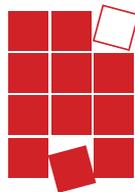
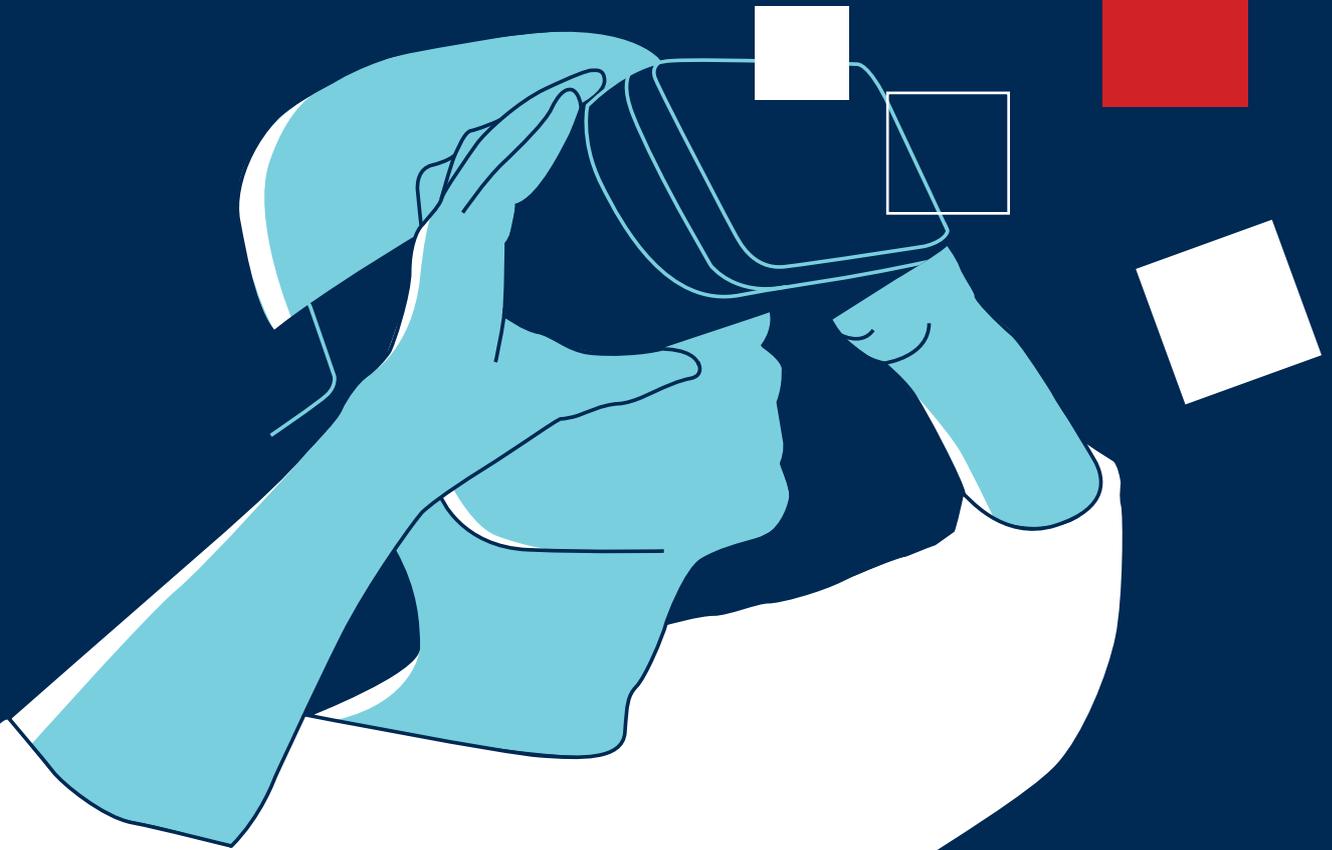


# Semesterprogramm **Frühjahr 2021**

Schwerpunkt: Arbeit und Beruf

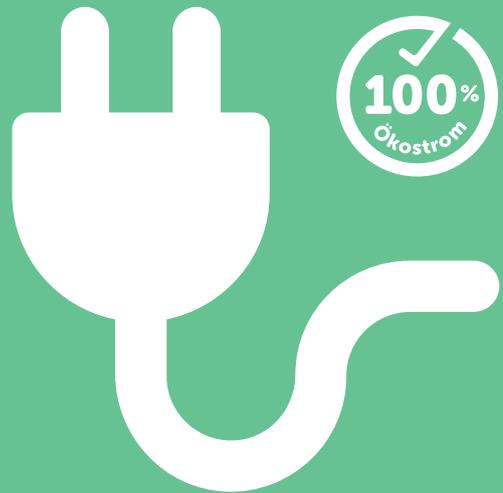


Volkshochschule  
Essen

# Mach's einfach

Ökostrom  
für Essen

Einfach wechseln:  
unter [EssenStrom.de](http://EssenStrom.de)  
oder 0201 / 800-3333



Stadtwerkessen  
Wir sind Zuhause.

## Gestärkt aus der Krise

Eines ist wohl sicher: 2020 wird als das Jahr der Corona-Pandemie in die Geschichte eingehen. Das winzige, mit bloßem Auge nicht erkennbare Virus breitete sich rasend schnell über den Planeten aus. Die von ihm ausgehende tödliche Bedrohung, die von der Politik verordneten Maßnahmen zu seiner Eindämmung und die damit verbundenen negativen Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft erschüttern unsere Welt. Vieles, was gestern noch als scheinbar unverrückbare Lebenswirklichkeit verinnerlicht war, ist plötzlich in Frage gestellt. Nur gibt es dafür leider weder schnelle noch eindeutige Antworten, weder konfliktfreie noch zuverlässige Lösungen. Stattdessen herrscht permanenter Zeitdruck, Veränderungsdruck, Psychodruck.

Bis zur ausreichenden Immunisierung der Bevölkerung durch einen Impfstoff können wir uns individuell und wechselseitig mit einfachen Mitteln vor Krankheit schützen. Die allseits bekannten Regeln lauten: Haltet Abstand! Reicht euch nicht die Hand! Tragt Masken! In normalen Zeiten wären solche Handlungsmaximen Indizien für eine sozialfeindliche Haltung. Doch nun gilt es gerade als fürsorglich, sich zu distanzieren.

Vielleicht ist diese seltsame Paradoxie mitverantwortlich für ein weiteres Phänomen: Obwohl die bekannten Abstands- und Hygieneregeln (AHA) nach aktuellem Stand der Wissenschaft als weitgehend abgesichert gelten, werden sie von einigen unbelehrbar Zweifelnden als wirkungslos bis schädlich, als unnötig bis demokratiefeindlich abgelehnt. Die Krise legt Widersprüche offen, die schon vorher wie unter einem Brennglas schwelten.

Der Schauspieler und Schriftsteller Matthias Brandt hat es in der FAZ wie folgt auf den Punkt gebracht: „Dieses Eingeständnis als Gesellschaft, nicht zu wissen, was zu tun ist – haben wir nicht, wissen wir nicht, können wir nicht –, diese Erfahrung wird uns verändert aus der Krise hervorgehen lassen.“ – Ich möchte behaupten, wir werden gestärkt aus der Krise gehen.



Den Kopf in den Sand zu stecken, ist keine Option. Wir müssen und können lernen mit den Folgen der Krise umzugehen. Mit Lernprozessen kennen wir uns als Volkshochschule aus. Sie finden speziell im Programmbereich Arbeit und Beruf diverse Angebote zur Entfaltung Ihrer fachlichen und sozialen Kompetenzen. Sie können sich bei der Entwicklung neuer beruflicher Perspektiven coachen lassen. Wir zeigen, wie eine überzeugende Bewerbung aufgebaut sein sollte oder wie man in einer Online-Videokonferenz souverän auftritt. Sich digital aufzuschauen ist längst grundlegend für die Karriere. Und wenn Sie bei uns eine hochwertige Fortbildung absolvieren möchten, können wir Ihnen vielleicht sogar zu einem finanziellen Zuschuss verhelfen.

Gleichwohl besteht unser Leben zum Glück nicht nur aus Arbeit und Beruf. Wenn Sie Corona für einen Moment vergessen, eine Sprache lernen, einfach mal entspannen oder sich kreativ austoben wollen, dann finden Sie natürlich auch dazu weiterhin ein breites Kursangebot.

Wir freuen uns auf Sie. Bleiben Sie gesund!  
Michael Imberg  
Direktor

Stadt Essen  
Volkshochschule Essen  
Burgplatz 1  
45127 Essen

Unsere Hotline  
0201 88-43100

Fax: 0201 88-43003  
E-Mail: [info@vhs.essen.de](mailto:info@vhs.essen.de)  
Internet: [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

## WIR SIND FÜR SIE DA

### Öffnungszeiten

montags bis freitags von  
8.30 bis 20.30 Uhr,  
in den Schulferien bis 15 Uhr.

Am 1. Januar und in der Zeit vom  
26. Juli bis 13. August  
ist die VHS geschlossen.

### Auskünfte / Anmeldungen

an der Infotheke im Foyer montags bis freitags  
von 8.30 bis 11 Uhr und von  
16 bis 20.30 Uhr oder  
in den Service-Teams montags bis donnerstags  
von 10 bis 12 Uhr und von  
14 bis 16 Uhr, freitags von  
10 bis 12 Uhr.

### Fachberatungen

donnerstags von 17 bis 19 Uhr (außer in den  
Schulferien); zusätzliche Beratungszeiten finden  
Sie zu Beginn des jeweiligen Programmbereichs.

## SO MELDEN SIE SICH AN

### Online

unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

### Schriftlich

Ihre Anmeldekarte finden Sie am Ende dieses  
Programmheftes.

### Persönlich

in den Service-Teams montags bis donnerstags  
von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr,  
freitags von 10 bis 12 Uhr oder  
mit Fachberatung (siehe linke Spalte).

Weitere Informationen zur Anmeldung  
erhalten Sie in den allgemeinen Geschäfts-  
bedingungen (Seite 166 und 167) und auf  
unserer Internetseite unter  
[www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).



## DIE VHS OHNE BARRIEREN

ESSEN



(G)ehbehinderung



(S)ehbehinderung



(H)örbehinderung

ohne  
Barrieren

Ohne Barrieren

Januar 2021						
M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Februar 2021						
M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

März 2021						
M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

April 2021						
M	D	M	D	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mai 2021						
M	D	M	D	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

31.Mai/Juni 2021						
M	D	M	D	F	S	S
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Juli 2021						
M	D	M	D	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

August 2021						
M	D	M	D	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Wir sind auch am  
Wochenende für Sie da ...**

**23. und 24. Januar**  
**27. und 28. Februar**  
**20. und 21. März**  
**8. und 9. Mai**  
**12. und 13. Juni**

Alle Veranstaltungen zum offenen  
Wochenende finden Sie  
unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)  
(Kurse und Veranstaltungen  
> Besondere Angebote  
> Wochenendseminar)

**Unterrichtsfreie Tage:**

**4. bis 6. Januar**  
Weihnachtsferien

**29. März bis 9. April**  
Osterferien

**25. Mai**  
Pfingstferien

**5. Juli bis 17. August**  
Sommerferien

**Die VHS ist geschlossen am:**

**1. Januar**  
Neujahr

**15. Februar**  
Rosenmontag

**2. und 5. April**  
Karfreitag und Ostermontag

**13. und 24. Mai**  
Christi Himmelfahrt und Pfingstmontag

**3. Juni**  
Fronleichnam

**26. Juli bis 13. August**  
Sommerferien

**Sämtliche Termine haben wir für Ihre Planung im Kalender eingetragen.**

<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>		<b>3 NATUR, MENSCH UND GESUNDHEIT</b>	
Vorwort	1	3A Lebenshilfe / Gedächtnistraining	62
Anmeldung und Termine	2	3C Gesundheit / Medizin	64
Inhaltsverzeichnis	4	3D Entspannung / Bewegung	68
Stichwortverzeichnis	5	3E Umwelt / Natur	73
Junge VHS - Übersicht	6		
Bildungsurlaube – Übersicht	7	<b>4 SPRACHEN</b>	
Allgemeine Geschäftsbedingungen	166	GRUNDBILDUNG / GEBÄRDENSPRACHE	
Datenschutz und Widerrufsbelehrung	168	4A Alphabetisierung und Rechtschreibung für Deutschsprachige	80
Qualitätspartnerschaften	169	4D Gebärdensprache	82
Anfahrtsbeschreibungen	171	DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE	
Ihre Fragen beantworten	172	4E Alphabetisierung / A1- B1	87
Impressum	175	4F B1+ bis C2 / Integrationskurse / Prüfungen	91
		FREMDSPRACHEN	
<b>1 GESELLSCHAFT</b>		4G Englisch	101
1A Politik / Bürgerschaftliches Engagement	10	4H Französisch	108
1B Geschichte	18	4K Italienisch	111
1C Soziologie / Philosophie	20	4N Niederländisch	114
1D Wirtschaft / Verbraucherfragen / Recht	22	4P Portugiesisch	116
		4Q Russisch	117
		4S Spanisch	118
		4T Türkisch	123
<b>2 KUNST UND KULTUR</b>		<b>5 EDV / IT, BERUF UND WIRTSCHAFT</b>	
2A Exkursionen	28	5A Tastschreiben / EDV Grundlagen / IT	129
2B Länderkunde	33	5C Rhetorik / Schlüsselqualifikationen	139
2C Kunst / Kunstgeschichte / Architektur	35	5D Managementtechniken	151
2D Plastisches und Textiles Gestalten	36		
2E Design / Fotografie	39	<b>6 SCHULABSCHLÜSSE</b>	
2F Malen / Zeichnen	45	<b>160</b>	
2G Musik	49		
2H Tanz	53		
2J Theater / Literatur	57		

- Acrylmalerei 45, 47
- Allgemeine Geschäftsbedingungen 166
- Alphabetisierung 80, 87, 96
- Alte Geschichtssprachen 19
- Aquarellmalerei 46
- Arbeitsplätze vor Ort 32
- Astronomie 75
- Atem 66
- Attac Essen 12, 16
- Ausbildereignungsprüfung (IHK) 149
- Aus der Ferne – aus der Nähe 33
- Außenpolitik 13
- Ausstellungen 12
- Ballett 53**
- Beratung zur beruflichen Entwicklung 128
- Berufliche Potenziale entfalten 147
- Berufsbegleitende Kurse Kunst & Design 39
- Bildungsurlaube 7
- Bildungsprämie und Bildungsscheck 156
- Bolivien 33
- Bürgerschaftliches Engagement 10
- Bürokommunikation 135
- Büromanagement 153
- Büro Software 133
- CAD 136**
- Chile 33
- Chöre 50
- Datenschutzhinweis 168**
- Deutsch als Fremdsprache 88
- Deutsch-Griechischer Studienclub 34
- Deutsch-Indische Gesellschaft 17
- digisalon (VHS) 15
- DÖME-Verbund 124
- Drucken 45
- EDV-Einsteiger 130**
- Einbürgerungstests 10
- Englisch 101
- Ensembles 50
- Entspannung 68
- Erinnerungsorte 31
- Essener Friedensforum 16
- Ethnischer Tanz 55
- Europäischer Referenzrahmen 100
- Excel 133
- Fachkraft Finanzbuchführung 154**
- Fachoberschulreife 160
- Finanzbuchführung 154
- Fotografie 40, 43
- Französisch 108
- Gartenforum Essen 74**
- Gebärdensprache 82
- Gedächtnistraining 62
- Geologie 74
- Geschenkgutscheine (VHS) 163
- Geschichte 18
- Gesellschaftstanz 44
- Gestalten 36
- Gesund durch Bewegung 72
- Griechenland 34
- Grundbildung 80
- Gruppenunterricht Musik 50
- Hauptschulabschluss 160
- Innenarchitektur 35
- Integrationskurse 95
- Israel 16, 33
- Italien 33
- Italienisch 111
- Jazz 49, 52, 53
- Junge VHS 6
- Kalligraphie 45
- Kaufmännische Praxis 153
- Kinogeschichte 21
- Klassik 35, 49
- Klimawandel 10, 12, 74
- Kreatives Schreiben 58
- Krisen bewältigen 146
- Kryptowährungen 138
- Künstliche Intelligenz 138
- Kunstabstrachtung 35
- Länderkunde 33
- Latein 19
- Leben in Deutschland 96
- Lebenshilfe 62
- Literatur 18, 21, 57
- Malerei 45**
- Managementtechniken 151
- Mediation 25, 150
- Meditation 18, 64, 68
- Medizinische Veranstaltungen 64
- Montessori-Diplom 149
- Musikworkshops 49
- Natur 73**
- Naturkundliche Exkursionen 28
- Netzwerktechnik 136
- Niederländisch 114
- Ölmalerei 47**
- Österreich 34
- Orientierungskurse Malen, Zeichnen, Gestalten 46
- Pakistan 34**
- Palästina 16
- PC Grundlagen 130
- Philosophie 21
- Plastisches Gestalten 36
- Politik 10, 13
- Portugiesisch 116
- Präsentieren und Visualisieren 133, 142, 148
- Professor-Eggers-Lehrgang 160
- Programmieren 135, 137, 142
- Qigong 71**
- Qualitätspartnerschaften der VHS 169
- Ratgeber Geld 23**
- Ratgeber Recht 24**
- Rechnungswesen 153, 155
- REDEN VON MORGEN 14
- Rhetorik 139
- Russisch 117
- Schlafen 68
- Schmuckdesign 36
- Schulabschlüsse 160
- Selbstorganisation 62, 152
- Selbstverteidigung 71
- Smartphones und Tablets 131
- Social Media 40, 133
- Sommerakademie 42, 46
- Soziale Kompetenzen für den Beruf 142
- Soziologie 20
- Spanisch 118
- Sprachen im DÖME-Verbund 124
- Stadtgänge 28
- Stadtteilgeschichte 19
- Stimmbildung 49, 50
- Studienreisen 33
- Studium Culturale 35
- Tai Chi 71**
- Tanz 53
- Tabellenkalkulation 134
- Tastschreiben am PC 129
- Telc-Zertifikat 90, 97
- Textiles Gestalten 38
- Textverarbeitung EDV 130, 133
- Theater 57
- Tibet Initiative Deutschland 17
- Train the Trainer 148
- Transition Town 11
- Türkei 16
- Türkisch 123
- Umwelt 73**
- Verbraucherfragen 22
- vhs digisalon 15
- Widerrufsbelehrung 167, 168
- Wirtschaft 22
- Yoga 68**
- Zeichnen 47
- Zweiter Bildungsweg 162
- Zypern 33

# Junge VHS!

Stadt Essen · Volkshochschule · Burgplatz 1 · 45127 Essen · Hotline: 0201 88-43100 · E-Mail: info@vhs.essen.de

Seite 81 **Sicherheit im Umgang mit der deutschen Rechtschreibung**  
Schwerpunkt: Grammatik und Rechtschreibung  
Beginn 17. März, mittwochs 18 – 19.30 Uhr  
10 Termine, 48 €  
Ort: VHS, Stadtmitte

Seite 81 **Sicherheit im Umgang mit der deutschen Grammatik**  
Schwerpunkt: Zeichen- und Kommasetzung  
Beginn 09. Juni, mittwochs 18 – 19.30 Uhr  
4 Termine, 20 €  
Ort: VHS, Stadtmitte

Seite 129 **10-Finger-Tatschreiben Basics**  
(für Schüler/-innen von 11 – 17 Jahren)  
Osterferienkurse:  
Mo – Do, 29. März – 01. April, 10 – 12 Uhr, 49 €  
Mo – Do, 29. März – 01. April, 12.30 – 14.30 Uhr, 49 €  
Ort: Bildungspark Essen

Seite 139 **Basics der Rhetorik für Jugendliche**  
Sa/So, 12./13. Juni, 10 – 16 Uhr, 31 €  
Ort: VHS, Stadtmitte

**Veranstaltungen exklusiv für Euch!**  
Infos und Anmeldung unter  
[www.vhs-essen.de/jungevhs](http://www.vhs-essen.de/jungevhs)

**Die angegebenen Kursentgelte sind bereits um den Schülerrabatt von 30% ermäßigt.**



## **Bildungsurlaub**

### **Ruhrgebiet im Wandel**

Siehe Bildungsurlaub 211.2A120F, S. 31

### **Ruhrgebiet im Wandel**

Siehe Bildungsurlaub 211.2A123F, S. 31

### **Lightroom**

Siehe Bildungsurlaub 211.2E010R, S. 39

### **Stark gegen Stress und Burnout**

Siehe Bildungsurlaub 211.3C324L, S. 66

### **Stark gegen Stress und Burnout**

Siehe Bildungsurlaub 211.3C325L, S. 66

### **Kommunikation**

Siehe Bildungsurlaub 211.3C326L, S. 66

### **English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**

Siehe Bildungsurlaub 211.4G122E, S. 101

### **English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)**

Siehe Bildungsurlaub 211.4G124E, S. 101

### **English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**

Siehe Bildungsurlaub 211.4G130E, S. 102

### **English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte)**

Siehe Bildungsurlaub 211.4G132E, S. 102

### **English for Socialising and Small Talk**

Siehe Bildungsurlaub 211.4G140E, S. 102

### **Intensivkurs Niederländisch III**

Siehe Bildungsurlaub 211.4N001M, S. 114

### **Intensivkurs Niederländisch II – für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Siehe Bildungsurlaub 211.4N002M, S. 114

### **Textverarbeitung mit MS Word**

Siehe Bildungsurlaub 211.5A322H, S. 134

### **Tabellenkalkulation mit MS Excel**

Siehe Bildungsurlaub 211.5A354H, S. 134



**„Bildungsurlaub in NRW“  
– Ihr gutes Recht**

Über 1700 anerkannte Bildungsurlaube finden Sie in der aktuellen Broschüre:  
[www.bildungsurlaub.de/nrw-info](http://www.bildungsurlaub.de/nrw-info)

Diese Broschüre auch in der Volkshochschule Essen erhältlich.

### **Tabellenkalkulation mit MS Excel**

Siehe Bildungsurlaub 211.5A355H, S. 134

### **Tabellenkalkulation mit MS Excel**

Siehe Bildungsurlaub 211.5A356H, S. 134

### **Excel – Pivot Tabellen**

Siehe Bildungsurlaub 211.5A358H, S. 135

### **Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications (VBA)**

Siehe Bildungsurlaub 211.5A364H, S. 135

### **Programmierung mit Excel VBA – Aufbauseminar**

Siehe Bildungsurlaub 211.5A366H, S. 135

### **Einführung in HTML & CSS**

Siehe Bildungsurlaub 211.5A515H, S. 136

### **Intensivkurs praktische Rhetorik**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C038K, S. 140

### **So machen Sie Eindruck:**

#### **Stimme – Sprechen – Körpersprache**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C044K, S. 140

### **Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C060K, S. 142

### **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C062K, S. 142

### **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C064K, S. 142

### **Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C066K, S. 143

### **Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C078K, S. 144

### **Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C082K, S. 145

### **Mitarbeiter führen, Partizipation fördern**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C084K, S. 145?

### **Vorbereitungslehrgang zur Ausbilder-eignungsprüfung (IHK)**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C255K, S. 149

### **Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?**

Siehe Bildungsurlaub 211.5C450K, S. 149

### **Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team (Xpert PBS)**

Siehe Bildungsurlaub 211.5D039K, S. 152

### **Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt**

Siehe Bildungsurlaub 211.5D241K, S. 153

### **Grundlagen der Lohn- und Gehaltsbuchführung – Präsenz/Online**

Siehe Bildungsurlaub 211.5D243K, S. 154

# Gesellschaft

## Inhaltsverzeichnis:

1A POLITIK / BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT		1B GESCHICHTE	
Einbürgerungstests .....	10	Alte Geschichtssprachen .....	19
Politik .....	10	Stadtteilgeschichte .....	19
Themenschwerpunkt „Bildung für Nachhaltige Entwicklung“ (BNE) .....	10	1C SOZIOLOGIE / PHILOSOPHIE	
Außenpolitik .....	13	Soziologie .....	20
REDEN VON MORGEN .....	14	Philosophie .....	21
VHS DIGISALON – .....		1D WIRTSCHAFT / VERBRAUCHERFRAGEN / RECHT	
Veranstaltungen online erleben .....	15	Wirtschaft & Verbraucherfragen .....	22
Essener Friedensforum (EFF) .....	16	Ratgeber Geld .....	23
Deutsch-Indische Gesellschaft .....	17	Ratgeber Recht .....	24
Tibet Initiative Deutschland .....	17		

Unsere Hotline:  
0201 88-43100



Dr. Günter Hinken

**Politik / Bürgerschaftliches Engagement • Geschichte • Soziologie / Philosophie • Umwelt / Natur**

**Programmbereichsleiter:**

Dr. Günter Hinken  
Raum 5.25  
☎ 0201 88-43200  
guenter.hinken@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
montags 10.30-12.30 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Annette Volmer  
Raum 5.34  
☎ 0201 88-43102  
annette.volmer@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

**Service Einbürgerungstests:**

Gabriele Ojstersek  
Raum 5.30  
☎ 0201 88-43206  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

Anmeldungen  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 10-12 Uhr  
donnerstags 14-16 Uhr



Dr. Reimund Evers

**Wirtschaft / Verbraucherfragen • Recht**

**Programmbereichsleiter:**

Dr. Reimund Evers  
Raum 4.18  
☎ 0201 88-43202  
reimund.evers@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
montags von 10-12 Uhr  
donnerstags von 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Annette Volmer  
Raum 5.34  
☎ 0201 88-43102  
annette.volmer@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

## 1A POLITIK / BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinken  
guenter.hinken@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200  
Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 9

### EINBÜRGERUNGSTESTS

Seit 2008 müssen Einbürgerungsbewerber/innen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese Kenntnisse werden durch einen Einbürgerungstest nachgewiesen. Vor Beantragung des Tests sollte eine Beratung im Ausländer-/Einbürgerungsamt der Stadt Essen erfolgen, Schederhofstraße 45, Tel. 02 01/88 38210. Dort gibt es auch das Antragsformular für den Einbürgerungstest. Anschließend erfolgt die Test-Anmeldung nur in der Volkshochschule, mittwochs 10-12 Uhr und donnerstags 15.30-17.30 Uhr (nicht in den Schulferien!).

Folgende Testtermine sind für den Semesterbeginn bisher geplant:

**2. und 18. Februar sowie 5. und 12. März.**

Bitte bringen Sie für die Test-Anmeldung spätestens drei Wochen vor Testtermin Ihren Pass sowie die Kostenpauschale von 25 € mit. Die Terminzusage für einen Test erfolgt, solange Plätze frei sind.

### BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

## POLITIK

### Politik aktuell

Die Informationsflut in Presse, Radio, Internet und Fernsehen wird immer unübersichtlicher. Von der Oberfläche der Schlagzeilen, Bildern und Talkshowdebatten bis zur Bildung einer fundierten Meinung ist da ein weiter Weg. Hierbei will „Politik aktuell“ helfen, um:

- Wichtiges herauszufiltern
- Hintergründe aufzuhellen
- Zusammenhänge herzustellen
- versteckte Wertungen aufzudecken
- eigene Meinungen in der Diskussion zu erproben.

Der Kurs lässt Sie in der Bewertung aktueller politischer Diskussionen nicht allein, sondern hilft Ihnen, die für eine Urteilsfindung wichtigen Bewertungsmaßstäbe zu erhalten.

- **211.1A000F** Günter Maultzsch-Freundlieb  
Donnerstag, 25. Februar, 18:20-19:50 Uhr  
Donnerstag, 11. und 25. März, 22. April,  
6. und 20. Mai, 17. Juni, 1. Juli,  
jeweils 18:20-19:50 Uhr,  
16 Ustd., 12 €, VHS

# VHS to go!

## Mobile Kurssuche mit der vhsApp



Kostenlos erhältlich  
in den App-Stores

## THEMENSCHWERPUNKT „BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG“ (BNE)

### #klimafit – Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Rund um den Globus fordern Menschen von der Politik ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise durch vermehrte Hitzetage über 30 Grad, lang anhaltende Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel. Klimaschutz und Klimaanpassung sind auch eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Stadt Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, sich mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld anpassen können.

Diese Informationen vermittelt der innovative Lehrgang „klimafit“. An sechs Kursabenden, darunter zwei Online-Vortragstermine mit renommierten Wissenschaftler\*innen, macht „klimafit“ Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut. Der Fokus liegt dabei auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz geben. Das Konzept des Lehrgangs entwickelten der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen (REKLIM), gefördert wird das Projekt durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung. Die Umsetzung des Konzepts in Essen erfolgt in Zusammenarbeit mit der Grüne-Hauptstadt-Agentur der Stadt Essen. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

- **211.1A001F** Marcel Siepmann  
Donnerstag, 25. März, 15. und 21. April,  
6. und 20. Mai, 10. Juni,  
jeweils 18:00-21:00 Uhr,  
18 Ustd., 20 €, VHS



**#klimafit2021**  
Klimawandel vor der Haustür!  
Was kann ich tun?

TRANSITION  
TOWNESSEN  
IM WANDEL

### Transition Town – Essen im Wandel! Treffpunkt für Stadtveränderungen!

Gemeinsam. Engagiert. So ist die Initiative „Transition Town – Essen im Wandel“ in Essen mit mehreren Arbeitsgruppen aktiv. Wir wollen gemeinschaftlich unseren Lebensraum gestalten, lokal handeln, die Stadt(gesellschaft) verändern hin zu ökologischer Nachhaltigkeit in allen Bereichen: In Gemeinschaftsgärten Lebensmittel anbauen, durch eine Dokumentarfilmreihe Bildung zur ökologisch-nachhaltigen Entwicklung fördern und mit dem Essener Lebensmittelführer und dem Handbuch Nachhaltige Nachbarschaft die regionalen Arbeits- und Wirtschaftskreisläufe beleben. Um „Reparieren statt wegwerfen“ geht es in den Repaircafés in Rütten-scheid und Katernberg, um Müllvermeidung in der Arbeitsgruppe „Zero Waste – kein Müll!“.

Bei unseren Gesamttreffen an jedem 3. Dienstag im Monat in der VHS wird in diesem Semester der Blick verstärkt auf Klimaschutzmaßnahmen gerichtet und darauf, was wir alle sofort tun können. Alle Interessierten sind herzlich zu den Gesamttreffen eingeladen und alle Vorschläge und Ideen sind willkommen. Moderieren werden Mitglieder des Transition-Town-Teams.

