosten, bei weniger als 10 Teilnehmenden erhöhen sich die Kurskosten entsprechend der Teilnehmerzahl (Kleingruppentarif). Eine Kleingruppe mit dem erhöhten Kleingruppentarif wird nur nach Zustimmung der Teilnehmenden eingerichtet.**

Zusatzkosten

In einigen unserer Kurse entstehen Zusatzkosten für Unterrichtsmaterialien, Kopien, Lebensmittel und anderes. Zusatzkosten werden beim jeweiligen Angebot ausgewiesen. Sie können nicht ermäßigt werden und werden gemeinsam mit den Kurskosten erhoben.

Ermäßigung

Gegen Vorlage einer entsprechenden **Bescheinigung** direkt bei der Anmeldung

haben gemäß Entgeltordnung folgende Personengruppen einen Anspruch auf 50 % Ermäßigung der reinen Kurskosten:

Auszubildende bis zum 25. Lebensjahr, Empfänger/-innen von SGB II-Leistungen, SGB III-Leistungen oder SGB XII-Leistungen, Schüler/-innen, Studenten/-innen bis zum 25. Lebensjahr, Praktikanten/-innen, Bundesfreiwillige oder Freiwillige im Sozialen Jahr (FSJ), Inhaber/-innen der Jugendleiterkarte oder der Ehrenamtskarte NRW.

Bezahlung, Bankeinzug

Die Kurskosten nebst Zusatzkosten werden von Ihnen gegen Rechnung entrichtet oder von uns per SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto eingezogen. Die Gläubiger-Referenz der Stadt Bergkamen, Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen, lautet DE30ZZZ00000282378. Die erteilte Abbuchungsermächtigung gilt nur einmalig („Einzelmandat“). Die Mandatsreferenz wird Ihnen separat von der Stadtkasse mitgeteilt. **Die Kurskosten werden jeweils am 15. des auf den Kursbeginn folgenden Kalendermonats abgebucht.** Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben des Teilnehmenden, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin.

Umfangreiche Informationen zur SEPA-Lastschrift finden Sie auf den Internetseiten der Stadt Bergkamen unter www.bergkamen.de oder erhalten Sie bei Ihrer Hausbank.

Teilnahmebestätigung

Eine Teilnahmebestätigung stellen wir Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 %) nach Kursende nur auf Wunsch aus.

Verhinderung

Verhindert kann jeder einmal sein. Ihr Kursleiter freut sich in diesem Fall über eine Nachricht und weiß damit gleichzeitig, dass Sie wiederkommen werden.

Änderungen

Änderungen des Programms, der Veranstaltungsorte und der Kurskosten können vorkommen und bleiben vorbehalten. Bitte beachten Sie die Ankündigungen im Internet und in der Tagespresse.

Hausordnung

Bitte beachten Sie in allen von der VHS Bergkamen genutzten Räumlichkeiten und Gebäuden die jeweils im Eingangsbereich ausgehängte Hausordnung. In allen von der VHS Bergkamen genutzten Schul- und öffentlichen Gebäuden gilt das gesetzlich beschlossene absolute Rauchverbot. Mit Inlineskates und Rollerblades, Fahrrädern und Rollern ist das Betreten dieser Gebäude nicht erlaubt. Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (zum Beispiel Brief, Fax oder E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß §§ 355 bis 359 BGB in Verbindung mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Bergkamen - Volkshochschule
Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Hinweise zum Datenschutz

Der Schutz personenbezogener Daten hat für die VHS Bergkamen einen hohen Stellenwert. Daher werden die Daten in der EDV-Anlage unter Beachtung der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und des Datenschutzgesetzes Nordrhein-Westfalen (DSG NRW) gespeichert.

Sie können sich jederzeit nach Ihren gespeicherten Daten erkundigen, gegen die rein fachbezogene Nutzung Ihrer Daten formlos widersprechen und/oder diese auch löschen lassen.

Verantwortlich für die Einhaltung und Kontrolle der Datenschutzpflichten ist der Datenschutzbeauftragte der Stadt Bergkamen.

Stadtverwaltung Bergkamen
Datenschutz
Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen
Tel.: 02307/965-0
E-Mail: datenschutzbeauftragter@bergkamen.de

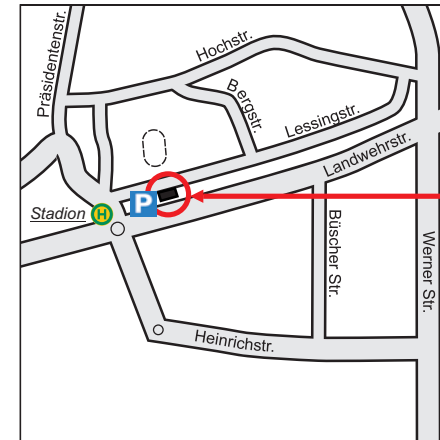
Für alle anderen Rückfragen setzen Sie sich bitte mit der VHS-Leitung in Verbindung.

