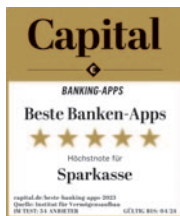


Mobile Banking premium.

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 Bergkamen · Programm · 2. Halbjahr 2025



**Volkshochschule
Bergkamen**

Das kommunale
Weiterbildungszentrum

Programm
2. Halbjahr 2025
Semesterbeginn
08. 09. 2025

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

...natürlich
BERGKAMEN



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.



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freundinnen und Freunde
der Bergkamener Volkshochschule,



die Volkshochschule Bergkamen ist ein wertvoller Bestandteil unserer Gemeinschaft und ein Ort, an dem Menschen aller Altersgruppen und Hintergründe die Möglichkeit haben, sich weiterzubilden und neue Perspektiven zu gewinnen. In unserem Alltag, der von ständigem Wandel geprägt ist, ist es besonders wichtig, dass wir uns die Fähigkeit zu lebenslangem Lernen bewahren. Die Volkshochschule bietet nicht nur eine breite Palette an Kursen, sondern auch einen Raum für persönlichen Austausch und gemeinsames Lernen.

Das neue Programmheft präsentiert eine Fülle an Kursen, die von politischer Bildung, kreativen Angeboten bis hin zu praktischen und beruflichen Weiterbildungen reichen. Hier finden Sie garantiert etwas, das Ihren Interessen entspricht und Sie sowohl fachlich als auch persönlich weiterbringt.

Besonders freue ich mich, Ihnen in diesem Semester wieder einen Vortrag von Dr. Eugen Drewermann zum Thema „Alles ist Gnade – Wege zum Römerbrief des Paulus“ anzubieten. Zudem wird es eine Ausstellung zu Dietrich Bonhoeffer geben, die spannende Einblicke in das Leben und Wirken dieses bedeutenden Theologen und Widerstandskämpfers bietet. Mit einem Impulsvortrag des Bergkamener Diplom-Journalisten Uwe Schulz wird die Ausstellung am 04.11. eröffnet.

Ich lade Sie herzlich ein, dieses vielfältige Angebot zu nutzen und Ihre eigenen Fähigkeiten und Talente zu entdecken oder weiter auszubauen. Lassen Sie uns gemeinsam dazu beitragen, unsere Stadt durch Bildung noch lebenswerter zu machen.

Viel Freude beim Stöbern und Entdecken!

Ihr Bürgermeister

Bernd Schäfer

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

VHS-Dienstgebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2
Telefon: (0 23 07) 28 49 50
Telefax: (0 23 07) 8 75 88
Internet: www.bergkamen.de
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Andreas Kray

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

Manuela Sieland

Leiterin der Volkshochschule
und der Fachbereiche 1, 4, 5, 6 (Integrationskurse)
Telefon: (02307) 284953, **Fax:** (02307) 87588
E-Mail: m.sieland@bergkamen.de

Thomas Lackmann

Stellvertretender Leiter der Volkshochschule
und Leitung der Fachbereiche 2, 3, 6
(Grundbildung/Schulabschlüsse)
Telefon: (02307) 284955
E-Mail: t.lackmann@bergkamen.de

Claudia Heidelberg

Organisation der Fachbereiche 1, 2, 3, 5
Telefon: (02307) 284952
E-Mail: c.heidelberg@bergkamen.de

**Margret
Spiekermann**

Organisation der Fachbereiche 4, 6
Telefon: (02307) 284954
E-Mail: m.spiekermann@bergkamen.de

Emrullah Kaya

Integrationskursberatung
Telefon: (02307) 284956
E-Mail: e.kaya@bergkamen.de

Sascha Mohr-Ploeg

Hauswart "Treffpunkt"
Telefon: (02307) 284950, **Fax:** (02307) 87588
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
Ökonomie / Finanzen	25
Bildung für nachhaltige Entwicklung	26
Pädagogik	28

Fachbereich 2 – Kultur und Kreatives 29

Tanzen	30
Kunst- und Kunstgeschichte	31
Fotografie	33

Fachbereich 3 – Gesundheitsbildung 37

Feldenkrais	38
Singen	39
Qi Gong, Yoga & Pilates	40
Fitness- und Bewegungsangebote	45
Naturheilkundliche Angebote / (Online-) Vorträge	49
Kochen und Backen	55
Whisky-/ Wein- / Ginverkostung	57

Fachbereich 4 – Fremdsprachen 61

Fremdsprachen lernen bei der Volkshochschule	62
--	----

Inhaltsübersicht

Zertifikatsprüfungen	65
Arabisch	66
Spanisch	66
Englisch	67
Französisch	69

Fachbereich 5 - EDV und berufliche Bildung 71

EDV – Grundlagen und Office	73
Online-Bezahlsysteme	76
Smartphone / Tablet	77
Fritzbox	77
Digitales Erbe	78
Canva	81
KI – Künstliche Intellegenz	83
Online	83
Berufliche Bildung / Skills	86
Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit	87

Fachbereich 6 – Grundbildung und Schulabschlüsse 89

Nachholen oder Verbessern von Schulabschlüssen	90
Grundbildung – Lesen und Schreiben / Mathematik	92
Deutsch als Zweit- und Fremdsprache / Integrationskurse	94
Einbürgerungstest / LiD	97

Allgemeine Informationen / Beratung 99

Beratung	100
Anmelde- und Teilnahmehinweise	100
Widerrufsbelehrung, Hinweise Datenschutz	104
Wegbeschreibungen	105
Notizen	106
Gutschein	70, 88
Anmeldeformular	107

Hinweise zu Unterrichtszeiten und Wochenendangeboten

Das Semester II/2025 beginnt am 08.09.2025 und endet am 05.12.2025. Ausgenommen von dieser Regelung sind die Kurse aus dem Fachbereich 6. Diese beginnen direkt nach den Ferien und enden direkt vor den Ferien. In den 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 Belegsamstagen stattfinden: 20.09., 08.11., 15.11., 22.11.

Damit Sie Wochenend- und Online-Kurse beim Durchblättern unseres Programmheftes auf Anhieb erkennen, sind diese mit einem Symbol am Rand gekennzeichnet.

Sämtliche Wochenendkurse
mit dem Symbol



Sämtliche Online-Kurse
mit dem Symbol



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.

Die Ökologiestation bietet keinerlei Verpflegungsmöglichkeit. Hier bringen Sie sich bitte sowohl Getränke als auch einen Imbiss mit.

Impressum

Herausgeber:	Stadt Bergkamen Der Bürgermeister
Redaktion:	VHS Bergkamen
Satz und Druck:	Gestaltung und Druck I. Stürenberg-Jung, Bergkamen
Titel:	Cicero – Grafik, Design, Medien, Bergkamen Foto: Deutscher Volkshochschul-Verband
Anzeigenmarketing:	VHS Bergkamen
Auflage:	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 **02307-284952**

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, vortragen 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. 02307-284952

Weitere Informationen unter www.vhs.bergkamen.de

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer. Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet. 2025 erschien von ihm das Buch „Der Weg zur Freiheit“ bei Siedler.

Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ-Podcast für Deutschland.

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

7010

Montag, 15.09.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein „ordentliches“ Mittagessen daraus entsteht. Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: Wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf.

Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. - In dem Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen:

1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?
2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein Buch »Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens« wurde 2013 mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

7011

Mittwoch, 01.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an den zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland. In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Prof. Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt und den Anfängen der Globalisierung über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute. Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Prof. Dr. Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main. Zwischen 2008 und 2012 leitete er als Vorsitzender den Verband der Historiker und Historikerinnen Deutschlands.

7012

Mittwoch, 08.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt. In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: Von den alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre. Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen. Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.

Raoul Schrott studierte Literatur- und Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für Philippe Soupault in Paris und als Universitätslektor in Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

7013

Donnerstag, 16.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit? Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung. Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf. So erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann.

Prof. Dr. Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Er ist Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften und Träger des Gottfried Wilhelm Leibniz-Preises 2024.

7014

Mittwoch, 22.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent. In spezialisierten Bereichen, wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft, leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen. Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen, müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris. Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Prof. Dr. 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.

7016

Mittwoch, 29.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Schönheit der Astronomie II

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

7017

Montag, 03.11.25, 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.

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution. Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörte. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben.

Lyndal Roper ist "Regius Professor of History" in Oxford. Sie ist Expertin für die Geschichte der Reformation und der Frühen Neuzeit in Deutschland. 2016 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet.

7018

Mittwoch, 05.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt. Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

7019

Donnerstag, 06.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

KI, Gentechnik oder Internet - die ‚Risiken und Nebenwirkungen‘ moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar? Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren? Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben.

Susanne Beck ist seit 2013 Inhaberin des Lehrstuhls für Strafrecht, Strafprozessrecht, Strafrechtsvergleichung und Rechtsphilosophie an der Universität Hannover. Susanne Beck beschäftigt sich mit aktuellen Fragen des Medizinstrafrechts, der Digitalisierung des Rechts und dem Zusammenspiel von Normen, Moral und gesellschaftlicher Praxis. Sie ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

7021

Dienstag, 18.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so? Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne? Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet? Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch.

Jan Mohnhaupt studierte Geografie und Geschichte in Berlin und Wien. Er ist als freier Journalist und Autor für verschiedene Magazine und Zeitungen wie Spiegel Online, Der Freitag und P.M. History tätig.

7022

Montag, 24.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Innovationen für die Verteidigung

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren. Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren? Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use? Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Michael Lauster leitet seit September 2012 das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehr-

stuhl für Technologieanalyse und -vorausschau an der Fakultät für Maschinenwesen der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen. Lauster studierte Luft- und Raumfahrttechnik an der Universität der Bundeswehr München und schloss sein Studium mit einer Diplomarbeit in Technischer Mechanik ab. Er promovierte in Irreversibler Thermodynamik zum Verhalten realer Fluide und habilitierte sich in Statistik zur Dynamik von Vielteilchensystemen. Seit Ende 2020 ist er stellvertretender Sprecher des Fraunhofer-Leistungsbereichs Verteidigung, Vorbeugung und Sicherheitsforschung. Michael Lauster ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

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

7023 Dienstag, 25.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Bullshit, Fake News und Manipulation — Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

“Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt”.

Mit diesem Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel “Über Bullshit” (1986, Neuauflage 2005). Er definiert Bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der Bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene. Frankfurt scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist und schlägt andere Instrumente und Methoden vor.

In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor, wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet

7024 Mittwoch, 03.12.25, 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.

Die Zitrusfrüchte Italiens

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorange, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden. Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.

Dr. Peter Peter lehrte am Gastrosophiezentrum der Universität Salzburg. Der Münchner verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche sowie Literaturguides zu Sizilien und Neapel. Sein Umbrienbuch gewann den ENIT-Preis für den besten deutschsprachigen Italienführer. In der Kolumne »Peters Lebensart« im »Rotary-Magazin«, im Podcast »machtHunger« und im Blog »Laconique« informiert er über aktuelle gastronomische Tendenzen.