- **211.1A002F** Verschiedene Moderatoren/-innen des Transition-Town-Teams  
Dienstag, 16. Februar, 20. April, 18. Mai, 15. Juni, jeweils 18:15-19:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

**Für Neuinteressierte: Am 16. März findet von 18:15 bis 20:15 Uhr ein Transition-Town-Kennenlernabend insb. für Neuinteressierte statt.**

Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/vhsessen](http://www.facebook.com/vhsessen)

### Transition Town Essen – Filmabend: „Tomorrow – die Welt ist voller Lösungen“

Wie lässt sich die Welt retten? Denn dass die Welt gerettet werden muss, darüber sind sich der französische Aktivist Cyril Dion und Schauspielerin Mélanie Laurent sicher, nachdem ein Artikel in der Zeitschrift „Nature“ bei ihnen die Alarmglocken hat schrillen lassen. Darin wird eine Studie vorgestellt, deren Ergebnis den wahrscheinlichen Zusammenbruch unserer Zivilisation innerhalb der nächsten 40 Jahre vorhersagt. Um das zu verhindern, müsste allerdings der Großteil der Weltbevölkerung an einem Strang ziehen und aktiv mitwirken – doch bisher sehen Dion und Laurent nicht genügend Ansätze, die ein so massives Umdenken bei den Menschen in Bewegung setzen könnten. Also besuchen sie Expertinnen und Experten aus Wirtschaft, Politik, Landwirtschaft und technischer Forschung, nehmen Initiativen und Projekte unter die Lupe und suchen nach Antworten auf die dringendsten Fragen unserer Zeit, um so einen möglichen Ausweg aus der festgefahrenen Situation zu konstruieren. Ein Film zum Mutmachen ...

- **211.1A003F** Estelle Fritz  
Dienstag, 2. Februar, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

### Transition Town Essen – Filmabend: „Der marktgerechte Mensch“

In Zusammenarbeit mit der Gemeinwohl-Ökonomie-Regionalgruppe Essen  
Spätestens seit der großen Finanzkrise 2009 ist der Arbeitsmarkt im Umbruch. Die soziale Marktwirtschaft und die über Jahrzehnte erstrittenen Solidarsysteme werden mehr und mehr ausgehebelt. Anhand einer Auswahl von Fallbeispielen berichtet der Film über die Auswirkungen der verheerenden Veränderungen der Finanzwelt auf den Arbeitsmarkt. Unsichere und prekäre Beschäftigungsverhältnisse, Algorithmus-gesteuerte Arbeitsprozesse und Crowdfunding haben das Leben der Menschen in den letzten Jahren rasant verändert. Der Film zeigt aber auch Solidarität zwischen jungen Menschen, die für einen Systemwandel eintreten, und stellt Betriebe vor, die nach dem Prinzip des Gemeinwohls wirtschaften. Er will Mut machen, sich zusammenzuschließen und einzumischen.

- **211.1A004F** Ulrike Rittmann / Ursula Diallo / Rosemarie Schilke  
Dienstag, 9. März, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

### Transition Town Essen – Filmabend: „Hinterm Deich wird alles gut“

In Zusammenarbeit mit der Gemeinwohl-Ökonomie-Regionalgruppe Essen  
Immer höher, immer schneller, immer weiter – der Kapitalismus zerstört unsere Lebensgrundlagen. In Nordfriesland begnügt man sich nicht mit Wünschen. Hier wird gehandelt! Der Film von Gabriele Kob und Hanno Hart portraitiert drei Bürgermeister und eine große soziale Einrichtung, die auf eine vollständige alternative Wirtschaftsordnung umstellen: Die Gemeinwohl-Ökonomie. Ihr Ziel ist ein gutes Leben für alle und die Erhaltung unseres Lebensraumes. Ein lebendiges Porträt der Macher mit ihren Dörfern und am Ende mit einem erstaunlichen Höhenflug. Eine beispielhafte Transformation nicht nur für Nordfriesen.

- **211.1A005F** Ulrike Rittmann / Ursula Diallo / Rosemarie Schilke  
Dienstag, 20. April, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

### Wir bieten Ihnen in Essen:

- Familiengerechte Wohnungen
- Altenwohnungen
- Persönliche Ansprechpartner
- Hausmeisterservice



## Aachener

Siedlungs- und Wohnungsgesellschaft mbH  
Außenstelle Essen

Bulkersteig 1, 45277 Essen

Telefon (0201) 54 57 10

Fax: (0201) 58 11 79

Email: [wv-essen@aachener-swg.de](mailto:wv-essen@aachener-swg.de)

1

2

3

4

5

6

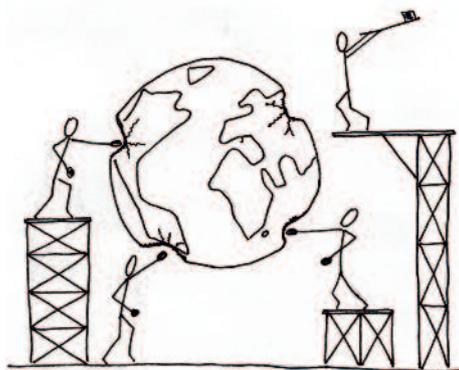


Beratung / Programmbereichsleiter  
 Dr. Günter Hinken  
 guenter.hinken@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43200  
 Anmeldung  
 Annette Volmer  
 annette.volmer@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43102  
 Nähere Informationen siehe Seite 9

## Transition Town Essen – Filmabend: „Climate Crimes“

„Climate Crimes“ ist die Geschichte von atemberaubenden Landschaften, seltenen Arten und ungewöhnlichen Menschen, die mit der Natur leben. Es ist eine Reise zu den Tatorten der grünen Energien – Wasserkraftwerke, Biodiesel und Biogasproduktion – in den Mesopotamischen Sümpfen im Irak, in den Urwäldern Amazoniens und Indonesiens, im Südosten der Türkei sowie in Schutzgebieten in Norddeutschland. Der Film von Ulrich Eichelmann hinterfragt das grüne Wachstumsdenken und lässt auch den bekannten Postwachstumsökonom Prof. Niko Paech zu Wort kommen. Beim anschließenden Filmgespräch werden Vorschläge für Lösungsmöglichkeiten diskutiert.

- **211.1A006F** Dr. Susanne Wiegel  
 Dienstag, 18. Mai, 19:00-21:00 Uhr,  
 entgeltfrei, VHS



Wirtschaftswachstum ... mehr  
 Wachstum ... viel mehr...

## Ausstellung „Tatort Erde – ein Planet wird verändert“ Vom 7. Januar bis 30. Juni 2021 im Ausstellungsfoyer der 1. Etage

In Zusammenarbeit mit Transition Town Essen – Essen im Wandel, Attac Essen und dem Ernährungsrat Essen.

Durch seine Aktivitäten ist der Mensch der Hauptverursacher des gegenwärtigen Klimawandels und des Artensterbens. Riesige Mengen Müll und die Vergiftung des Bodens, des Wassers und der Luft sind weitere Aspekte einer gravierenden Veränderung der Lebensbedingungen für alle Lebewesen auf der Erde. Denn 2018 war das wärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen im Jahr 1880; der Meeresspiegel steigt jährlich um 3,2 cm; 58.000 Tier- und Pflanzenarten sterben pro Jahr aus. Komprimiert auf kleinem Raum zeigt die Ausstellung von Michael Lorenz Objekte des täglichen Lebens und weist anhand von Modellen und Nachrichten auf die Notwendigkeit anderer Denk- und Handlungsweisen hin. Damit verdeutlicht die Präsentation die Einzigartigkeit der Erde als unersetzliche Heimat des Menschen und aller Lebewesen.

## Aufstand oder Aussterben!

In Zusammenarbeit mit Extinction Rebellion Essen, Regionalgruppe Essen  
 Klimakrise und ökologischer Kollaps bedrohen den Fortbestand der menschlichen Zivilisation. Das wissen wir seit Jahrzehnten. Was tun, wenn Demonstrationen, Petitionen und warme Worte nicht mehr ausreichen? Extinction Rebellion empfiehlt gewaltfreien zivilen Ungehorsam. Wie und warum, erklärt ein Vertreter der Bewegung in dieser Veranstaltung und diskutiert anschließend mit dem Publikum.

- **211.1A008F** Christofer Rott  
 Dienstag, 16. Februar, 19:00-21:00 Uhr,  
 entgeltfrei, VHS

## Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

211.3E044F, Seite 74

## „Die Wirtschaftsordnung vom Kopf auf die Füße stellen“ – Die Gemeinwohlökonomie (GWÖ) stellt sich vor

In der Veranstaltung werden das Projekt GWÖ vorgestellt und Perspektiven für die Mitarbeit aufgezeigt. Die GWÖ versteht sich als Alternative zu Kapitalismus und Planwirtschaft. Sie soll der Aufbruch zu einer ethischen Marktwirtschaft sein und zählt zu den neuen nachhaltigen Wirtschaftsmodellen. Erfolg wird dabei nicht mehr primär an finanziellen Kennzahlen gemessen, sondern auch an zusätzlichen Kriterien wie Menschenwürde, Solidarität, Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit, Transparenz und Mitentscheidung. Nicht Gewinnstreben und Konkurrenz sind für die GWÖ-Aktivist\*innen die Mittel der Wahl, sondern das Streben nach Gemeinwohl und Kooperation. Im Fall eines Corona-Lockdowns wird die Veranstaltung ggf. im Online-Format via Internet durchgeführt. Vgl. dazu [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

- **211.1A009F** Sebastian Garcia Denmark  
 Dienstag, 27. April, 19:00-21:00 Uhr,  
 entgeltfrei, VHS

## Arbeitskreis Gemeinwohlökonomie

Die Gemeinwohlökonomie (GWÖ) ist ein alternatives Wirtschaftsmodell, das im Jahr 2010 vom Österreicher Christian Felber ins Leben gerufen wurde und bereits weite Kreise gezogen hat. Das Konzept versteht sich als Aufbruch zu einer ethischen Marktwirtschaft, deren Ziel nicht die Vermehrung von Kapital, sondern ein gutes Leben für alle Lebewesen und den Planeten ist. Eckpfeiler der Gemeinwohlökonomie sind Menschenwürde, soziale Gerechtigkeit, ökologische Verantwortung und Wirtschaftlichkeit, die den Zwang zum Wirtschaftswachstum stoppen und dafür sorgen sollen, dass Ressourcen nachhaltig genutzt werden.

Ziel dieses Arbeitskreises „Gemeinwohl Ökonomie“ ist der Aufbau einer Regionalgruppe in Essen. Bei den Gruppentreffen, an jedem 4. Dienstag im Monat, werden die verschiedenen Aspekte des Konzepts „Gemeinwohl-Ökonomie“ und die Anwendungsmöglichkeiten für Essen besprochen.

- **211.1A010F** Ulrike Rittmann /  
 Rosemarie Schilke / Ursula Diallo  
 Dienstag, 26. Januar, 23. Februar, 23. März,  
 27. April, 22. Juni, jeweils 18:20-19:50 Uhr,  
 entgeltfrei, VHS

### Auf dem Weg zu einem ressourcenschonenden Leben: Im Haushalt, beim Einkauf, im Alltag

Im Jahr 2019 war bereits am 29. Juli der sogenannte Erdüberlastungstag: Dies ist das Datum, an dem weltweit die Ressourcen aufgebraucht waren, welche die Ökosysteme der Erde in einem ganzen Jahr generieren können. Im Workshop gehen wir der Frage nach, welche Anwendungsbereiche jede Person für ein ressourcenschonendes Leben finden könnte und stellen in einer Mitmachwerkstatt nachhaltige Alternativen für unseren Alltag her: waschbare Spülschwämme, Bienenwachstuch und umweltfreundliches Putzmittel. Es fallen ca. 5 € Materialkosten an, die vor Ort in bar zu zahlen sind.

- **202.1A006F** Judith Altenbockum  
Samstag, 23. Januar, 10:00-17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

**Früh buchen – Platz sichern!**

### AUSSENPOLITIK

#### Der Islam und sein Verhältnis zur Moderne

In wiederkehrender Folge steht das Verhältnis des Islam zur modernen säkularen demokratischen Welt im Fokus gesellschaftlicher Diskussionen. Die jüngsten Anschläge in Frankreich problematisieren insbesondere das Spannungsverhältnis zwischen Islam und Meinungs- bzw. Kunstfreiheit. Welche aufklärerischen Phasen haben die Entwicklung des Islam verändert? Der Kurs fragt am Beispiel der religiösen Entwicklung in Persien bzw. dem Iran, ob der Islam mit einer säkular-demokratischen Position mit stark moralisch-ethischen Anteilen wie nach dem persischen Umbruch im Jahr 1906 bessere Möglichkeiten für die Gläubigen anbieten würde oder mit einer revolutionären, politischen und gesellschaftlichen Ambition, wie sie die Islamische Republik Iran seit der Revolution 1979 praktiziert.

- **211.1A012F** Dr. Mahmoud Rambod  
mittwochs, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 24. Februar, 10 Termine, 18 €, VHS

#### Die Wiederkehr des Kalten Krieges?

Siehe 211.1B008F, Seite 18

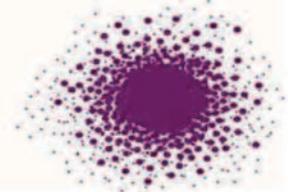
#### Verschörungstheorien: Von Alternativ-Wahrheiten und Fake News

Aktuell dominiert ein neues Gesellschaftsphänomen die Agenda in vielen demokratischen Staaten: Fake News und Verschwörungstheorien. Bei diesem Trend ist beabsichtigt, wissenschaftliche Erkenntnisse im Sinne spezifischer Einzelinteressen umzu- oder populäre Alternativwahrheiten als Ersatz anzubieten, um damit das Bewusstsein der Bürgerinnen und Bürger nachhaltig zu verändern. Was steckt hinter diesen Zeiterscheinungen und wer hat ein Interesse am Wandel der traditionellen Denkweisen einer liberalen Demokratie? Der Kurs beleuchtet Hintergründe und diskutiert die verschiedenen Ansätze.

- **211.1A013F** Günter Maultzsch-Freundlieb  
donnerstags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 25. Februar, 8 Termine, 15 €, VHS

## MEDIENFORUM ESSEN

BISTUM ESSEN



### Profil

Das Medienforum ist eine öffentliche Einrichtung

- zur Förderung der medienbezogenen Bildungsarbeit und der Religionspädagogik
- der Literatur- und Leseförderung
- zur Qualifizierung ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Katholischen öffentlichen Büchereien

Eine große Medienauswahl sowie Literatur- und Filmveranstaltungen gehören zum selbstverständlichen Angebot.

### Öffnungszeiten

montags  
dienstags, mittwochs, donnerstags  
freitags

geschlossen  
10.00 Uhr – 18.30 Uhr  
10.00 Uhr – 15.00 Uhr

Medienforum des Bistums Essen  
Zwölfling 14 / 45127 Essen  
Tel.: 0201 / 2204-274; Fax: 0201 / 2204-272  
[www.medienforum-essen.de](http://www.medienforum-essen.de)

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinke  
gunter.hinke@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200  
Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 9

## REDEN VON MORGEN

„Die Zeiten ändern sich...“ Diese allgemeingültige Aussage hatte in der Vergangenheit immer eine hoffnungsvolle Aussicht, dass Veränderung Fortschritt bedeutet. Doch heute im Zeitalter der Globalisierung und Finanzkrisen ändert sich alles und niemand weiß, ob es besser oder noch schlechter wird. Reformen werden überall gefordert, doch Visionen fehlen.

REDEN VON MORGEN stellt Künstler, Politiker, Wissenschaftler, Unternehmer, Journalisten und Theologen vor, die noch Visionen haben. Ihre REDEN VON MORGEN für morgen eröffnen Perspektiven für die Zukunft.

Im Fall eines Corona-Lockdowns werden die Veranstaltungen ggf. im Online-Format des „vhs digitalons“ durchgeführt. Nähere Informationen dazu zu gegebener Zeit unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

## VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

Unterrichten Sie an der Volkshochschule! Sie verfügen über einen qualifizierten Abschluss?

Sie besitzen fachliche und pädagogische Kompetenzen? Sie haben Lehr- und Berufserfahrungen und möchten Ihr Wissen vermitteln?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
[www.vhs-essen.de/bewerbung](http://www.vhs-essen.de/bewerbung)

## „Schluss mit der Wegwerf-Mentalität beim Bauen!“

„Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu erforschen, sondern darin, altes mit neuen Augen zu sehen“ (Marcel Proust). Der Architekt und Ingenieur Timm Sassen ist einer der ersten deutschen Immobilienentwickler, der diesen Perspektivwechsel auf das Planen und Entwickeln von Gebäuden überträgt. Der Gründer und CEO der Essener GREYFIELD Group fordert ein Ende der Wegwerfmentalität beim Bauen und stattdessen ein neues Bewusstsein, das den Gebäudebestand und seine Chancen für Umwelt, Baukultur und gesellschaftlichen Zusammenhalt in den Mittelpunkt stellt. Dem reinen Renditestreben seiner teils zu Recht schlecht beleumundeten Branche setzt Sassen den Menschen als Richtgröße für die eigenen Projektentwicklungen entgegen. Mit Blick auf die rasanten Klimaveränderungen wendet sich der anerkannte Immobilienökonom zudem gegen einen Nachhaltigkeits-Diskus, der nach diversen Öko-Standards zertifizierte Neubauten prämiert, die für die Erstellung dieser Neubauten verbrauchten Ressourcen aber systematisch ausblendet. Die Rede zeigt die Perspektiven einer nachhaltigeren Stadt- und Immobilienentwicklung auf.

- **211.1A016F** Timm Sassen  
Sonntag, 24. Januar, 11:00-13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



## Ines Geipel: „Umkämpfte Zone“ – Woher kommt die große Wut im Osten?

Seit 2015 haben sich die politischen Koordinaten unseres Landes stark verändert – insbesondere im Osten Deutschlands. Was hat die breite Zustimmung zu Pegida, AfD und rechtsextremem Gedankengut möglich gemacht? Ein Ansatz findet sich in der Geschichte der DDR: in den politischen Mythenbildungen des neu gegründeten Staates, seinen Schweigegeboten und seinem Angstsystem, das alles ideologisch Unpassende harsch attackierte. Seriöse Vergangenheitsbewältigung konnte unter diesen Umständen nicht stattfinden. Die Schriftstellerin und ehemalige Weltklasse-Sprinterin Ines Geipel meint, dass im Osten vielmehr eine gezielte Vergessenspolitik wirksam wurde, die sich auch in den Familien spiegelte – was sie in ihrem neuen Buch paradigmatisch in ihrer eigenen Familiengeschichte sichtbar macht: Verdrängtes und Verleugnetes in der Familie korrespondiert mit dem kollektiven Gedächtnisverlust. Die Spuren führen zu unserer nationalen Krise in Deutschland.

- **211.1A018F** Prof. Dr. Ines Geipel  
Sonntag, 21. März, 11:00-13:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

Sie können sich auch online  
anmelden unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

**Essen kontrovers**

In Zusammenarbeit mit der Neuen Ruhr Zeitung (NRZ)

Einmal im Monat werden kommunalpolitische Themen kontrovers diskutiert. Dabei kommen sowohl Politiker sowie Expertenmeinungen als auch betroffene Bürger zu Wort. Keine langweilige Podiumsdiskussion, keine langen Reden, keine Fremdwörter, sondern spannender Schlagabtausch von Pro- und Contra-Argumenten. Und auch das Publikum redet mit. Die Veranstaltungstermine hängen von aktuellen Diskussionsthemen ab und werden endgültig durch Bekanntmachung in der VHS und der Presse festgelegt. Weitere Informationen dazu bei der Programmabteilungsleitung.

- **211.1A021+22F** Doro Blome-Müller  
Mittwoch, 3. März, 9. Juni,  
jeweils 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS,  
Bistro Fun Food Factory,  
Burgplatz1, 45127 Essen

**VHS DIGISALON –  
VERANSTALTUNGEN ONLINE ERLEBEN...**

VHS-Veranstaltungen online zu Hause erleben – die aktuellen Anti-Corona-Beschränkungen haben die VHS dazu veranlasst, ihre Bemühungen zur Entwicklung von Online-Angeboten zu verstärken. Neben Kursen und Lehrgängen bietet die Volkshochschule auch große Publikumsveranstaltungen per Internetstreaming an, die unter dem Dach „vhs digisalon“ präsentiert werden. In Zusammenarbeit mit vielen Kooperationspartnern bilden die Angebote ein breites Spektrum des VHS-Programms ab: Von gesellschaftspolitischen Fragestellungen über regionale Attraktionen oder naturwissenschaftliche Phänomene bis hin zu Serviceangeboten des digitalen Selbstlernens oder Informationen zu den Bereichen Geld und Recht.

Die Online-Vorträge sind kostenfrei. Anmeldungen zu den einzelnen Beiträgen erfolgen über die entsprechenden Zugangslinks der vhs cloud, die sich bei den Veranstaltungsankündigungen auf der VHS-Homepage unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) befinden. Erleben Sie die VHS auch online – gerade während ggf. weiterer Corona-Lockdowns.

**Café philosophique im vhs digisalon**

Siehe 211.1C015-18F, Seite 22

**Astronomische Vorträge im vhs digisalon**

Siehe 211.3E160H, 211.3E165H, 211.3E178H,  
Seite 75, 76, 77

# Finden Sie Ihr neues Zuhause!

Wir von Vonovia geben Menschen ein Zuhause - mit tollen Wohnungsangeboten für Singles, Familien und Wohngemeinschaften.

**Interessiert?**

Tel.: 0234 / 414 70 00 02

Mehr Infos unter:

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

Einfach  
Besichtigungs-  
termin  
vereinbaren.

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinke  
guenter.hinke@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200  
Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 9

## ESSENER FRIEDENSFORUM (EFF)

Das Essener Friedensforum ist ein Bündnis von Einzelpersonen und Organisationen, das Krieg als Mittel der Politik ablehnt und sich für friedliche Konfliktbearbeitung einsetzt. Bei den monatlichen Zusammenkünften thematisiert es aktuelle und grundlegende friedenspolitische Fragen und bereitet Aktivitäten und Veranstaltungen mit Experten vor. Das Essener Friedensforum trifft sich innerhalb des Semesters jeweils am 3. Mittwoch des Monats in der VHS (außerhalb der Ferien). Weitere Informationen erhalten Sie bei: Monika Jennis, Tel. (02 01) 36 87 01 oder Bernhard Trautvetter, Tel. (02 01) 42 56 20 oder: kontakt@essener-friedensforum.de und www.essener-friedensforum.de.

### Einflussnahme im Indo-Pazifik

Die indo-pazifische Region, ein Schwerpunkt der Weltwirtschaft, ist zum Schauplatz geopolitischer Auseinandersetzungen geworden. Insbesondere die USA, Großbritannien und Frankreich verstärken dort ihre militärische und maritime Präsenz und möchten dadurch den machtpolitischen Aufstieg Chinas in dieser Region bremsen bzw. verhindern. Auch Deutschland strebt mit seinen im September 2020 verabschiedeten „Leitlinien zum Indo-Pazifik“ eine militärische Existenz in der Region an. Der Referent, Vorstandsmitglied der Tübinger Informationsstelle Militarisation, berichtet über die neuesten Entwicklungen.

- **211.1A031F** Jürgen Wagner  
Mittwoch, 17. Februar, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Türkische Außenpolitik unter Erdogan: Wohin steuert die Türkei?

Syrien, Griechenland, Zypern, Armenien: die Türkei steht mit fast allen ihren Nachbarn im Konflikt. Noch nie in seiner Geschichte hat das Land eine so aggressive Außenpolitik betrieben. Wie lässt sich die

Außenpolitik unter Präsident Erdogan erklären? Wie sollten die EU und der Westen auf eine immer stärker militaristisch ausgerichtete Außenpolitik Ankaras reagieren? Der Referent, Politikwissenschaftler und Türkei-Forscher, wird drei unterschiedliche Phasen der Außenpolitik Erdogans vorstellen und die außenpolitischen Entwicklungen analytisch einordnen.

- **211.1A033F** Prof. Dr. Burak Copur  
Mittwoch, 17. März, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Glaube wenig, hinterfrage alles, denke selbst

Vermutlich merken viele Menschen nicht, wie sehr sie täglich Opfer gezielter Meinungsmanipulation werden. Die Kampagnen zur Beeinflussung unseres Denkens sind so geschickt angelegt, dass sie schwer zu durchschauen sind. Deshalb ist es sinnvoll zu lernen, wie wir manipuliert werden. Der Referent hat viele konkrete Fälle gezielter Manipulation und deren Methoden studiert. Er vermittelt Kenntnisse über das Manipulationsgeschehen und die Hoffnung, dieses durchschauen zu lernen. Albrecht Müller ist Autor des Bestsellers „Glaube wenig, hinterfrage alles, denke selbst“.

- **211.1A035F** Albrecht Müller  
Mittwoch, 21. April, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Der Wettlauf um Afrika

Eine Afrika-Politik, die Deutschland größeren Einfluss auf dem südlich an Europa angrenzenden Kontinent verschafft, gehört seit Jahren zu den Vorhaben jeder Bundesregierung. Afrika verfügt über große Rohstoffvorräte, einzelne afrikanische Länder sind wichtige Absatzmärkte deutscher Unternehmen. Zudem wünschen deutsche Stellen Kontrollmöglichkeiten, um unerwünschte Migration aus Afrika in die EU zu stoppen. In den vergangenen Jahren haben etwa Indien und vor allem China Einfluss auf dem afrikanischen Kontinent gewonnen. Der Referent, Journalist mit dem Schwerpunkt internationale Politik, schildert in seinem Vortrag den Wettlauf um Afrika.

- **211.1A037F** Jörg Kronauer  
Mittwoch, 19. Mai, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Gibt es Wege zum Frieden in Israel/ Palästina?

Während die EU am Paradigma der Zweistaatenlösung festhält, verschieben sich in der Region die Koordinaten: keine israelische Partei hat in den Wahlkämpfen der vergangenen anderthalb Jahre einen Fokus auf den Konflikt gelegt. Zugleich stellt die mehrheitlich junge Gesellschaft in den palästinensischen Gebieten bisherige politische Überzeugungen in Frage. Der Referent ist Generalsekretär des Zentralkomitees der deutschen Katholiken und hat bis Herbst 2019 das Büro der Konrad-Adenauer-Stiftung in Ramallah geleitet. Er führt in die aktuelle Lage ein, interpretiert Bemühungen um einen Frieden aus regionaler Sicht und bietet Einblicke in gesellschaftliche Debatten.

- **211.1A039F** Marc Frings  
Mittwoch, 16. Juni, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Die Geschichte der Atombombe 1942-1945

Siehe 211.3E173H, Seite 76

### ATTAC ESSEN

Das Attac-Netzwerk engagiert sich für mehr soziale Gerechtigkeit, ökologische und ökonomische Vernunft sowie freie humanitäre Entwicklung. Die Gruppe fordert die demokratische Umgestaltung politischer und ökonomischer Prozesse, damit sich die Ökonomie weltweit wieder den Bedürfnissen der Menschen unterordnet. Durch Informations- und Aufklärungsarbeit sowie demonstrative Protestformen wollen wir Mitmenschen für Alternativen zu einer menschenfeindlichen Wirtschaftsweise gewinnen. Willkommen sind bei Attac alle, die die konkrete Utopie teilen und sich an der Erreichung der nächsten Ziele beteiligen möchten. Kontakt: Kontakt: www.attac-essen.de.

- **211.1A045F** Birgit Dinkelbach-Schlegel  
Donnerstag, 4. Februar, 4. März, 6. Mai, 1. Juli,  
jeweils 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## DEUTSCH-INDISCHE GESELLSCHAFT

Die Deutsch-Indische Gesellschaft (DIG) hat sich als Ziel die „Pflege der Beziehungen zwischen Indien und der Bundesrepublik Deutschland“ gesetzt. Dabei stehen besonders die kulturellen, die wirtschaftlichen und die menschlich-persönlichen Beziehungen im Mittelpunkt des Engagements. Ansprechpartner der Gesellschaft: Frau Dr. Usha Thakkar, Tel.: 02045 / 6825, Mail: dr.thakkar@gmx.net.



## Glückliche Schwangerschaft und glückliche Babys: Möglichkeiten des Ayurveda

Planen Sie eine Schwangerschaft oder sind Sie bereits schwanger? Dann sollten Sie auf keinen Fall diesen einzigartigen Vortrag verpassen, der das uralte Wissen des Ayurveda mit der Schulmedizin vereint. Sie werden aufschlussreiche Informationen zu folgenden Themen erhalten: Planung einer Schwangerschaft, Linderung schwangerschaftstypischer Beschwerden, Ernährung während der Schwangerschaft, geburtsvorbereitende Yogaübungen, die Geburt, das Wochenbett und die erste Zeit danach. Der Vortrag der Oberärztin in der Frauenklinik München Neuperlach behandelt die vielfältigen Möglichkeiten des Ayurveda rund um die Geburt und wird auch für werdende oder bereits gewordene Väter interessant sein.

- **211.1A052F** Dr. med. Yasmin Khushbu Varandani-Gogia  
Mittwoch, 24. Februar, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

## Indientag 2021 in der Volkshochschule: Ein Tag rund um den indischen Subkontinent – zum Kennenlernen, Wiedersehen, Genießen...

Das Programm bietet Vorträge und Diskussionen über Themen deutsch-indischer Zusammenarbeit, indische Kulturbeiträge wie klassische Tänze, Volkstänze sowie moderne Tänze. Zur Finanzierung des attraktiven und umfangreichen Programms bittet die Deutsch-Indische Gesellschaft während des Indientages um eine Spende.

- **211.1A054F** Dr. Usha Thakkar  
Samstag, 12. Juni, 16:00-21:30 Uhr, entgeltfrei, VHS

## TIBET INITIATIVE DEUTSCHLAND (TID) REGIONALGRUPPE ESSEN

Die 1989 gegründete Tibet Initiative ist eine gemeinnützige, parteipolitisch und religiös ungebundene Organisation. Ihre wichtigste Aufgabe besteht in der Information über die politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Entwicklungen in Tibet. Hierzu veranstaltet sie Vorträge, Podiumsdiskussionen, Filmabende und Ausstellungen. Weitere Mittel ihres Wirkens sind Gespräche mit Politikern, organisierte Brief- und Mailaktionen, Mahnwachen und Demonstrationen.

Kontakt zur Regionalgruppe Essen der Tibet Initiative über: Silvia Krahl-Ewers, Westpreußenstr. 43, 45259 Essen, Tel.: 0201 - 540089, Mail: essen@tibet-initiative.de

## BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

## Chinas „Neue Seidenstraße“ – Auswirkungen auf Tibet und Europa – Bildervortrag von Klemens Ludwig

Bis ins ausgehende Mittelalter war die Seidenstraße die wichtigste Verbindung zwischen Europa, Zentral- und Ostasien. Darauf beruft sich heute die KP Chinas mit einer großangelegten Vision. Für mehr als 900 Milliarden Dollar will sie Straßen, Eisenbahnlinien (bereits auch nach Deutschland), Stromleitungen, Telekommunikationsnetze, Pipelines und Häfen bauen und dabei mehr als 60 Staaten einbeziehen. Tibet war mit dem Bau der Eisenbahn nach Lhasa ein Versuchslabor für das Projekt. Die im rohstoffreichen Land ausgebeuteten Ressourcen sind ein wesentlicher Motor der Pläne. In seinem Bildervortrag wird der Journalist und Autor Klemens Ludwig Auswirkungen der „Neuen Seidenstraße“ auf die Wirtschaft und die Politik der Welt aufzeigen.