Manuela Sieland
Tel.: 02307/285-3011
Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“
Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Ende der Widerrufsbelehrung

Wegbeschreibungen

So finden Sie unsere Veranstaltungsorte



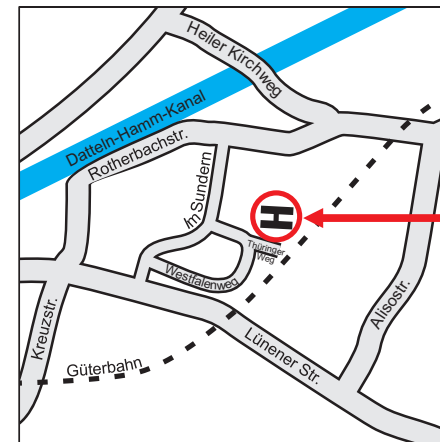
Volkshochschulgebäude

Treffpunkt

Lessingstr. 2

Bergkamen-Mitte

0 23 07 / 285 - 3021



Fröbelhaus

Thüringer Weg 10

Bergkamen-Oberaden

Zufahrt über Thüringer Weg

NOTIZEN

bitte abtrennen

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Kurs-Nr.:

2	6	2	-				
---	---	---	---	--	--	--	--

Kursgebühr: _____, _____ €

☐ Ich möchte in 2 Raten zahlen (ab 40,00 €).

☐ Ich beantrage Ermäßigung und
füge den Nachweis in Kopie bei.
(Ermäßigungsgründe sind zu erfragen)

Datenschutz:

Die mit * gekennzeichneten Felder sind
Pflichtfelder. Alle anderen Angaben sind freiwillig.

Name *

Vorname *

Geburtsjahr *

Straße und Hausnummer *

Postleitzahl und Ort *

Telefon (tagsüber, für kurzfristige Kursabsagen)

Mobiltelefon (für kurzfristige Kursabsagen)

E-Mail-Adresse (falls Sie tel. nicht zu erreichen sind)

Staatsangehörigkeit: ☐ deutsch

☐ _____

Datum und Unterschrift *

Stadt Bergkamen, Rathausplatz 1,
59192 Bergkamen

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE30ZZZ00000282378

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Bergkamen,
Zahlungen von meinem Konto mittels
Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich
mein Kreditinstitut an, die von der Stadt
Bergkamen auf mein Konto gezogenen
Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht
Wochen, beginnend mit dem Belastungs-
datum, die Erstattung des belasteten Betrages
verlangen. Es gelten dabei die mit meinem
Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name)

BIC _ _ _ _ _ | _ _ _

IBAN D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ |

_ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ *

Datum, Ort und Unterschrift *

**Bitte beachten Sie die Hinweise
auf der Rückseite!**

Hinweise zur Kursanmeldung

– Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Bergkamen, die im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ oder über die Internetseite <http://vhs.bergkamen.de> einzusehen sind.

Insbesondere sind dabei die Regelungen zum Anmeldeverfahren und zum Widerruf zu beachten. Einen kurzen Überblick darüber können Sie sich auch im Programmheft der VHS verschaffen.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (zum Beispiel Brief oder E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß §§ 355 bis 359 BGB in Verbindung mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Bergkamen - Volkshochschule
Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Hinweise zum Datenschutz

Der Schutz personenbezogener Daten hat für die VHS Bergkamen einen hohen Stellenwert. Daher werden die Daten in der EDV-Anlage unter Beachtung der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und des Datenschutzgesetzes Nordrhein-Westfalen (DSG NRW) gespeichert.

Sie können sich jederzeit nach Ihren gespeicherten Daten erkundigen, gegen die rein fachbezogene Nutzung Ihrer Daten formlos widersprechen und/oder diese auch löschen lassen.

Verantwortlich für die Einhaltung und Kontrolle der Datenschutzpflichten ist der Datenschutzbeauftragte der Stadt Bergkamen.

Stadtverwaltung Bergkamen

Datenschutz

Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen

Tel.: 02307/965-0

E-Mail: datenschutzbeauftragter@bergkamen.de

Für alle anderen Rückfragen setzen Sie sich bitte mit der VHS-Leitung in Verbindung.

Manuela Sieland

Tel.: 02307/285-3011

Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“

Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen

E-Mail: vhs@bergkamen.de



von 0 bis 99 Jahren

Augen-Blick mal!

Coding

3D-Druck

Freitagskünstler

Junges Atelier

KinderKulturTage Ferienangebot

Kunst-Laster

Kunst und Kind

LandArt Ferienangebot

Manga Zeichnen

Nacht der

Jugendkultur

Plotting

Schmuckwerkstatt

Werkstattführerschein

Wunderland

der Malerei

Zirkusprojekte Ferienangebot

Freie Malerei

Radierung

Skulpturen in Holz

und Stein

tonFormen

Urban Sketchers

Zeichnen mit Bleistift,

Tinte, Kreiden und Co.

Workshops und Kurse für Kreative

Infos zu den Kursangeboten unter
Telefon 02307.288848 oder 02307.965 462
jugendkunstschule@bergkamen.de
Das aktuelle Programm finden Sie unter:
www.bergkamen.de in der Rubrik „Kultur“.

jugend
kunst
schule