7025 Mittwoch, 10.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr
Online
vhs.wissen.live, 2 U.-Std, ohne Entgelt



Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

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

7026 Donnerstag, 11.12.25, 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.



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

Kooperation mit VHS Böblingen-Sindelfingen e.V - vhs.KinderUni

vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

Hast du genug davon, ohne Spaß Vokabeln zu lernen? Johannes Mallow zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Dieser KinderUni-Vortrag wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet. Gemeinsam entdecken wir tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst. Sei dabei und lerne, wie du dein Gedächtnis wie ein Profi trainierst!

Dr. Johannes Mallow ist Zweimaliger Gedächtnisweltmeister, Gedächtniscoach.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

7200

Sonntag, 14.09.25, 11.00 - 12.00 Uhr
Online
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, 5,— EURO

WE



vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?

Meteoriten, geheimnisvolle Steine aus dem Weltraum, stehen im Mittelpunkt dieser vhs.KinderUni-Vorlesung. Woher kommen sie und woraus bestehen diese Brocken aus dem Weltraum? Kann ich selbst einen Meteoriten finden? Vom erfahrenen Astronom Markus Paul bekommt ihr Antworten auf diese spannenden Fragen. Und das Beste ist: Mit einer Spezial-Kamera könnt ihr echte Meteoriten live online bestaunen!

Markus Paul ist Astronom und Sternenführer.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

7201

Sonntag, 12.10.25, 11.00 - 12.00 Uhr
Online
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, 5,— EURO

WE



vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?

Betrug, Überfälle, Ringkämpfe oder Diebstahl - all das kommt auch in der Natur vor, wenn es ums Überleben geht. Spannende "Krimis" führen euch zu Tatorten in der Natur. Bei dieser KinderUni lernt ihr die erstaunlichen Strategien verschiedener Tiere kennen und bekommt einen tollen Einblick, z.B. in das Leben des Buntspechts, des Chamäleons, des Seeadlers und der Kreuzspinne.

Bärbel Oftring ist Diplom-Biologin, Naturforscherin, mehrfach preisgekrönte Sachbuchautorin.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

7202

Sonntag, 09.11.25, 11.00 - 12.00 Uhr
Online
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, 5,— EURO

WE



vhs.KinderUni: Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen?

Zucker ist (fast) überall - auch da, wo wir ihn nicht sehen können. Er steckt nämlich nicht nur in Schokolade, Keksen oder Limonade. Und warum will unser Gehirn immer mehr davon? Was ist eigentlich Blutzucker? Werdet Zucker-Detektive! Gemeinsam mit Marianne Falck kommt ihr dem vielen Zucker auf die Spur. Sie erklärt euch auch, wie die Werbeindustrie den vielen Zucker in den Produkten geschickt zu verstecken versucht. Am Ende verrät sie euch ihre liebsten Leckereien.

Marianne Falck ist freie Journalistin und Autorin, Ernährungskolumnistin für RiffReporterkinder.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

7203

Sonntag, 07.12.25, 11.00 - 12.00 Uhr
Online
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, 5,— EURO

WE



vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt?

Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt? Warum "mobben" Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde? Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig mit Fotos von mir und anderen umgehen? Wie kann man auch ohne ein Foto von sich trotzdem ein cooles Profilfoto haben? Die Zeit während dieses KinderUni-Vortrags wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele AHA-Erlebnisse für euch.

Petra Güvenc ist Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz, Medienerziehung und Mobbingprävention.

Der Vortrag ist für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

7204

Sonntag, 04.01.26, 11.00 - 12.00 Uhr
Online
vhs.KinderUni, 1 U.-Std, 5,— EURO

WE



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



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Manuela Sieland
02307/284953

**Politik,
Gesellschaft
und Ökologie**

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/284952

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 UND GESELLSCHAFT

Vortrag - Wie wir die Welt sehen - alles ist Gnade

Wie kein anderer Text im Neuen Testament markiert der Römer-Brief die Kernthemen des Christentums: Nur wenn ein Mensch sich von Grund auf berechtigt fühlt in seinem Dasein, ist er zum Guten fähig. Gesetze und Gebote schreiben ihm vor, was er als »gut« und was als »böse« anzusehen hat, sie können seine Angst vor Ablehnung und Strafe jedoch nicht überwinden. Allein die Botschaft Jesu von einem Gott der Güte, der den Menschen absolut bejaht und ihm seine Schuld bedingungslos vergibt, kann ihn aus diesen Ängsten erlösen und ihn die Fülle des Seins erfahren lassen.

Eugen Drewermann möchte mit der Ausdeutung des Römer-Briefes mit steten Hinweisen auf Psychologie, Politik und Existenzphilosophie verbindlich vermitteln, wie recht Paulus mit seinem Glauben hat: Nur durch Jesu Vertrauen in die Gnade Gottes könnten wir die Gottesferne überwinden und zum wahren Dasein auferstehen.

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

1000

Dienstag, 30.09.25, 19.00 - 21.15 Uhr
studio theater, Albert-Schweitzer-Str. 25, 59192 Bergkamen
Dr. Eugen Drewermann, ohne Entgelt

Vortrag - Dietrich Bonhoeffer

Mit einem Impulsvortrag von Diplom-Journalist Uwe Schulz wird die Ausstellung am 04.11. eröffnet. Er hat in diesem Jahr selbst das Buch „Dietrich Bonhoeffer“. Keine Angst vor dem Leben“ veröffentlicht und wird daher umfangreich zum Leben und Werk Bonhoeffers referieren.

1001

Dienstag, 04.11.25, 16.30 - 17.15 Uhr
VHS-Gebäude „Treffpunkt“; EG; Raum 101
Dipl.-Journ. Uwe Schulz, 1 U.-Std, ohne Entgelt

Ausstellung - Dietrich Bonhoeffer

Die Ausstellung informiert über das Leben Bonhoeffers und enthält zahlreiche Zitate, Fotografien und Texte, unter anderem den berühmten Liedtext „Von Guten Mächten“. Die Wanderausstellung bietet einen multimedialen Zugang: Über QR-Codes können die Nutzer:innen im Internet weitere Informationen abrufen - darunter Ton- und Videodokumente. Die Ausstellung umfasst 17 Tafeln oder Plakate.

1002

04.11. - 28.11.25
VHS Gebäude „Treffpunkt“, ohne Entgelt

Die Macht der Zuckerlobby: Der politische Kampf um Nahrungsmittel

Zucker schmeckt verlockend süß und verleitet zum Übermaß. Die gesundheitlichen Folgen zeigen sich in Form einer Übergewichtsepidemie, in einer steigenden Zahl an Diabetes- und Herz-Kreislauferkrankungen. Warum enthalten so viele Lebensmittel eigentlich Zucker? Warum gelingt es uns nicht, gesundes Schulessen anzubieten? Warum scheint eine ganze Industrie abhängig von diesem Stoff zu sein? Und mit welchen Methoden schafft es ihre Lobby, Zuckersteuern oder Werbebeschränkungen für Ungesundes zu verhindern? Einblicke in ein gewaltiges Gesundheitsproblem – und ein Blick hinter die Kulissen der Politik rund ums Thema Zucker.

Martin Rücker ist Freier Investigativjournalist, Berlin.

1020

Donnerstag, 09.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



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

Die verborgene Macht: Frauen in der Geschichte, die keiner kennt

Von Kleopatra bis Jeanne d'Arc – einige Frauen haben es in die Geschichtsbücher geschafft. Doch was ist mit den anderen? In diesem Webinar entdecken wir Herrscherinnen, Spioninnen, Wissenschaftlerinnen und Kriegerinnen, die Geschichte geschrieben haben, aber oft vergessen wurden.

Nicole Klemens, M.A. ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1021

Dienstag, 14.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Perfektionismus, Selbstzweifel und die Kraft der Kommunikation

Perfektionismus und Optimierungswahn sind in unserer leistungsorientierten Gesellschaft allgegenwärtig. Während der Drang nach Höchstleistung und Perfektion oft als Motor für Erfolg betrachtet wird, kann er ebenso zu Prokrastination, starken Selbstzweifeln und dem sogenannten „Imposter-Phänomen“ führen. Doch was wäre, wenn der Schlüssel zum Umgang mit diesen Herausforderungen nicht im „Noch-mehr-Tun“, sondern in einer bewussteren Kommunikation – mit uns selbst und mit anderen – und einem aktiven Stressmanagement liegt? In diesem Vortrag richten wir den Fokus auf die Rolle der Kommunikation mit sich und anderen, das Zuhören als Ressource und das Innere Team als Lösungsansatz. Anhand von Praxisbeispielen und Reflexionen werden wir erforschen, wie bewusste Kommunikation dazu beitragen kann, mit Perfektionismus und Selbstzweifeln gesünder umzugehen und resilienter gegenüber Stress zu werden. Der Weg zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz beginnt mit der Art, wie wir mit uns selbst und anderen sprechen und vor allem, wie wir zuhören.

Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld ist Professorin für Personalwesen an der IU Internationalen Hochschule.

1022

Montag, 20.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Gamification und Lerninnovation

Gamification definiert als die Anwendung spieltypischer Elemente in nicht-spielerischen Kontexten, hat sich als vielversprechender Ansatz zur Steigerung der Lernmotivation und -effektivität erwiesen. Das Ziel dieses WebVortrags ist es, ein tiefgehendes Verständnis für die Potenziale und Herausforderungen von Gamification zu vermitteln und praktische Strategien zur Implementierung in Bildungsprozesse zu erörtern.

Tobias Baumeister, M.Sc. ist Informatiker, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen

1023

Dienstag, 04.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Zusammensein: Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen

Es ist das Paradox unserer Zeit: Wir fühlen uns so vernetzt wie nie, aber gleichzeitig steigt die Sehnsucht nach echter Verbundenheit. Kein Wunder, denn das ist evolutionär in uns angelegt: Menschen brauchen Menschen. Seit es Menschen gibt, sichert uns das Prinzip von Gemeinschaft und Zusammenhalt wortwörtlich das Überleben. Es ist also Zeit, es neu zu entdecken. Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel erklärt anschaulich und spannend, warum Verbundenheit nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene wichtiger denn je ist.

Ronja von Wurmb-Seibel ist Autorin, Filmemacherin und Journalistin.

1024

Mittwoch, 12.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Jakob Fugger

Jakob Fugger war einer der bedeutendsten Kaufleute der Renaissance. Der WebVortrag analysiert detailliert seine Handelsstrategien und Investitionen, die ihm zu einem beispiellosen Vermögen verhalfen. Zudem werden die wirtschaftlichen und politischen Auswirkungen seines Handelns auf Europa untersucht. Der WebVortrag bietet eine fundierte Einführung in das Leben und Wirken eines außergewöhnlichen historischen Akteurs.

Dr. Stefan Birkle, Fugger-Archiv Dillingen

1025

Dienstag, 18.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 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.

Die Geschichte der Wikipedia

Wikipedia wurde im Jahr 2001 von Jimmy Wales und Larry Sanger gegründet und hat sich zu einer unverzichtbaren Informationsquelle für Millionen von Menschen weltweit entwickelt. Wie aber sahen die Anfänge der Seite aus und vor welchen Herausforderungen stand die erste Generation der Wikipedianer? Der WebVortrag gibt Einblicke in die Entstehungs- und Entwicklungsphase der Wikipedia.