- **211.1A063F** Klemens Ludwig  
Freitag, 12. März, 19:00-21:00 Uhr, entgeltfrei, VHS

KOLPING  
Zukunft  
durch  
Kompetenz



## Berufsbegleitende Weiterbildung für das Sozial- und Gesundheitswesen

- Zusatzqualifikation "Interkulturelle Kompetenz in Gesundheitsberufen (KA)"
- Gepr. Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)
- Rehabpädagogische Zusatzqualifikation für Ausbilder/innen ReZA (KA)
- Zertifizierter Mediator

## Lehrgangsorte:

Bochum-Wattenscheid  
und Duisburg

Weitere Informationen: Frau Schulz  
Kolping-Bildungswerk DV Essen GmbH  
Marienstraße 5  
45307 Essen  
Tel. 02 01.50 22 3-41  
[www.kolping-bildung-essen.de](http://www.kolping-bildung-essen.de)



1

2

3

4

5

6

## Mitgefühl und Weisheit im Tibetischen Buddhismus: Der Weg des Bodhisattvas – Vortrag und Meditationsanleitung

Jeder Mensch trägt in sich das Potential zur Entwicklung von bedingungslosem Mitgefühl und der Weisheit der Einsicht in die letztliche Realität. Die volle Entfaltung dieser beiden Eigenschaften ist identisch mit der Buddhaschaft. Jeder Schritt auf diesem Weg führt zu harmonischeren Beziehungen mit anderen und zu mehr innerem Frieden. Der Bodhisattva schult sich auf diesem Pfad in den „Sechs Vollkommenheiten“ von Freigebigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Konzentration und Weisheit. Der Referent wird aus seiner langjährigen Erfahrung mit der Philosophie und Praxis des Buddhismus in den Weg des Bodhisattvas einführen, Fragen beantworten und zur Meditation anleiten.

- **211.1A065F** Oliver Petersen  
Freitag, 23. April, 19:00–21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## 1B GESCHICHTE



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinken  
guenter.hinken@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200  
Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 9

## Ein Klassiker der Weltliteratur: Leo Tolstois „Krieg und Frieden“

Leo Tolstoi verknüpft in seinem Weltroman „Krieg und Frieden“ vor dem Hintergrund des russisch-französischen Krieges 1812/13 die Schicksale dreier russischer Adelsfamilien. Dieser Klassiker der Weltliteratur offenbart zum einen tiefe Einblicke in die russische Geschichte zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Doch Tolstoi gelingt es zum anderen auch, hinter die Oberfläche der historisch authentischen Abläufe zu blicken und uns tief in die russische Kultur, Geistes- und Sozialgeschichte eindringen zu lassen. Neben dem reinen Lesevergnügen möchte dieser Lektürekurs als Fortsetzung des Angebots im vergangenen Semester die mannigfaltigen Facetten von Geschichte und Kultur gemeinsam herausarbeiten und diskutieren.

- **211.1B001F** Christina Oehrl  
donnerstags, 10:50–12:20 Uhr  
Beginn 18. Februar, 10 Termine, 62 €, VHS

## Große Personen der Deutschen Geschichte: Das Mittelalter, Teil 3

Die fortlaufende Kursreihe widmet sich der Geschichte der Deutschen von ihren Anfängen bis in die heutige Zeit. Geschichte soll durch die Schicksale großer Persönlichkeiten, aber auch durch interessante „Randfiguren“ lebendig werden; auf diese Weise wird ein fundierter Überblick über mehr als 1.500 Jahre deutscher Geschichte erarbeitet. Einen zentralen Schwerpunkt in diesem Semester wird der Übergang der Macht von den Karolingern auf die Herrschaft der Ottonen sein. Im Zentrum stehen dabei der erste ostfränkisch-sächsische Kaiser Otto I. und dessen Söhne. Auch große Frauenpersönlichkeiten aus der Zeit des frühen Mittelalters werden vorgestellt. Der Kurs wiederholt einige Personenbeobachtungen des Herbstsemesters, vertieft diese Biografien aber mit neuen Blickwinkeln.

- **211.1B005F** Christina Oehrl  
freitags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 12. Februar, 8 Termine, 40 €, VHS

## Der deutsch-französische Konflikt bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges

Die Niederlage im deutsch-französischen Krieg 1870/71 bedeutete für Frankreich eine verhängnisvolle Zäsur in seiner Geschichte, die es mit seinem Sieg über das deutsche Kaiserreich im Ersten Weltkrieg und dem nachfolgenden „Versailler Diktatfrieden“ umzukehren suchte. Doch die Rivalität beider Staaten mündete trotz zwischenzeitlicher Ausgleichsbestrebungen in den „Diktatfrieden von Compiègne“, der die französische Niederlage im Zweiten Weltkrieg besiegeln sollte. Der Kurs zeichnet diese Entwicklung nach und erläutert den Weg zur Nachkriegsaussöhnung, die die „Erbfeindschaft“ beenden sollte.

- **211.1B006F** Dr. Klaus Deinert  
dienstags, 17:00–18:30 Uhr  
Beginn 2. Februar, 8 Termine, 28 €, VHS

Tolle VHS-Fotos auf Instagram!  
[www.instagram.com/vhsessen](http://www.instagram.com/vhsessen)

## Studium Culturale: Geschichte

Siehe 211.2B100 und 211.2B101, Seite 35

## Die Wiederkehr des Kalten Krieges?

Seit 2014 nehmen die Spannungen zwischen den Mächtegruppen USA/EU und China/Russland in Ostasien (etwa zu den Inseln im südkinesischen Meer und zu Nordkorea), dem Nahen Osten (Syrien/Armenien) und Osteuropa (Ukraine/Weißrussland) kontinuierlich zu. Die USA, die im Begriff sind, ihre Position als führende Wirtschaftsmacht durch den massiven Konkurrenzdruck Chinas zu verlieren, versuchen, ihren Abstieg durch militärische Drohungen, Handelskriege, Sanktionen und Destabilisierung der gegnerischen Regime zu stoppen. Der Kurs ordnet diese Konflikte in den geopolitischen Machtzusammenhang ein.

- **211.1B008F** Dr. Rüdiger Kürh  
freitags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 26. Februar, 10 Termine, 32 €, VHS

## WEITERBILDUNG IN GEPRÜFTER QUALITÄT

Die Volkshochschule Essen bietet Qualität mit Zertifikat. Bei uns finden Sie hochwertige Bildungsangebote und Qualifizierungsmaßnahmen.

Zu unserem Qualitätsverständnis gehört es, stets den Erfolg der Bildungsangebote und die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden zu überprüfen.

Dies tun wir, um das Erreichte ständig zu verbessern. Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

Ihr Ansprechpartner  
für das Qualitätsmanagement:  
Dr. Reimund Evers ☎ 88-43202

### Rosa Luxemburg (1871–1919): Revolutionärin, Märtyrerin, Mythos?

Rosa Luxemburg kam aus jüdischem Elternhaus im polnischen Teil des russischen Zarenreichs. Als hochgebildete, sozial engagierte Frau nahm sie an der Revolution 1905 teil und floh danach ins Deutsche Reich, wo sie sich dem linken Flügel der SPD anschloss, da sie meinte, dass Demokratie und Sozialismus nur auf revolutionärem Weg zu erreichen seien. Im Ersten Weltkrieg und nach der Revolution 1918 stand sie mit wenigen Gleichgesinnten auf verlorenem Posten und wurde am 15.01.1919 von Regierungstruppen ermordet. Der Kurs spürt wesentliche Lebensstationen dieser beeindruckenden Frau auf und klärt auf, welche Aspekte des Luxemburg-Mythos den geschichtswissenschaftlichen Erkenntnissen standhalten.

- **211.1B009F** Dr. Rüdiger Kühr  
montags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 8. März, 10 Termine, 32 €, VHS



### ALTE GESCHICHTSSPRACHEN

#### Latinum zum Wiederentdecken

Im Mittelpunkt dieses Seminars werden Auszüge aus dem umfangreichen Werk „Ab Urbe Condita“ des Geschichtsschreibers Livius sowie Auszüge aus den Werken von Sallust und Cicero zur Verschwörung des Catilina stehen. Der Kurs ist ein Angebot für Lateininteressierte, die sich für die Geschichte des Römischen Reiches interessieren und in früheren Schultagen fundierte Kenntnisse der lateinischen Sprache erworben haben, die es wieder aufzufrischen gilt und Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme sind.

- **211.1B022F** Dr. Rüdiger Kühr  
mittwochs, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 17. Februar, 10 Termine, 86 €, VHS

### STADTTEILGESCHICHTE

#### Altenessen – Geschichte eines Stadtteils und seiner Bewohner

In Zusammenarbeit mit dem Kulturbüro  
Wie wurde Altenessen zu dem, was es heute ist? Wie ist unser eigenes Leben mit der Geschichte unseres Stadtteils verwoben? Diesen beiden Fragen geht der Arbeitskreis „Altenessener Lesebuch“ nach, der eine doppelte Blickrichtung hat: Nach außen – wie haben Entwicklungen in der „großen Politik“ und in der Wirtschaft den Stadtteil beeinflusst? Nach innen – wie sind wir selbst vom Leben in Altenessen geprägt, aber auch: Wie prägen wir selbst diesen Stadtteil? Der Arbeitskreis tauscht Erinnerungen aus, befragt Zeitzeugen, sammelt und archiviert Fotos, Dokumente sowie Geschichten und versucht so, Erinnerungswertes festzuhalten und zu veröffentlichen.

- **211.1B046F** Christoph Wilmer  
Montag, 8. und 22. Februar, 8. und 22. März,  
19. April, 3. und 17. Mai,  
jeweils 18:00–21:05 Uhr, 28 Ustd., 19 €  
Altenessen, Altenessener Straße 196,  
Besprechungszimmer in der  
Bezirksverwaltungsstelle V (1. Etage)

### Sonderband Essener Beiträge zu 100 Jahre Volkshochschule Essen – Aufbrüche



Foto: Volker Hartmann

Der farbig bebildert Sonnderband der Essener Beiträge (Bd. 132) ist dem 100. Geburtstag der Volkshochschule Essen gewidmet. Darin gibt es Aufsätze

- zur VHS-Geschichte
- zum Neuen Bauen in Essen
- zur Essener Äbtissin Theophanu.

Außerdem werden die Veranstaltungen des Jubiläumsjahres noch einmal vor Augen geführt.

Die Essener Beiträge (Beiträge zur Geschichte von Stadt und Stift Essen) vermitteln seit dem Jahr 1880 Kenntnisse, wie sich unsere Stadtregion von der Urzeit bis in die jüngste Vergangenheit entwickelt hat.

Erhältlich im Buchhandel oder Bestellungen über E-Mail [info@hv-essen.de](mailto:info@hv-essen.de).



1

2

3

4

5

6

## Geschichte Borbecks

Im Zusammenarbeit mit dem Kultur-Historischen Verein Borbeck e.V.

Der Kurs beschäftigt sich mit der Geschichte der heute zum Stadtbezirk IV gehörenden Stadtteile Bedingrade, Bergeborbeck (Vogelheim), Bochold, Borbeck-Mitte, Dellwig, Frintrop, Gerschede und Schönebeck. Von der Erdgeschichte über das Mittelalter und die Industrialisierung bis heute gibt es viele interessante Themen. Alte und neue Kursmitglieder beteiligen sich an der Diskussion. Wer Interesse an der thematischen Ausgestaltung und perspektivischen Leitung des Kurses hat, ist ebenfalls herzlich willkommen.

- **211.1B048F** Jürgen Raudczus  
Dienstag, 23. Februar, 23. März, 27. April,  
25. Mai, 22. Juni,  
jeweils 18:30-20:00 Uhr, 10 Ustd., 12 €  
Borbeck, Alte Cuesterey, Weidkamp 10

## Fundstücke im Essener Westen

Erkunden Sie den Essener Westen – die Stadtteile Altendorf und Frohnhausen sowie die neue Weststadt – und lernen Sie dabei interessante Menschen kennen. Es gibt viel zu entdecken: Auf dem Programm stehen kulturelle, politische, soziale und historische Themen. Freuen Sie sich auf unterhaltsame Besuche, spannende Gäste und gute Gespräche. Die konkreten Themen und Termine werden am ersten Abend gemeinsam abgestimmt.

### Nachmittagsgruppe

- **211.1B050F** Frank Blum  
dienstags, 15:00-17:15 Uhr  
Beginn 16. Februar, 5 Termine, 12 €  
Frohnhausen, Sakristei der Apostelkirche,  
An der Apostelkirche 3a

### Abendgruppe

- **211.1B051F** Frank Blum  
dienstags, 17:30-19:45 Uhr  
Beginn 16. Februar, 5 Termine, 12 €  
Frohnhausen, Sakristei der Apostelkirche,  
An der Apostelkirche 3a

## Steeler Geschichte

Ein Angebot für alle, die sich für die geschichtliche Entwicklung Steeles, aber auch für die gegenwärtigen Probleme dieses Stadtteils interessieren. Wie sah Steele früher aus, wie hat es sich verändert, wie kann es sich zukünftig entwickeln? Vorträge von Fachleuten und Laien, Bildpräsentationen aus verschiedenen Epochen sowie Besichtigungen und Rundgänge ergänzen das Programm.

**Inwieweit der Kurs stattfinden kann, hängt von den räumlichen Möglichkeiten in Steele unter Corona-Schutzbedingungen ab. Sie können sich allerdings über eine Anmeldung vormerken lassen und werden dann über die weitere Entwicklung informiert.**

- **211.1B054F** Arnd Hepprich  
Mittwoch, 17. Februar, 3. und 17. März,  
14. und 28. April, 12. und 26. Mai, 9. Juni,  
jeweils 18:45-20:15 Uhr, 16 Ustd., 26 €

## Geschichte des Gebietes der ehemaligen Bürgermeisterei Stoppenberg

Die Geschichte des Gebietes der ehemaligen Bürgermeisterei Stoppenberg war viele Jahrhunderte lang geprägt durch das kleine Damenstift auf dem Kapitelberg. Im 19./20. Jahrhundert übernahm der Bergbau die führende Rolle und drängte die Entwicklung der heutigen Stadtteile in eine völlig andere Richtung. Der Kurs beschäftigt sich mit den historischen Zeugnissen der ehemaligen Bürgermeisterei, zu der einst acht Gemeinden gehörten, schwerpunktmäßig aber mit den Ortsteilen Frillendorf, Katernberg, Schonnebeck und Stoppenberg, die 1929 gemeinsam nach Essen eingemeindet wurden. Dabei leisten wir forschende Geschichtsarbeit und bringen auch eigene Erinnerungen an Vergangenes aus diesen Stadtteilen ein.

- **211.1B056F** Dr. Jürgen Nolte  
Dienstag, 23. Februar, 9. und 23. März,  
20. April, 4. und 18. Mai, 1. und 15. Juni,  
jeweils 18:00-20:20 Uhr, 24 Ustd., 18 €  
Stoppenberg Altes Rathaus,  
Stoppenberger Platz 6

## Lokalhistorische Stadtgänge

Siehe 211.2A100F bis 211.2A108F, Seite 28, 29

## 1C SOZIOLOGIE / PHILOSOPHIE



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinken  
guenter.hinken@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200

Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 9

## SOZIOLOGIE

### Gesellschaft im Wandel

Die „Moderne“ ist nicht nur eine historische Epochenbezeichnung für die Gegenwart, sondern auch ein facettenreiches Weltbild, das in unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen zum Ausdruck kommt. Entsprechend vielfältig sind daher die Themenbereiche: Alltagsfragen, politische Selbst- und Fremderfahrungen, historisch-staatliche Systembildungen, Sozialkulturen, Probleme der technischen Zivilisation, Bürgerlichkeit, Industriekultur, Legalität und Legitimität. Der Kurs vertieft den Kenntnisstand und das Problembewusstsein unserer gegenwärtigen politisch-gesellschaftlichen Kultur.

- **211.1C000F** Günter Maultzsch-Freundlieb  
montags, 9:30-11:45 Uhr  
Beginn 1. März, 14 Termine, 35 €, VHS

## Newsletter-Anmeldung

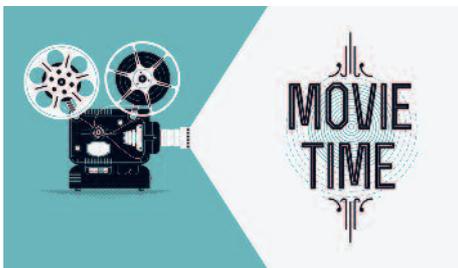


Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

### „Demnächst in diesem Theater ...“ Filmtrailer als Spiegel der Kino- und Gesellschaftsgeschichte

Tauchen Sie noch einmal ein in bekannte Agentenfilme, reisen Sie mit uns in den wilden Westen oder in die unendlichen Weiten des Weltraums. Der Kurs lädt ein zu einem filmischen Bummel durch die Kinolandschaft anhand selten gewordener deutschsprachiger Filmtrailer der 1960er- und 1970er-Jahre. Erinnern Sie sich an die Helden ihrer großen Kinozeit. Eine garantiert handyfreie Zeitreise. Ein Kurs für alle Kinobegeisterten, die bei gemütlichen Filmtrailerabenden eine Reise zurück in die Zeit der eigenen Jugend antreten wollen und dabei mehr über die deutsche Kinogeschichte erfahren wollen.

- **211.1C001F** Andreas Borutta  
donnerstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 4. März, 6 Termine, 25 €, VHS



## PHILOSOPHIE

### Einführung ins philosophische Fragen und Denken

Was ist Philosophie? Welche Fragen stellen Philosophen, um Erkenntnisse zu gewinnen? Anhand der großen Themen der abendländischen Tradition nähert sich das Kursangebot behutsam philosophischen Zusammenhängen und Begriffen: Vernunft vs. Erfahrung, Körper vs. Geist, Schicksal, Gott, das Gute oder Gerechtigkeit. Neben einer begrifflichen Klärung und der Veranschaulichung methodischer Wege in der Philosophie versuchen wir auch eine Verortung in unserer Lebenserfahrung. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die Kursthemen werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

- **211.1C003F** Frank Günther  
mittwochs, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 3. März, 15 Termine, 75 €, VHS

### Die Entdeckung des Ehebruchs: Frauen-Schicksale in den Augen von Männern

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, als die Epoche der geographischen Entdeckungen scheinbar abgeschlossen war, hat auch die Weltliteratur eine unglaubliche Entdeckungsreise in die Tiefe der menschlichen Seele gemacht: Krieg, Liebe, Eifersucht, Hoffnung, Verbannung, Hass – diese Hauptthemen der Literatur wurden von drei großen Künstlern noch vor der Geburt der Psychoanalyse „auf die Couch gelegt“ und sezziert. Im Laufe von nur vierzig Jahren erschienen am Firmament der europäischen Literatur drei neue Sterne, deren grelles Licht bis heute immer wieder fasziniert: „Madame Bovary“ von Gustave Flaubert (1856), „Anna Karenina“ von Lev Tolstoi (1877) und Theodor Fontanes „Effi Brist“ (1896) stehen im Fokus dieses literarisch-musikalischen Seminars und werden hinsichtlich ihrer psychologisch-philosophischen Aspekte diskutiert.

- **211.1C007F** Mark Rovner  
Samstag, 20. März, 13:00-18:00 Uhr,  
20 €, VHS

### Der Materialismus und das Rätsel des Bewusstseins

Hauptthese des Materialismus ist, dass die Materie primär und das Bewusstsein ein Produkt der Materie, speziell des Gehirns, sei. Einzelne materialistische Philosophien gab es schon in der Antike. Seit dem 19. Jahrhundert jedoch hat der Materialismus durch den Fortschritt der Naturwissenschaften einen enormen Aufschwung erfahren. Das Seminar befasst sich mit den Problemen, die das Bewusstsein für den Materialismus aufwirft sowie mit der Frage, ob Bewusstsein aus materiellen Bedingungen überhaupt erklärbar ist.

- **211.1C011F** Ingvild Oesterschulte  
Sonntag, 25. April, 10:00-17:00 Uhr,  
25 €, VHS

### Studium Culturale: Philosophie

Siehe 211.2B100 und 211.2B101, Seite 35

### Juden in der deutschen und russischen Literatur

Den bekanntesten jüdischen Literaturkritiker Marcel Reich-Ranicki beschäftigte in seinem Leben oft die Frage, warum es trotz der deutschen Verantwortung für die Vernichtung von sechs Millionen Juden immer noch so viele Juden gibt, die sich mit der deutschen Sprache beschäftigen. Eine ähnliche Liebe jüdischer Autoren zur Sprache „der Täter“ existiert bei der russischen Literatur – trotz der jüdischen Pogromerfahrungen im zaristischen Russland. Es scheint im jüdischen Schriftstellertum ein besonderes Verhältnis zu den beiden Sprachen zu existieren, dem in diesem Seminar anhand ausgewählter Beispiele (z. B. Werke von Franz Werfel und Isaak Babel) nachgegangen werden soll.

- **211.1C009F** Mark Rovner  
Samstag, 8. Mai, 13:00-18:00 Uhr, 20 €, VHS



## Literatur & Wissenschaft

### Heinrich-Heine Buchhandlung

www.heine-buch.de facebook.com/HeineBuchhandlung

## Die Buchhandlung für alle Bücher, die Sie an der VHS benötigen

- Studienliteratur für alle Fächer ■
- Antiquarische Fachliteratur ■
- Fremdsprachige Literatur ■
- Buchgemeinschaft Büchergilde ■
- eBooks ■

Viehofer Platz 8 • 45127 Essen • Fon 0201 82070-0  
vhs@heine-buch.de • www.heine-buch.de  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:30–18:30; Sa 10:00–15:00

1

2

3

4

5

6

## Identität und Authentizität – die Karriere zweier Begriffe zwischen Moderne und Postmoderne

Natürlich war das Selbst immer schon im Fokus der Philosophie der Neuzeit, die ja als Selbstermächtigung des Menschen seit der Renaissance begriffen werden könnte. Zu einem Thema breiterer Bevölkerungsschichten über den akademischen Elfenbeinturm hinaus wurde es im Gefolge eines Wertewandels in den 1970er-Jahren. Nun fragte man über die traditionellen Orientierungen an Beruf und Familie hinaus nach der Verwirklichung des „wahren Selbst“, das hinter den konventionellen Rollen gesucht wurde. Das Seminar geht der Frage nach, ob diese Entwicklung zur endgültigen Emanzipation des Individuums beitrug oder aber auch zu einer Zersplitterung der Gesellschaft in Kästchenidentitäten führte, die dem Populismus Auftrieb gibt.

- **211.1C013F** Dr. Anselm Vogt  
Samstag, 12. Juni, 14:00-18:00 Uhr,  
16 €, VHS

## Café philosophique geht online im „vhs digisalon“

Das Café philosophique trotz den Corona-Widrigkeiten und geht online im vhs digisalon. Das Café philo der VHS Essen ist eines der Ältesten in Deutschland und erfreut sich bei der Diskussion philosophischer Alltagsfragen großer Beliebtheit. In Abwandlung zur Konzeption des französischen Philosophen Marc Sautet halten die Café-Moderatoren in den Online-Cafés Impulsreferate zu ausgewählten philosophischen Themen, die anschließend im Online-Chat mit dem Publikum diskutiert werden. Dabei zeigt sich immer wieder: Philosophieren lohnt sich nach wie vor – insbesondere zu Corona-Zeiten – und geht eben auch via Internet. Eine Anmeldung zur jeweiligen Veranstaltung ist über die Webseite der VHS zwingend erforderlich. Impulsreferate zu ausgewählten philosophischen Themen:

- **211.1C015-18F** Dr. Peter Findeisen / Thomas Holtbernd / Dr. Anselm Vogt  
Sonntag, 7. Februar, 7. März, 2. Mai, 6. Juni,  
jeweils 11:00-13:00 Uhr, entgeltfrei

## 1D WIRTSCHAFT & VERBRAUCHERFRAGEN RECHT



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎0201 88-43202  
Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 9

### Wie schütze ich mich vor Gewalt und kriminellen Übergriffen? Zivilcourage zeigen, ohne den Helden zu spielen!

In dem Vortrag werden typische Orte und Situationen beschrieben, an bzw. in denen es immer wieder zu gewalttätigen Übergriffen auf Menschen kommt. Den Teilnehmenden werden Sicherheitsvorschläge und Vermeidungsstrategien empfohlen, um gar nicht erst in eine solche Lage zu geraten. Denn wer eine Gefahr kennt, kann ihr aus dem Wege gehen. Und tritt der Fall der Fälle doch einmal ein, gilt es, taktisch abzuwägen zwischen Weglaufen oder Wehren. In diesem Kontext wird auch das Thema Zivilcourage angesprochen: Was ist, wenn andere Menschen Hilfe brauchen? Was kann ich tun, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen? Der Referent ist Polizeihauptkommissar a. D. und hat jahrelang in der verhaltensorientierten Prävention gearbeitet.

- **211.1D060K** Horst Wolf  
Mittwoch, 28. April, 19:10-20:40 Uhr,  
7 €, Anmeldung erforderlich, VHS



## Das klimarobuste Haus – So schützen Sie Ihr Haus und sich vor Wetterextremen

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW

Wetterextreme wie Hitze, Sturm, Überschwemmungen, Starkregen, Blitz und Hagel stellen neue Anforderungen an Gebäude. Heißen Sommern im eigenen Zuhause können Eigenheimbesitzerinnen und -besitzer im wahrsten Sinne des Wortes kühler entgegensehen, wenn z. B. Pflanzen auf dem Dach oder an Außenwänden gedeihen. Aber auch Sonnenschutz am Fenster, Dachüberstände, helle Baumaterialien oder eine Wärmedämmung können das ganze Jahr für ein angenehmes Raumklima sorgen. Mehr Grünflächen und der Rückbau versiegelter Flächen rund ums Haus, Dachüberstände und Vordächer halten Wasser vom Haus fern und helfen komfortabel und schwellenfrei ins Haus zu gelangen. In diesem Vortrag zeigt Elisabeth Mertens, Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale NRW, was Sie beachten sollten, damit Ihr Eigenheim wetterrobust und gleichzeitig komfortabel gegenüber Starkregen und Hitze wird.

- **211.1D062K** Elisabeth Mertens  
Mittwoch, 26. Mai, 18:20-19:50 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



## Arbeitskreis Gemeinwohloökonomie

Siehe 211.1A010F, Seite 12

### Wie sichere ich mein Haus oder meine Wohnung gegen Einbrecher?

In Zusammenarbeit mit der Essener Polizei, Kommissariat Vorbeugung  
Meistens benötigt der Täter nicht einmal eine Minute, um Ihr Zuhause zu betreten. Warum ist Ihr Eigentum so schlecht geschützt? Wann kommen die meisten Täter? Sind Sie persönlich gefährdet? Wie sollten Sie sich verhalten, wenn Einbrecher im Haus sind oder waren? Diese Fragen beantwortet ein Experte der Polizei Essen. Ihre Fragen werden detailliert beantwortet.

- **211.1D064K** Thomas Hillebrand  
Mittwoch, 9. Juni, 18:20-20:40 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

### RATGEBER GELD

In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen fachlich vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investorenlegende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“

### Aktienentwicklung: Warum waren Aktien im Rückblick rentabler als Anleihen?

In schwierigen Zeiten für die Geldanlage kann ein Blick in die Vergangenheit dabei helfen, Aktienrenditen besser einzuordnen. Warum war die historische Aktienrendite so hoch? In welchen Phasen war die Aktienanlage nicht erfolgreich? Wie kann ich am besten in Aktien investieren? Unser Referent Joachim Klein betrachtet mit Ihnen die Einflussfaktoren für Unternehmensgewinne und Aktienerträge und versucht mit Ihnen eine Bewertung der aktuellen Situation. – Der Vortrag wendet sich an alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. Der Referent ist Sparkassen-Betriebswirt und tätig bei der Sparkasse Essen in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

- **211.1D121K** Joachim Klein  
Donnerstag, 10. Juni, 18:20-20:20 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

### Zinsentwicklung: Wo stehen wir? Wie könnte es weitergehen?

Inzwischen tendieren die Zinsen seit Jahren anhaltend gegen Null. Mit Hilfe einer historischen Betrachtung versucht der Vortrag, das aktuelle Zinsniveau einzuordnen. Warum sind die Zinsen so niedrig? Gibt es wieder einen Zinsanstieg? Wie weit könnte dieser führen? Wie kann ich am besten in Anleihen investieren? Obwohl unser Referent Stephan Heuser keine Glaskugel mitbringt, so werden doch Einflussfaktoren auf das Zinsniveau untersucht und volkswirtschaftliche Prognosen vorgestellt. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. Der Referent ist Sparkassen-Betriebswirt und tätig bei der Sparkasse Essen in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

- **211.1D123K** Stephan Heuser  
Donnerstag, 17. Juni, 18:20-20:20 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



sparkasse-essen.de

Wenn man kleine Geldgeschäfte auch schnell mal selbst erledigen kann. Unsere Geldautomaten stehen für Sie rund um die Uhr zur Selbstbedienung bereit.

Wenn's um Geld geht  
 Sparkasse Essen

1

2

3

4

5

6

## Wie alt werde ich? Welche Möglichkeiten für die Altersvorsorge sind die Besten?

Jede Altersvorsorge ist anders und muss verschiedene Eigenschaften kombinieren: Rendite, Besteuerung, staatliche Förderung, Wunscherfüllung oder ein sorgenfreies Leben im Alter. Da diese Art der Geldanlage den längsten Zeithorizont besitzt, ist eine gute Anlagestrategie besonders wichtig. Unser Referent Dirk Schrief beschäftigt sich mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Altersvorsorge: Welche Anlageformen haben welche Eigenschaften und wie kann man diese optimal kombinieren? – Der Vortrag wendet sich an alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. Der Referent ist Diplom-Kaufmann und tätig bei der Sparkasse Essen in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement.

- **211.1D125K** Dirk Schrief  
Donnerstag, 24. Juni, 18:20–20:20 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS



## Die Rente ist sicher ... niedriger, als Sie denken! Profi-Tipps zu ergänzenden Vorsorgemöglichkeiten

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung Rheinland (DRV)

Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, aber wissen nicht, wie? Dann sind Sie hier genau richtig. In kompakter Form zeigen unabhängige Berater/innen der DRV auf, wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rentenalter gelingt. Was können Sie von der gesetzlichen Rente erwarten? Wie ermitteln Sie Ihre Versorgungslücke? Wie können Sie diese mit Riester, Rürup und Co. am besten schließen? Sie erhalten einen schnellen Überblick und fundiertes Grundwissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge.

- **211.1D127K** Marco Langfeldt  
Mittwoch, 30. Juni, 19:10–20:40 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## Beratung zur Beruflichen Entwicklung

Individuell • Neutral • Kostenlos

Sie wollen ..

- zurück in den Beruf?
- sich beruflich verändern?
- einen Schul-/Berufsabschluss erwerben?
- einen im Ausland gelernten Beruf anerkennen lassen?

Mehr Informationen unter [www.vhs-essen.de/bbe](http://www.vhs-essen.de/bbe)

BERATUNG ZUR  
BERUFLICHEN  
ENTWICKLUNG



EUROPEISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



ESF  
Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein und Westfalen

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein und Westfalen



## RATGEBER RECHT



Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
[reimund.evers@vhs.essen.de](mailto:reimund.evers@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43202

Anmeldung

Annette Volmer

[annette.volmer@vhs.essen.de](mailto:annette.volmer@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 9

## Immobilien kaufen und verkaufen

Der Vortrag vermittelt praxisorientiert einen Überblick über die rechtlichen Gesichtspunkte beim Kauf und Verkauf eines Grundstückes, Hauses oder einer Eigentumswohnung. Dabei stellt der Referent die Funktion des Notars, Gestaltung, Inhalt und Funktion des Grundbuches sowie Vertragsgestaltung und Abwicklung in den Mittelpunkt. – Der Dozent ist Rechtsanwalt und Notar. Im Dialog mit den Teilnehmenden beantwortet und diskutiert er Einzelfragen von allgemeinem Interesse.

- **211.1D241K** Harald Haakshorst  
Mittwoch, 2. Juni, 19:30–21:50 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

## Mietrecht aktuell für Mieter und Vermieter

Immer wieder gibt es Streit über Betriebskosten, Wohnungsmängel, Renovierungspflichten, Kündigungsfristen und einiges mehr. Ersparen Sie sich kostspielige Fehler und Konflikte mit Ihrem Mieter/Vermieter. Hüten Sie sich vor der Anwendung von Halbwissen aus der Boulevardpresse. Der Vortrag vermittelt Neues und Wissenswertes zum aktuellen Mietrecht. Aktuelle BGH-Rechtsprechung wird berücksichtigt. Die Referentin ist Rechtsanwältin mit dem Schwerpunkt Mietrecht.

- **211.1D243K** Sandra Drews  
Mittwoch, 5. Mai, 18:20–21:30 Uhr, 14 €,  
Anmeldung erforderlich, VHS

## „Schluss mit der Wegwerf-Mentalität beim Bauen!“

Siehe 211.1A016F, Seite 14

### Praxisprobleme rund um die Eigentumswohnung

In Eigentümerversammlungen von Gemeinschaftsimmobilien gibt es immer wieder Streit. Der eine will ständig etwas renovieren. Dem anderen ist das viel zu aufwendig und zu teuer. Informieren Sie sich über Ihre Rechte und Pflichten als Eigentümer einer Wohnung: Wie können Sie Ihre Interessen vertreten? Was ist zu tun, wenn der Hausverwalter untätig ist, es Streit unter Nachbarn gibt oder Tiere unerlaubt gehalten werden? Welche Spielregeln gibt es für die Eigentümerversammlung? Über diese Fragen wird informiert; eine individuelle Beratung erfolgt nicht. Veränderungen des Ende 2020 reformierten Wohnungseigentumsgesetzes werden in ihren Auswirkungen auf Probleme in der täglichen Praxis berücksichtigt. Die Referentin ist Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht.

- **211.1D245K** Anne Kathrin Kitschenberg  
Montag, 19. April, 18:20-20:40 Uhr, 11 €, Anmeldung erforderlich, VHS

### Schöffenamts – Ehrenamt – eine Einführung

Der Kurs wendet sich an alle, die sich für ein richterliches Ehrenamt als Schöffin bzw. Schöffe interessieren oder sich konkret auf diese Tätigkeit vorbereiten möchten. An Beispielen aus der juristischen Praxis wird an lebensnahen Beispielen erläutert, welche Anforderungen dieses Ehrenamt stellt. Gerd Richter, ehemaliger Jugendrichter am Amtsgericht Essen, erörtert folgende Fragen: Wie werde ich Schöffe? Welche rechtlichen Grundlagen gibt es für das Schöffenamts? Welche Rechtsstellung haben Schöffinnen und Schöffen in der Zusammenarbeit mit den hauptberuflichen Richtern, mit Zeugen, Angeklagten, Verteidigern, Staatsanwaltschaft und Polizei?

- **211.1D251K** Gerd Richter  
Montag, 7. Juni, 18:20-20:40 Uhr  
Montag, 14. Juni, 18:20-20:40 Uhr,  
6 Ustd., 18 €, Anmeldung erforderlich, VHS

### Selbstbestimmung durch Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Der Vortrag zeigt die Chancen, aber auch die Grenzen der Patientenverfügung auf und informiert über Art und Umfang von Vorsorgevollmachten. An typischen Fällen werden konkrete medizinische Maßnahmen erörtert, die im Zusammenhang von Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten regelmäßig auftreten (z. B. Verweigerung der intensivmedizinischen Behandlung oder der Krankenhausbehandlung allgemein). Zudem gibt es Hinweise, worauf bei der Formulierung und Anwendung von Vorsorgevollmachten bzw. Patientenverfügungen zu achten ist, um die individuelle Selbstbestimmung bestmöglich zu wahren. Der Referent ist Rechtsanwalt und Notar a. D.

- **211.1D253K** Helge H. Lösche  
Montag, 10. Mai, 18:20-19:50 Uhr, 7 €, Anmeldung empfohlen, auch Abendkasse, VHS



### VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

Unterrichten Sie an der Volkshochschule! Sie verfügen über einen qualifizierten Abschluss?

Sie besitzen fachliche und pädagogische Kompetenzen? Sie haben Lehr- und Berufserfahrungen und möchten Ihr Wissen vermitteln?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
[www.vhs-essen.de/bewerbung](http://www.vhs-essen.de/bewerbung)

### Wirtschaftsmediation – die intelligente und effektive Konfliktlösung – Unterhaltsam dargestellt an einem Fall aus dem echten Leben

Ja, es gibt Charaktere, denen nicht mit einer Diskussion, sondern nur mit gerichtlicher Hilfe beizukommen ist. Nichts anderes gilt, wenn Ihr Kunde partout nicht zahlen, sondern Sie betrügen will! Tatsächlich sind das aber Ausnahmen. In Streitfällen haben meist alle Interesse an einer wirtschaftlichen Lösung und möchten gerichtliche Verfahren vermeiden. Denn die kosten Zeit, Geld und Nerven! Das Problem ist nur: Oft fühlt sich jede Partei im Recht und vertraut darauf, das Gericht würde schnell und positiv zu ihren Gunsten entscheiden. In der Realität ziehen sich dagegen viele Fälle über Jahre hin: Langwierige Beweisaufnahmen, Sachverständigenutachten, Terminverlegungen, zusätzliche Klageanträge, dann ein unbefriedigendes Urteil in erster Instanz, also auf in die nächste! Häufige Bilanz: Horrende Kosten, Frustration und eine Entscheidung durch einen Dritten (das Gericht), die den Konflikt nicht befriedet. – Mediation erweist sich hier meist als der bessere Weg. Der Gesetzgeber hat dies erkannt und sie sogar in den gerichtlichen Verfahrensordnungen vorgesehen. Meistens gelingt die Mediation und entlässt die Parteien mit einer selbst erarbeiteten, beide zufriedenstellenden Lösung: Ohne die starren Strukturen und prozessualen Beschränkungen gerichtlicher Verfahren. Dafür sehr wohl mit einem durchsetzbaren Titel, plus dem zusätzlichen Benefit einer zeitnahen Lösung, deutlicher Kostenersparnis und oft der Aufrechterhaltung der zuvor belasteten Geschäftsbeziehung. Also alles gülden mit der Mediation? In der Tat ja, wenn man bereit ist, diesen Weg zu gehen und die eigene Lösung zu wollen. Die Veranstaltung zeigt auf unterhaltsame Art, wie das funktioniert. Der Referent ist Rechtsanwalt und Wirtschaftsmediator, Schriftsteller und Fachbuchautor.

- **211.1D255K** Dr. Klaus Erfmeyer  
Donnerstag, 6. Mai, 18:20-20:40 Uhr, 11 €, Anmeldung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6

# Kunst und Kultur

## Inhaltsverzeichnis:

<b>2A EXKURSIONEN</b>		<b>2D PLASTISCHES UND TEXTILES GESTALTEN</b>		<b>2G MUSIK</b>	
Naturkundliche Exkursionen .....	28	Schmuckdesign Kurse .....	36	Klassik / Jazz .....	49
Stadtgänge .....	28	Schmuckdesign Workshops .....	36	Musikworkshops .....	49
Erinnerungsorte .....	31	Plastisches Gestalten – Workshops .....	36	Ensembles / Stimmbildung /	
Arbeitsplätze vor Ort .....	32	Plastisches Gestalten – Kurse .....	37	Chöre / Gruppenunterricht .....	50
		Textiles Gestalten – Workshops .....	38		
		Textiles Gestalten – Kurse .....	38		
<b>2B LÄNDERKUNDE</b>		<b>2E DESIGN / FOTOGRAFIE</b>		<b>2H TANZ</b>	
Studienreisen .....	33	Berufsbegleitende Kurse Kunst & Design ..	39	Ballett / Modern / Jazz / .....	53
Aus der Ferne – aus der Nähe		Fotoworkshops .....	40	Gesellschaftstanz .....	54
Länderkundliche Bildervorträge .....	33	Sommerakademie .....	42	Ethnischer Tanz .....	55
Deutsch-Griechischer Studienclub .....	34	Fotokurse .....	43		
Studium Culturale .....	35			<b>2J THEATER / LITERATUR</b>	
				Theater .....	57
<b>2C KUNST / KUNSTGESCHICHTE /</b>				Literatur – Texte schreiben .....	58
<b>ARCHITEKTUR</b>		<b>2F MALEN / ZEICHNEN</b>			
Kunstabstrachtung .....	35	Drucken & Kalligraphie .....	45		
Innenarchitektur Workshops .....	35	Workshops Malerei .....	45		
		Sommerakademie .....	46		
		Orientierungskurse			
		Malen / Zeichnen / Gestalten .....	46		
		Zeichnen – Kurse .....	47		
		Zeichnen – Workshops .....	48		

Unsere Hotline:  
0201 88-43100



Dr. Günter Hinken

**Exkursionen • Länderkunde**

**Programmbereichsleiter:**  
Dr. Günter Hinken  
Raum 5.25  
☎ 0201 88-43200  
guenter.hinken@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
montags 10.30-12.30 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Annette Volmer  
Raum 5.34  
☎ 0201 88-43102  
annette.volmer@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Ulrike Martens

**Die NEUE GALERIE •  
Kunstgeschichte •  
Exkursionen •  
Architektur • Plastisches und  
Textiles Gestalten • Zeichnen**

**Programmbereichsleiterin:**  
Ulrike Martens  
Raum 4.23  
☎ 0201 88-43207  
ulrike.martens@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Volkan Ayar  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43212  
volkan.ayar@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Meike Altenkamp

**Design / Fotografie • Malen**

**Programmbereichsleiterin:**  
Meike Altenkamp  
Raum 5.26  
☎ 0201 88-43210  
meike.altenkamp@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 11-13 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Volkan Ayar  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43212  
volkan.ayar@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Hans-Günther Weber

**Musik • Tanz •  
Theater / Literatur**

**Programmbereichsleiter:**  
Hans-Günther Weber  
Raum 4.20  
☎ 0201 88-43211  
hans-guenther.weber@  
vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Volkan Ayar  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43212  
volkan.ayar@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

## 2A EXKURSIONEN



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinken  
guenter.hinken@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200

Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 27

### NATURKUNDLICHE EXKURSIONEN

#### Wilde Orchideen in der Eifel – Orchideenblüte auf Borstgras- und Kalkmagerwiesen – Geologische Exkursion

In der so genannten Kalkeifel haben sich aufgrund von Riffbildungen im Mitteldevon in Verbindung mit begünstigenden geologischen Prozessen „Inseln“ von Kalkmulden erhalten, auf denen sich Kalkmagerwiesen entwickeln konnten. Diese „Inseln“ sind überwiegend von unterdevonischen Gesteinen umgeben, auf denen sich andererseits auch Borstgraswiesen entwickeln konnten. Mehr als 30 verschiedene Orchideenarten können auf den Magerwiesen angetroffen werden. Bei der diesjährigen Exkursion sind Orchideen auf Borstgras- und Kalkmagerwiesen das Thema. Es werden vorwiegend blütenreiche Standorte besucht. Leichte Wanderungen durch die betreffenden Gebiete erschließen die Schönheit der Orchideen in dieser überragenden Kulturlandschaft.

**Theoretische Grundlagen und organisatorische Informationen bietet der Vorbereitungsabend am Donnerstag, 27. Mai, von 18.20–19.50 Uhr in der VHS am Burgplatz. Die Wanderexkursion in der Eifel findet am Samstag, 29. Mai, 10–16 Uhr, statt. Der exakte Treffpunkt in der Eifel wird am Vorbereitungsabend bekanntgegeben. Die Anfahrt (ca. 2 Stunden von Essen mit dem PKW) erfolgt privat bzw. nach Absprache evtl. Fahrgemeinschaften am Vorbereitungsabend.**

- 211.2A020F Alfred Graff  
Samstag, 29. Mai, 10:00–16:00 Uhr, 25 €

#### Frühlingsgeschichten von Ilex, Grasmücke und Erdkröte

Die Natur erwacht zu neuem Leben, es ist wieder Frühling. Auch die Wälder stehen nun in voller Blütenpracht: Scharbockskraut, Wiesenschäumkraut, Waldveilchen, Buschwindröschen und viele weitere Arten verwandeln den Waldboden in ein Blütenmeer. Viele Heilkräuter sind schon zu erkennen. Auf einer Exkursion durch die Hangwälder in Essen-Werden können wir eine ganze Menge dieser Pflanzenarten kennenlernen. Sehen, schmecken, riechen, fühlen, all diese Sinnesindrücke werden wir wahrnehmen können und nebenbei den Gesang von Gimpel, Mönchsgrasmücke und Rotkehlchen erleben – und vielleicht sogar eine Erdkröte oder einen Bergmolch beobachten können.  
Treffpunkt: Essen-Werden, Klemensborn / Ecke Pastorsberg, an der Haltestelle „Jugendherberge“ der Linie 190.

- 211.2A022F Michael Godau  
Samstag, 24. April, 10:00–13:00 Uhr, 10 €

#### Blumenwiesen zwischen Kanal und Emscher

Der Frühsommer ist für seine bunten Farben bekannt und so lässt sich zwischen Emscher und Kanal eine farbenfrohe Blütenpracht erleben. Viele exotische Blumen, Kräuter und Sträucher haben diesen typischen Lebensraum des Ruhrgebiets erobert und verzaubern ihn mit ihrer Farbenpracht. Während unserer Exkursion werden typische Arten vorgestellt, von Sumpfpflanzen an den Gewässerrändern, über Wiesenarten an den Deichen bis hin zu Waldrandbewohnern. Und manche Art ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch lecker, gut riechend oder sogar heilend.  
Treffpunkt: Essen-Altenessen-Nord, Emscherstraße, Brücke unter der Autobahn A42 (Nähe Haltestelle „Kirche Heßlerstr“ der Buslinien 173 und 183)

- 211.2A024F Michael Godau  
Sonntag, 9. Mai, 10:00–13:00 Uhr, 10 €

#### Wilde, ungeplante Natur voller Leckereien

Kein typischer Stadtpark, sondern genau das Gegenteil, eine wilde, ungeplante Entwicklung der Natur lässt sich im Emschertal erkunden. Grenzen überwuchernd sind hier im Umfeld des Hauses Ripshorst blumenreiche Ruderalflächen und artenreiche Vorwälder entstanden. Tier- und Pflanzenarten, die bundesweit auf der Roten Liste stehen, haben hier ein neues Zuhause gefunden. An manchen Stellen hat sich ein fast schon als Urwald zu bezeichnender Biotoptyp eingestellt. Insbesondere die Pflanzenwelt werden wir mit all unseren Sinnen wahrnehmen. Nach Honig duftende Ackerkratzdisteln, würzig schmeckende Knoblauchsrauken, saftige Beeren und nach Steinpilzen schmeckende Blüten werden wir dabei erleben können.

Treffpunkt: Essen-Frintrop, Dellwiger Str. / Ecke Unterstr., Bushaltestelle „Unterfrintrop“ der Linie 185

- 211.2A026F Michael Godau  
Mittwoch, 23. Juni, 17:00–20:00 Uhr, 10 €

### STADTGÄNGE

#### Einmal rund um den Kirchengberg in Stoppenberg

Die Exkursion vermittelt zahlreiche Informationen zu Kirchen, privaten Gebäuden, Bauernhöfen und interessanten Begebenheiten innerhalb der Stoppenberger Geschichte. Der Rundgang beginnt am Rathaus, das ab 1874 für die Bürgermeisterei Stoppenberg errichtet wurde. Anschließend geht es hinauf zur Stiftskirche, auf den eigentlichen Stoppenberg. Diese Anhöhe wird mit Bezug auf die kirchlichen Einrichtungen auch Kapitelberg genannt. Von dort geht es über den Friedhof und über die ehemalige Bunkeranlage unterhalb des Friedhofes zum St. Vinzenz Krankenhaus und dann auf der nördlichen Seite rund um den Berg wieder zurück zum Rathaus.

Treff- und Endpunkt: Essen-Stoppenberg, Rathaus, Stoppenberger Platz 4

- 211.2A100F Dr. Jürgen Nolte  
Samstag, 24. April, 15:00–17:30 Uhr, 9 €

Das Herbstsemester beginnt  
am 6. September 2021.

### Rundgang zu den Bauwerken des Steeler Stadtbaumeisters Wilhelm Stark

Wilhelm Stark war der letzte Stadtbaumeister von Steele. Er wirkte von seiner Amtsübernahme 1910 bis zur Eingemeindung 1929 und prägte mit zahlreichen öffentlichen Bauten, Geschäfts- und Wohnhäusern das Stadtbild von Steele. Zwanzig Jahre Steeler Baugeschichte zeigen den Wandel in der damaligen Architektur bis hin zum Bauhausstil und der Neuen Sachlichkeit. Auf der Führung werden noch erhaltene Gebäude in ihrer Bauweise und in ihrer ursprünglichen Funktion erläutert. Erinnerungsorte sind etwa die ehemalige Evangelische Ruhrauschule, das Bürgermeisterhaus, das Lyzeum, die Stadtschänke, das Fürsorgehaus und die Marienkirche in Rott, wo der stadtgeschichtliche Rundgang in unmittelbarer Nähe zum S-Bahnhof Steele endet wird.

Treffpunkt: Essen-Steele, Steeler Archiv, Hünninghausenweg 96

- **211.2A101F** Arnd Hepprich  
Samstag, 8. Mai, 15:00-17:30 Uhr, 9 €



#### BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

### essen.colonialtracks – Feierabend-Angebot: Auf den Spuren des Kolonialismus in Essen – Einführung und Stadtextkursion

In Zusammenarbeit mit Exile Kulturkoordination e.V.

Die aktuellen Debatten um das koloniale Erbe Deutschlands zeigen, wie wichtig die Auseinandersetzung mit der deutschen Kolonialgeschichte ist. Koloniale Kontinuitäten sind auch heute noch in globalen Strukturen, aber ebenfalls im städtischen Raum sichtbar. Die Frage des Umgangs mit kolonialen Denkmälern, kolonialen Straßennamen und dem kolonialen Erbe in Museen wird kontrovers diskutiert – auch in Essen. Nach einer kurzen Einführung in den deutschen Kolonialismus und seiner bis heute wirkenden Folgen, wie z. B. den Handelsbedingungen zwischen globalem Süden und Norden, werden die kolonialen Spuren Essens anschaulich in einem Stadtrundgang durch die Essener Innenstadt vorgestellt.

Treffpunkt: Essen-Zentrum, VHS am Burgplatz, ausgewiesener Kursraum

#### Feierabend-Angebot

- **211.2A107F** Kerstin Rosery / N.N.  
Donnerstag, 20. Mai, 17:00-20:00 Uhr,  
10 €, VHS

#### Wochenend-Angebot

- **211.2A108F** Kerstin Rosery / N.N.  
Samstag, 12. Juni, 14:00-17:00 Uhr,  
10 €, VHS

### Durch „Klein-Moskau“ und das „Rote Viertel“: Stadtgeschichtlicher Gang durch die Essener Altstadt

Früher war der Essener Segeroth ein verrufenes Stadtviertel, „Klein-Moskau“ oder das „Rote Viertel“ galten noch als harmlose Bezeichnungen. Mit seinen heute fast verschwundenen Friedhöfen, Schulen, Straßenzügen, mit Großmarkt, Schrottplätzen und Bordell hat er aber nicht nur Stadtgeschichte geschrieben, sondern auch eine Fülle literarischer Auserungen hervorgerufen. Beidem nachzuspüren, ist Ziel des Spazierganges.

Treffpunkt: Essen-Zentrum, Heinrich-Heine-Buchhandlung, Viehoferplatz 8

- **211.2A102F** Dr. Walter Wehner  
Sonntag, 20. Juni, 10:30-13:00 Uhr, 9 €

### Das Haniel-Museum in Duisburg: Ein ungewöhnlicher Blick auf eine Industriedynastie

Die Industriedynastie Haniel prägte das Ruhrgebiet in vielfältigen Bereichen. Die Geschichte ihres Unternehmensimperiums beginnt vor über 250 Jahren in Ruhrort. Was als Packhaus für Kolonialwaren begann, entwickelte sich zu einem internationalen Konzern, welcher übrigens noch heute in Familienbesitz ist. Insbesondere Franz Haniel hat sich Zeit seines Lebens unermüdlich dem technischen Fortschritt angepasst und neue Produktentwicklungen vorangetrieben. Im ehemaligen Packhaus ist ein außergewöhnliches Museum entstanden, das bei einem Besuch die Aura der Haniel-Dynastie vermittelt und im Entgelt enthalten ist.

Treffpunkt: Duisburg-Ruhrort, Pforte an der Dr. Hammacher-Straße

- **211.2A106F** Robert Bosch  
Freitag, 11. Juni, 16:30-19:00 Uhr, 9 €

### Radexkursion zum Deutschen Mühlentag: Windmühlen und Wassermühlen

Windmühlen prägten nicht nur das Landschaftsbild am Niederrhein und im Münsterland, sondern auch im heutigen Ruhrgebiet. Wassermühlen spielten ebenfalls als Energieträger eine vielfältige Rolle. Einige Mühlen haben überlebt – und finden seit einiger Zeit wieder größere Aufmerksamkeit. Auf dieser Radexkursion am Deutschen Mühlentag kann man Mühlen noch einmal in Aktion zu sehen und sich das alte Handwerk erklären lassen. Auf grünen, autofreien Wegen wird in Hiesfeld eine fast 200 Jahre alte Holländerwindmühle besichtigt, an der sich noch immer Windmühlen-Flügel drehen wie auch die gut 300 Jahre alte Wassermühle. Auch die Geschichte der Mühlen wird an verschiedenen Stellen dieser 50 km langen Radtour (Charakter: weitgehend eben, gemütlich, 12 km/h) thematisiert werden.

Start- und Endpunkt: Essen-Altessen, S-Bahnhof Altessen, Altenessener Straße/Ecke Krablerstraße

- **211.2A110F** Dr. Vera Bücker  
Montag, 24. Mai, 11:00-18:00 Uhr, 15 €

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinken  
guenter.hinken@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200  
**Anmeldung**  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 27

## ■ Schönes vor der Haustür: Wanderung auf dem Baldeneysee-Steig am Südufer

Auf dieser Tour ist nun das Südufer des Baldeneysteigs an der Reihe. Wieder nehmen wir den Baldeneysee zu Fuß und per Schiff in Angriff: Vom S-Bahnhof in Essen-Werden geht es auf geführten und abwechslungsreichen Wegen zu Fuß am Südufer des Sees entlang nach Essen-Kupferdreh. Unser Weg führt uns durch die schöne Ruhrtal-Landschaft über weite Felder und Wiesen in Fischlaken, schmale Waldwege und hin und wieder mal an Häusern und kleinen Siedlungen vorbei. Körperliche Erholung bietet die Fahrt per Schiff der Weißen Flotte von Kupferdreh über den Baldeneysee zum Essener Wehr. Durch die historische Altstadt von Werden geht es dann zurück zum Ausgangspunkt. Auf der etwa 15 km langen Tour sind ca. 300 Höhenmeter zu überwinden, hierzu sind Wanderschuhe bzw. feste Schuhe und eine gute Wandergrundkondition erforderlich. Das Schiffsticket für 9,50 € (Stand Okt. 2020) ist vor Ort selbst zu zahlen.  
Treff- und Endpunkt: Essen-Werden, S-Bahnhof.

- **211.2A111F** Dr. Angela Seiffert  
Sonntag, 9. Mai, 10:00-17:00 Uhr, 18 €



## ■ Wanderung auf dem Kettwiger Panoramasteig (südlicher Teil)

Der neu eröffnete Kettwiger Panoramasteig entlang der Ruhr bietet insgesamt auf einer Strecke von 35 km einzigartige Rundblicke und außerdem ein ganz besonderes Naturerlebnis; und dies alles mitten in der Großstadt Essen. Die hier angebotene Wanderung beschränkt sich als Rundwanderung auf den südlichen Teil der Ruhr. Die Landschaft am Steig gestaltet sich abwechslungsreich: Südlich des blauen Bandes der Ruhr wechseln sich Wälder mit landwirtschaftlichen Flächen ab, viele kleine Bäche begleiten den Weg. Auf der Strecke gibt es für Natur- und Kulturfreunde viel Grün, aber auch spannende Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Unterwegs gibt es genügend Zeit für botanische Erklärungen, Picknick, Ausruhen und Fotos. Auf der etwa 18 km langen Tour sind ca. 250 Höhenmeter zu überwinden, hierzu sind Wanderschuhe bzw. feste Schuhe und eine gute Wandergrundkondition erforderlich.  
Treff- und Endpunkt: Essen Kettwig/Stausee, S-Bahnhof, Werdener Str. 77 (Parkplätze vorhanden)

- **211.2A112F** Dr. Angela Seiffert  
Sonntag, 27. Juni, 10:00-17:00 Uhr, 16 €

## ■ Wanderexkursion: Die Burg – ein verwunschener Wald am Südrand der Haard

Diese Wanderung führt in ein verstecktes Kleinod: Das Naturschutzgebiet gilt als das am besten erhaltene naturnahe Waldgebiet auf den armen Sandböden am Nordrand des Ruhrgebiets. Dabei handelt es sich um einen abwechslungsreichen Mischwald, dessen Namen von einer alten Wallburg aus karolingischer Zeit rührt und durch den zwei unberührte Bäche fließen. Weiter führt die Wanderung durch das Silvertbachtal auf die 2013 eröffnete Halde Blumenthal, die seit 2017 von einer „europäischen Baumallee“ geschmückt wird. Diese besteht aus 28 verschiedenen Baumarten, wobei jede ein EU-Land repräsentiert. Anschließend geht es am Rand der Haard durch Wald und Feld zurück zum Ausgangspunkt. Eine Einkehr während der 15 km langen Wanderung ist vorgesehen.  
Start- und Endpunkt: Marl-Sinsen, Bahnhof, Bahnhofstr. 158

- **211.2A113F** Dr. Vera Bücker  
Sonntag, 4. Juli, 11:00-18:00 Uhr, 15 €

## ■ Wanderexkursion: Industrie, Natur und Stadtentwicklung

Der Zusammenhang von Industrie, Stadtentwicklung und Landschaftsgestaltung lässt sich kaum irgendwo so gut entdecken wie im Ruhrgebiet, z. B. im Essener Süden. Bei dieser Tageswanderung (ca. 15 km) von Rellinghausen durch den Schellenberger Wald bis zum Baldeneysee/Regattastrecke sollen möglichst viele Aspekte dieser Zusammenhänge entdeckt und in lockerer Form vor Ort erkundet werden. Für die Wanderung wird wetterfeste Kleidung empfohlen, Mittagspause mit eigener Rucksackverpflegung.

Treffpunkt: Essen-Zentrum, vor dem Eingang des ehemaligen Hotels Handelshof am Hbf. Essen (bei Bedarf entstehen zusätzliche ÖPNV-Kosten: ggf. Tagesticket Preisstufe A als Selbstzahler).

- **211.2A114F** Christoph Wilmer  
Sonntag, 11. Juli, 9:00-17:00 Uhr, 17 €

## ■ Gemeinsam Essen und Umgebung entdecken – Ein Programm für Ältere

Würde es Sie interessieren, ins Museum zu gehen, Kunst hautnah zu erleben, einer Gerichtsverhandlung beizuwohnen, Näheres über verschiedene Sozialeinrichtungen (z. B. Altenpflege, ambulante Dienste) zu erfahren? Soziales und Kultur, Industrie und Wirtschaft – Essen und seine Nachbarregion haben eine Menge zu bieten. Gemeinsam wollen wir sehen und erleben, uns informieren und diskutieren. Gespräche bereiten die Exkursionen vor und werten sie aus. Fahrt- und Eintrittskosten sind selbst zu tragen. Der erste Termin findet in der VHS statt. Die weiteren Kurstermine und Kurszeiten können je nach zu besuchendem Angebot variieren.

- **211.2A115F** Christoph Wilmer  
montags, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 8. März, 10 Termine, 97 €
- **211.2A116F** Astrid Heger  
dienstags, 10:00-13:10 Uhr  
Beginn 2. März, 10 Termine, 97 €

**Früh buchen – Platz sichern!**



## BU: Ruhrgebiet im Wandel

### Bildungsurlaub

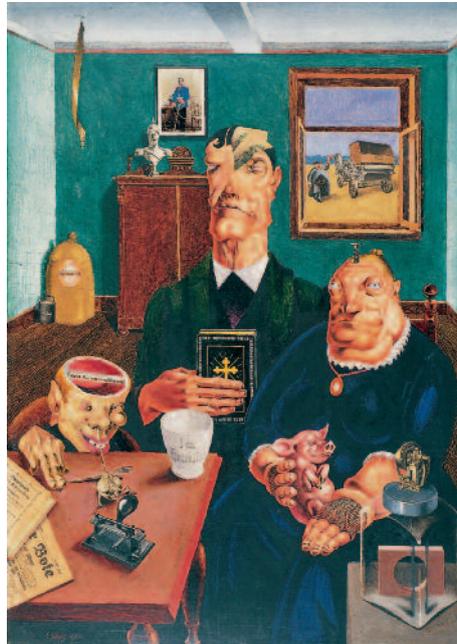
150 Jahre lang war das Ruhrgebiet das Zentrum der deutschen Schwerindustrie. Doch seit vielen Jahren erleben wir den Rückzug von Teilen der Großindustrie aus dieser Region. Das Ruhrgebiet ist in die Krise geraten, steht aber im Vergleich mit alten Industrievierteln in England oder Frankreich noch gut da. Offenbar gibt es hier Strategien, die einen ungebremsten Abstiegssturm verhindern. Dazu zählen eine neue Rolle der Kultur sowie der ökologischen Ausrichtung, wie die RUHR.2010 – Kulturhauptstadt Europas sowie die Grüne Hauptstadt Europas 2017 bewiesen. Wo liegen die Chancen für neue Entwicklungen, wo gibt es Probleme, welche Strukturen müssen verändert werden, um dem Ruhrgebiet eine tragfähige Zukunft zu sichern? Der Kurs findet nicht im Seminarraum statt, sondern unterwegs in der Region, im Gespräch mit Akteuren und Verantwortlichen des Strukturwandels. **Für die Fahrten innerhalb des Ruhrgebiets können Kosten entstehen. Das Angebot ist für schwerbehinderte Personen nicht geeignet. Der erste Termin findet in der VHS statt.**

- **211.2A120F** Christoph Wilmer / Paul Hofmann  
Montag bis Freitag, 1. bis 5. März,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 60 €,  
Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.
- **211.2A123F** Christoph Wilmer / Paul Hofmann  
Montag bis Freitag, 7. bis 11. Juni,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 60 €,  
Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

## Bahnexkursion nach Wuppertal: Vision und Schrecken der Moderne – Industrie und künstlerischer Aufbruch

Zum 200. Geburtstag des gebürtigen Wuppertalers Friedrich Engels geht das Von der Heydt-Museum der Frage nach, wie sich die kulturellen und sozialen Aspekte der Industrialisierung in der Kunst vom 19. Jahrhundert bis heute niedergeschlagen haben. Die ausgestellten Künstlerinnen und Künstler nahmen sowohl die technischen Fortschritte jener Zeit als auch die sich daraus entwickelnden sozialen Konflikte in ihren Werken auf. Im Entgelt sind der Museumseintritt sowie die Führungen enthalten. Bei Bedarf entstehen zusätzliche ÖPNV-Kosten: ggf. Tagesticket Preisstufe B als Selbstzahler. Bei entsprechender Nachfrage können vor Fahrtantritt ggf. gemeinsame Gruppentickets erworben werden. Treffpunkt: Essen-Zentrum, DB-Infopoint im Hauptbahnhof Essen

- **211.2A109F** Sigrid Godau  
Samstag, 20. Februar, 10:00-17:00 Uhr, 35 €



## ERINNERUNGSORTE

Die Exkursionsreihe versteht Geschichte als Ausdruck der Erinnerung, die an konkreten Orten besonders lebendig wird. Denn Erinnerung vor Ort hat eine andere, sinnlichere Wirkung als eine literarische Darstellung durch ein Buch. Einer solchen erlebbaren Erinnerungskultur dienen die entwickelten Exkursionen.