Dr. Jakob Voß ist Bibliothekswissenschaftler und Informatiker, Verbundzentrale des Gemeinsamen Bibliotheksverbundes.

1027

Dienstag, 25.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Arm und Reich in Deutschland: Subjektive Wahrnehmung vs. statistische Kennziffern

Wie viel Einfluss haben subjektive Wahrnehmungen auf unser Bild von Armut und Reichtum in Deutschland? Was sagen uns die Statistiken über die Lebensrealität der Menschen, und inwiefern weichen diese von unseren persönlichen Eindrücken ab? Die Menschen liegen in ihren Einschätzungen zur Einkommensverteilung oft daneben und schätzen auch ihre eigene Position in der Verteilung falsch ein. Aber warum weichen unsere Einschätzungen so häufig von der Realität ab? Und welche Rolle spielt der Vergleich innerhalb unserer sozialen Gruppen? Die Ökonomin Dr. Judith Niehues vom Institut der deutschen Wirtschaft hat jahrelang zu Einkommen und Verteilung geforscht. Ihr WebVortrag bietet eine kritische Auseinandersetzung mit diesen Fragen und verspricht spannende Einblicke und anregende Diskussionen.

Dr. Judith Niehues ist Leiterin der Forschungsgruppe Mikrodaten am Institut der deutschen Wirtschaft Köln e.V..

1028

Dienstag, 25.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Macht KI uns dumm?

Professor Korte behandelt in seinem WebVortrag menschliche und künstliche Intelligenz und wird auf folgende Fragen eingehen: Was können wir von unserem Gehirn erwarten? Macht der „denkende Computer“ unser Leben leichter oder riskieren wir unsere Selbstbestimmung und vor allem: denken Maschinen wirklich? Macht KI uns alle in Zukunft dumm, indem sie uns das Denken und die Kreativität abnimmt? Was wird aus unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft und unserem Geistesleben, wenn KI immer leistungsfähiger wird? Wie viel Offenheit brauchen wir - und wo müssen der Technik Schranken gesetzt werden?

Wie kann sich eine Ko-Intelligenz zwischen Menschen und Maschine entwickeln?

Prof. Dr. Martin Korte ist Professor für Neurobiologie und Leiter der Abteilung Zelluläre Neurobiologie an der TU Braunschweig.

1029

Dienstag, 02.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Revolution! Wie Aufstände die Welt veränderten

Von der Französischen Revolution über 1848 bis zur friedlichen Revolution von 1989 – wir schauen uns an, warum Revolutionen ausbrechen, was sie bewirken und warum sie oft anders verlaufen als geplant.

Nicole Klemens, M.A. ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

1030

Dienstag, 02.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



ÖKONOMIE / FINANZEN

Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf - vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Freiheit zu erlangen. Dabei sollten sie die Anlageklasse "Aktien" nicht ignorieren. Aktien bieten langfristig Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert - im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns. Nur Mut - es wird sich lohnen.

Jessica Schwarzer ist Finanzjournalistin und Buchautorin.

1051

Montag, 29.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 9,— EURO



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

Bitcoin und Blockchain für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf digitale Währungen sind - technisches, historisches oder wirtschaftliches Interesse hilft, ist aber kein Muss. Am ersten Kursabend geht es um die Einführung in (digitale) Währungen und Geld mit folgenden Inhalten:

- Historischer Hintergrund von Geld und seine Eigenschaften
- Problemstellung bei der Erzeugung digitaler Knappheit
- Entstehungsgeschichte von Bitcoin und historischer Kontext
- Eigenschaften und Mythen
- Vergleich der Eigenschaften von Bitcoins und Altcoins
- Gesellschaftliche und ökologische Implikationen
- Rückblick: Kursentwicklung und Risiko Totalverlust

Am zweiten Kursabend geht es um den sicheren Umgang mit Bitcoin:

- Erwerbsmöglichkeiten (Börsen, Broker, ETPs und Direkterwerb)
- Wie funktioniert eine Bitcoin Transaktion?
- Zugriffskontrolle und Verwahrmöglichkeiten
- Exkurs: Das Lightning-Netzwerk

1052

2 x samstags, 10.00 - 12.30 Uhr

Beginn: 04.10.25

Online

Dr.-Ing. Simon Morgenthaler, 7 U.-Std, 33,— EURO

WE



BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW Sonnenstrom vom Dach

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Der Energieberater Dirk Möbers erläutert im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

1410

Donnerstag, 18.09.25, 18.00 - 20.15 Uhr

Online

Verbraucherzentrale NRW, 3 U.-Std, ohne Entgelt



Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW Sonnenstrom vom Balkon

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen.

1411

Dienstag, 11.11.25, 18.00 - 20.15 Uhr

Online

Verbraucherzentrale NRW, 3 U.-Std, ohne Entgelt



Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

1412

Dienstag, 18.11.25, 18.00 - 20.00 Uhr

Online

Verbraucherzentrale NRW, 3 U.-Std, ohne Entgelt



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

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie sich sinnvolle Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen.

1413

Mittwoch, 10.12.25, 18.00 - 20.00 Uhr

Online

Verbraucherzentrale NRW, 3 U.-Std, ohne Entgelt



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).



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

Eltern im digitalen Zeitalter

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.

1500

Mittwoch, 12.11.25, 9.00 - 11.15 Uhr
Online
Robin Weniger, 3 U.-Std, 33,— 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



KERAK
Naturstein



Bergkamen-Weddinghofen
Am Hauptfriedhof 6
Telefon: 0 23 07 / 6 93 50
info@natursteinkerak.de
www.steinmetz-kerak.de

Grabmale und Skulpturen



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Thomas Lackmann
02307/284955

Kultur und Kreatives

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/284952

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 jede:r Teilnehmende:r eine:n Tanzpartner:in hat.

2051

2 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 06.11.25
VHS-Gebäude „Treffpunkt“; EG; Raum 101
Michael Krause, 4 U.-Std, 24,— EURO



Achtung!!!

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

Line-Dance

Line-Dance ist ein Tanzvergnügen der besonderen Art. Hier tanzt jeder für sich und ohne Tanzpartner:in 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.

2053

10 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 08.09.25
ehemalige Albert-Schweitzer-Schule, Yogaraum 1. OG
Ellen Wiemhoff, 20 U.-Std, 50,— EURO

KUNST- UND KUNSTGESCHICHTE

Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte

Mittelalterliche Ikonen, die Werke der Renaissance und die Raumdarstellung des Barock – die Entwicklung der Perspektive hat die Kunst revolutioniert. Wir erkunden, wie Künstlerinnen und Künstler Raum und Tiefe darstellten und warum manche Epochen den Realismus ablehnten.

Nicole Klemens, M.A. ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

2060

Dienstag, 16.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte

Von Caravaggios brutalen Bildern über Manets „Olympia“ bis hin zu Duchamps berühmtem Pissier – Kunst hat immer wieder provoziert. Wir schauen uns einige der größten Skandale der Kunstgeschichte an und fragen uns: Was gilt heute als mutig und was nur als Provokation?

Nicole Klemens, M.A. ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

2061

Dienstag, 21.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Architektur als Statement: Macht, Ideologie und Inszenierung in Stein

Architektur ist mehr als nur Baukunst – sie ist ein Symbol für Macht, Ideologie und gesellschaftliche Werte. Ob Kathedralen, Paläste oder moderne Glasbauten, Gebäude erzählen Geschichten über ihre Zeit und Erbauer. Besonders autoritäre Regime setzen auf monumentale Architektur, um ihre Ideologie in Stein zu meißeln. Warum errichten Diktaturen riesige Bauwerke? Und wie zeigt sich Herrschaft in religiösen, politischen und repräsentativen Gebäuden?

Nicole Klemens, M.A. ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

2062

Dienstag, 04.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Gärten in der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase

Gärten waren schon immer Inspirationsquelle für Künstler:innen – von impressionistischen Landschaftsbildern bis zu surrealistischen Traumwelten. Besonders im 19. und 20. Jahrhundert wurden Gärten nicht nur als Motive in der Kunst verewigt, sondern auch selbst zu Rückzugsorten in einer zunehmend urbanisierten Welt. Wie beeinflusste die Moderne die Gartenkunst? Welche Rolle spielte die Natur in der Kunst der Impressionisten und der Avantgarde? Und wie entwickelten sich Gärten von romantischen Landschaften zu urbanen Parks?

Nicole Klemens, M.A. ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

2063

Dienstag, 18.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Monumente und Denkmäler: Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen

Vom Koloss von Rhodos bis zu modernen Kriegsdenkmälern – Skulpturen haben oft politische Botschaften. Wie haben sich öffentliche Denkmäler im Laufe der Geschichte verändert?

Nicole Klemens, M.A. ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen.

2064

Dienstag, 09.12.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



FOTOGRAFIE

Portraitfotografie

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie sicherlich so beliebt. So setzen wir uns im Kurs „ins rechte Licht“, ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor oder Fotolampe – wir werden es herausfinden. Wir werden die angemessenen Objektivreiten erkennen und wohl hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M ihrer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) verwenden. Dabei wäre es sehr hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind. Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

2110

Dienstag, 09.09.25, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude „Treffpunkt“, EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 48,— EURO

Fotopraxis: Halde Hoheward

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Herten hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären. Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat. Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer:innen auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Mit der grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen! Mit Dr. Tom Fliege von Planet-Fliege.de.

Sie sollten gut zu Fuß sein, da 100 Höhenmeter zu überwinden sind. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per E-Mail (bitte E-Mail-Adresse bei der Anmeldung mit angeben!) mitgeteilt. Treffpunkt um 12 Uhr am Schwanz der roten Drachenbrücke. A43 Abfahrt Recklinghausen-Hochlarmark, Richtung Westen auf Theodor-Körner-Straße, links auf Cranger Straße, direkt nach der Drachenbrücke links abbiegen (Skatepark). Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung.

2111

Sonntag, 14.09.25, 12.00 - 16.00 Uhr
Exkursion
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 48,— EURO

WE

Fotopraxis: Westfalenpark Dortmund

Florian, der über 200 Meter hohe Fernsehturm, weist als Wahrzeichen von Dortmund schon aus 20 km Entfernung den Weg in den Dortmunder Westfalenpark. Er lockt mit Wiesen, Teichen, Gärten, Heidelandschaft, einer Vielzahl unterschiedlichster Blumen, Bäumen usw. das ganze Jahr über hunderttausende Besucher:innen an. Auch wir werden bei unserem Streifzug durch den Park viele schöne Fotomotive finden. Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer:innen auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Zum Abschluss fahren wir (wenn geöffnet) auf den Fernsehturm und genießen die atemberaubende Aussicht. Dazu sollten Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat. Mit der grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen! Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per E-Mail (bitte E-Mail-Adresse bei der Anmeldung mit angeben!) mitgeteilt.