## Busexkursion: 1.000 Jahre Jüdisches Leben am Rhein – Köln

In Zusammenarbeit mit der Alten Synagoge Essen Im Rheinland existiert seit ca. 1.000 Jahren jüdisches Leben, dem man insbesondere in der Metropole Köln nachspüren kann: Bei einem Stadtpaziergang durch die Innenstadt besuchen wir u.a. die Archäologische Zone vor dem Rathaus. Nach einem Mittagessen in der koscheren Kantine der Synagogengemeinde Köln an der Roonstrasse (Selbstzahler!) besichtigen wir die in der Pogromnacht zerstörte und im Jahr 1960 rekonstruierte Synagoge, eingeweiht von Konrad Adenauer. Die Exkursion endet mit einem Besuch auf dem Jüdischen Friedhof Bocklemünd, wo neben den Gräbern der Familie Hermann Tietz („Hertie“) sowie dem Denkmal für die jüdischen Gefallenen des Ersten Weltkriegs einige mittelalterliche Grabsteine besichtigt werden können.

- **211.2A124F** Dr. Uri Kaufmann / Dr. Günter Hinken  
Sonntag, 2. Mai, 9:00-18:00 Uhr,  
40 €, Entgelt inkl. Fahrtkosten, Eintritte und Führungen

# 2021

## JÜDISCHES LEBEN IN DEUTSCHLAND

1

2

3

4

5

6

## Busexkursion: Historische Kulturlandschaft Siebengebirge

Das Siebengebirge ist eine historische Kulturlandschaft besonderer Art. Über Jahrhunderte hat die Tätigkeit der Menschen hier die Landschaft geprägt. Immer wieder hat das Siebengebirge aber auch die Phantasie angeregt und romantische Emotionen wachgerufen. Bei der Tagesexkursion u.a. zur ehemaligen Abtei Heisterbach und zum Petersberg (bei Bonn) werden wir verschiedene wichtige Orte des Siebengebirges auf ihre Bedeutung befragen und das Ganze im Siebengebirgsmuseum vertiefen. Abfahrts- und Ankunftsort: Essen-Zentrum, Fernbusabfahrtsstelle an der Freiheit (Südausgang Hbf. Essen)

- **211.2A126F** Christoph Wilmer  
Sonntag, 23. Mai, 8:00-18:00 Uhr,  
49 €, Entgelt inkl. Fahrtkosten, Eintritte und Führungen

## ARBEITSPLÄTZE VOR ORT

Diese Reihe informiert über Betriebe im näheren und weiteren Umfeld – und das nicht nur theoretisch! Bei Unternehmensbesichtigungen können Sie einen Blick hinter die Werkstore werfen, die für betriebsfremde Personen normalerweise verschlossen sind. Vor Ort erfahren Sie mehr über Funktionsabläufe, Organisationsformen und Arbeitsbedingungen in den Betrieben und lernen so die industrielle, gewerbliche und verwaltende Struktur der Region besser kennen. Für die Betriebsbesichtigungen gilt: Bitte feste Schuhe und unempfindliche Kleidung tragen!

Für alle, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen möchten, besteht die Möglichkeit, entweder telefonisch (Tel. 01803/504030) oder über das Internet ([www.vrr.de](http://www.vrr.de)) eine Fahrplanauskunft zu erhalten. Es reicht die Angabe der Zieladresse (Ort, Straße und Hausnummer).

**Tolle VHS-Fotos auf Instagram!**  
[www.instagram.com/vhsessen](http://www.instagram.com/vhsessen)

## QTRADO – Deutschlands größter Pressegroßhändler: Der Presselogsitikstandort in Duisburg

Der Pressegroßhandel unterscheidet sich deutlich von anderen Großhandelsbranchen. Basis sind die im Grundgesetz garantierten Rechte auf freie Meinungsäußerung und die Möglichkeit der Versorgung mit Presseerzeugnissen. Die Presse-Grossisten übernehmen in ihrem regionalen Gebiet die neutrale Belieferung sämtlicher Einzelhandelsgeschäfte mit den Zeitungen und Zeitschriften aller Verlage. Aufgrund eines veränderten Medienkonsums verändert sich die Branche in einem rasanten Tempo. Durch Fusion von vier Firmen entstand Anfang 2019 QTRADO als größter Pressegrossist Deutschlands. Am Standort Duisburg können wir uns vom Wareneingang über die Kommissionierung bis zum Versand der Presseartikel über die Aufgaben des Presse-Grosso und seine Zukunft informieren. Treffpunkt: Duisburg (nahe Innenhafen), QTRADO Presselogsitikstandort, Am Unkelstein 38.

**Das exakte Datum der Exkursion (voraussichtlich an einem Dienstag, 14:00 bis ca. 17:00 Uhr) steht noch nicht fest. Sie können sich allerdings über eine Anmeldung vormerken lassen und werden über die Veranstaltungszeit informiert.**

- **211.2A129F** Andreas Peters  
10 €

## Tageszeitung: Die Axel Springer- Offsetdruckerei in Essen-Kettwig

In der Offsetdruckerei Essen-Kettwig werden die Zeitungen von Axel Springer für den westdeutschen Raum sowie Titel anderer Verlage produziert. Die Druckerei wurde 1973 als größte und modernste Offsetdruckerei Europas für Zeitungen in Betrieb genommen. Nach einem verheerenden Brand 1998 wurde das Druckhaus komplett erneuert. Heute werden hier auf sechs großen Rotationsdruckmaschinen neben eigenen Blättern wie „Bild“ und „Die Welt“ auch Teilaufgaben der „Süddeutschen Zeitung“ und des „Handelsblatts“ gedruckt, täglich bis zu 700.000 Tageszeitungen. Nach einer Einführung werden wir den Weg der Zeitung von der Papierrolle bis zum Versand verfolgen können. Treffpunkt: Essen-Kettwig, Axel Springer Offsetdruckerei, Im Teelbruch 100.

- **211.2A131F** Andreas Peters  
Mittwoch, 23. Juni, 18:00-20:30 Uhr, 9 €

## Der Industrie- und Skulpturenwald sowie die Forststation Rheinelle in Gelsenkirchen

Ein richtiger Urwald mitten in der Stadt, voller seltener Tier- und Pflanzenarten und fast ohne menschliches Zutun entstanden, findet sich auf dem Gelände der ehemaligen Zeche Rheinelle in Gelsenkirchen-Ückendorf. Im Zuge der Internationalen Bauausstellung Emscherpark (IBA) entstand hier zudem in den 90er Jahren ein Skulpturenpark und die Himmelsleiter auf der Halde Rheinelle mit verschiedenen Skulpturen, die teilweise Gebäude-reste und Grundmauern mit einbeziehen. Geführt vom Revierförster können wir uns über die Entwicklung und Erforschung des „Industriewaldes“ informieren, wo die Natur entscheidet, wohin die Reise geht. Und wer dann noch Lust hat, kann abschließend den faszinierenden Ausblick von der „Himmelsleiter“ genießen. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen. Das Entgelt für die Führung ist der Kursgebühr enthalten. Treffpunkt: Gelsenkirchen-Ückendorf, vor dem Tagungshotel Lichthof, zwischen Leithestraße 37 und 35 (Zufahrt von der Virchowstraße).

- **211.2A133F** Andreas Peters  
Montag, 5. Juli, 18:00-19:30 Uhr, 15 €

## WEITERBILDUNG IN GEPRÜFTER QUALITÄT

Die Volkshochschule Essen bietet Qualität mit Zertifikat. Bei uns finden Sie hochwertige Bildungsangebote und Qualifizierungsmaßnahmen.

Zu unserem Qualitätsverständnis gehört es, stets den Erfolg der Bildungsangebote und die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden zu überprüfen.

Dies tun wir, um das Erreichte ständig zu verbessern. Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

Ihr Ansprechpartner  
für das Qualitätsmanagement:  
Dr. Reimund Evers ☎ 88-43202

## 2B LÄNDERKUNDE



Beratung / Programmbereichsleiter  
 Dr. Günter Hinken  
 guenter.hinken@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43200  
 Anmeldung  
 Annette Volmer  
 annette.volmer@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43102  
 Nähere Informationen siehe Seite 27

### STUDIENREISEN

#### „Der Jordan als Quelle des Lebens“ Studienreise ins Heilige Land in der 2. Jahreshälfte 2021

In Zusammenarbeit mit der Alten Synagoge Essen Einmal im Leben ins „Heilige Land“ reisen – der Wunsch vieler Menschen, die sich für die Wurzeln unserer Völker und Religionen in einem jahrtausendealtem Kulturraum interessieren. In Israel kann man eine Fülle einzigartiger Zeugnisse abendländischer und arabischer Kulturgeschichte sowie einige der bedeutendsten Heiligtümer dreier Weltreligionen finden.

Diese Reise ins Heilige Land bietet für Erstreisende wie für Menschen mit Israelerfahrung ein spannendes Programm: Es kombiniert die vielen touristischen Attraktionen des Landes mit den Metropolen Tel Aviv und Jerusalem mit einzigartigen Naturlandschaften im Bereich des Jordanflusses – dem Quell des Lebens für die gesamte Region vom Norden Israels und dem besetzten Golan über den See Genezareth bis ins Jordantal an der Grenze zu den palästinensischen Autonomiegebieten.

**Aufgrund der Corona-Beschränkungen steht der exakte Reisetermin in der 2. Jahreshälfte 2021 derzeit noch nicht fest. Zudem findet die Reise nur statt, soweit keine Reisewarnung des Auswärtigen Amtes existiert. Nähere Informationen unter Telefon 02 01 / 88 43 102 oder Mail: annette.volmer@vhs.essen.de**

Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/vhsessen](http://www.facebook.com/vhsessen)

#### Gibt es Wege zum Frieden in Israel/ Palästina?

Siehe 211.1A039F, Seite 16

#### Juden in der deutschen und russischen Literatur

Siehe 211.1C009F, Seite 21

### AUS DER FERNE – AUS DER NÄHE LÄNDERKUNDLICHE BILDERVORTRÄGE

#### Venedig: Abenteuer Lagunenstadt

3.000 Gassen, 411 Brücken, 200 Paläste, 160 Kirchen, 150 Kanäle, 127 Plätze – welch überwältigendes urbanes Panorama! Venedig begeistert seit Jahrhunderten Gäste aus der ganzen Welt. Tatsächlich versprüht die Altstadt mit ihrer morbiden Pracht der Geschichte einzigartigen Charme. Auch andere Inseln der Lagune haben ihren eigenen Charakter; ein Besuch mit dem Vaporetto macht die Venedigreise zu einem unvergesslichen Erlebnis, gerade in diesen Zeiten ohne Massentourismus. Wie viel davon ist in einer Woche möglich? Der Referent rundet den stimmungsvollen Bildervortrag mit praktischen und die Reisekasse schonenden Tipps ab.

- **211.2B003F** Dr. Stefan Roggenbuck  
 Donnerstag, 11. März, 19:30-21:00 Uhr,  
 6 €, Abendkasse, VHS



#### Zypern – „Insel der Aphrodite“

Zypern, der Inselstaat im östlichen Mittelmeer, war und ist die Brücke zwischen Europa, Asien und Afrika. Die Insel zwischen Orient und Okzident fasziniert durch ihre lange Geschichte und Vielseitigkeit: Spuren menschlicher Besiedlung im Neolithikum, griechische Tempel, römische Mosaiken, Burgen der Kreuzfahrer, gotische Kathedralen, orthodoxe Klöster und Moscheen. Südländische Gastfreundschaft, orientalischer Charme, sonnen- durchflutete Landschaften wecken Sehnsucht auf die Insel, „wo schon die Götter Urlaub machten“. In dem Vortrag wird neben der eindrucksvollen zyprischen Landschaft und dem Lebensalltag der Menschen auch die schwierige politische Realität auf der geteilten Insel zwischen dem EU-Mitglied Zypern und Nordzypern thematisiert.

- **211.2B005F** Karin Horn  
 Donnerstag, 18. März, 19:30-21:00 Uhr,  
 6 €, Abendkasse, VHS

#### Die Anden: Von Santiago de Chile nach Bolivien

Die schneebedeckten Berge der Anden haben für viele Menschen eine ganz besondere Anziehungskraft: Die Bauwerke und Traditionen der indigenen Bevölkerung, die atemberaubenden Wüsten zwischen Berggipfeln über 6.000 m, die farbenreichen Lagunen des Altiplano oder die faszinierende Struktur des Salar de Uyuni. Die Reise via Bildervortrag beginnt in der Hauptstadt von Chile mit einem Abstecher an den Pazifik nach Valparaiso. Der beeindruckende Flug über die weißen Bergketten führt nach San Pedro de Atacama, einer Siedlung im Adobe-Stil, umgeben von Geysiren, Steinwüsten und Teleskopen. Nach der Grenze zu Bolivien in über 4.000 m Höhe geht es im Jeep durch die farbenprächtigen Lagunen zum Uyuni-Salzsee mit der Insel Incahuasi bis zur Millionenstadt La Paz.

- **211.2B006F** Gieslind Brodde  
 Donnerstag, 25. März, 19:30-21:00 Uhr,  
 6 €, Abendkasse, VHS

1

2

3

4

5

6

## Wien: Weltstadt mit Charme

Wien gleicht einem Freilichtmuseum. Im Minuten-takt begegnen einem Sakralbauten, Monumente und Museen; dazu kommen unzählige Plätze, Parks und Paläste, die der Metropole einzigartigen Charme verleihen. Musik-, Architektur- und Kunstfans können auf den Spuren von Mozart, Schubert, Wagner, Klimt und Schiele wandeln. Der Referent hat die österreichische Hauptstadt durch ausgedehnte Spaziergänge von der Alten Donau bis zum Prater, von den Hundertwasser-Häusern bis zum Schloss Schönbrunn und von der Vor- bis zur historischen Altstadt erobert und in den Kaffeehäusern auch einen Hauch der guten alten Zeit eingefangen. Seinen spannenden Bildervortrag beschließt er mit praktischen und die Reisekasse schonenden Tipps.

- **211.2B008F** Dr. Stefan Roggenbuck  
Donnerstag, 15. April, 19:30-21:00 Uhr,  
6 €, Abendkasse, VHS



## BILDUNG VERSCHENKEN – GEHT DAS?

Aber klar! Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Essen. Geschenkgutscheine, siehe Seite 83, können Sie einfach und bequem online bestellen unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) oder Sie kaufen sie direkt an der Information der Volkshochschule Essen, Burgplatz 1.

## Nordpakistan – wilde Natur, außergewöhnliche Menschen und faszinierende Städte

„...werden wir uns jemals wiedersehen?“ – dies fragte mein Gegenüber ungläubig, als ich von meinen Reiseplänen erzählte. Ich bin wiedergekommen und war beeindruckt von einer außergewöhnlichen Reise durch in ein faszinierendes Land – Pakistan. Reisen Sie mit dem Referenten auf dem Karakorum Highway, einer der höchstgelegenen Fernstraßen der Welt in das nördliche Pakistan. Erleben Sie gastfreundliche Menschen in wilder Natur. Steigen Sie entlang schneeweißer Gletscher auf Berge jenseits von 4.000 Meter. Lernen Sie den lokalen Klimawandel kennen und tauchen Sie ein in quirlige, bunte Großstädte von Punjab oder in antike Bauwerke aus dem Mogulreich des 16 Jahrhunderts. Der Bildervortrag bietet ein vielältiges und farbenprächtiges Bild eines Landes jenseits gängiger Klischees.

- **211.2B011F** Björn M. Grün  
Donnerstag, 22. April, 19:30-21:00 Uhr,  
6 €, Abendkasse, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Heike Reintanz-Vanselow  
[heike.reintanz@vhs.essen.de](mailto:heike.reintanz@vhs.essen.de)  
☎0201 88-43222  
Anmeldung  
Vanessa Bergmann  
[vanessa.bergmann@vhs.essen.de](mailto:vanessa.bergmann@vhs.essen.de)  
☎0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 84

## DEUTSCH-GRIECHISCHER STUDIENCLUB

### Multivision: Amorgos, los Folegandros, Astipalea, Sikinos ... eine Reise zu den weniger bekannten Kykladeninseln von Konrad und Margarete Langer

Konrad und Margarete Langer stellen in ihrer Multivision die weniger bekannten Kykladeninseln vor, die noch nicht unter dem Ansturm von Tagestouristen der Kreuzfahrtschiffe oder unter dem Hochzeitsfoto-Tourismus stöhnen. In der Regel sind es Inseln, die nur mit dem Schiff oder mit einem Propellerflugzeug zu erreichen sind. Diese romantischen Orte, oft um ein venezianisches Kastell gruppiert, versprechen ein Inselerlebnis mit natürlichem Charme.

- **211.2B015M** Margarete und Konrad Langer  
Mittwoch, 12. April, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## Filmvorführung: „Athos – Im Jenseits der Welt“

Abgeschieden von der Außenwelt leben über 2000 Mönche auf der Halbinsel Athos in Griechenland. Viele Menschen pilgern zu dieser Mönchsrepublik, die nur mit einem Visum zugänglich ist. Der Film erzählt in Tagebuchform aus dem Leben dreier Athos-Mönche. Für den Zuschauer eröffnet sich eine spirituelle Welt fernab des modernen Lebens.

- **211.2B016M** Annegret Koch  
Mittwoch, 20. Mai, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



## Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

## STUDIUM CULTURALE



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinken  
guenter.hinken@vhs.essen.de  
☎0201 88-43200  
Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 27

Wissenschaft für alle: Generationsübergreifend, zeitgemäß, mit Niveau!

- Sie möchten einen Überblick über das Wissen unserer Zeit gewinnen, Allgemeinbildung tanken?
- Sie möchten Kenntnisse auffrischen und Ihren Horizont erweitern?
- Sie wollen sich anregen lassen, an aktuellen Diskussionen teilnehmen?
- Sie legen Wert auf hohe Qualität und kompetente Experten?
- Sie möchten Gleichgesinnte kennen lernen und Ihre Freizeit sinnvoll gestalten?

Herzlich willkommen beim Studium Culturale!

Der Bereich „Gesellschaft und Kultur“ gibt Ihnen einen fundierten und fachkompetenten Überblick über die Bereiche Geschichte, Philosophie, Kunst, Musik, Literatur. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, so dass Zeit und Raum für Fragen und Diskussionen bestehen. Und selbstverständlich bemühen wir uns um einen besonderen Service, damit Ihnen das Lernen im Studium Culturale viel Vergnügen bereitet.

Auch neue Kursteilnehmende sind herzlich willkommen, solange Plätze frei sind. Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

### Studium Culturale: Die KLASSIK an der Wende 18./19. Jahrhundert

- **211.2B100** Dr. Bozena Anna Badura / Sigrid Godau / Annika Lucht / Dr. Ulrich Morgenroth / Lionel Schüller mittwochs, 17:30-20:00 Uhr  
Beginn 24. Februar, 15 Termine, 170 €, das Entgelt ist nicht ermäßigbar, VHS

### Studium Culturale: Die MODERNE an der Wende 19./20. Jahrhundert

- **211.2B101** Dr. Bozena Anna Badura / Sigrid Godau / Dr. Ulrich Morgenroth / Ingvild Oesterschulte / Lionel Schüller montags, 16:00-18:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 170 €, das Entgelt ist nicht ermäßigbar, VHS

## 2C KUNST / KUNSTGESCHICHTE / ARCHITEKTUR



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Ulrike Martens  
ulrike.martens@vhs.essen.de  
☎0201 88-43207  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

## KUNSTBETRACHTUNG

### Kunst und Künstler in Paris zu Beginn des 20. Jahrhunderts

Paris war zu Beginn des 20. Jhs. das künstlerische Zentrum der Welt. Viele heute berühmte Künstler lebten und arbeiteten hier. Die Avantgarde wie Picasso wollte eine neue, ganz andere Kunst erschaffen. Maler wie Kandinsky, Dali, Ernst, de Chirico oder der Fotograf Man Ray lebten mit so bedeutenden Schriftstellern wie Cocteau, Eluard, Breton und Hemingway Tür an Tür. In dem Kurs sollen die wichtigsten Künstler, die zwischen 1900 und 1920 in Paris lebten, vorgestellt und diskutiert werden.

- **211.2C003J** Dr. Gisela Luther-Zimmer donnerstags, 10:40-12:10 Uhr  
Beginn 25. Februar, 10 Termine, 54 €, VHS

### Ausstellungsexkursion: Industrie und künstlerischer Aufbruch

Siehe 211.2A109F, Seite 31

## INNENARCHITEKTUR – WORKSHOPS

### Interior Design – Neues Raumerleben

Wohnraum gestalten und seinen eigenen Bedürfnissen Ausdruck verleihen! Geänderte Lebensumstände oder das Bedürfnis nach Neuem geben oft Anlass zur Renovierung. Schon mit kleinen Eingriffen können große Änderungen erzielt werden. Der Workshop vermittelt Grundkenntnisse der Raumgestaltung, behandelt Fragen von Material und Farbe und stellt Einrichtungsstile vor. Unter professioneller Anleitung entdecken Sie mit einem Moodboard Ihre persönlichen Vorlieben. In der Kleingruppe werden maßgeschneiderte Lösungen für jeweils einen zu verändernden Wohnraum entwickelt. Bringen Sie Fotos und Grundriss eines entsprechenden Raumes mit.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 10 €.

Neues Raumerleben

- **211.2C041J** Esther Dressel-Hostadt Samstag/Sonntag, 20./21. März, 10:00-18:00 Uhr, 13 Ustd., 69 €, VHS
- **211.2C042J** Esther Dressel-Hostadt Samstag/Sonntag, 8./9. Mai, 10:00-18:00 Uhr, 13 Ustd., 69 €, VHS

## IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

online  
schriftlich  
persönlich

unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)  
per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes  
in der VHS, nähere Informationen auf Seite 2

1

2

3

4

5

6

## 2D PLASTISCHES UND TEXTILES GESTALTEN



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Ulrike Martens  
ulrike.martens@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43207  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

### SCHMUCKDESIGN KURSE

#### Goldschmieden

Unter gestalterischer und handwerklicher Anleitung erarbeiten Sie Schmuckstücke oder Objekte aus Messing, Kupfer oder Silber. Mit den Goldschmiede-Grundtechniken der Schmuckherstellung fertigen Sie Broschen, Anhänger, Ringe oder Ohrhinge. Für die Entwurfsarbeiten zu Beginn brauchen Sie Zeichenutensilien. Wenn eigene Werkzeuge vorhanden sind, bitte mitbringen! Materialien werden bereitgestellt und im Kurs abgerechnet.

- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene  
**211.2D100J** Hilde Janich  
montags, 16:45-19:05 Uhr  
Beginn 8. Februar, 10 Termine, 108 €, VHS
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene  
**211.2D101J** Hilde Janich  
montags, 19:30-21:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 10 Termine, 108 €, VHS
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene  
**211.2D105J** Janine Awater  
mittwochs, 9:00-11:20 Uhr  
Beginn 10. Februar, 10 Termine, 108 €, VHS
- **211.2D106J** Janine Awater  
mittwochs, 11:40- 14:00 Uhr  
Beginn 10. Februar, 10 Termine, 108 €, VHS
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene  
**211.2D110J** Janine Awater  
donnerstags, 18:00-21:10 Uhr  
Beginn 11. Februar, 10 Termine, 144 €, VHS



### SCHMUCKDESIGN – WORKSHOPS

#### Schmuck-Werkstatt

Sie erhalten gestalterische und handwerkliche Anleitung und erarbeiten ein Schmuckstück oder ein Objekt aus Messing, Kupfer oder Silber. Für die Entwurfsarbeiten zu Beginn sind eigene Zeichenutensilien erforderlich. Wenn eigene Werkzeuge vorhanden, bitte mitbringen. Materialien werden bereitgestellt und im Kurs abgerechnet.

- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene  
**211.2D115J** Janine Awater  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
10:00-16:30 Uhr, 16 Ustd., 72 €, VHS
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene  
**211.2D120J** Hilde Janich  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai, 11:00-17:30 Uhr,  
16 Ustd., 72 €, VHS



### PLASTISCHES GESTALTEN – WORKSHOPS

#### Holz ist KUNST-STOFF

Seit jeher ist Holz eines der faszinierendsten Materialien. Inspiriert durch die dynamischen Qualitäten des Naturmaterials kann in der gut ausgestatteten Holzwerkstatt auf dem Gelände der Zeche Zollverein der dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Nach eigenen Entwürfen erarbeiten Sie naturalistische oder abstrakte Formen und Figuren. Stammstücke und Werkzeuge sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren Wissenswertes über den Wert- und Kunst-Stoff Holz. Material und Werkzeugleihe: 15 €.

Holzbildhauerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **211.2D130J** Christine Ermer  
Freitag, 26. Februar, 18:00-21:00 Uhr  
Samstag, 27. Februar, 11:00-18:00 Uhr  
Sonntag, 28. Februar, 10:00-17:00 Uhr,  
22 Ustd., 161 €

Holzbildhauerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **211.2D131J** Christine Ermer  
Freitag, 28. Mai, 18:00-21:00 Uhr  
Samstag, 29. Mai, 11:00-18:00 Uhr  
Sonntag, 30. Mai, 10:00-17:00 Uhr,  
22 Ustd., 161 €

#### Clappmaulpuppen selbst gemacht Spielen – Sprechen – Lernen

Der Workshop bietet die Möglichkeit eine einfache Clappmaulpuppe aus Schaumstoff selbst zu bauen. Nach eigenen Vorstellungen wird unter Anleitung eine voll funktionstüchtige Puppe – wie beispielsweise aus der Sesamstraße bekannt – inkl. Körper und Armen/Händen gebaut, die anschließend bekleidet und dekoriert wird. Clappmaulpuppen sind in vielen Kontexten gewinnbringend einzusetzen und eignen sich besonders zur Vermittlung von Inhalten in pädagogischen Bereichen. Zeichnerisches Talent oder Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Dozentin bringt das komplette Material mit, dafür entstehen zusätzliche Materialkosten von 30 € pro Person, die im Kurs abgerechnet werden.

- **211.2D140J** Tabea Hower  
Samstag/Sonntag, 12./13. Juni,  
11:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 62 €, VHS

## ■ Skulpturen aus Speckstein

Speckstein lässt sich mit Raspeln und Feilen bearbeiten, schmirgeln und abschließend glatt polieren. Auch als Steatit bekannt, eignet sich dieses Material hervorragend zum Herstellen von Kleinskulpturen. Einsteiger und Fortgeschrittene lernen auf experimentelle Weise die Gestaltungsmöglichkeiten des Specksteins kennen. Sie arbeiten frei oder an Themen, die dem Einzelnen Raum lassen, einen individuellen Ausdruck zu entwickeln. Anteilige Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **211.2D150J** Regine Bergmann  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
10:00-17:00 Uhr, 18 Ustd., 72 €, VHS

## PLASTISCHES GESTALTEN – KURSE

### ■ Einführung in die Steinbildhauerei

Der Kurs vermittelt Grundlagen verschiedener Steinbildhauer-Techniken. Beim Arbeiten am Stein lernen wir die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten, unterschiedliche Materialien (weißer Alabaster, Sandstein) und die entsprechenden Werkzeuge kennen. So entstehen Skulpturen im freien experimentellen Gestalten. Anteilige Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen muss jeder Teilnehmende eine eigene Schutzbrille und Mund- und Nasenschutz mitbringen.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **211.2D200J** Christina Clasen  
montags, 18:00-21:00 Uhr  
Beginn 8. Februar, 14 Termine, 180 €  
Gewerbliche Schule Mitte,  
Schwanenkampstr. 53
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
- **211.2D208J** Regine Bergmann  
freitags, 15:00-18:00 Uhr  
Beginn 12. Februar, 12 Termine, 154 €  
Gewerbliche Schule Mitte,  
Schwanenkampstr. 53

## ■ Faszination Ton

Der Kurs vermittelt die handwerklichen Grundkenntnisse der unterschiedlichen Aufbautechniken in der Arbeit mit Ton. Gleichzeitig lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung dieses faszinierenden Materials kennen. Oberfläche, Form, Struktur – die lebendige Geschmeidigkeit des Werkstoffes Ton zu „begreifen“ und in eine kreative Form zu bringen, ist das Ziel. Anregungen und Hilfe bei der Verwirklichung eigener Ideen gehören genauso zum Kursinhalt, wie zahlreiche Beispiele aus der Kunst- und Gebrauchskeramik.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **211.2D220J** Doris Brändlein  
montags, 9:00-11:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 162 €, VHS
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
- **211.2D223J** Doris Brändlein  
montags, 11:40-14:00 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 162 €, VHS
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
- **211.2D229J** Doris Brändlein  
montags, 14:20-16:40 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 162 €, VHS
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
- **211.2D227J** Doris Brändlein  
dienstags, 9:00-11:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 162 €, VHS
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
- **211.2D230J** Doris Brändlein  
dienstags, 16:50-19:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 162 €, VHS
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
- **211.2D232J** Doris Brändlein  
dienstags, 19:30-21:50 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 162 €, VHS

## ■ Figürliches Gestalten mit Ton Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ausgehend von einfachen Figuren oder Masken entwickeln Sie an eigenen Themen Ihr individuelles Formgefühl. Porträtstudien und Studien des menschlichen Körpers schulen die Beobachtungsgabe und das Gefühl für Proportionen. Die Kombination von Ton mit anderen Materialien ist vorgesehen. Für den Ton fallen zusätzliche Materialkosten an.

- **211.2D236J** Norbert Pielsticker  
mittwochs, 18:40-21:50 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 192 €, VHS

## ■ Freies plastisches Gestalten Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie arbeiten mit verschiedenen Materialien wie Ton, Speckstein oder beziehen auch Fundstücke aus der Natur mit in die Gestaltung ein. Sie erhalten Anregungen der Kursleiterin oder gestalten nach eigenen Ideen und Entwürfen.

- **211.2D240J** Ute Seidel-Hartung  
donnerstags, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 192 €, VHS



Volkshochschule  
Essen



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

1

2

3

4

5

6

## TEXTILES GESTALTEN – WORKSHOPS

### Nähen kompakt

Sie verfeinern und vertiefen Techniken des Schneidens. In kleiner Gruppe können wir an einem Wochenende konzentriert und effektiv an der Fertigstellung eines Kleidungsstückes arbeiten oder ein neues, umfangreicheres Nähobjekt beginnen. Wir lernen, wie man ein Kleidungsstück optimal an den Körper anpasst. Unter fachlicher Anleitung können Details des Schnittes abgeändert werden. Nähmaschinen sind vorhanden, eine eigene Maschine kann gerne mitgebracht werden.

- **211.2D242J** Sigrid Lachnitt  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 80 €, VHS  
für Fortgeschrittene
- **211.2D244J** Sigrid Lachnitt  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai,  
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 80 €, VHS  
für Fortgeschrittene
- **211.2D245J** Sigrid Lachnitt  
Samstag/Sonntag, 12./13. Juni,  
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 80 €, VHS  
für Fortgeschrittene

### Nähmaschinenbedienung und kleine Stoffkunde – Zur Vorbereitung und Anfänger/-innen aller Nähkurse

Wie funktioniert die Nähmaschine? Welchen Stoff wähle ich für ein Kleidungsstück?

Sie lernen Zubehör und Stichprogramme kennen und üben ihre unterschiedlichen Anwendungen ein. Anschließend fertigen wir einen Beutel und ein Kissen mit Reißverschluss. Hier werden zahlreiche Stoffarten vorgestellt, wie z. B. Oberstoffe, verschiedene Gewebeanlagen, Einlage- oder Futterstoffe und wir besprechen, für welches Kleidungsstück sich diese eignen. Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene kann gerne mitgebracht werden.

- **211.2D247J** Sigrid Lachnitt  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
10:00-16:00 Uhr, 15 Ustd., 75 €, VHS



### Nähen – Oberteile, Kleider und Röcke Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir lernen Kleidungsstücke nach Schnitten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zu fertigen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse und weiterführende Schneidertechniken wie Ausschnittverarbeitung, das Einsetzen des Ärmels, Knopfleiste oder Reißverschluss, Kragen und Manschetten. Der Fertigungsprozess besteht aus vielen kleinen Schritten, die sorgfältig erklärt und geübt werden. Es stehen einige Nähmaschinen zur Verfügung, die eigene Maschine kann jedoch gerne mitgebracht werden.

- **211.2D254J** Sigrid Lachnitt  
mittwochs, 17:30-19:45 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 135 €, VHS

### Methoden der Schnittveränderung – für Fortgeschrittene

Lernen Sie Ihre erprobten Fertigschnitte (Oberteil, Kleid, Rock) passgenau zu optimieren. Uns liegt zunächst eine Grundschnittzeichnung im verkleinerten Maßstab vor, an der wir das Prinzip der Schnittveränderung kennenlernen und üben. Wir sehen rechtwinklige Konstruktionslinien. Wir schneiden sie gezielt auseinander und setzen sie verändert, der Figur entsprechend, neu zusammen. So lassen sich z. B. Oberweite und Vorderlänge oder auch der hohle bzw. runde Rücken korrigieren. Danach werden die Veränderungen am eigenen Schnitt vorgenommen. Auch zur Schnittgestaltung dient dieses Prinzip, wenn wir z.B. eine gerade Form in eine glockige verwandeln oder einen glatten Ausschnitt zum „Wasserfall“. Individuell können Falten, Stufen, Abtrennungen, Kragen und anderes neu angelegt werden.

- **211.2D260J** Sigrid Lachnitt  
freitags, 15:00-17:50 Uhr  
Beginn 16. April, 6 Termine, 81 €, VHS

## Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

## TEXTILES GESTALTEN – KURSE

### Kleidung selber nähen

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse des Zuschneidens und der Nähtechniken und gibt die Möglichkeit, individuelle Kleidungsstücke nach eigenen Vorstellungen anzufertigen. Beim ersten Termin geht es vor allem um Stoffauswahl und Schnitt, bitte bringen Sie Schnitthefte bzw. Schnittideen mit. Sie können auch an angefangenen Kleidungsstücken weiterarbeiten.

- **211.2D251J** Jessica Knipp  
montags, 18:20-20:45 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 122 €, VHS  
Für Anfänger/-innen mit Nähmaschinen-Kenntnissen und Fortgeschrittene
- **211.2D253J** Annelore Herzberg  
mittwochs, 17:30-20:40 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 162 €

### BILDUNG VERSCHENKEN – GEHT DAS?

Aber klar! Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Essen. Geschenkgutscheine, siehe Seite 83, können Sie einfach und bequem online bestellen unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) oder Sie kaufen sie direkt an der Information der Volkshochschule Essen, Burgplatz 1.

## 2E DESIGN / FOTOGRAFIE



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43210  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

### BERUFSBEGLEITENDE KURSE KUNST & DESIGN

**Lightroom – Einen Workflow mit  
Lightroom & Photoshop aufbauen  
Archivierung und Bildbearbeitung  
Grundlagenkurs**

#### **Bildungsurlaub**

Sie lernen strukturiert und effektiv die grundlegende Bildarchivierung und -bearbeitung kennen und anzuwenden. Wir arbeiten exemplarisch mit Lightroom und Photoshop, denn das Gelernte ist gut auf andere Programme übertragbar. Sie lernen die Voreinstellungen (u.a. die Programmeinstellungen, das Farbmanagement), den Import, die Selektion, die Kennzeichnung von Bilddaten kennen, machen Tonwert- und Farbkorrekturen und beheben Objektiv- & Perspektiv-Verzerrungen. Ziel ist es, ein solides Fundament für seinen Workflow zu erstellen. Im Entgelt sind die Kosten für das Skript und die Nutzung des Video-Tutorials enthalten. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von NRW anerkannt.

- **211.2E010R** Thomas Bocian  
Montag-Donnerstag, 9:30-16:00 Uhr  
Beginn 23. August, 4 Termine, 232 €, VHS

### **KUNST** Gestaltung – von der Idee zum Buch

Angesprochen sind Kreative, die sich bildnerisch (Malerei, Zeichnung, Fotografie) intensiv mit Buchgestaltung beschäftigen und dies in einem Buch umsetzen möchten. Der Kurs bietet Ihnen eine Gruppe, in der Sie üben, diskutieren, reflektieren, umwerfen und sich verbessern können. So erwerben Sie Kenntnisse, durch die Sie Ihren Geschmack über Buchgestaltung erweitern und die eigene Arbeit optimieren. Sie erhalten kreative Impulse, Methoden, Perspektiven und Beispiele für Ihre Arbeit und die Weiterentwicklung Ihres Themas. Am Ende hält jeder Teilnehmende sein eigenes Buch in Händen. Leitung Frau Prof. Cindy Gates (FH-Dortmund, Fachbereich Design).

Es entstehende zusätzliche Kosten für Material und Buchdruck.

- **211.2E013R** Prof. Cindy Gates  
freitags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 12. März, 14-tgl., 15 Termine,  
180 €, VHS



### BILDUNGSURLAUB – IHRE CHANCE

Die Volkshochschule Essen führt Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz durch. Dieses Gesetz eröffnet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen bis zu fünf Arbeitstagen im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

Weitere Informationen finden Sie auf S. 7

## WERDEN SIE MITGLIED im Förderverein der VHS Essen

Die Volkshochschule ist ein Lern- und Kulturort für alle und das Bürgerforum der Stadt Essen. Oder wie es das Ergebnis einer Bürgerbefragung gezeigt hat:

**Bekannt – Gefragt – Geschätzt –  
Nicht wegzudenken.**



Unterstützen Sie die Volkshochschule Essen und werden Sie Mitglied des Fördervereins!

Sie erhalten

- das neue VHS-Programm druckfrisch frei Haus,
- Einladungen und Informationen zu aktuellen Veranstaltungen und Themen.

Über Ihre Mitgliedschaft und Ihre Mitwirkung im Förderverein der VHS Essen freuen wir uns sehr.

Nähere Informationen  
erhalten Sie unter  
[www.foerderverein-  
vhs-essen.de](http://www.foerderverein-vhs-essen.de)



1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43210  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27



## Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch starken Content!

Mit eigenem Instagram-Profil können Sie schnell und einfach digital präsent sein, egal ob als Unternehmer, Freiberufler, Künstler oder als Privatperson. Sie können Ihre Gedanken, Überzeugungen oder Dienstleistungen und Produkte teilen, um die Sichtbarkeit und den Wiedererkennungswert zu steigern. Sie können auch Ihr Image und das Image Ihres Unternehmens durch hochwertigen Content (Inhalt) aufbauen. Sie müssen kein Fotograf sein, um selbst Bilder zu erstellen. Mit ganz einfachen Mitteln geht es auch mit Ihrem Smartphone.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Instagram tickt:

- wie Sie Follower/Kunden gewinnen
- wie Sie richtig kommunizieren
- wie Beiträge, Stories und Header funktionieren

Durch viele praktische Aufgaben erarbeiten Sie sich Inhalte speziell für Ihren Instagram-Auftritt. Der Schwerpunkt liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildersprache. Ihr fertiges Produkt am Ende des Kurses ist ein Profil mit starkem Header und Contentplan.

- **211.2E020R** Xenia Gromak  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
10:00-17:15 Uhr, 18 Ustd., 90 €, VHS
- **211.2E056R** Xenia Gromak  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai,  
10:00-17:15 Uhr, 18 Ustd., 90 €, VHS

## FOTOWORKSHOPS

### Smartphone – Fotografie – Die kleinen Geheimnisse gelungener Fotografie

Das Smartphone ist überall mit dabei und die integrierte Kamera ist jederzeit bequem einsetzbar. Viele spontane Ereignisse lassen sich festhalten. Dieser Basis-Workshop vermittelt das Knowhow für bessere Bilder. Mit praktischen Übungen werden wir Grundlagen über Lichtrichtung, Intensität und Kontraste kennenlernen. Aber auch die technischen Bedienelemente des Smartphones, die oft ungenutzt bleiben, werden in praktischen Übungen erarbeitet. Zudem wird eine Auswahl beliebter Foto-Apps und deren Nutzung vorgestellt. Sie schärfen Ihren Blick und entwickeln ein Feingefühl für ansprechende, spannungsreiche Fotos, so werden Ihre Bilder echte Hingucker. Schnell sind Ihnen die Themen Platzizität, Linienführung, Bildkontrast oder goldener Schnitt geläufig, denn das theoretische Wissen probieren wir praktisch an Ort und Stelle aus.

- **211.2E024R** Roland Artur Berg  
Samstag, 27. Februar, 10:00-16:15 Uhr,  
57 €, VHS

### Bildbearbeitung mit dem Programm GIMP Grundlagen

Lernen Sie an nur einem Samstag die Grundfunktionen der Bildbearbeitung kennen. GIMP ist ein lizenzfreies Bildbearbeitungsprogramm, das alle wichtigen Funktionen für die Bearbeitung von Fotos bietet. Sie lernen die Grundfunktionen zur Korrektur und Optimierung Ihrer Fotos kennen und bekommen eine Einführung in die Ebenentechnik, die für Bildmontagen benötigt wird. GIMP gibt es für alle Betriebssysteme (Windows, Linux, Apple OS). Voraussetzung: Sie sollten mit einem Windows-PC umgehen können.

- **211.2E028R** Hans Laczny  
Samstag, 27. Februar, 9:30-16:30 Uhr,  
44 €, VHS

### Wuppertaler Schwebbahn Fototour bei Nacht

Diese Tour führt uns zu verschiedenen Haltestellen der Wuppertaler Schwebbahn. Gemeinsam bewegen wir uns mit der Schwebbahn entlang der Strecke und bearbeiten an verschiedenen „Fotospots“ die gestellten Fotoaufgaben. Wir kreieren gemeinsame Bildideen und setzen diese um. Themen werden unter anderem sein: Architekturfotografie, Mitzieher, Streetfotografie und weitere Themen. Die Tour ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Von der Villa Rü aus fahren Sie gemeinsam nach Wuppertal. Entgelt incl. Fahrtkosten. Kleingruppe 4-8 Personen. Treffpunkt: Eingang Villa Rü

- **211.2E032R** Torsten Thies  
Samstag, 13. März, 16:00-23:30 Uhr, 89 €

### Grundlagen-Workshop: Photoshop

Sie erlernen durch praktisches Arbeiten den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop CS6. So lernen Sie Schritt für Schritt das Programm und seine Funktionen kennen. Sie erfahren alles über die grundlegenden Werkzeuge, den Maskierungsmodus und Auswahlen. Sowohl die globale als auch die lokale Bildkorrektur bezüglich Helligkeit und Farbe stehen im Fokus. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch praktische Übungen an Beispielbildern werden die erlernten Fähigkeiten anschließend vertieft. Am Ende entsteht ein Gesamteindruck des gesamten fotografischen Workflows.

- **211.2E036R** Thomas Bocian  
Samstag, 20. März, 10:00-16:45 Uhr,  
74 €, VHS

## BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

### Aufbau-Workshop: Photoshop Schwerpunkt: Ebenen

Sie erlernen den Umgang mit den wichtigsten Funktionen der Ebenentechnik. Sie nähern sich praxisorientiert Schritt für Schritt diesem Thema. Angefangen von Effektebenen geht es hinüber zu den Text- und später zu den Pixel-Ebenen. Das Arbeiten verfeinern Sie mithilfe von Einstellungsebenen. Die Ebenenmasken fehlen auf keinen Fall. Alle diese Techniken erlauben die non-destruktive Bildbearbeitung, die bis zu komplexen Montagen führt. Das Ziel ist ein sicherer Umgang mit der komplexen Ebenentechnik. Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Windows-Programmen.

- **211.2E037R** Thomas Bocian  
Sonntag, 21. März, 10:00-16:45 Uhr,  
74 €, VHS



### Inspiration Glaskugel/Lensball

Die Glaskugel oder der Lensball erlaubt uns einen einzigartigen Blick auf die Welt. Eine scheinbar schwerelose, auf dem Kopf stehende Welt, gefangen in einer Glaskugel. Sie bietet uns eindrucksvolle 180°-Ansichten und bietet so neue Inspiration und Darstellungsformen. So entsteht viel Raum für Kreativität! Sie erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten und erfahren verschiedene kreative Ansätze für neue Fotoideen, die über die Landschaftsfotografie hinausgehen. Die Lensballs werden zur Verfügung gestellt, aber Sie können auch Ihre eigenen mitbringen.

Bitte zum Kurs mitbringen: Stativ, Funk- oder Fernauslöser, Bedienungsanleitung der Kamera, Weitwinkel und leichtes Teleobjektiv.

- **211.2E044R** Torsten Thies  
Samstag, 10. April, 10:00-15:00 Uhr, 33 €

### Filterfotografie. Malen mit Licht

Im Zeitalter der Digitalfotografie scheinen die Möglichkeiten der digitalen Nachbearbeitung unbegrenzt. Oft versucht man mit viel Aufwand den Fotos im Nachgang mehr Tiefe oder neue Dimensionen einzuhauchen. Mit der Filterfotografie können Sie schon bei der Aufnahme vieles in der Bildkomposition, der Lichtstimmung und der Akzentsetzung beeinflussen. Das ist vorteilhaft, denn man sieht direkt beim Fotografieren, wie die Filter wirken und kann die Aufnahme entsprechend gestalten. Die Grundlagen dazu lernen Sie kennen und erfahren die Einsatzmöglichkeiten von Graufiltern und Klarglasfiltern praktisch. Filter werden seitens der Firma Rollei zur Verfügung gestellt.

- **211.2E048R** Torsten Thies  
Samstag, 17. April, 10:00-16:15 Uhr, 40 €

### Kameratechnik – Kompakt für Anfänger/-innen

Zu Beginn lernen Sie die technischen Grundlagen wie Zeit, Blende, ISO und ihre Zusammenhänge bei der Belichtungsmessung kennen. Themen: Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Sie erhalten praktische Tipps und können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren. So gewinnen Sie noch mehr Spaß an schönen Fotos. Eine entsprechende Ausrüstung steht zur Verfügung. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene Spiegelreflexkamera oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten mitzubringen.

- **211.2E052R** Roland Artur Berg  
Samstag, 24. April, 10:00-16:15 Uhr, 57 €



### Als würde es schweben! Levitation – Fotografie

Levitation bedeutet, etwas frei schweben zu lassen. In diesem Workshop erfahren Sie alles über die Levitation Fotografie und wie diese funktioniert. Praktische Tipps und Tricks zur Technik und Bildkomposition helfen dabei, den Betrachter ins Staunen zu versetzen. Sie erarbeiten gemeinsam passende „magische“ Szenen, die Sie im Anschluss an das Fotografieren durch einfache Bildbearbeitung realisieren. Die Kosten für das Modell (35€ pro Person) sind im Entgelt enthalten.

- **211.2E060R** Torsten Thies  
Samstag, 8. Mai, 10:00-15:00 Uhr, 68 €, VHS

### Gimp – Bildbearbeitung für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Aufbau-Workshop

Dieser Kurs wendet sich alle, die bisher die Grundfunktionen der Bildbearbeitung genutzt haben. Gimp bietet viele weitere Funktionen zur Bildbearbeitung an. Sie lernen die Ebenentechnik und die Verwendung von Ebenenmasken kennen. Diese Techniken werden für anspruchsvollere Bildbearbeitungen gebraucht, z. B. um Unterbelichtungen auszugleichen, HDR-Bilder zu erstellen, Schrift zu gestalten, für Mehrfachbelichtungen und Freistellungstechniken. Darüber hinaus lernen Sie das Hinzufügen von Gimp-Erweiterungen (Scripts und Plugins), die kostenlos im Netz angeboten werden.

- **211.2E064R** Hans Laczny  
Sonntag, 9. Mai, 9:30-16:30 Uhr, 44 €, VHS

### VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

Unterrichten Sie an der Volkshochschule! Sie verfügen über einen qualifizierten Abschluss?

Sie besitzen fachliche und pädagogische Kompetenzen? Sie haben Lehr- und Berufserfahrungen und möchten Ihr Wissen vermitteln?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
[www.vhs-essen.de/bewerbung](http://www.vhs-essen.de/bewerbung)

1

2

3

4

5

6

## SOMMERAKADEMIE

### Unter Tage ist es schön?! Fotoexkursion zum Trainingsbergwerk Recklinghausen

Auf den Spuren der Kumpel. Fototour durch das ehemalige Trainingsbergwerk Recklinghausen. Derzeit wird versucht das Trainingsbergwerk Recklinghausen auch nach Beendigung des Deutschen Steinkohlenbergbaus zu erhalten und für interessierte Besucher geöffnet zu halten. In dieser einmaligen Erlebniswelt kann jede/r hautnah erfahren, wie Steinkohlenbergbau bis zum 31.12.2018 in Deutschland betrieben wurde. Das merkwürdige Gefühl, 1000 m unter der Oberfläche zu sein, befällt selbst altgediente Hauer, die Zeit ihres Lebens in die Grube eingefahren sind. Der typische Geruch der Grube und die Streckenquerschnitte sind in dieser Form wohl einmalig in Deutschland. Themenbereiche sind Langzeitbelichtungen, Hohe ISO-Bereiche, Fotoarbeiten unter schwierigen Bedingungen. Treffen direkt am Trainingsbergwerk, Wanner Straße 30, 45661 Recklinghausen. In der Teilnahmegebühr sind das Eintrittsgeld und die nichtkommerziellen Verwendungsrechte enthalten.

- **211.2E068R** Torsten Thies  
Sonntag, 30. Mai, 12:00-18:00 Uhr, 81 €



### Bildbearbeitung mit dem Raw-Format Grundlagen

Mit dem JPEG-Format kann man eine gute Bildqualität erzielen. Wer dieses Niveau steigern will und auch problematische Aufnahmen retten möchte, sollte seine RAW-Formate mit einem RAW-Konverter entwickeln. Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit dem kostenlosen RAW-Konverter „Darktable“. Er ist verfügbar für Windows, macOS und Linux. „Darktable“ kann als eigenständiges Programm genutzt werden oder mit dem ebenfalls kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm GIMP kombiniert werden. Voraussetzung: Sie sollten Vorerfahrungen mit einem Bildbearbeitungsprogramm haben.

- **211.2E072R** Hans Laczny  
Samstag, 12. Juni, 9:30-16:30 Uhr, 44 €, VHS

### Workshop Beautyfotografie Das Zusammenspiel von Fotografie und Bildbearbeitung

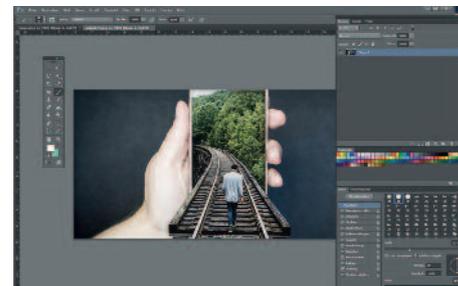
Sie lernen grundlegende Lichtsetups der Beautyfotografie kennen und erfahren, worauf es bei der Ausleuchtung ankommt und welche Lichtformer sich dafür besonders eignen. Die Inhalte und Bildideen werden praxisorientiert vermittelt und lassen Freiraum für wichtige Fragen zur Ausrüstung, dem Make-up und dem Finden von Modellen. Anschließend erfolgt die Bearbeitung der erstellten Bilder, bei denen die gezielte Retusche der Haut und das Angleichen von Helligkeiten im Vordergrund stehen. Das sogenannte Dodge & Burn und das Verflüssigen stehen dabei auch im Vordergrund. Anhand geeigneter Fotos wird eine beispielhafte Beauty-Bildbearbeitung durchgeführt. Am Ende des Kurses können Sie anhand des erlernten Workflows eigene Bilder mit Leichtigkeit umsetzen. Voraussetzungen: Eigene Kamera mit Blitzschuh Mittenkontakt und manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Kosten für das Modell, Visagistin und Equipment (50 € p.P.) werden im Kurs abgerechnet.

- **211.2E078R** Thomas Bocian  
Sonntag, 13. Juni, 9:00-17:30 Uhr, 50 €, VHS

### Dortmunder Dreiklang Kohle, Stahl und Bier – Fototour

Der Dreiklang von Kohle, Stahl und Bier war einst stolzer Werbeslogan Dortmunds. Heute steht er als Leitmotiv zur Dortmunder Industriegeschichte. Bergbau, Eisen- /Stahlindustrie und die Großbrauereien haben Dortmund ab Ende des 19. Jahrhunderts zum industriellen Schwerpunkt Westfalens werden lassen und haben das Alltagsleben der Stadt nachhaltig geprägt. Wir erkunden fotografisch die Wurzeln dieser Vergangenheit und erleben so exemplarisch den Wandel des Ruhrgebiets in einer typischen Ruhrgebietsstadt. Die Tour ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Von der Villa Rü aus fahren Sie gemeinsam nach Dortmund. Entgelt inkl. Fahrtkosten. Kleingruppe 6-8 Personen. Treffpunkt: Eingang Villa Rü.

- **211.2E082R** Torsten Thies  
Samstag, 19. Juni, 10:00-17:00 Uhr, 84,50 €



### Digitale Fotografie Das Startpaket für Einsteiger

Das Paket enthält: theoretische Grundlagen, fotopraktische Übungen, Bildbearbeitung am PC, ein Softwarepaket zum Mitnehmen. Sie lernen die Funktionen Ihrer Digitalkamera kennen und wenden diese bei Fotospaziergängen an mehreren Seminartagen an. Sie erfahren die wichtigsten Funktionen für die Bildkorrektur und Bildoptimierung am PC. Alle Programme, die Sie im Seminar für die Bildbearbeitung und Bilderschau benutzen, können Sie entgeltfrei mit nach Hause nehmen. Voraussetzungen: Allgemeine PC-Kenntnisse und eine Digitalkamera. Der Kameratyp spielt keine Rolle.

- **211.2E090R** Hans Laczny  
Montag – Donnerstag, 9:30-16:30 Uhr  
Beginn 28. Juni, 4 Termine, 120 €, VHS

## Fotografie-Kompakt für Anfänger/-innen Kameratechnik und Bildgestaltung

Im ersten Teil des Workshops erfahren Sie die technischen Grundlagen, damit Ihre Fotos zukünftig weder falsch belichtet noch farbverfälscht oder ungewollt unscharf sind. Zu den Themen: richtige Objektivwahl, optimaler Aufnahmeabstand und dem richtigen Licht erhalten Sie wichtige Tipps. Die neu gewonnenen fotografischen Kenntnisse probieren Sie gemeinsam vor Ort aus. Am zweiten Tag lernen Sie Grundlagen der Gestaltung in Theorie und Praxis kennen. Anhand Ihrer mitgebrachten Bilder erkennen Sie Fehler und schärfen den Motivblick. Ziel ist es, gemeinsam andere Bilder konstruktiv zu beurteilen und für künftige Fotoausflüge bestens gewappnet zu sein. Voraussetzung: Eine digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten.

- **211.2E094R** Roland Artur Berg  
Samstag/Sonntag, 14./15. August,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 88 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43210  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

## FOTOKURSE

### Fotokurs mit Laborarbeit Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In der Schnellebigkeit der digitalen Bilderflut erscheint das Arbeiten mit der analogen Schwarz-Weiß-Fotografie erholend, geradezu meditativ. Hier erlernen oder vertiefen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen der Fotografie. Sie fotografieren zu verschiedenen Themen (Landschaft, Porträt, Stillleben) auf Schwarz-Weiß-Filmen und entwickeln diese selbst. Von Ihren Bildfavoriten fertigen Sie im Labor eigenhändig Vergrößerungen. Genießen Sie die Langsamkeit der Bilder. Für Materialien wird ein Kostenbeitrag erhoben.

- **211.2E200R** Ralf Roller  
dienstags, 18:40-21:50 Uhr  
Beginn 16. Februar, 12 Termine, 144 €, VHS

### Thematisches Arbeiten in Farbe und Schwarz-Weiß

Wir versuchen die Schnelligkeit der heutigen Fotografie zu reduzieren und praktizieren „entschleunigte“ Fotografie, indem wir uns Raum und Zeit geben, individuelle Bildideen zu entwickeln und zu verwirklichen. Gemeinsam lassen wir eine Idee für ein „Semestertema“ entstehen, welches individuell und in einer gemeinsamen Exkursion umgesetzt wird. Der Schwerpunkt liegt auf der gestalterischen und kreativen Ebene, technische Probleme werden auf einem fortgeschrittenen Niveau geklärt. Ziel ist das Erarbeiten von ausdrucksvollen Fotografien bzw. Serien. Das SW-Labor steht während des Kurses für eigene Vergrößerungen zur Verfügung. Für Materialien wird ein Kostenbeitrag erhoben.

- **211.2E202R** Sebastian van den Akker  
mittwochs, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 10. Februar, 14-tgl., 8 Termine,  
96 €, VHS

### Fotopraxis im Alltag Für Anfänger/-innen

Wir nähern uns der Fotografie ganz praktisch und lernen, wie wir die Technik als Mittel einsetzen können, um unsere Bildideen im Alltag zu realisieren. Wie dokumentiere ich eine Familienfeier, wie mache ich schöne Fotos von meinen Kindern oder wie fotografiere ich im Urlaub? Wir beginnen mit einer technischen Einführung in die Grundlagen der Fotografie. Danach widmen wir uns verschiedenen Themen wie der Porträtfotografie oder fotografieren kleine Serien als Reportage. Ein Exkursionstermin findet am Wochenende statt, dafür entfällt ein Termin in der VHS. Voraussetzung: Digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten.

- **211.2E216R** Daniel Gasenzer  
mittwochs, 18:40-21:50 Uhr  
Beginn 10. Februar, 14-tgl., 8 Termine,  
112 €, VHS

Das Herbstsemester beginnt  
am 6. September 2021.

### Fotografie-Aufbaukurs

Auf der Basis fotografischer Grundkenntnisse konzentriert sich der Kurs mehr auf die Bildgestaltung. Für Ihre Fotos ist wichtig, was Sie mit ihnen ausdrücken möchten. Sie experimentieren praktisch mit Gestaltungsregeln, denn wer die Regeln kennt, kann sie anwenden oder auch absichtlich brechen. Willkommen sind alte, neue, perfekte und unperfekte Bilder. Am Ende steht die Bildaussage! Entstandene Fotos werden im Kursverlauf gemeinsam besprochen. Voraussetzung: Digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und fotografische Grundkenntnisse.

- **211.2E254R** Katrin Lingen  
montags, 18:00-20:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 14-tgl., 9 Termine,  
79 €, VHS

### Fotokurs für Individualisten mit Vorkenntnissen

Angesprochen sind alle, die ihre eigenen Ideen inhaltlich und gestalterisch weiterentwickeln möchten oder gerne in der Gruppe zu Themen arbeiten. Ein vertieftes Wissen über die Gesetzmäßigkeiten der gestalterischen Mittel führt Sie zu einer besseren Bildgestaltung. Sie erhalten individuelle Einzelkorrekturen, verbunden mit konstruktiver Kritik und Anregungen. Zwei Exkursionstermine finden nach Absprache an Wochenenden statt, dafür entfallen zwei Termine in der VHS. Am ersten Kursabend besprechen Sie die Themen. Voraussetzung: Digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und der Besuch eines Grundkurses.

- **211.2E258R** Torsten Thies  
dienstags, 18:40-20:55 Uhr  
Beginn 9. Februar, 14-tgl., 8 Termine,  
84 €, VHS



1

2

3

4

5

6

## Die hohe Kunst der Fotografie Online-Kurs

Diese zu erlernen, geht sicherlich über die Ansprüche eines einzelnen Kurses hinaus. Mit seinen Fotografien zu bewegen, Zuspruch und Begeisterung zu erwecken, ist schon einfacher. Der Kurs begleitet Sie bei der kreativen Schaffensweise vom Ideenfinden, Planen, Vorbereiten und dem letztendlichen Fotografieren bis zur anschließenden Kritik. Der Schwerpunkt liegt auf der gestalterischen und kreativen Ebene, technische Probleme werden auf einem fortgeschrittenen Niveau geklärt. Ziel ist das Erarbeiten von ausdrucksvollen Fotografien. Der Kurs findet online statt. Sie benötigen zur aktiven Teilnahme einen Computer mit Internetzugang und Kamera und Mikrofon.