Treffpunkt: Vor dem Eingang Ruhrallee, Nähe U-Bahn Haltestelle Westfalenpark, Dortmund.

In der Kursgebühr sind der Eintrittspreis und die Turmauffahrt nicht enthalten! Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung.

2112

Freitag, 03.10.25, 11.00 - 15.00 Uhr
Exkursion
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 48,— EURO

Fotopraxis: Dortmunder U

Ein Foto-Streifzug durch das multikulturelle Westend Stadtviertel führt uns zu einigen Häuserwandmalereien, die als Hintergründe für Portraitaufnahmen, Street Photography und als Architekturfotos gut geeignet sind.

Danach erkunden wir das Innenleben des imposanten ehemaligen Brauereigebäudes „Dortmunder U“ und die fantastische Aussicht von der Dachterrasse (wenn geöffnet). Dazu sollten Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat. Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmer:innen auf einen ähnlichen Wissensstand kommen und berät bei der Motivgestaltung. Mit der grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per E-Mail (bitte E-Mail-Adresse bei der Anmeldung mit angeben!) mitgeteilt.

Treffpunkt: Haupteingang des Dortmunder U, Leonie-Reygers-Terrasse, 44137 Dortmund.

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung.

2113

Samstag, 08.11.25, 11.00 - 15.00 Uhr
Exkursion
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 48,— EURO

WE

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.

2114

Dienstag, 25.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude „Treffpunkt“; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 48,— 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.

2115

Donnerstag, 27.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude „Treffpunkt“; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 48,— EURO



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Thomas Lackmann
02307/284955

Gesundheitsbildung

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/284952

#LASS ES RAUS

und werde
jetzt Dozent*in
in der vhs!



„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.



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

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 17.09.25

VHS-Gebäude „Treffpunkt“; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 24,— EURO

3108

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Workshop

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

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

Freitag, 21.11.25, 17.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 22.11.25, 10.30 - 13.00 Uhr

VHS-Gebäude „Treffpunkt“; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 6 U.-Std, 14,— EURO

3109

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

Samstag, 20.09.25, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude „Treffpunkt“; 1. Stock; Raum 208

Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,— EURO

3110

WE

Lieder und Geschichten im Advent!

3111

Samstag, 22.11.25, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 7,— 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: 17.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Betty Schramm, 20 U.-Std, 44,— EURO

Yoga für den Rücken

In diesem Kurs zielen alle Körperhaltungen (Asanas) auf die Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, verkürzte oder geschwächte Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und entspannt. Unterstützend dabei ist ein tiefer und gleichmäßiger Atemfluss. Innere Zufriedenheit und Achtsamkeit werden gestärkt. Rückenbeschwerden werden vorgebeugt, die Flexibilität wird verbessert, die Haltung wird stabil. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit oder ohne Yoga-(Vor-)Erfahrung.

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

3115

11 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 09.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 22 U.-Std, 48,— 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.

Yoga & Pilates - am Vormittag

Yoga ist eine altindische Philosophie, die sich mit der Gesamtheit des Menschen aus Körper, Seele und Geist beschäftigt. Pilates ist eine nach Joseph Pilates (1880- 1967) benannte Trainingsmethode, die heute weltweit als Pilates Training bekannt ist.

Gezielte Pilates Übungen kräftigen und dehnen besonders die Wirbelsäule und verhelfen so zu einer gesunden Körperhaltung. Das Pilates Training aktiviert dabei vor allem die tiefe wirbelsäulennahe Rumpfmuskulatur. 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.

Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und Geübte.

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

3116

11 x mittwochs, 9.30 - 10.45 Uhr
Beginn: 10.09.25
ehemalige Albert-Schweitzer-Schule, Yogaraum 1. OG
Alejandra Mendez, 18 U.-Std, 41,— EURO

Hatha-Yoga am Vormittag

Der Hatha-Yoga entstand zu Beginn des 2. Jahrtausend vor Chr. Bei dieser Form des Yogas wird das Gleichgewicht von Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und durch Atemübungen (Pranayama) angestrebt. Durch die körperlichen Übungen wird der Körper gekräftigt und flexibler. Durch die Atemübungen werden Spannungen gelöst, man erfährt Freiheit im Körper und im Geist. So wird ein Zustand inneren Friedens erreicht.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Geübte.

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

3117

11 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 11.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 22 U.-Std, 48,— 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 (Pranayama) 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 tiefster 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

11 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 08.09.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Claudia Nachtwey, 22 U.-Std, 48,— EURO

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 Wohlfühlgefühl 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.

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining

3121

11 x dienstags, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 09.09.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 22 U.-Std, 48,— EUR

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining - Onlinetraining

3122

4 x freitags, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 12.09.25

Online

Gabriele Meinke, 5 U.-Std, 12,— EURO

Progressive Muskelentspannung und Atemtraining - Onlinetraining

3123

4 x freitags, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 07.11.25

Online

Gabriele Meinke, 5 U.-Std, 12,— 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.

3125

Freitag, 14.11.25, 18.30 - 20.45 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Hedwig Koch-Münch, 3 U.-Std, 7,— 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.

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.

3126

Samstag, 22.11.25, 10.30 - 12.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Hedwig Koch-Münch, 3 U.-Std, 7,— 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.

3127

2 x donnerstags, 14.45 - 16.15 Uhr
Beginn: 30.10.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 9,— 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.

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Pilates ist:

- ein Ganzkörpertraining für Menschen jedes Alters,
- Grundlage für gesunde Bewegung im Alltag,
- Basis für andere Sportarten.

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!

Pilates - Fit im Leben I

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

3202

11 x dienstags, 15.45 - 16.45 Uhr
Beginn: 09.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Martin Weber, 15 U.-Std, 33,— EURO

Pilates - Fit im Leben II

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

3203

11 x dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr
Beginn: 09.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Martin Weber, 15 U.-Std, 33,— EURO

Pilates für den Mann 50 Plus

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

3204

11 x donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 11.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Martin Weber, 15 U.-Std, 33,— EUR

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

11 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 08.09.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 11 U.-Std, 24,— 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

11 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 08.09.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 11 U.-Std, 24,— EURO

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 großartige Gruppe nicht zu kurz.

3207

9 x montags, 9.00 - 10.15 Uhr

Beginn: 22.09.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 15 U.-Std, 33,— EURO

Besser in Form 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

9 x montags, 10.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 22.09.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Sabine Merschmann, 15 U.-Std, 33,— 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 Kleinhanteln, 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:innen jeder Altersgruppe, die über eine gewisse Grundfitness verfügen.

Matte (ist vorhanden bei der VHS), Sportbekleidung (möglichst enganliegend), festes Schuhwerk.

3210

11 x donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr

Beginn: 11.09.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Claudia Nachtwey, 15 U.-Std, 33,— EURO

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger:innen 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, zur schrittweisen Steigerung des Wohlbefindens - egal von welchem Level ausgehend. Dabei werden alle Elemente beibehalten,

die eine Zumba® Party so beliebt machen: Fetzige Musik wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Geleitet wird der Kurs von der zertifizierten Zumba®-Trainerin Veronica Reina Sternal.
Handtuch, Wasserflasche/Getränk, bequeme Kleidung bitte mitbringen.

3211 11 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr
Beginn: 10.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 15 U.-Std, 33,— 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.
Geleitet wird der Kurs von der zertifizierten Zumba®-Trainerin Veronica Reina Sternal.
Handtuch, Wasserflasche bitte mitbringen.

3212 11 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 11.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 15 U.-Std, 33,— EURO

PoundFitness "The Rockout Workout®"

Das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining unter anderem mit von Yoga und Pilates inspirierten Bewegungen, zu Rock-, Pop- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen "Drumsticks" ausgeführt. So werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht und trainiert. Gute Laune ist garantiert.
POUND Ripstixs vorhanden; Handtuch, Wasserflasche/Getränk bitte mitbringen.

3213 10 x freitags, 19.45 - 20.45 Uhr
Beginn: 12.09.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 13 U.-Std, 29,— 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.

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE / 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 Verordnungsung 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.
Sie erhalten umfangreiche Informationen, wie Sie Ihre Symptome lindern und Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können und auf welche Nährstoffzufuhr Sie besonders achten sollten.

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und selbst von Autoimmunkrankheiten betroffen.

3301 Freitag, 12.09.25, 18.00 - 20.00 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 12,— 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, 26.09.25, 18.00 - 20.00 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 12,— 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, Burn-out 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, 10.10.25, 18.00 - 20.00 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 12,— 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 bewältigen. Je nach Krankheitsbild spricht man von Burn-out, 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.

3304

Freitag, 07.11.25, 18.00 - 20.00 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 12,— 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 ich Ihnen sehr gerne Antworten geben!

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und Vitamin D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden) und ebenfalls von Autoimmunerkrankungen betroffen.

3305

Freitag, 21.11.25, 18.00 - 20.00 Uhr
Online
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 12,— EURO



Cholesterin natürlich senken

Mittlerweile ist es zur Regel geworden: Jeder sollte seinen Cholesterinwert kennen. Lebenswerterweise hat sich die Einstellung zum Cholesterinwert als Blutparameter in den vergangenen Jahren erheblich geändert. Erhöhte Cholesterinwerte müssen nicht mehr als Schicksal hingenommen werden. So können für Patienten mit gesichertem Risiko für arteriosklerotische Erkrankungen wirksame Medikamente verordnet werden. Aber auch ohne Medikamente kann auf das Herz-Kreislauf-Risiko positiv Einfluss genommen werden. Natürlich können Lebensstil und Veränderung des Lebensstils nicht die Funktion von Medikamenten einnehmen und diese erst recht nicht bei Patienten mit gesicherter Erkrankung ersetzen. Der WebVortrag will auf der Grundlage des heutigen Wissensstands Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema Cholesterin geben. Die wichtigste Antwort ist dabei, was in Bezug auf den Lebensstil und auf Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der Cholesterinwerte gesichert, was zweifelhaft und was unwirksam ist. Auf diesem Weg soll es dem von einer Fettstoffwechselstörung Betroffenen leichter gemacht werden, sich für bestimmte Verhaltensweisen zu entscheiden.

Prof. Dr. med. Ulrich Laufs ist Direktor Klinik und Poliklinik für Kardiologie, Universitätsklinikum Leipzig.

3320

Donnerstag, 25.09.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

Endometriose ist eine gutartige, jedoch chronisch verlaufende Erkrankung. Bei Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutterschleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe siedelt sich beispielsweise an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Viele Betroffene haben starke Menstruationsbeschwerden, Unterleibsschmerzen unabhängig von der Periode, Schmerzen beim Sex und sind oft unfruchtbar. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA ist Chefarzt der Frauenklinik, Endometriosezentrum, Klinikverbund Südwest.

3321

Donnerstag, 16.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen

Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe der Krankheit und der Bezug zur Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden.

Prof. Dr. Roland Brandt ist beim Institut für Neurobiologie der Universität Osna-brück.