- **211.2E262R** Tina Delia Umlauf  
dienstags, 19:00-21:15 Uhr  
Beginn 9. Februar, 12 Termine, 94 €

## Fotografieren im gesamten Emschertal

Fotokurs in Kooperation mit der Emschergenossenschaft und dem NRW Städtebauministerium. Erfahrene Amateurfotografen/fotografinnen sind aufgerufen, den Wandel der Emscherregion mit eigenen fotografischen Ausdrucksformen zu dokumentieren. Die Emschergenossenschaft gibt in Abstimmung mit dem Städtebauministerium die Themen vor, um die Regionen im Emschergebiet zu dokumentieren. Diese wurde in den letzten Jahren mit Mitteln des Ministeriums durch Umbaumaßnahmen aufgewertet. So entsteht eine Wanderausstellung, die in den Städten der Emscherregion gezeigt wird. Außerdem erscheint eine Publikation zum Thema. Die Kursteilnehmenden werden für ihr Engagement und die Nutzungsrechte an den entstandenen Fotos vergütet. Die Kurstreffen dienen zur Besprechung der Bilderergebnisse und sollen dazu befähigen, die „Auftragsarbeiten“ adäquat zu lösen. Ziel ist, die Fotothemen möglichst vielfältig zu erschließen, neu sehen zu lernen und die Potenziale für die eigene fotografische Arbeit zu entdecken. Voraussetzung sind gute fotografische Grundkenntnisse und die Bereitschaft, inhaltlich mit fotografischen Mitteln in der Gruppe zu arbeiten. Das Gebiet der Themen erstreckt sich von Dortmund bis Voerde.

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der Emschergenossenschaft statt.

Emschergenossenschaft/Lippeverband  
Kronprinzenstr. 24, 45128 Essen; Raum: Lippe

- **211.2E264R** Klaus Baumers  
donnerstags, 17:30-19:50 Uhr  
Beginn 25. Februar, 14-tgl., 10 Termine, 90 €

## VHS f/3 (Freies-Foto-Forum)

Hier stehen der Spaß an der Fotografie und der Austausch mit Gleichgesinnten im Mittelpunkt. Voneinander und miteinander Theorie und Praxis lernen, egal ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittener, egal ob Smartphone oder Profiausrüstung. Jeder ist herzlich willkommen. Das Forum besteht aus den Treffen in der VHS (monatlich), an denen die Teilnehmenden Themen selbst vorschlagen, Fragen stellen und eigene Bilder besprechen. Außerdem werden Themen wie Nacht-, HDR-, Natur-, Architektur-, Makro-, Panorama-, Studio-, Porträtfotografie, Bildgestaltung, technische Grundlagen, Druck und Belichtung vorgestellt und besprochen. Zwischen den VHS-Treffen findet jeweils eine Exkursion zu interessanten Orten oder Ausstellungen statt. Exkursionstermine an den Wochenende: 21.02. / 27.03. / 25.04. / 29.05.2021

- **211.2E266R** Torsten Thies  
montags 8.2., 15.3., 12.4., 3.5., 7.6.2021  
19:00-21:15 Uhr  
Beginn 8. Februar, 9 Termine, 98 €, VHS

## Fotografischer Studienkreis

Hier steht das fotografische Bild im Mittelpunkt. Eingeladen sind alle, die sich über einen längeren Zeitraum intensiv mit Fotografien auseinandersetzen wollen. Anhand des mitgebrachten Bildmaterials wird ein individuelles Arbeitsvorhaben festgelegt. Sie finden Unterstützung bei dem Entwickeln einer fotografischen Handschrift. Anhand von Büchern werden Arbeiten zeitgenössischer Fotografinnen und Fotografen vorgestellt. Der gemeinsame Besuch aktueller Fotoausstellungen fördert den Ideen- und Erfahrungsaustausch. Voraussetzung: Es wird erwartet, dass Sie zwischen den Treffen selbstständig neues Bildmaterial erarbeiten. Technische Fragen werden nur am Rande behandelt.

- **211.2E270R** N.N.  
dienstags, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 13. April, 10 Termine, 105 €, VHS

## Digitalkamera-Einsteigerkurs

Digitalkameras sind mit einer kaum überschaubaren Menge von Funktionen ausgestattet, die für Kameraneulinge schwer verständlich sind. Die Notlösung besteht häufig darin, immer den Automatikknopf zu benutzen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Kamera gezielt zu steuern und die vorhandenen Möglichkeiten Ihrer Kamera auszuschöpfen, theoretisch und praktisch. Darüber hinaus lernen Sie die Grundfunktionen der digitalen Bildbearbeitung zur Optimierung Ihrer Bilder kennen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur eine Digitalkamera.

- **211.2E310R** Hans Laczny  
dienstags, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 13. April, 10 Termine, 105 €, VHS
- **211.2E312R** Hans Laczny  
freitags, 15:00-17:20 Uhr  
Beginn 12. März, 10 Termine, 105 €, VHS

# VHS to go!

## Mobile Kurssuche mit der vhsApp



## Kostenlos erhältlich in den App-Stores

## 2F MALEN / ZEICHNEN



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43210  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

### DRUCKEN & KALLIGRAPHIE

#### Radierwerkstatt – Klassische Tiefdrucktechnik

Klassische Techniken, wie Kaltnadel, Strichätzung, Aquatinta etc., werden in der Radiertechnik das Thema sein, auch kreative, experimentelle Ansätze sind im Workshop möglich: sei es der Druck von mehreren Platten, die Einarbeitung von verschiedenen Papieren oder Collage-Elementen, die Verwendung von Fundstücken und Materialien mit unterschiedlichen Oberflächen. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind willkommen. Es entstehen zusätzl. Materialkosten von ca. 40 € p.P., die im Kurs abgerechnet werden. Kleingruppe: 6 bis 8 Teilnehmende.

- **211.2F010R** Susanne Faber  
Freitag, 5. März, 17:00-21:00 Uhr  
Samstag/Sonntag, 6./7. März,  
10:30-17:00 Uhr, 21 Ustd., 96 €  
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt,  
Zeche Zollverein, Halle 12,  
Gelsenkirchener Str. 181



#### Drucken was das Zeug hält Experimentelle und kreative Techniken

Wir arbeiten mit den vielfältigen Möglichkeiten von künstlerischen Druckverfahren. Mit Tief-, Hoch- und Schablonendruck, selbst hergestellten Druckplatten, allerlei Fundstücken und mit Hilfe der Druckpresse kombinieren wir individuelle Grafiken. Farbige Originale und Unikate, Monotypien, auch kleine Druckauflagen sind bei diesen Techniken möglich. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Es entstehen zusätzl. Materialkosten von ca. 40 € p.P., die im Kurs abgerechnet werden. Kleingruppe: 6 bis 8 Teilnehmende.

- **211.2F012R** Susanne Faber  
Freitag, 23. April, 18:00-21:00 Uhr  
Samstag/Sonntag, 24./25. April,  
10:30-17:00 Uhr, 21 Ustd., 96 €  
STOPPENBERG, ARKA-Kulturwerkstatt,  
Zeche Zollverein, Halle 12,  
Gelsenkirchener Str. 181

#### Workshop: Kalligraphie

Sie beginnen mit Schwung- und Schreibübungen in entspannter Atmosphäre, um Schriftbilder frei zu gestalten. Anschließend üben Sie ausgewählte Schrifttypen und entwickeln Schmuckelemente. Ziel ist es, Verständnis für die Übereinstimmung von Textinhalt und Schrifttyp zu entwickeln und zu versuchen Texte zu gestalten, bei denen Form und Inhalt harmonisieren. Bitte mitbringen: Schreibtinte, versch. Bandzugfedern, Holzfederhalter, Filzschreiber oder Kalligraphie-Füllfederhalter, Schulheft liniert, Klasse 1 od. 2, Zeichenblock A 3, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Wasserfarben, Flachpinsel. Im Kurs wird eine Materialumlage von 1,50 € p. P. erhoben.

- Für Anfänger/-innen
- **211.2F022R** Eva Hackler  
Samstag, 20. März, 10:30-16:45 Uhr,  
40 €, VHS
- Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
- **211.2F023R** Eva Hackler  
Sonntag, 9. Mai, 10:30-16:45 Uhr, 40 €, VHS

### WORKSHOPS MALEREI

#### Art Journal Ein „Kunst-Tagebuch“ gestalten

Ein Art Journal ist mehr als ein Skizzenbuch. In einem „Kunst-Tagebuch“, können Sie nach Lust und Laune eigene Ideen, Erinnerungen, motivierende Gedanken und Reiseziele bildlich umsetzen. So entsteht ein selbstgemachtes Bilderbuch, das Ihre persönliche Geschichte erzählt. Sie erfahren, wie Sie Mix Media Bildideen einfach und effektiv anlegen. Sie wenden Collage-, Stempel- und Schablonentechnik an und illustrieren und basteln völlig intuitiv Ihre eigene Gefühls- und Gedankenwelt. Die Bücher können auch vor Ort erworben werden. Zusätzliche Materialkosten von 10 € sind im Kurs zu entrichten.

- **211.2F052R** Anja Steffen  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
10:00-16:45 Uhr, 16 Ustd., 96 €, VHS



#### Grundlagen der Acrylmalerei

In diesem Workshop lernen Sie die unterschiedlichen Formen der malerischen Umsetzung kennen und entdecken umfangreiche Techniken und Fertigkeiten, um ein farbenfrohes und kreatives Bild nach Ihrem Bedürfnis zu gestalten. Mit der malerischen Gestaltung eines Bildes geben Sie Ihrer Seele den kreativen Raum, sich ausdrücken: eine Reise zu sich selbst. Dies können Sie durch verschiedene Ausdrucksformen und Techniken erproben und umsetzen. Eine Alternative zum intuitiven Malen ist die genaue künstlerische Darstellung. Hier berücksichtigen Sie die Motivwahl, die Auswahl der Farben, die Komposition im Bild, technische Pinselstriche und die Farbperspektive.

- **211.2F054R** S. Sherin Mocek  
Sonntag, 21. März, 10:00-17:00 Uhr,  
54 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## Workshop Aquarellmalerei Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Workshop lernen Sie die Techniken des Aquarellierens und üben sich darin, im eigenen individuellen Prozess einen malerischen Weg zu finden. Oft bringt das gemalte Bild unerwartete Ereignisse mit sich, was fasziniert und motiviert, weitere malerische Werke zu schaffen. Durch flüssige Farbe kann man abstrakte Bilder malen und sich überraschen lassen: Die Techniken der Aquarellmalerei sind vielseitig und ideenreich. Die Resultate fallen je nach Beschaffenheit des Papiers und der Auswahl des Pinsels individuell aus. Sie verfeinern Ihr Handwerk und üben, indem Sie Landschaften oder auch Stilleben aquarellieren und den eigenen Kunststil ausbauen und kennen lernen.

- **211.2F062R** S. Sherin Mocek  
Samstag, 8. Mai, 10:00-17:00 Uhr, 54 €, VHS

## SOMMERAKADEMIE

### Workshop: Experimentelle Malerei

Viele interessante Bilder hat man schon gesehen, viele Malmittel, oder Materialien stehen- vielleicht noch ungenutzt- in Ihrem Regal. Alle Anfänger und Fortgeschrittene, die Freude daran haben neue, unterschiedliche Maltechniken auszuprobieren und sich neue Möglichkeiten den individuellen Ausdruck zu erschließen, sind in diesem Kurs richtig. Sie sollten Farben (es müssen keine teuren sein) und unterschiedliche Malgründe mitbringen. Acrylfarbe haftet auf fast allen Oberflächen, auch Alltagsgegenstände oder bereits bemalte Untergründe sind als Malgründe geeignet. Wenn Sie Collagematerial sammeln, ist auch ein Kleber von Nutzen. Die Kursleitung wird Fotomaterial, Pastellfarben, Ölpastelle, Tusche für Mischtechniken, sowie Strukturpaste/ Kleister beitragen. Vergessen Sie nicht einen Kittel/Bluse/Hemd zum Schutz der Kleidung.

- **211.2F080R** Notburga Jenny-Niederprüm  
Samstag/Sonntag, 12./13. Juni,  
10:00-16:45 Uhr, 16 Ustd., 76 €, VHS

Früh buchen – Platz sichern!

## Die wunderbare Welt der Farbe Sommerkurs

In entspannter Atmosphäre und unter künstlerischer Anleitung erlangen Sie rasch die nötigen Fertigkeiten, Ihre kreativen Vorstellungen und Gefühle malerisch umzusetzen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine oder mehrere Maltechniken (Aquarell-, Acryl- und Buntstiftmalerei) kennenzulernen und Ihren persönlichen bildnerischen Ausdruck zu finden. Mit der Technik erschaffen Sie Ihr luftiges Aquarell, Ihr leuchtendes Acrylbild oder Ihre zarte Buntstiftzeichnung. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Material muss selbst mitgebracht werden.

- **211.2F105R** Anja Steffen  
Montag bis Freitag, 28. Juni bis 2. Juli,  
17:00-21:00 Uhr, 5 Termine, 113 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Meike Altenkamp  
meike.altenkamp@vhs.essen.de  
☎0201 88-43210  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

## ORIENTIERUNGSKURSE MALEN / ZEICHNEN / GESTALTEN

In diesen Kursen können Sie verschiedene Techniken ausprobieren oder vertiefen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kurse setzen sich immer aus Anfängerinnen und Anfängern und Fortgeschrittenen zusammen, was ein gegenseitiges Lernen und einen intensiven Erfahrungsaustausch ermöglicht. Das Material ist nicht in den Kursentgelten enthalten und muss selbst angeschafft werden.



## Künstlerische Praxis Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die Orientierung in der künstlerischen Praxis suchen. Mit wechselnden Arbeitsweisen bearbeiten Sie bildnerische Aspekte und machen sich so mit zeichnerischen, malerischen und grafischen Gestaltungsformen vertraut. Schwerpunktmäßig lernen Sie zwei bis drei Techniken im Semester kennen. Eine intensive, individuelle Beratung begleitet Ihre bildnerischen Vorhaben. Es entstehen Materialkosten von ca. 15 € p.P. Anmeldeschluss: 31. Januar 2021

- **211.2F208R** Rainer Engelke  
montags, 15:00-18:10 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 156 €, VHS

## Im Farbenspiel der Malerei Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs bringen Sie Ihre ideenreichen und künstlerischen Vorstellungen zum Ausdruck. Sie lernen verschiedene Maltechniken und die Vielfalt der Materialien kennen. Ob Aquarell oder Acryl, ob motivisch oder intuitiv. Sie entscheiden, welche Richtung Sie wählen möchten und ob Sie eigenständig arbeiten oder gerne unter Anleitung der Kursleiterin auf kreative Entdeckungsreise gehen. Je nach Bedarf erhalten Sie Unterstützung und Begleitung in allen Arbeitsphasen, wie dem Findungsprozess eines Bildthemas, der Korrektur im Bereich der Farbgebung, Bildkomposition und gestalterischen Umsetzung. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

- **211.2F226R** S. Sherin Mocek  
dienstags, 10:00-13:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 156 €, VHS
- **211.2F228R** S. Sherin Mocek  
donnerstags, 9:30-12:40 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 156 €, VHS
- **211.2F230R** S. Sherin Mocek  
freitags, 10:00-13:10 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 156 €, VHS

Sie können sich auch online  
anmelden unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

### Die wunderbare Welt der Farbe Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In entspannter Atmosphäre und unter künstlerischer Anleitung erlangen Sie rasch die nötigen Fertigkeiten, Ihre kreativen Vorstellungen und Gefühle malerisch umzusetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine oder mehrere Maltechniken (Aquarell-, Acryl- und Buntstiftmalerei) kennenzulernen und Ihren persönlichen bildnerischen Ausdruck zu finden. Mit der Technik erschaffen Sie Ihr luftiges Aquarell, Ihr leuchtendes Acrylbild oder Ihre zarte Buntstiftzeichnung. Material muss selbst mitgebracht werden.

- **211.2F235R** Anja Steffen  
mittwochs, 18:00-21:00 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 156 €, VHS

### Aquarellieren – Spagat zwischen Zeichnung und Malerei

Wir befassen uns mit dem Zeichnen und Aquarellieren. Die Reduzierung auf das Nützliche und Notwendige steht dabei im Mittelpunkt. Wir erfahren die vereinfachten Grundlagen der Farblehre und des Mischens von Farben, dabei erproben wir systematisch die Charakteristiken der verschiedenen Papiere, Pinsel, Farben, Hilfsmittel und den handwerklichen Verfahren. Der Kurs ist durch seine individuellen Übungen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Details zum Thema und eine Materialliste gibt es am ersten Kurstag.

- **211.2F250R** Robert Horn  
montags, 11:30-14:40 Uhr  
Beginn 8. Februar, 12 Termine, 125 €, VHS
- **211.2F252R** Robert Horn  
montags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 8. Februar, 12 Termine, 125 €, VHS

### KONZERTE IN DER VHS: DAS BESONDERE ERLEBNIS

Immer nah dran an den Künstler/innen  
und der Musik

### Acrylmalerei Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Das Malen mit Acrylfarben bietet viele Möglichkeiten. Wir probieren unterschiedliche Techniken des Farbauftrags und erproben diese an gemeinsamen Aufgaben aus dem gegenständlichen oder abstrakten Bereich. So lernen wir die Vielseitigkeit von Werkzeug, Material und Farbe kennen. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sammeln auf unkomplizierte Weise Erfahrungen in der Malerei und können ihr Wissen für die Umsetzung eigener Bildideen nutzen. Wir reflektieren unsere Arbeit in Einzel- und Gruppengesprächen.

- **211.2F254R** Susanne Herdick  
dienstags, 13:30-16:40 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 156 €, VHS



### Atelierkurs: Acrylmalerei Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In offener Atmosphäre erforschen wir gemeinsam und einzeln die unterschiedlichen Möglichkeiten der Acrylmalerei und entwickeln dabei den persönlichen malerischen Ausdruck. Wir probieren unterschiedliche Techniken des Farbauftrags aus und verwenden sie auf verschiedenen Untergründen. Fotos können als Ausgangspunkt für die Bildmotive dienen, aber auch ungegenständliche Farbzusammenstellungen und ihre Wirkung können erprobt werden. Wir reflektieren unsere Arbeit in Einzel- und Gruppengesprächen.

- **211.2F256R** Notburga Jenny-Niederprüm  
donnerstags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 11. Februar, 12 Termine, 125 €, VHS

### Malen mit Ölfarben Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt erste Erfahrungen mit Ölfarben und führt in ein gegenständliches Malen ein. Ziel ist es, aus einer anfangs eingeschränkten Farbpalette ein differenziertes Farbempfinden zu entwickeln. Dies schafft eine Grundlage, von der aus Sie zu eigenen Ausdrucksmöglichkeiten und Bildern finden können. Beispiele der Künstler Morandi, Cézanne, Gris führen gestalterische und technische Probleme vor. In Absprache mit den Teilnehmenden erfolgt eine Reihe von Übungen und Malaktionen.

- **211.2F265R** Sebastian Walter-Lilienfein  
freitags, 15:00-18:10 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 156 €, VHS
- **211.2F266R** Sebastian Walter-Lilienfein  
freitags, 18:15-21:25 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 156 €, VHS

### ZEICHNEN – KURSE



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Ulrike Martens  
ulrike.martens@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43207  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

### Aktzeichnen und Gestalten Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Zu Beginn werden Methoden zur Erfassung der Figur und zur linearen Zeichnung des menschlichen Körpers vorgestellt und vereinfachte anatomische Grundlagen geübt. Wir arbeiten vor einem Modell, analysieren verschiedene Darstellungs- und Wahrnehmungsverfahren und zeichnen in kleinen Serien mit Grafit- und Bleistiften. Wahlweise kann mit Kolorierungen experimentiert werden. Im Vordergrund der Übungen steht es, den Menschen mit einer entspannten und interessanten Linie in seiner typischen Haltung darzustellen, nicht aber zu kopieren. Modellkosten pro Person und Kurs bei acht Teilnehmenden 75 €.

- **211.2F281J** Ulrich Wittke  
dienstags, 17:30-20:40 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 174 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## ZEICHNEN – WORKSHOPS

### Porträtzeichnen

Nichts ist individueller, intimer und anspruchsvoller, als das menschliche Porträt zu zeichnen. Der Schlüssel zum gelungenen Porträt sind die Schärfung der eigenen Wahrnehmung, zeichnerische Techniken und regelmäßige Übung. Sie werden sehen, wie leicht es sein kann, zu einem guten Ergebnis zu kommen. Spielerische Übungen und fröhliches Draufloszeichnen umrahmen die Lektionen. Als Modell wechseln wir uns ab.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **211.2F289J** Christoph Benedikt Heine  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 48 €, VHS

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **211.2F290J** Christoph Benedikt Heine  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 48 €, VHS

### Experimentelles Zeichnen Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Am Anfang steht die Freude am Experiment, am Papier und an ungewöhnlichen Zeichenmaterialien und Techniken. Wir zeichnen mit geschlossenen Augen, mit den Füßen, mit beiden Händen oder mit dem Kopf. Das Zeichenmaterial sind u. a. Kreiden und Stifte an langen Stöcken oder alltägliche Gegenstände, die wir zweckentfremden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt in der Gestaltung abstrakter oder auch naturalistischer Zeichnungen.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

- **211.2F291J** Nina Klaus-Schnittger  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
48 €, VHS



### Stilleben zeichnen Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Das Stilleben, einer der Klassiker in der bildenden Kunst, erfreut sich seit der Antike immer wieder größter Beliebtheit. Dieser Wochenendkurs bietet eine Einführung in das Thema mit der anschließenden Gestaltung eines eigenen Bildes. Die Begleitung umfasst neben Komposition, Licht und Schatten, Volumen und Umgang mit Ihrem Zeichenmaterial auch die individuelle Betreuung. Dabei muss es nicht streng kanonisch zugehen, sondern auch „verrückte“ Zusammenstellungen sind gerne gesehen.

- **211.2F296J** Nina Klaus-Schnittger  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
10:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 48 €, VHS

### Urban Sketching rund um die Abtei Werden Natur, Architektur und Menschen

Urban Sketching ist eine Art visueller Journalismus, denn getreu dem Motto „Wir zeigen die Welt, Zeichnung für Zeichnung!“ erkunden wir ausgestattet mit Skizzenbuch und Zeichen- bzw. Malmaterial unser Umfeld. Es geht hierbei ausdrücklich nicht um Perfektion, sondern um die kreative Auseinandersetzung mit urbaner Architektur, ihrem Umfeld und den Menschen darin sowie dem Schaffen von ganz persönlichen Zeugnissen.

Nach einer kurzen Einführung legen wir direkt los. In mehreren Einheiten fertigen Sie einzelne selbst gewählte Motive an, wobei Sie individuell betreut werden. Ihre persönlichen Anliegen wie beispielsweise Bildausschnitt, Perspektive, Komposition, Farbwahl und Fragen zu Zeichen- bzw. Maltechniken stehen hierbei im Mittelpunkt. Nach jeder Einheit besprechen wir gemeinsam Ihre angefertigten Werke und gehen dabei auf sich ergebende Fragen und übergreifende Themen ein.

Treffpunkt ist der Eingang vom Hauptgebäude der Abtei Werden.

- **211.2F292J** Sascha Gademann  
Sonntag, 21. März, 10:00-16:00 Uhr, 39 €  
Treffpunkt ist der Eingang vom Hauptgebäude der Abtei Werden.

### Urban Sketching rund um die Zeche Carl Architektur, Objekte und Menschen

- **211.2F293J** Sascha Gademann  
Sonntag, 16. Mai, 10:00-16:00 Uhr, 39 €  
Treffpunkt ist der Eingang vom Café Malakov.

### Urban Sketching in der Altstadt von Kettwig (DOME-Sommerakademie) Architektur, Objekte und Menschen

- **211.2F294J** Sascha Gademann  
Sonntag, 20. Juni, 10:00-16:00 Uhr, 39 €  
Treffpunkt ist der Märchenbrunnen.

### Urban Sketching in der und rund um die Villa Hügel (DOME-Sommerakademie) Architektur, Objekte und Menschen

- **211.2F295J** Sascha Gademann  
Sonntag, 18. Juli, 10:00-16:00 Uhr, 39 €  
Treffpunkt ist der Haupteingang der Villa Hügel.

## WEITERBILDUNG IN GEPRÜFTER QUALITÄT

Die Volkshochschule Essen bietet Qualität mit Zertifikat. Bei uns finden Sie hochwertige Bildungsangebote und Qualifizierungsmaßnahmen.

Zu unserem Qualitätsverständnis gehört es, stets den Erfolg der Bildungsangebote und die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden zu überprüfen.

Dies tun wir, um das Erreichte ständig zu verbessern. Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

Ihr Ansprechpartner  
für das Qualitätsmanagement:  
Dr. Reimund Evers ☎ 88-43202

## 2G MUSIK



Beratung / Programmbereichsleiter  
Hans-Günther Weber  
hans-guenther.weber@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43211  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

## KLASSIK/JAZZ

## Aalto Musiktheater – was wird gespielt?

Wie entsteht eigentlich ein Theaterabend? Was passiert zwischen einer ersten Spielplanidee und dem Abend der Premiere? Und wie arbeiten die Abteilungen des Theaters gemeinsam an einer Inszenierung? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Einblicke in die Entstehung von vier Inszenierungen zu gewinnen. Auf dem Programm stehen drei Opern sowie ein Ballett.

- **211.2G160G** Christian Schröder  
Die genauen Termine und weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).  
8 Ustd., 24 €  
ZENTRUM, Bühneneingang des Aalto-Theaters, Cafeteria, Opernplatz 10



## All That Jazz

Die Musiker, die Songs, die Platten und Plattenlabels, die Hauptströmungen und die kreativen Nebenwege – Schlaglichter auf Geschichte und Gegenwart des Jazz. Anhand von Ton- und Filmbeispielen entsteht ein Kaleidoskop des Sounds, der von Amerika aus um die Welt ging und heute so viele verschiedene Gesichter hat. Aktuelle Live-Tipps ergänzen das Programm. Der Kursleiter ist freier Musikjournalist und künstlerischer Leiter der Reihe „Jazz in Essen“ im Grillo-Theater.

- **211.2G180G** Dr. Berthold Klostermann  
dienstags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 9. Februar, 12 Termine, 74 €, VHS

## MUSIKWORKSHOPS

Anti-Aging für Ihre Stimme –  
Stimmbildung 55+

Sie merken, dass sich Ihre Stimme verändert hat, plötzlich heiser wird? Sie können nicht mehr so hoch oder tief singen wie früher? Fürchten Sie gar, den Chor, in dem sie so gerne gesungen haben, verlassen zu müssen? Dann kann Ihnen die Stimmbildung helfen, Ihre Stimme besser kennenzulernen. Die richtige Gesangstechnik ist keine Zauberei und kann Ihnen in einem geschützten Rahmen helfen, Ihre Stimmpräsenz zu stärken, schöner und freier zu singen. Im Anschluss an die Stimmbildung werden wir das Erlernte im gemeinsamen Singen einfacher Lieder anwenden. Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

- **211.2G250G** Mareen Wochehmaier  
Sonntag, 9. Mai, 11:00–12:30 Uhr, 12 €, VHS

## Afrikanisches Trommeln für Einsteiger

In diesem Workshop lernen Sie mehrere afrikanische Rhythmen kennen. Verschiedene Schlagtechniken für die Trommeln sorgen für einen guten Sound. Perkussionsinstrumente wie Kalebasse und Glocke kommen dazu und es entstehen kleine Arrangements für unsere „Trommelband“. Alles vermittelt mit Hirn, Herz und Humor! Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

- **211.2G255G** Andreas Brunk  
Samstag, 6. März, 11:00–15:00 Uhr, 30 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23



Dr. Bertold Klostermann

WORKSHOP CAJON  
für Einsteiger und bereits Infiizierte

Die Idee, eine einfache Holzkiste als Schlagzeug zu benutzen, hatten die Sklaven in der peruanischen Kolonialzeit. In den 1970er Jahren hat sich das Cajon dann im spanischen Flamenco etabliert und mittlerweile wird es bei jeder unverstärkten Musik eingesetzt. Unsere Themen sind: richtige Sitztechnik und Schlagpositionen, kräftige Grooves, verschiedene Stile, Koordination und „von Hand zu Hand“ Spielweise. Des Weiteren: musikalische Phänomene, wie Shuffle, afrikanisch beeinflusste Rhythmik, ungerade Takte, Break-Bausteine, etc.. Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

- **211.2G260G** Martin Hesselbach  
Samstag, 19. Juni, 10:00–16:00 Uhr, 44 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

## Meine ersten Klavierstunden

Wenn Sie unsicher sind, ob Klavier das richtige Instrument für Sie ist, oder Sie noch nie auf einem Klavier gespielt haben, gibt der Kurs Ihnen Gelegenheit zu ersten, praktischen Erfahrungen. Nach einfachen, spielerischen Übungen bringen Sie Ihr erstes Stück zum Klingen. Außerdem erhalten Sie viele Informationen rund um das Thema Klavier. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und kein eigenes Instrument. Aufgrund der aktuellen Lage findet der Kurs in Kleingruppen von maximal 3 Teilnehmern statt. Jedem Teilnehmer steht ein eigenes, frisch desinfiziertes Instrument zur Verfügung. So können Sie sich „entspannt“ auf das Thema Klavier einlassen. Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

- **211.2G264G** Beate Freis  
Samstag/Sonntag, 6./7. März,  
10:00–11:30 Uhr, 4 Ustd., 44 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2G265G** Beate Freis  
Samstag/Sonntag, 6./7. März,  
11:45–13:15 Uhr, 4 Ustd., 44 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2G266G** Beate Freis  
Samstag/Sonntag, 6./7. März,  
13:30–15:00 Uhr, 4 Ustd., 44 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiter  
Hans-Günther Weber  
hans-guenther.weber@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43211  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

## Ukulele für Anfänger/-innen

Entertainer wie Stefan Raab und Götz Altmann haben sie immer bei sich, auf Hawaii begrüßt sie uns musikalisch: die Ukulele. Dabei ist das Instrument nicht nur klein und witzig, sondern auch noch preiswert, leicht zu lernen und für so manche Überraschung gut. Wenn Sie beim Kauf eines Instrumentes Hilfe wünschen, melden Sie sich bitte 5-6 Wochen vor dem Workshop-Termin unter der Nummer: 0170 366 444 7. Ein Leih-Instrument wird nicht gestellt. Ein Begleitheft mit den Kursmaterialien wird am Veranstaltungstag zum Selbstkostenpreis von 5 € ausgegeben. Weitere Informationen: [www.michaelvoelkel.de](http://www.michaelvoelkel.de). Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

- **211.2G292G** Michael Völkel  
Sonntag, 7. März, 10:00-17:00 Uhr, 44 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2G294G** Michael Völkel  
Sonntag, 20. Juni, 10:00-17:00 Uhr, 44 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23



## ENSEMBLES / STIMMBILDUNG / CHÖRE / GRUPPENUNTERRICHT

### Klavier für Fortgeschrittene

Sie haben früher Klavier gespielt oder spielen es noch aktuell, haben aber lange keinen Unterricht mehr gehabt und brauchen neue Inspirationen? Dann sind Sie in unserer kleinen Gruppe genau

richtig. Die fachkundigen Ratschläge gibt die erfahrene Profi-Pianistin Polina Merkulova, die uns schon mehrfach mit ihren Konzerten in der VHS begeistert hat. Aber keine Sorge: Auch die Arbeit an „kleinen Stücken“ ist hier möglich. Trauen Sie sich! Das Entgelt ist nicht ermäßigbar (Kleingruppe).