3322

Donnerstag, 23.10.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Rheumatische Erkrankungen

Rheuma ist vielfältig und sehr facettenreich, und daher ist die Diagnose für viele Ärzte schwierig. Medizinisch gesehen handelt es sich jedoch nicht um ein einzelnes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff von entzündlich verlaufenden Erkrankungen, die sich am Bindegewebe abspielen. Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre haben große Erfolge bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen erzielt und dazu geführt, dass rheumatische Erkrankungen im Gegensatz zu früher heute eine sehr gute Prognose aufweisen. Die rasche Diagnostik und dann meist medikamentöse Therapie sind dafür besonders wichtig.

Der Referent erklärt, wodurch rheumatische Erkrankungen charakterisiert werden und wie sie entstehen, wie sich Arthrose und Rheuma unterscheiden, worauf im Rahmen der Diagnostik geachtet wird, welche Therapieoptionen bestehen und welche Chancen diese bieten.

Prof. Dr. med. Torsten Witte ist Direktor der Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover.

3323

Donnerstag, 06.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Wenn die Zeitfalle zuschnappt - Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit

Wir kennen es alle: Körper und Seele verlangen nach Regeneration, aber das Diktat der beschleunigten Zeit sagt: Arbeite länger, schneller, intensiver, beeil dich, du hast noch zwei Termine und Sport muss auch noch sein! Dann bleibt der Wunsch nach Ruhe meist auf der Strecke. Beschleunigungsprozesse, Arbeitsverdichtung und Komplexitätssteigerung sind die Herausforderungen der zunehmend digitalisierten Arbeitswelt. Sie führen vielfach zu Gefühlen der Überforderung und schließlich zu Dekompensation, Burn-out oder Depression. Der Vortrag ordnet diese Phänomene in eine Untersuchung der Zeitstrukturen ein, die zu psychischer Krankheit führen können: Die zyklische Zeit des Körpers und der Lebensprozesse gerät dabei in Konflikt mit der linearen, beschleunigten

Zeit der kapitalistischen Spätmoderne. Heilsame Prozesse der Resonanz werden in den Hintergrund gedrängt. Wie können wir in diesem Konflikt zu einem Ausgleich finden?

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs ist Karl-Jaspers-Professor für Philosophie und Psychiatrie, Psychiatrische Universitätsklinik Heidelberg.

3324

Mittwoch, 19.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Schlaganfall

Der Schlaganfall gilt mittlerweile als zweithäufigste Todesursache und auch jüngere Menschen können davon betroffen sein. Der Schlaganfall (Apoplex, Hirnschlag) ist eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Sie muss schnellstens ärztlich behandelt werden! Anderenfalls sterben so viele Gehirnzellen ab, dass der Patient bleibende Schäden wie Lähmungen oder Sprachstörungen davonträgt oder sogar stirbt. Was ist ein Schlaganfall und wie entsteht er? Was sind die Warnzeichen, welche Folgen hat er und wie lässt er sich behandeln? Was ist zu tun, wenn jede Minute zählt?

Prof. Dr. med. Christian Opherke ist Direktor der Klinik für Neurologie, SLK-Kliniken Heilbronn.

3325

Mittwoch, 19.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom

Kaum ein Krankheitsbild in Deutschland sorgt derzeit für so viel Verunsicherung wie das Lipödem-Syndrom, Verunsicherung bei Betroffenen, aber auch bei Ärztinnen und Ärzten. So sind ca. 80% der Frauen, die mit der ärztlichen Diagnose Lipödem in die Charité nach Berlin oder in das Europäische Zentrum für Lymphologie nach Hinterzarten überwiesen werden, falsch diagnostiziert - mit anderen Worten: Diese Frauen haben gar kein Lipödem.

Der WebVortrag räumt mit vielen, vor allem in den sozialen Medien verbreiteten Mythen über das Lipödem auf und zeigt die Abgrenzung zum Lymphödem, einer völlig anderen Erkrankung, die fälschlicherweise oft mit dem Lipödem in einen Topf geworfen wird. Darüber hinaus wird der wichtige Einfluss sowohl seelischer Belastungen als auch der Adipositas (starkes Übergewicht) auf das Lipödem-Syndrom beleuchtet. Im Anschluss an den WebVortrag beantwortet der Referent Fragen der Teilnehmer.

Dr. med. Tobias Bertsch ist Europäisches Zentrum für Lymphologie, Földiklinik Hinterzarten, Präsident der International Lipoedema Association.

3326

Donnerstag, 27.11.25, 19.00 - 20.00 Uhr
Online
vhs.WebVorträge, 1 U.-Std, 5,— EURO



KOCHEN UND BACKEN

Österreichische Spezialitäten

Da Summa is umma - Herbstliche Gaumenfreuden!

In diesem Kurs entdecken Sie die Kunst, kalte und warme Komponenten perfekt auf einen Teller zu vereinen. Sie lernen, wie man regionale und saisonale Zutaten zu einem köstlichen 3-Gänge-Menü verarbeitet. Auf der Speisekarte steht eine Kartoffel-Kürbisrolle auf Vogerlsalat mit fruchtigen Äpfeln, steirischem Backhendl auf Klostersalat mit Kürbiskernöl und Moosbeernocken auf Sauerrahm. Genießen Sie die Freude an der österreichischen Küche!

Bitte mitbringen: 2 Trockentücher, Spültuch, Schürze, Vorratsdosen, ein scharfes Messer, etwas zu trinken

3500

Freitag, 21.11.25, 18.00 - 21.45 Uhr
ehemalige Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Raphael Platzer, 5 U.-Std, 33,— EURO
inkl. 16,—€ Lebensmittelumlage

Wintervorbereitung mit alpinen Soulfood-Kitchen!

Der Winter naht und es wird Zeit, sich von innen zu wärmen! In diesem Kurs lernen Sie, wie man herzhaft regionale Gerichte zubereitet, die in der kalten Jahreszeit besonders wohltuend sind. Unter Anleitung eines Profikochs kochen Sie ein 3-Gänge-Menü, das eine Gerstlsuppe mit Liebstöckel und Black Beans, Hirschgulasch mit Glühweinschalotten, Chillikraut und knusprigen Süßkartoffeln mit Piment und zum Abschluss eine knusprige Apfel-Ingwertasche "Strudel Style" mit Vanilleschaum und Rumessenz umfasst. Entdecken Sie die Geheimnisse der alpinen Küche.

Bitte mitbringen: 2 Trockentücher, Spültuch, Schürze, Vorratsdosen, ein scharfes Messer, etwas zu trinken

Stilles Wasser wird gestellt.

3501

Freitag, 28.11.25, 18.00 - 21.45 Uhr
ehemalige Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Raphael Platzer, 5 U.-Std, 33,— EURO
inkl. 16,—€ Lebensmittelumlage



Achtung!!!

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

Indische Spezialitäten

Curry einfach (&) lecker – Rezeptvariante S

Curry bedeutet in Indien eine Soße, welche durch das Kochen von Gemüse oder Fleisch mit bindenden Zutaten (wie Zwiebeln, Sesam) und Gewürzen (wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma) entsteht. Sie erfahren, wie Sie mühelos aus vegetarischen Gerichten nichtvegetarische Speisen zubereiten können, sodass an diesem Abend für jeden Geschmack etwas dabei ist. Sie kochen eine ausgewogene indische Mahlzeit, die aus Reis, Fladenbrot, Gemüse- und Joghurtgericht besteht. Außerdem gehört je nach Vorliebe für Vegetarier:innen ein Linsengericht und für Fleischliebhaber:innen ein Fleischgericht (Butter Chicken) dazu. Gewürzter Tee und Dessert runden die Mahlzeit ab.

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

3502

Dienstag, 23.09.25, 18.00 - 21.45 Uhr
ehemalige Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Regina Gurram, 5 U.-Std, 15,— EURO
zzgl. 12,- EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

Vegetarische, indische Küche: Dal - Rezeptvariante H

In Indien werden alle Hülsenfrüchte Dal genannt. Das sind würzige Soßen, die bei keiner ausgewogenen indischen, vegetarischen Mahlzeit fehlen dürfen. Hülsenfrüchte besitzen wertvolles pflanzliches Eiweiß und reichhaltige B-Vitamine, weswegen sie besonders wichtig für Vegetarier:innen und Veganer:innen sind – aber nicht nur für sie. Sie kochen an diesem Abend eine ausgewogene vegetarische, indische Mahlzeit, die neben Linsensoße (Dal) immer aus Reis, Fladenbrot, einem Gemüsegericht, sowie einer Joghurtsoße besteht. Auf dem Speiseplan steht u.a. die Zubereitung von roten Linsen. Außerdem bereiten wir indischen Gewürztee und Dessert zu. (Kleiner Hinweis für Veganer:innen: Die Dozentin zeigt, wie sich in der indischen Küche mühelos vegetarische Speisen zu veganen Gerichten abwandeln lassen.)

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

3503

Montag, 01.12.25, 18.00 - 21.45 Uhr
ehemalige Albert-Schweitzer-Schule, Lehrküche
Regina Gurram, 5 U.-Std, 15,— EURO
zzgl. 10,- EURO Lebensmittelumlage
Diese ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

WHISKY- / WEIN- / GINVERKOSTUNG

Whisky - Schottisches “Einsteiger-Tasting”

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des schottischen Whiskys und erleben Sie einen Abend voller Aromen, Tradition und Genuss!

Bei dem schottischen “Einsteiger”-Tasting liegt der Schwerpunkt auf Whiskys, anhand derer die Begriffe wie “Single Malt”, “Single Cask”, “Cask Strength” usw. erklärt werden.

Das Whiskytasting entführt Sie auf eine geschmackliche Reise durch die rauchigen Highlands, die fruchtigen Lowlands und die salzigen Küstenregionen Schottlands.

Von sanften Noten von Vanille und Honig bis hin zu kräftigem Hauch von Torf und Meeresbrise – jede Probe erzählt eine einzigartige Geschichte, die die reiche Tradition und Handwerkskunst schottischer Brennereien widerspiegelt.

Die handverlesene Auswahl an Whiskys verspricht eine Vielfalt an Geschmackserlebnissen. Zwischen den einzelnen Drams gibt es Wasser und einen allgemeinen Austausch über die “Geschmacks-Erfahrungen”, es gibt hier kein richtig oder falsch. Jeder Teilnehmer schmeckt und empfindet anders – aber das macht es so interessant.

Ein Abend voller Genuss, Geselligkeit und Entdeckungen erwartet Sie – Slàinte mhath!

Im Preis enthalten ist die Verkostung von verschiedenen Whiskys sowie Wasser.

Mindestalter 18 Jahre!

Don't drink and drive!

3511

Freitag, 10.10.25, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude “Treffpunkt”; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,— EURO
(inkl. Getränkeumlage)

Whisky - Irland / Schottland – ein Vergleich

Mit Whisky verbindet man: Schottland. Aber auch Irland ist für seine Whisk(e)ys bekannt. In diesem Tasting stellen wir Ihnen verschiedene Whisk(e)y's aus Irland und Schottland vor und entdecken zusammen mit Ihnen die Unterschiede. Lassen Sie sich überraschen.

Im Preis enthalten ist die Verkostung von verschiedenen Whiskys sowie Wasser.

Mindestalter 18 Jahre!

Don't drink and drive!

3512

Freitag, 31.10.25, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude “Treffpunkt”; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,— EURO
(inkl. Getränkeumlage)

Whisky around the World

Mit Whisky verbindet man: Schottland. Aber auch Irland - und Amerika - sind für Ihre Whisk(e)ys bekannt. Aber war es das auch? Gibt es nicht auch in anderen Ländern interessante Destillate, die es gilt, entdeckt zu werden? Unsere Meinung dazu ist ein eindeutiges ja. In diesem Tasting stellen wir Ihnen 8 (ACHT!) Whisk(e)y's aus unterschiedlichen Ländern vor. Kommen Sie mit auf eine Reise nach Neuseeland, Australien, Japan, Namibia u. a. Natürlich gibt es auch Deutsche Whiskys.

Im Preis enthalten ist die Verkostung von verschiedenen Whiskys sowie Wasser.

Mindestalter 18 Jahre!
Don't drink and drive!

3513

Freitag, 21.11.25, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,-- EURO
(inkl. Getränkeumlage)

Winterzeit ist Rotweinzeit

In diesem Weinseminar steht der Rotwein im Mittelpunkt. Wenn im Spätherbst und Winter wieder niedrige Temperaturen Einzug halten, dann ist Rotweinzeit. Während bei warmen sommerlichen Temperaturen eher frische fruchtige Weiß- und Roséweine bevorzugt werden, ändert sich mit der Jahreszeit auch unser Geschmackssinn deutlich. Im Winter besteht bei den meisten Weintrinkern eher das Bedürfnis nach voluminöseren tanninreichen Weinen, die häufig auch ein kräftiges Fruchtbukett von z. B. Kirschen, schwarzen Beeren und z.T. auch Vanille- und Holznoten besitzen. Diese Weine harmonisieren nicht nur hervorragend mit typischen Herbst- und Wintergerichten wie Wild oder Gans, sondern auch mit winterlichen Stimmungen. Lernen Sie viel Wissenswertes über diverse rote Rebsorten kennen und freuen sie sich auf eine abwechslungsreiche Probenfolge mit unterschiedlichen Rotweinen sowie interessanten Einzelheiten zu den Winzern, den Anbaugebieten und natürlich den Geschmackskomponenten.

Der Referent ist Weinliebhaber und war langjährig Vorsitzender der Weinfreunde vom Hellweg e.V. Er ist „Anerkannter Berater für Deutschen Wein“, Jurymitglied bei der „Frankfurt International Trophy“ und nimmt regelmäßig an Sensorik- und Dozentenseminaren sowie an diversen Weininformationsveranstaltungen des Deutschen Weininstitutes teil.

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

Mindestalter 18 Jahre!

„Don't Drink and Drive“

3514

Freitag, 07.11.25, 18.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Hermann Bley, 4 U.-Std, 28,— EURO
(inkl. Getränkeumlage)

GIN-Tasting - Tauchen Sie ein in die Welt des Gins

Erleben Sie die Vielfalt einer der faszinierendsten Spirituosen der Welt! Unser Gin-Tasting nimmt Sie mit auf eine Reise durch die verschiedensten Gin-Arten. Ob klassischer London Dry Gin mit seinen markanten Wacholdernoten, der fruchtige Old Tom Gin mit einer leichten Süße, oder der aufregende New Western Dry Gin, bei dem Kräuter und Gewürze das Aroma dominieren. Verkostet werden in diesem Tasting 8 verschiedene GIN-Sorten, sowohl PUR als auch mit passendem Tonic.

Mindestalter 18 Jahre!
Don't drink and drive!

GIN-Tasting - Tauchen Sie ein in die Welt des Gins

3515

Freitag, 12.09.25, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,— EURO
(inkl. Getränkeumlage)

GIN-Tasting - Tauchen Sie ein in die Welt des Gins

3516

Freitag, 14.11.25, 19.00 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Stefan Schlücking, 3 U.-Std, 60,— EURO
(inkl. Getränkeumlage)



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



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

WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Manuela Sieland
02307/284953

Fremdsprachen

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Margret Spiekermann
02307/284954

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 - ein 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 02307/284953.

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 02307/284953

Fremdsprachenzertifikate:

VHS Werne, Frau Regina Ruß,
Telefon 02389/71539

ARABISCH

Arabischkurs

In diesem Arabischkurs steht die Verständigung in vertrauten Alltagssituationen im Vordergrund.

Man lernt Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen vor unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen, wie z.B. Informationen zur Person, zur Familie, Einkaufen, Arbeiten und näherer Umgebung.

Ebenso wird man in die Lage versetzt, mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft oder Ausbildung zu beschreiben.

4101

9 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 22.09.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Somaya Mahmoud, 18 U.-Std, 36,— EURO

SPANISCH

Spanisch - A1 (2. Semester)

Dieser Sprachkurs begann im Januar 2025. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Spanischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk *Perspectivas contigo*.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

4202

11 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 08.09.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Petra Achenbach, 22 U.-Std, 44,— EURO

Spanisch - A1 (3. Semester)

Dieser Sprachkurs begann im September 2024. In angenehmer Atmosphäre werden die vorhandenen Spanischkenntnisse vertieft. Dies kann sowohl für die Freizeit als auch für den Beruf von Vorteil sein. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk *Perspectivas contigo*.

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

4203

11 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 10.09.25

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Petra Achenbach, 22 U.-Std, 44,— EURO

Spanisch - A1 (4. Semester)

Ideal für alle, die über geringe bis mittlere Vorkenntnisse verfügen. Die erste Vergangenheitsform ermöglicht den Teilnehmenden, über Vergangenes und durchgeführte Reisen zu berichten.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk *"Perspectivas Ya A1"* ab Lektion 13. Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4204

10 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 12.09.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Maria Isabel Garcia Dominguez, 20 U.-Std, 40,— EURO

Spanisch - A2 (9. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits über solide Grundkenntnisse verfügen und diese vertiefen möchten. Im Verlauf dieses Kurses werden Themen, wie das Leben von früher und die Kanarischen Inseln behandelt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Unterschied in der Verwendung der Vergangenheitszeiten.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk *"Perspectivas Ya A2"* ab Lektion 4. Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

4209

11 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 08.09.25

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Maria Isabel Garcia Dominguez, 22 U.-Std, 44,— EURO

ENGLISCH

Englisch - A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit einfachen Vorkenntnissen. 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 Teilnehmern 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!

4603

10 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 09.09.25
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Dr. Jürgen Havel, 20 U.-Std, 40,— EURO

Englisch - A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen. 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 Teilnehmern 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!

4604

10 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 10.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Dr. Jürgen Havel, 20 U.-Std, 40,— 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!

4611

10 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 08.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 20 U.-Std, 40,— 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 Eng-

lish 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!

4625

10 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 15.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Lynne Murray, 20 U.-Std, 40,— 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!

4626

7 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 11.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 14 U.-Std, 28,— EURO

FRANZÖSISCH

Französisch - A2/B1

Dieser Französischkurs richtet sich an Personen, die in der Vergangenheit schon Französisch gelernt haben. So werden verblasste Vorkenntnisse in Erinnerung gerufen und systematisch aufgebaut. Nutzen Sie die angenehme Atmosphäre, um mit einem relativ geringen Einsatz einen erkennbaren Fortschritt Ihrer Französischkenntnisse zu erreichen. Das kann auch für Ihr Berufsleben hilfreich sein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va! (Hueber Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn! Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

4807

11 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 10.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Petra Achenbach, 22 U.-Std, 44,— EURO

Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund?

Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?

Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein? Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter vhs@bergkamen.de.

Ihr VHS-Team



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Manuela Sieland
02307/284953

EDV und berufliche Bildung

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Claudia Heidelberg
02307/284952

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

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.

5100

11 x donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 11.09.25

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 hinzugekommen sind die Themen Smartphoneeinbindung, Videocalls, Synchronisieren von Kontakten und Terminen und die Verwaltung des Microsoftkontos. Abschließend wird das eigene Netzwerk erklärt und die Möglichkeiten des Smarthomes (zum Beispiel Energieeinsparung durch intelligente Heizungen) besprochen.

Selbstverständlich werden auch in diesem Kurs die Interessen der Teilnehmenden berücksichtigt.

5101

11 x donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 11.09.25

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.

5102

3 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr
 Beginn: 23.09.25
 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

5103

Freitag, 07.11.25, 16.15 - 21.00 Uhr
 Samstag, 08.11.25, 10.00 - 14.45 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 60,— EURO

EXCEL - Aufbaukurs

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 5103 beschrieben, auf.

5104

Freitag, 14.11.25, 16.15 - 21.00 Uhr
 Samstag, 15.11.25, 10.00 - 14.45 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 60,— EURO



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

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.

5105

Samstag, 22.11.25, 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 Virens Scanner. Damit gelingt Ihnen der schnelle Einstieg in die Windows 11-Welt, um die wesentlichen Funktionen von Windows 11 effizient nutzen zu können.

5109

3 x dienstags, 18.00 - 21.00 Uhr
 Beginn: 28.10.25
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 60,— EURO

Microsoft Teams

Microsoft Teams ist eine zentrale Anwendung von Microsoft 365, die effektive Kommunikation und Zusammenarbeit bei der Teamarbeit unterstützt. MS Teams wird für die Kommunikation (inklusive Telefonie und Besprechungen) sowie Aufgaben- und Dokumentenmanagement in Unternehmen eingesetzt.

Nach der Schulung wissen Sie, wie Sie die Koordination und Steuerung von Projekten mit Teams erstellen, pflegen und optimieren können. Ziel ist es, die gemeinsame Arbeit zu verbessern und die interne sowie externe Kommunikation zu optimieren und zu beschleunigen.

Inhalte:

- Teams und seine Rubriken nutzen können
- Benutzeroberfläche und Einstellungsmöglichkeiten
- Erstellen und arbeiten mit Teams und Kanälen
- Chatfunktion nutzen
- Dateien teilen und gemeinsam daran arbeiten

- Besprechungen / Anrufe planen, Räume einrichten
- Besprechungen durchführen und den Bildschirm freigeben
- Sofortbesprechungen in Kanälen
- E-Mails in Teams einbinden
- Dokumentenbibliothek
- Dateien an andere Personen per Link versenden
- Dateien freigeben, verschieben, hochladen
- Kalenderfunktionen

Vorkenntnisse und Erfahrung im Umgang mit MS Windows und MS Office, insbesondere Outlook, sind Voraussetzung. Eigene Geräte können mitgebracht werden. Sollte die MS Teams App und/oder ein Microsoftkonto nicht vorhanden sein, kann dieses zu Kursbeginn installiert bzw. erstellt werden.

5303

Freitag, 19.09.25, 16.15 - 21.00 Uhr
 Samstag, 20.09.25, 10.00 - 14.45 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 60,— EURO

ONLINE-BEZAHLSYSTEME

PayPal

Laut cardgate.com ist PayPal mit 52% der am häufigsten genutzte Zahlungsdienstleister in Deutschland (Stand Juli 2023). Egal ob Bahntickets, Kinokarten oder Supermarktbestellungen, vieles kann per PayPal bezahlt werden. Aber wie funktioniert es und welche Voraussetzungen gibt es? In dem Kurs gibt es die Antworten, wie Sie Ihren Rechner und/oder App einrichten sollten, wie die Transaktionen abgewickelt werden und welche Zahlungsmöglichkeiten es gibt. Fallbeispiele runden den Kurs ab.

5113

Donnerstag, 30.10.25, 14.00 - 15.30 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 10,— EURO

Online-Banking - Ihr Einstieg ins Online-Banking

Immer mehr Filialen der Banken und Sparkassen schließen und Sie überlegen, Onlinebanking zu machen? Dieser Kurs ist gleichermaßen an Teilnehmende gerichtet, die schon Onlinebanking machen oder überlegen, dies einzurichten. Im Kurs werden die Vor- und Nachteile aufgezeigt, die sicherheitsrelevanten Aspekte besprochen und anhand von praktischen Übungen mit Testkonten die vielseitigen Möglichkeiten erklärt und besprochen.

5114

2 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr
 Beginn: 30.10.25
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 20,— 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 Appstore. 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.

5115

3 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
 Beginn: 11.09.25
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Sascha Gottwald, 6 U.-Std, 30,— EURO

FRITZBOX

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.

Kursinhalte:

- 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.

5116

2 x dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 18.11.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 6 U.-Std, 30,— EURO

DIGITALES ERBE

Digitales Erbe

Digitales Erbe – Was bedeutet das und wie können Sie Ihren digitalen Nachlass regeln?

Was geschieht nach Ihrem Tod mit Ihren digitalen Daten? Das Internet vergisst schließlich nie! Es ist wichtig, bereits zu Lebzeiten zu klären, wer im Todes- oder Krankheitsfall Zugriff auf persönliche Daten, Kontakte, Passwörter, Videos und Online-Medien erhalten soll. Insbesondere sollten Sie festlegen, was mit Ihren E-Mail-Konten, Social-Media-Profilen, PayPal-Konten, Accounts bei Amazon, eBay und anderen Onlineshops sowie Ihrer Cloud passieren soll. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren digitalen Nachlass rechtzeitig regeln und Ihre Angehörigen vor unnötigen Problemen bewahren können. Am Ende des Vortrags haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

Hinweis: Dieser Kurs stellt keine Rechtsberatung dar!

5117

2 x dienstags, 18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 02.12.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 6 U.-Std, 30,— EURO

VHS DigitalKooperation

VHS DigitalKooperation ist ein Zusammenschluss des aktuellen Forum Volkshochschule Ahaus mit der Volkshochschule Bocholt - Rhede - Isselburg. 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>

Future Ready – KI-Tools als Produktivitätsbooster Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.

Mit der offiziellen Veröffentlichung von ChatGPT Ende November 2022 erlangte die sogenannte generative Künstliche Intelligenz (KI) weltweite Aufmerksamkeit. Durch gezielte Eingabeaufforderungen (Prompts) eröffnet diese eine Kommunikation in natürlicher Sprache (Natural Language Processing bzw. NLP). Ihre derzeitigen Fähigkeiten umfassen besonders das Erstellen, Auswerten oder Zusammenfassen von Daten. Die Basis dafür stellen ein Vortraining (Pre-training) sowie eine Feinabstimmung (Fine-tuning) durch entsprechende Experten dar. Das eigentliche Potenzial generativer KI entfaltet sich in einer fortlaufend klaren und präzisen Interaktion mit den Nutzerinnen und Nutzern, wodurch im Idealfall eine erhebliche Produktivitätssteigerung bewirkt werden kann. Jedoch ergeben sich auch ethische Fragestellungen – gerade zur Verantwortung im Umgang mit generierten Inhalten. Dieser Online-Kurs bietet Einsteigerinnen und Einsteigern eine praxisorientierte Einführung in die grundlegende Anwendung von ChatGPT & Co – mit einem Schwerpunkt auf der Optimierung von Prompts. Für eine Teilnahme sind keine fachlichen Vorkenntnisse erforderlich. Level 1*

Highlights:

- Grundlagen der generativen Künstlichen Intelligenz
- ChatGPT und alternative KI-Tools im Überblick
- Leitfaden zur Erstellung effektiver Prompts
- Anwendungsszenarien im beruflichen Kontext
- Interaktive Übungen und Praxisbeispiele

Future Ready, ein Format der vhs DigitalKooperation, umfasst praxisorientierte Themen zur KI-Entwicklung. Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

5700

Dienstag, 07.10.25, 20.00 - 21.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,— EURO



Prezi - dynamische Präsentationen

Die ultimative Alternative zu Microsoft PowerPoint. Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein in den Wortsinnen „bildhaftes“ Erzählen von Geschichten aus (Visuelles Storytelling). Prezi bietet dazu zahlreiche, auch KI-gestützte Möglichkeiten. Spezielle Animationseffekte ermöglichen Darstellungen, welche das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ vermögen (Fokussierung) – und zwar unabhängig vom eigentlich zugrunde liegenden Thema. Zudem wirkt Prezi „gehirngerecht“. Die Umsetzung anspruchsvoller sowie erfolgreicher Präsentationsprojekte erfordert allerdings ein ausgeprägtes Verständnis für die grundsätzliche Anwendung von Flächen, Formen, Farben sowie besonders von Bildern, Grafiken und Text. Die Prinzipien der sogenannten „Gestaltgesetze“ sollten insoweit konsequent berücksichtigt werden. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Prezi – Arbeitsbereiche und Werkzeuge
- Strategien zum visuellen Storytelling
- Konzeption dynamischer Präsentationen
- Gestaltgesetze und Typografie im Detail
- Best Practices zum

5701

Mittwoch, 08.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,— EURO



Future Ready – KI-Assistenzen im Büromanagement Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

Die Anforderungen an ein effektives Büromanagement sind hoch. Arbeitsabläufe müssen regelmäßig an sich ändernde Rahmenbedingungen angepasst und optimiert werden. KI-Assistenzen können insoweit erheblich zur Produktivitätssteigerung beitragen, indem sie etwa Arbeitsroutinen automatisieren oder Kommunikationsabläufe mit Kundinnen und Kunden beschleunigen. Darüber hinaus sind sie in der Lage, in Meetings besprochene Inhalte aufzuzeichnen, zusammenzufassen und in Textform auszugeben. Auf ein zuverlässiges Dokumentenmanagement ausgerichtete KI-Assistenzen ermöglichen zudem eine Automatisierung der Verschlagwortung oder ein gezieltes Auslesen von Inhalten. Andere Systeme helfen, das spezifische Wissen in Unternehmen zu sichern und über einschlägige Filter für konkrete Anwendungsbereiche – Marketing, Vertrieb usw. – abrufbar zu halten. Nicht zuletzt im kaufmännischen Bereich ergeben sich ferner zahlreiche Möglichkeiten zur Erfassung, Auswertung oder auch Darstellung von Daten. Level 1 bis 2*

Highlights:

- Automatisierung von Routineaufgaben
- E-Mails, Terminplanung und Dokumentenverwaltung
- Recherche, Texterstellung und Datenanalyse
- Prozessoptimierung durch intelligente Workflows
- Praxisbeispiele und interaktive Übungen

Future Ready, ein Format der vhs DigitalKooperation, umfasst praxisorientierte Themen zur KI-Entwicklung. Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

5702

Mittwoch, 08.10.25, 20.00 - 21.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,— EURO



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

„The Hook“ – perfekter Aufhänger für jede Botschaft Garantierte Aufmerksamkeit in Sekunden

Das spontane Interesse von Adressatinnen und Adressaten zu gewinnen, stellt sich als eine Herausforderung dar. „The Hook“ ist ein bewährtes Konzept, das genau dies ermöglicht – eine prägnante und einprägsame Aussage, die das Publikum sofort fesselt. Die Idee eines Hooks – zu Deutsch übersetzt Haken – basiert auf der Kunst, in kürzester Zeit eine emotionale Reaktion zu erzeugen und die Neugier zu wecken, sei es in der Werbung, im Verkauf oder in der Öffentlichkeitsarbeit.

Ein Hook entsteht nicht zufällig, sondern ist das Ergebnis einer gezielten Analyse und kreativen Formulierung – unabhängig davon, ob es sich um einen Slogan, eine Frage oder eine provokative Aussage handelt. Das „bindende“ Element: eine klare und prägnante Botschaft, die in den Köpfen der Empfängerinnen und Empfänger einer Botschaft haften bleibt. Ein erfolgreicher Hook folgt dabei bestimmten Prinzipien – Klarheit, Prägnanz und Relevanz. Level 1*

Highlights:

- Psychologie der Aufmerksamkeit
- Anatomie eines starken Aufhängers
- Hook-Formeln und -Techniken
- Plattform- und mediengerechte Haken
- Testen und Optimieren von Hooks

5703

Donnerstag, 09.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
Thorsten Bradt, 2 U.-Std, 15,— EURO



CANVA

Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Graviken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

5720

Donnerstag, 25.09.25, 17.30 - 20.30 Uhr
Online
Robin Weniger, 4 U.-Std, 40,— EURO



Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen. Grundkenntnisse Canva notwendig.

5721

Dienstag, 07.10.25, 17.30 - 20.30 Uhr
Online
Robin Weniger, 4 U.-Std, 40,— EURO



Canva-Workshop: Visuell Starke Präsentationen erstellen

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabeistehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart. Grundkenntnisse in Canva notwendig.

5722

Mittwoch, 05.11.25, 10.00 - 12.15 Uhr
Online
Robin Weniger, 3 U.-Std, 33,— EURO



Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

5723

Samstag, 29.11.25, 9.00 - 16.30 Uhr
Online
Robin Weniger, 10 U.-Std, 130,— EURO

WE



Achtung!!!

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

KI - KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

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.

5729

3 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 30.10.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 6 U.-Std, 30,— EURO

ONLINE

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen, generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

5724

Dienstag, 30.09.25, 18.00 - 18.45 Uhr
Online
Robin Weniger, 1 U.-Std, 25,— EURO



KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

5725

Dienstag, 30.09.25, 19.00 - 20.30 Uhr
Online
Robin Weniger, 2 U.-Std, 25,— EURO



KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

5726

Mittwoch, 01.10.25, 19.00 - 19.45 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 praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

5727

Donnerstag, 02.10.25, 17.00 - 17.45 Uhr
Online
Robin Weniger, 1 U.-Std, 25,— EURO



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 praxisnahen Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren.

5728

Dienstag, 28.10.25, 17.00 - 17.45 Uhr
Online
Robin Weniger, 1 U.-Std, 25,— EURO



KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und Anwenden

Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet. Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting.

5730

Samstag, 22.11.25, 9.00 - 16.30 Uhr
Online
Robin Weniger, 10 U.-Std, 130,— EURO

WE



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.

5731

Dienstag, 25.11.25, 18.00 - 18.45 Uhr
Online
Robin Weniger, 1 U.-Std, 25,— EURO



Zoom: Professionell Präsentieren & Begeistern

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

5732

Donnerstag, 09.10.25, 16.00 - 18.15 Uhr
Online
Robin Weniger, 2 U.-Std, 33,— EURO



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

Arbeitstechnik und Zeitmanagement

Effiziente Arbeitstechniken haben sich zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor entwickelt. Informationsflut, Stress, neue Techniken, permanente Veränderungsprozesse, Zeitdruck und Belastungen charakterisieren das heutige Arbeitsleben. Prioritäten, Strategien und Ziele wechseln oft sprunghaft.

Weil die erhöhten Anforderungen nur durch systematische Methoden erfolgreich bewältigt werden können, ist die Beherrschung persönlicher Arbeitstechniken erforderlich. Die Entwicklung einer professionellen Arbeitstechnik wird in dieser Veranstaltung durch praxisnahe Übungen gefördert. Durch einen effizienteren persönlichen Arbeitsstil und den bewussteren Umgang mit Zeit werden Arbeitsprozesse optimiert. Dadurch entwickelt sich mehr Motivation für die gestellten Aufgaben.

Seminarinhalte:

- mit Stresssituationen erfolgreich umgehen
- Aufgabenverdichtung und Ressourcenkürzung bewältigen
- Arbeitseffizienz steigern
- Informationsflut eindämmen
- Identifikation von individuellen Zeitfressern
- mit Störungen sicher umgehen
- effizienter Einsatz von Arbeitsmitteln
- professionelles Setzen von Prioritäten
- Reflexion der eigenen Arbeitsorganisation
- Konfliktfähigkeit erhöhen
- Umgang mit Zielveränderungen während der Umsetzungsphase
- Techniken der Delegation optimieren
- Techniken zur Selbstmotivation erfolgreich einsetzen
- Arbeitstechniken im Team anwenden
- Besprechungen effizienter gestalten
- Entscheidungen erfolgreich und schnell fällen
- Kritik geben und nehmen
- den eigenen Arbeitsstil optimieren
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Es besteht die Möglichkeit, direkt im Seminar ein Trainingsbuch bei der Kursleitung zu erwerben. (14,-€)

5926

Freitag, 14.11.25, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 50,— EURO

Die Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE)

Die Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE) der Bundesagentur für Arbeit wendet sich an diejenigen, die:

- sich beruflich neu orientieren oder weiterentwickeln möchten
- einen beruflichen Wiedereinstieg planen
- sich zum Arbeitsmarkt beraten lassen möchten
- ihren weiteren Berufsweg planen möchten
- oder Fragen zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten bei einer Weiterbildung haben und dabei bereits im Erwerbsleben stehen – ob aktuell beschäftigt, arbeitssuchend oder arbeitslos.

Am 18. September 2025 um 16:30 Uhr möchten sich die Berufsberater der Arbeitsagentur Ihnen kurz vorstellen. Im Anschluss stehen diese Ihnen für Fragen und kurze Gespräche (inkl. Terminvereinbarungen für ausführliche Beratungsgespräche) gerne zur Verfügung.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Agentur für Arbeit statt und ist kostenfrei!

5980

Donnerstag, 18.09.25, 16.30 - 17.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Stefan Wagner, 1 U.-Std, ohne Entgelt



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).



Achtung!!!

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

Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund?

Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?

Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein? Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter vhs@bergkamen.de

Ihr VHS-Team



Sie haben Fragen
zum Inhalt einer
Veranstaltung?

Thomas Lackmann
02307/284955

Grundbildung und Schulabschlüsse

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Margret Spiekermann
02307/284954

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 01.09.2025 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, Herr Thomas Lackmann, Telefon 02307/284955. 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 02307/284955.



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

Erster Schulabschluss, 1. Halbjahr

6101

montags - freitags, 15.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 01.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

Mittlerer Schulabschluss, 1. Halbjahr

6201

montags - freitags, 15.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 01.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock, Raum 201

Ab sofort stehen den Teilnehmenden in den Schulabschlüssen im Unterricht iPads zur Verfügung.

Dieses Projekt wird als Teil der Reaktion der Europäischen Union auf die COVID-19-Pandemie gefördert.



EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

vhs | Lernportal



GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sechs Millionen Bundesbürgerinnen und Bundesbürger keine oder nur unzureichende Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben. Die Probleme, die daraus für den Einzelnen entstehen, sind groß. Den Betroffenen ist meist nicht bewusst, dass sie auch im Erwachsenenalter noch die notwendigen Schreib- und Lesefertigkeiten erwerben können. In unseren Kleingruppen lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre und bestimmen ihr eigenes Lerntempo. Da viele Betroffenen diese Information nicht lesen können, bitten wir Sie: Helfen Sie und machen Sie lese- und schreibunkundige Erwachsene auf unser entgeltfreies Kursangebot aufmerksam. Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter www.alphabetisierung.de.

Beratung und Information: VHS Bergkamen, Thomas Lackmann
Tel.: 02307/284955, vhs@bergkamen.de

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.

6700

dienstags und donnerstags, 17.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 09.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Pakize Deniz, ohne Entgelt

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt

Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier im kleinen Kreis in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fertigkeiten gewinnen!

Befreien Sie sich von Ihrer Scham, hören Sie auf, sich zu verstecken und tun Sie etwas für Ihr Selbstbewusstsein und Ihr weiteres Leben.

6701

dienstags und donnerstags, 18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 09.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, 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

montags, 15.00 - 15.45 Uhr
Beginn: 08.09.25
VHS -Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Sabrina Torz, ohne Entgelt

Lernen lernen - in kleinen Schritten zum Erfolg

Haben Sie oft gedacht, Lernen fällt Ihnen schwer? In diesem Kurs erleben Sie: Jeder kann lernen – auf seine eigene Weise! In einer ruhigen und unterstützenden Atmosphäre entdecken die Teilnehmenden, wie sie ihren Lernalltag strukturieren, eigene Stärken erkennen und passenden Lernmethoden für sich nutzen können.

Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, die sich mehr Sicherheit im Lernen wünschen.

Ohne Stress, ohne Druck – dafür mit mehr Freude und Vertrauen in sich selbst!

6703

mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 29.10.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, 14 U.-Std, ohne Entgelt

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!

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 02307/284956 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.integration-in-deutschland.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.: 02307/284956

INTEGRATIONSKURSE

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Orientierungskurs

6807

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 02.10.25
VHS -Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,— EURO

Alphabetisierung - Modul 1

6813

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 17.11.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 1

6819

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 18.11.25
VHS- Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, 100 U.-Std, 229,— EURO

Alpha Wiederholer Modul 11

6820

montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 29.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Ibtisem Ben Khelifa, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 2

6823

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 16.12.25
VHS -Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,— EURO

Alpha V Wiederholer Modul 12

6830

montags, mittwochs - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 20.11.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Ibtisem Ben Khelifa, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 5

6851

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 22.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 6

6861

montags,- freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 05.11.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,— EURO

Alpha Wiederholer Modul 12

6870

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 03.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Nigora Fißmer, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

6871

montags - freitags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 04.12.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Ulrike Weiß, Tuba Cakir, 100 U.-Std, 229,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs

6879

montags - donnerstags, 8.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 29.09.25
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock, Raum 201
Verena Terek, 100 U.-Std, 229,— EURO

EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungstest

6900

Freitag, 10.10.25, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Manuela Sieland, 1 U.-Std, 25,— EURO
Anmeldeschluss ist der 09.09.2025

Einbürgerungstest

6901

Freitag, 21.11.25, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Manuela Sieland, 1 U.-Std, 25,— EURO
Anmeldeschluss ist der 20.10.2025

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



TEST "LEBEN IN DEUTSCHLAND"

Leben in Deutschland

6905

Freitag, 14.11.25, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Inna Durczak, 1 U.-Std, ohne Entgelt

Leben in Deutschland

6906

Freitag, 14.11.25, 14.30 - 15.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Verena Terek, Inna Durczak, 1 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCHTEST FÜR ZUWANDERER

Deutschtest für Zuwanderer

6910

Samstag, 27.09.25, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Inna Durczak, 12 U.-Std, 150,— EURO

Deutschtest für Zuwanderer

6911

Samstag, 11.10.25, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Inna Durczak, 12 U.-Std, 150,— EURO

Deutschtest für Zuwanderer

6912

Samstag, 06.12.25, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Verena Terek, Inna Durczak, 12 U.-Std, 150,— EURO

WE

WE

WE



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

**Beratung /
allgemeine
Informationen**

Sie haben Fragen
zur Anmeldung
oder Rechnung?

Margret Spiekermann
02307/284954

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 02307/284953 (→ Seite 62)
2. Sprachberatung für die Teilnahme an Integrationskursen
(„Deutsch als Zweitsprache/Deutsch als Fremdsprache“)
(→ Seite 94)
3. Beratung in Bezug auf die Anmeldung zu einem Einbürgerungstest
Ansprechperson: Manuela Sieland, Telefon: 02307/284953 (→ Seite 94)
4. Beratung für die Teilnahme an einem Schulabschlusslehrgang
Ansprechperson: Thomas Lackmann, Telefon: 02307/284955 (→ Seite 90)

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 Fax/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 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. 02307/284952) und Frau Margret Spiekermann (Tel. 02307/284954) 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 schicken, faxen 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 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
Telefax: (02307) 87588
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.: 02307/284953
Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“
Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Ende der Widerrufsbelehrung

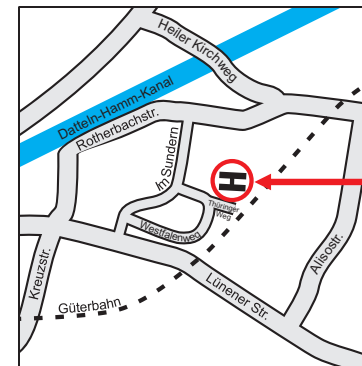
Wegbeschreibungen

So finden Sie unsere Veranstaltungsorte



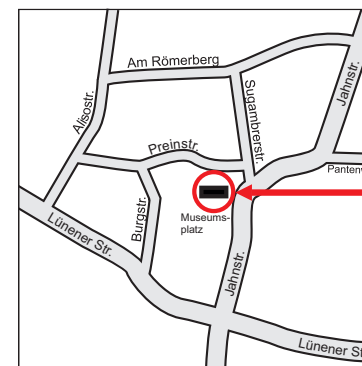
Volkshochschulgebäude Treffpunkt
Lessingstr. 2, Bergkamen-Mitte

0 23 07 / 284 950



ehemalige Albert-Schweitzer-Schule
Westfalenweg 9, Bergkamen-Oberaden

Zufahrt über Thüringer Weg



Stadtmuseum
Jahnstr. 31, Bergkamen-Oberaden

NOTIZEN

bitte abtrennen

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Kurs-Nr.:

2	5	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, Fax 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
Telefax: (02307) 87588
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.: 02307/284953
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