- **211.2G302G** Polina Merkulova  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 216 €, VHS



### Klavier(-Solo)- und Kammermusik-Meeting

Sie lieben es, Klavier oder ein anderes Instrument zu spielen, entweder solo oder im Ensemble und wollen heraus aus dem „stillen Kämmerlein“. Jeder Einzeltermin bietet Ihnen die Chance, Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre einen musikalischen Beitrag vorzustellen, sich auf die Darbietungen der anderen Teilnehmer einzulassen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Zudem besteht die Möglichkeit, mit neuen Partnern gemeinsam zu musizieren. Anfänger, Fortgeschrittene und ambitionierte Amateure sind gleichermaßen willkommen. Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

- **211.2G303G** Annette Laufs  
Dienstag, 9. Februar, 18:20-19:50 Uhr,  
10 €, VHS
- **211.2G305G** Annette Laufs  
Dienstag, 16. März, 18:20-19:50 Uhr,  
10 €, VHS
- **211.2G306G** Annette Laufs  
Dienstag, 4. Mai, 18:20-19:50 Uhr,  
10 €, VHS
- **211.2G307G** Annette Laufs  
Dienstag, 22. Juni, 18:20-19:50 Uhr,  
10 €, VHS

### Stimmbildung in der Gruppe – für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene – virtuell

Gerade in Zeiten des Social Distancing darf das Singen nicht fehlen: hier finden Sie ein virtuelles Kursangebot für singbegeisterte Laien, die ihre Stimme besser kennen lernen und ihre stimmlichen Möglichkeiten erweitern möchten. Auf Basis der funktionalen Stimmbildung stärken und entwickeln Sie Ihr Instrument. Die Kurseinheiten finden online per Videokonferenz (Zoom) statt. Neben der 60-minütigen Video-Gruppenarbeit mit Nora Mosch, erhalten Sie wöchentlich ein kurzes Audio- oder Video-tutorial mit Hilfe dessen Sie die Übungen jederzeit leicht wiederholen können. Der Kurs ist auf acht Teilnehmer begrenzt, ein Headset wird empfohlen. Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

- **211.2G314G** Nora Mosch  
montags, 16:45-17:45 Uhr  
Beginn 8. Februar, 12 Termine, 80 €



### „Bella Voce“ – Stimmbildung über Zoom

Die Stimmbildungskurse von Frau Petrova bieten wir in diesem Semester nur über Zoom an. Der Kurs findet in jedem Fall statt. Wer Interesse hat, melde sich bitte direkt unter Diana Petrova Darnea <[diana.soprano@gmail.com](mailto:diana.soprano@gmail.com)>. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

- **211.2G318G** Diana Petrova  
donnerstags, 16:15-17:15 Uhr  
Beginn 11. Februar, 6 Termine, 35 €
- **211.2G319G** Diana Petrova  
donnerstags, 16:15-17:15 Uhr  
Beginn 15. April, 6 Termine, 35 €

### „Bella Voce“ – Stimmbildung für Anfänger/-innen in Präsenz

Die Stimmbildungskurse von Frau Petrova führen zum Ende des Semesters einen Präsenztermin durch. Auch und gerade Neuzugänge sind willkommen.

- **211.2G320G** Diana Petrova  
samstags + sonntags, 10:00-10:45 Uhr  
Beginn 19. Juni, 2 Termine, 10 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2G321G** Diana Petrova  
samstags + sonntags, 11:00-11:45 Uhr  
Beginn 19. Juni, 2 Termine, 10 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23



### „Bella Voce“ – Stimmbildung für Fortgeschrittene in Präsenz

Die Stimmbildungskurse von Frau Petrova führen zum Ende des Semesters einen Präsenztermin durch. Auch und gerade Neuzugänge sind willkommen.

- **211.2G322G** Diana Petrova  
samstags + sonntags, 12:00-12:45 Uhr  
Beginn 19. Juni, 2 Termine, 10 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2G323G** Diana Petrova  
samstags + sonntags, 13:00-13:45 Uhr  
Beginn 19. Juni, 2 Termine, 10 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

### Essener Volksliederkreis

Für alle, die in ihrer Jugend gut und gerne gesungen haben, bietet der Kurs eine Gelegenheit zur Erinnerung und zur Wiederbelebung der eigenen Gesangskultur. Über elementare Körper- und Singübungen kommen wir „in Stimmung“ und machen uns so bereit für den wunderbaren Schatz deutscher und europäischer Volkslieder aus der Zeit der Romantik und „Des Knaben Wunderhorn“, den wir zunächst einstimmig singen. Über leichte Kanons und Quodlibets kommen wir dann langsam zu einem mehrstimmigen Chorerlebnis. Besonders Männer sind ausdrücklich willkommen.

- **211.2G325G** Evgenij Vitovski  
mittwochs, 11:00-11:45 Uhr  
Beginn 10. März, 15 Termine, 65 €, VHS
- **211.2G326G** Evgenij Vitovski  
mittwochs, 11:45-12:30 Uhr  
Beginn 10. März, 15 Termine, 65 €, VHS
- **211.2G327G** Evgenij Vitovski  
donnerstags, 11:00-11:45 Uhr  
Beginn 11. März, 13 Termine, 57 €, VHS
- **211.2G328G** Evgenij Vitovski  
donnerstags, 11:45-12:30 Uhr  
Beginn 11. März, 13 Termine, 57 €, VHS

### Lieder der Welt – Musik ist die Muttersprache der Menschen

Für alle, die gerne Volkslieder und bekannte klassische Lieder oder Arien aus Oper und Operette singen möchten, wenn gewünscht auch in anderen Sprachen und mehrstimmig.

- **211.2G330G** Evgenij Vitovski  
mittwochs, 12:50-13:35 Uhr  
Beginn 10. März, 15 Termine, 65 €, VHS
- **211.2G331G** Evgenij Vitovski  
mittwochs, 13:35-14:20 Uhr  
Beginn 10. März, 15 Termine, 65 €, VHS
- **211.2G332G** Evgenij Vitovski  
donnerstags, 12:50-13:35 Uhr  
Beginn 11. März, 13 Termine, 57 €, VHS
- **211.2G333G** Evgenij Vitovski  
donnerstags, 13:35-14:20 Uhr  
Beginn 11. März, 13 Termine, 57 €, VHS

### Blockflötenensemble

Angesprochen sind alle mit fortgeschrittenen Spielfähigkeiten, die mit anderen zusammen musizieren möchten. Wir spielen Blockflötenstücke von der Renaissance bis zur Gegenwart. Bei Interesse nehmen Sie bitte vorher Kontakt mit Hans-Günther Weber auf (Tel. 8843-211). Voraussetzung: „Barocke Griffweise“.

- **211.2G341G** Ulrike Diekmann  
dienstags, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 2. März, 14tg., 7 Termine, 61 €, VHS
- **211.2G342G** Ulrike Diekmann  
dienstags, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 9. März, 14tg., 7 Termine, 61 €, VHS

### HolzBlasSpaß

Sie spielen ein Blasinstrument und möchten mit anderen in der Gruppe spielen? Dann sind Sie hier richtig. Wir spielen Stücke verschiedener Genres, die auf die Gruppe zugeschnitten sind, u. a. Klezmer Musik. Leiter der Gruppe ist der erfahrene russische Klarinetist und Klezmermusiker Mark Rovner. Er wird insbesondere Bläsern wertvolle musikalische Tipps mit auf den Weg geben. Voraussetzungen: mindestens zwei Jahre Instrumentalunterricht und erste Ensemble-Erfahrungen. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

- **211.2G346G** Mark Rovner  
freitags, 19:00-20:30 Uhr  
Beginn 12. Februar, 11 Termine, 95 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23



1

2

3

4

5

6

## Klezmerensemble für Fortgeschrittene

Wir sind eine feste Gruppe und erarbeiten gemeinsam Arrangements zu südosteuropäischer Folklore mit dem Schwerpunkt Klezmer. Wer neu hinzukommen möchte, bitte vorher melden bei Michael Weigelt-Liesenfeld: miweli@web.de. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

- **211.2G350G** Dr. Michael Weigelt-Liesenfeld  
freitags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 26. Februar, 16 Termine, 138 €, VHS



## VHS-Jazz Combo

Statt der Bigband bieten wir coronakonform ein kleineres Format an. Neben einer historischen Einführung und dem Hören von Aufnahmen werden wir Arrangements verschiedener Jazzstandards spielen und bei Interesse auch darüber improvisieren, kurz: Musik hören und gestalten. Vorerfahrungen mit Improvisation sind nicht nötig. Für Blasinstrumente und Gesang sind ein ausreichendes Niveau im Blattlesen und am Instrument Voraussetzung. Bass, Schlagzeug, Gitarre und Klavier sollten mit einem Leadsheet Stücke begleiten können. Vor der Anmeldung kontaktieren sie bitte den Kursleiter Jakob Jentgens: mail@jakobjentgens.de.

- **211.2G354G** Jakob Jentgens  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 15. März, 10 Termine, 86 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

## TUBA LIBRE

Tuba-Libre ist ein Bläserorchester für Jedermann. Wer mitmachen möchte, ist gerne eingeladen eine Probe zu besuchen und mitzumachen, um zu entscheiden den Kurs zu besuchen. Das Programm ist bunt: Folklore, Jazz, auch Stücke aus der klassischen Musik. Das wird gerne bei Auftritten gezeigt. Toleranz steht im Vordergrund, auch bei den spieltechnischen Möglichkeiten der Musiker. Coronabedingt üben wir momentan nur in Kleingruppen.

- **211.2G360G** Thomas Ophelders  
donnerstags, 20:10-20:55 Uhr  
Beginn 11. März, 12 Termine, 52 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2G361G** Thomas Ophelders  
donnerstags, 20:55-21:40 Uhr  
Beginn 11. März, 12 Termine, 52 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

## Gitarrengruppe für Anfänger/-innen

Die preiswerte Alternative für Anfänger/-innen, um in lockerer Atmosphäre die Grundlagen des Gitarrenspiels in einer größeren Gruppe zu erlernen. Neben der einfachen Liedbegleitung von Volksliedern, Chansons, Pop- und Folksongs lernen wir auch in kurzer Zeit leichte Instrumentalstücke aus den Bereichen Klassik, Blues und Flamenco kennen. Ideal für Personen, die sich einen Jugendtraum erfüllen oder die die Gitarre als Pädagoge oder Jugendgruppenleiter beruflich einsetzen wollen. Der Kurs ist nicht ermäßigbar (Kleingruppe).

- **211.2G378G** Uli Pergher  
freitags, 20:00-20:45 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 65 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

## Gitarrengruppe für leicht Fortgeschrittene (ca. 2. Semester)

In Kleingruppen arbeiten die Kursteilnehmenden entsprechend ihren Vorerfahrungen weiter. Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen und Voraussetzung für die Teilnahme sind. Der Kurs ist nicht ermäßigbar (Kleingruppe).

- **211.2G379G** Uli Pergher  
donnerstags, 20:00-20:45 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 65 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

- **211.2G381G** Uli Pergher  
donnerstags, 21:00-21:45 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 65 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

## Gitarrengruppe für leicht Fortgeschrittene (ca. 3. Semester)

In Kleingruppen arbeiten die Kursteilnehmenden entsprechend ihren Vorerfahrungen weiter. Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen und Voraussetzung für die Teilnahme sind. Der Kurs ist nicht ermäßigbar (Kleingruppe).

- **211.2G382G** Uli Pergher  
mittwochs, 20:00-20:45 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 65 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

## Gitarrengruppe für leicht Fortgeschrittene (ca. 3. Semester)

In Kleingruppen arbeiten die Kursteilnehmenden entsprechend ihren Vorerfahrungen weiter. Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen und Voraussetzung für die Teilnahme sind. Der Kurs ist nicht ermäßigbar (Kleingruppe).

- **211.2G383G** Uli Pergher  
freitags, 18:00-18:45 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 65 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **211.2G384G** Uli Pergher  
freitags, 19:00-19:45 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 65 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon

## Gitarrengruppe für Fortgeschrittene (ca. 4. Semester)

In Kleingruppen arbeiten die Kursteilnehmenden entsprechend ihren Vorerfahrungen weiter. Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen und Voraussetzung für die Teilnahme sind. Der Kurs ist nicht ermäßigbar (Kleingruppe).

- **211.2G388G** Uli Pergher  
mittwochs, 19:00-19:45 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 65 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon



Beratung / Programmbereichsleiter  
Hans-Günther Weber  
hans-guenther.weber@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43211  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

### Gitarrengruppe für sehr weit Fortgeschrittene

In Kleingruppen arbeiten hier Kursteilnehmende weiter, die in den letzten Jahren Anfängerkurs und Fortgeschrittenenkurse besucht haben. Wer neu einsteigen möchte, melde sich bitte unter: fwh1756@yahoo.de, da eine vorherige Beratung sinnvoll ist. Im Kurs werden Lehrbücher (ca. 20 €) verwendet, die von jedem Teilnehmenden zu zahlen und Voraussetzung für die Teilnahme sind. Der Kurs ist nicht ermäßigbar (Kleingruppe).

- **211.2G392G** Uli Pergher  
donnerstags, 18:00-18:45 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 65 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon
- **211.2G393G** Uli Pergher  
donnerstags, 19:00-19:45 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 65 €  
Realschule am Schloss Borbeck, Pavillon



### INSTRUMENTAL- ODER VOKALKURSE FÜR ERWACHSENE IM EINZELUNTERRICHT ODER IN KLEINGRUPPEN DER FOLKWANG MUSIKSCHULE

Haben auch Sie sich den Traum, ein Instrument zu spielen oder Ihre Stimme zu entwickeln, für das Erwachsenenalter aufgespart? Seit 2004 hat es sich die Folkwang Musikschule zu ihrer Aufgabe gemacht, auch Erwachsenen ein fachkundiges Angebot zu unterbreiten. Als Lehrkräfte stehen Ihnen pädagogisch und künstlerisch bestens ausgebildete Lehrende zur Seite, die bereits seit Jahren mit der Ausbildung erwachsener Laien betraut sind. Hierbei ist es unerheblich, ob Sie ein Instrument ganz neu erlernen oder aber an bereits Gelerntes anknüpfen möchten. Die Lehrenden sind stets bestrebt, in Einklang mit Ihren Wünschen ein sinnvolles Unterrichtskonzept zu entwickeln. Dabei ist lediglich Voraussetzung, dass Sie ein eigenes (oder geliehenes) Instrument besitzen und Sie sich am besten täglich Zeit für Ihr Instrument nehmen. Auf diese Weise erzielen Sie Erfolge, die Sie vielleicht nicht für möglich gehalten haben.

Das vollständige Instrumentalangebot umfasst fast alle Instrumente: Drum set, Stimmbildung in Kleingruppen oder Gesang im Einzelunterricht, Blockflöte, Querflöte, Oboe, Klarinette, Fagott, Saxophon, Jazztrompete, Trompete, Violine, Violoncello, Akkordeon, Klavier, Keyboard, Jazzklavier, Gitarre, Barockgitarre, E-Bass, Folkgitarre. Genauere Informationen finden Sie unter der Internet-Adresse der Folkwang Musikschule [www.fms.essen.de](http://www.fms.essen.de).

Der Unterricht wird wahlweise als Einzelunterricht 45 Minuten, Einzelunterricht 30 Minuten und Partner- bzw. Kleingruppenunterricht angeboten. Allerdings bieten wir nur dann Gruppenunterricht an, wenn sich sinnvolle Gruppenkonstellationen ergeben.

Anmeldeformulare und Angaben zu den Kursentgelten finden Sie zum Download unter der Internet-Adresse [www.fms.essen.de](http://www.fms.essen.de).

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Folkwang Musikschule:  
Regine Sommer, ☎ 88 44 103  
Axel Wild, ☎ 88 44 020

## 2H TANZ

Die Tanzkurse der VHS Essen vermitteln nicht nur die Bewegungsmuster und Schrittfolgen. In den Veranstaltungen werden unmittelbar auch die Konzentration, die Koordination und das Gedächtnistraining gefördert. Ethnische Tänze stehen immer in einem engen Zusammenhang mit ihrer jeweiligen Entstehung und Herkunft. So werden im Rahmen der Tanzkurse auch kulturelles Lernen vermittelt und die interkulturellen Kompetenzen gefördert. Bei der Erarbeitung kleiner Choreografien werden das Musikverständnis und die Ausdrucksfähigkeit der Teilnehmenden erweitert. Und es soll auch nicht fehlen, was den Tanz ausmacht: Durch den Spaß an der Sache werden Körperfreude und Bewegungskunst gefördert! Coronabedingt finden alle Kurse in Kleingruppen statt.



### BALLETT / MODERN / JAZZ

#### Klassisches Ballett für Anfänger/-innen

Haben Sie sich in Ihrer Jugend immer gewünscht, Ballett zu lernen, aber es ist nie dazu gekommen? In diesem Semester startet die ehemalige Primaballerina wieder zwei Anfängerkurse, so dass Ihr Wunsch endlich in Erfüllung gehen kann.

- **211.2H114G** Veronika Nagy  
donnerstags, 17:00-17:45 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 65 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2H115G** Veronika Nagy  
donnerstags, 17:45-18:30 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 65 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

1

2

3

4

5

6

## Klassisches Ballett für Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich an alle, die eine gewisse Vorerfahrung mitbringen. In entspannter Atmosphäre arbeiten wir weiter an verschiedenen Arm- und Beinpositionen. Der Kurs beinhaltet Übungen an der Stange und führt über Schritte und kleinere Kombinationen zu Sprungvariationen und Drehungen.

- **211.2H116G** Veronika Nagy  
donnerstags, 18:35-19:20 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 65 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2H117G** Veronika Nagy  
donnerstags, 19:20-20:05 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 65 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23



## Modern Dance für Anfänger/-innen und solche mit Vorkenntnissen

Die Kurse richten sich an alle, die Modern Dance einmal kennenlernen oder ausprobieren möchten. Tanzerfahrungen sind nicht notwendig. Aufgrund der Effektivität und Intensität des Trainings wenden sie sich sowohl an Fitnessinteressierte als auch an Tänzer aller Fächer und Leistungsstufen, die ihre Körpermitte finden und festigen, Kraft entwickeln und sich kreativ und mit Freude bewegen wollen.

- **211.2H122G** Elena Kofina  
dienstags, 18:40-19:25 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 65 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2H123G** Elena Kofina  
dienstags, 19:25-20:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 65 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23



Beratung / Programmbereichsleiter  
Hans-Günther Weber  
hans-guenther.weber@vhs.essen.de  
☎0201 88-43211  
Anmeldung  
Volkan Ayar  
volkan.ayar@vhs.essen.de  
☎0201 88-43212  
Nähere Informationen siehe Seite 27

## Jazz-Dance

Die Kurse basieren auf der Jazz-Tanz-Technik. Wir erarbeiten voneinander völlig unterschiedliche Choreographien zu den verschiedensten Musikstilen (Soul, Hip-Hop, Street-Dance, Musical) miteinander. Warm-ups zur Dehnung und auch Vorbereitung auf Kicks, Drehungen, Sprünge sind jeweils inbegriffen sowie zum Abschluss jeder Stunde ein Low-down. Spaß und Wohlfühlen im Team kommen neben dem Erlernen der Technik nicht zu kurz. Kein Paartanz!

- **211.2H125G** Veronika Nagy  
donnerstags, 20:10-20:55 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 65 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2H126G** Veronika Nagy  
donnerstags, 20:55-21:40 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 65 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

## GESELLSCHAFTSTANZ

### Gesellschaftstanz/Paartanz für Anfänger/-innen

Das Schönste, was Füße tun können, ist tanzen. Genau! In diesem Kurs gibt's das Grundhandwerkzeug für die klassischen Standard- und Lateintänze wie z. B. Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Chacha oder Rumba. Ergänzend kann in Modetänze wie Discofox, Salsa oder Tango Argentino hinein geschnuppert werden. Keine Angst, trotz Gründlichkeit steht der Spaß im Vordergrund! Jeder ist herzlich willkommen. Der Kurs richtet sich an Paare sowie Singles. Für alle Singles gilt: Bitte vor der Anmeldung kurz beim Team der VHS melden: wir bemühen uns so gut wie möglich um eine ausgeglichene Herren- bzw. Damen-Quote.

- **211.2H130G** Stefanie Drensek /  
Gerhard Schröder  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 12 Termine, 86 €, VHS

### Gesellschaftstanz/Paartanz Mittelstufe

Für alle, die mehr wollen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Tanzerfahrung mitbringen. Das Level des Kurses ist offen, wobei mindestens die Grundschriffe der Tänze sicher beherrscht werden sollten, da der Kurs auf der Anfängerstufe aufbaut. Auch hier wird's gründlich, aber immer lustig! Auch hier gilt: Jeder ist herzlich willkommen. Der Kurs richtet sich an Paare und Singles. Männer sind immer gesucht. Für alle Singles gilt: Bitte vor Anmeldung kurz beim Team der VHS melden: wir bemühen uns so gut wie möglich um eine ausgeglichene Herren- bzw. Damen-Quote.

- **211.2H131G** Stefanie Drensek /  
Gerhard Schröder  
freitags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 12. Februar, 12 Termine, 86 €, VHS

### Gesellschaftstanz/Paartanz für Fortgeschrittene

Wer über fortgeschrittene Tanzerfahrung verfügt und mehr möchte als erste Basisfiguren ist hier gut aufgehoben! Wir kümmern uns nun ums „Eingemachte“. Es gibt sowohl know how zum Themenbereich „Technik“ (z. B. Fußarbeit, Paarbalken, Führen/Folgen) als auch komplexere Figurenkombinationen. Das Level ist offen gehalten und geht von Bronzekurs- bis Breitensport/Tanzkreis-Niveau. Jeder ist willkommen. Der Kurs richtet sich an Paare und Singles. Für alle Singles gilt: Bitte vor Anmeldung kurz beim Team der VHS melden: wir bemühen uns so gut wie möglich um eine ausgeglichene Herren- bzw. Damen-Quote.

- **211.2H133G** Stefanie Drensek /  
Gerhard Schröder  
montags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 8. Februar, 12 Termine,  
86 €, VHS
- **211.2H134G** Stefanie Drensek /  
Gerhard Schröder  
freitags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 12. Februar, 14tg.,  
6 Termine, 44 €, VHS
- **211.2H135G** Stefanie Drensek /  
Gerhard Schröder  
freitags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 19. Februar, 14tg.  
6 Termine, 44 €, VHS

**Online-Special: Paartanz für Anfänger**

Das Schönste, was Füße tun können, ist tanzen. Genau! In diesem Kurs gibt es das Grundhandwerkzeug für die klassischen Standard- und Lateintänze wie z. B. Langsamer Walzer, Cha Cha oder Rumba sowie für Partytänze wie z. B. Discofox oder Reihentänze ohne Partner. Das Besondere bei diesem Kurs: All das findet komplett als Video-Tanzkurs für zu Hause statt. Die Inhalte bieten einen vollständigen Anfänger-Tanzkurs mit allem „Drum und Dran“ und sind auf das heimische Platzangebot ausgelegt. Also: Jogginghose angelesen, runter vom Sofa, Tisch zur Seite geschoben und los geht es! Die Anmeldung berechtigt jeden Teilnehmer zum Zugang der VHS Plattform Moodle, die jedem Nutzer nicht nur alle Video-Tutorials des jeweils gebuchten Kurses bietet, sondern auch eine weitergehende Betreuung über das kursinterne Forum beinhaltet. Hier kann Kontakt mit der Kursleitung aufgenommen werden, sich mit Mitsreitern ausgetauscht werden, Dateien zum Üben herunter geladen werden und vieles mehr.

- **211.2H136G** Stefanie Dresek / Gerhard Schröder  
montags, 19:00-19:45 Uhr  
Beginn 22. Februar, 8 Termine, 40 €

**Discofox: für jede Feier bereit! Grundlagen**

Discofox ist DER Tanz für jede Party, Feier, Stimmung und zu fast jeder Musik gut zu tanzen. In diesem Workshop lernen Sie eine kleine und unkomplizierte Choreographie kennen und tanzen. Damit sind Sie auf die kommenden Feste bestens vorbereitet. Sie können sich nur mit einem festen Tanzpartner / einer festen Tanzpartnerin zu diesem Kurs anmelden.

- **211.2H140G** Julia Posmetnaya  
Samstag, 6. März, 11:00-13:15 Uhr, 15 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

**Discofox: für jede Feier bereit! Aufbaukurs**

- **211.2H141G** Julia Posmetnaya  
Samstag, 6. März, 13:30-15:45 Uhr, 15 €  
WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
Thea-Leymann-Str. 23

**Paartanz Express für Anfänger/-innen**

Die Wochenenden richten sich an alle Paare, die schon immer einmal tanzen wollten, aber nie dazu kamen. Für Feiern, Bälle oder sonstige Anlässe, bei denen man bisher immer sitzen bleiben musste. Mit viel Spaß und trotzdem mit Gründlichkeit lernen wir das „Grundhandwerkszeug“ von den am häufigsten getanzten Standard-, Latein- und Modetänzen. Bitte paarweise anmelden und Karten zusammenheften. Das Entgelt gilt pro Person.

- **211.2H142G** Stefanie Dresek  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
11:00-14:00 Uhr, 8 Ustd., 40 €, VHS

**Paartanz Express für Fortgeschrittene**

Das Wochenende richtet sich an die Paare, die in den letzten Semestern den Eingangsworkshop „Paartanz Express“ absolviert haben. Der Kurs ist als Kleingruppe kalkuliert. Dadurch erhalten Sie eine besonders intensive Betreuung. Bitte paarweise anmelden und Karten zusammenheften! Das Entgelt gilt pro Person und ist nicht ermäßigbar.

- **211.2H143G** Stefanie Dresek  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
14:30-17:30 Uhr, 8 Ustd., 40 €, VHS

**TANGO ARGENTINO für Anfänger/-innen**

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variationen und des Ausdrucks. Der Workshop ist zum ersten Probieren, um zu spüren und zu hören, wie es einem mit dem Tango „geht“. Der argentinische Tango kennt keine festen Schrittfolgen. Schwerpunktmäßig geht es um die Themen „Kontakt – das Miteinander“ und „Führen und Folgen“. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte paarweise anmelden und Anmeldekarten zusammenheften. Das Entgelt gilt pro Person. Tanzpartner/-in fehlt? Tango-Tanzpartnerbörse hilft: <http://www.Tango-Ruhrgebiet.de>

- **211.2H154G** André Amberge / N.N.  
Sonntag, 11. April, 14:30-17:30 Uhr, 25 €,  
Centro Flamenco,  
Ruhrtalstr. 33a, 45239 Essen
- **211.2H156G** André Amberge / N.N.  
Sonntag, 6. Juni, 14:30-17:30 Uhr, 25 €,  
Centro Flamenco,  
Ruhrtalstr. 33a, 45239 Essen

**Kreativer Tanz Dialog**

Im Alltag sind wir oft in Strukturen gefangen, die nicht erlauben, unsere ehrliche Meinung zum Ausdruck zu bringen. Wir machen gute Miene zu bösem Spiel, aus Angst vor möglichen Konsequenzen. Doch was bewegt uns wirklich und was geschieht, wenn all dies unausgesprochen bleibt? Nicht ausgedrückte Gefühle bleiben im Körperhaus stecken und blockieren Körper, Geist und Seele. Ich lade Sie ein auszudrücken, was Ihnen unter den Nägeln brennt, im Tanz ohne Zensur und ohne Bewertung. Mein Credo: Raus aus dem Kopf, rein in den Körper! Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse und ist geeignet für Frauen und Männer jeden Alters.

- **211.2H180G** Simone Götz  
Samstag, 8. Mai, 11:00-17:30 Uhr, 40 €, VHS

**ETHNISCHER TANZ****Internationale Volkstänze**

Ob Mayim- oder Yeminit-Schritt, die Musik unterschiedlicher Völker verlockt zu traditionellen und neuen Folkloretänzen in lockerer Runde. Unser Repertoire reicht von einfachen Mitmachtänzen über Kreistänze bis hin zu Figuren- und Paartänzen. Der Kurs ist für Ältere und Jüngere gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **211.2H204G** Norbert Schilke  
donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 11. Februar, 10 Termine, 54 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## Linedance und für Anfänger/-innen

Linedance ist eine Tanzform, bei der der Einzelne unabhängig vom Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzt. Wir bewegen uns „solo“, aber gleichzeitig synchron mit anderen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die zumeist aus dem Country und Pop stammt. Folkloretänze aus aller Welt bereichern das Programm. Wir üben überwiegend südeuropäische Tänze im Kreis. Mixertänze aus den USA und England ergänzen den Kurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **211.2H205G** Ullrich Indersmitten  
montags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 8. Februar, 14tg., 7 Termine, 35 €, VHS
- **211.2H206G** Ullrich Indersmitten  
montags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 1. März, 14tg., 7 Termine, 35 €, VHS

## Videokurs: Traditional Irish Dance für Anfänger/Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von der mitreißenden Musik, den fliegenden Beinen und den rasanten Rhythmen Irischer Tanzshows wie „Riverdance“ oder „Lord of the Dance“ begeistert sind und sich schon immer gesagt haben: „Das möchte ich unbedingt auch mal lernen!“ Das Besondere an diesem Kurs: All dies gibt es als komplettes Videopakett für zu Hause! Es handelt sich um einen vollwertigen Anfängerkurs mit Basis-Schritten im Softshoe- und Hardshoe-Dancing. Wir starten mit je einem Softshoe- und einem Hardshoetanz im sogenannten Beginner-Level. Alle Inhalte sind auf ein begrenztes Platzangebot ausgelegt, so dass kein riesiger Tanzsaal benötigt wird. Irischen Spaß gibt's auch auf kleinstem Raum! Also: Jogginghose angezogen, Tisch zur Seite gerückt, Fläschchen Wasser in Reichweite und los geht's! Dieser Kurs besteht aus 4 einzelnen Videoeinheiten, die ab dem 22. Februar wöchentlich erscheinen. Alle einzelnen Videos sind unbegrenzt abrufbar, da es sich nicht um einen Live-Kurs handelt. Jedes Tutorial kann also zu jeder Zeit genutzt werden. Das Angebot passt sich damit optimal an die individuellen Wünsche an und ist nicht an eine konkrete Kurszeit oder einen Kurstag gebunden.

- **211.2H208G** Stefanie Drensek / Gerhard Schröder  
Beginn 22. Februar, 4 Termine, 20 €

## Griechische Tänze für Anfänger/-innen

Der Tanz ist für die Griechen Lebensausdruck und -elixier zugleich. Lieder, Rhythmus und Musik laden zum Tanzen ein. Wir üben gemeinsam die beliebtesten Tänze der heutigen Zeit: Sirtos-Kalamatianos, Chassapikos, Sonaradikos, Sta Tria, Ballos, Tsamikos, Seibekikos, Karssilamas. Zusätzliche Materialkosten von 15 € sind von jedem im Kurs zu entrichten.

- **211.2H210G** Leonidas Efthymiadis  
dienstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 9. Februar, 14tg., 7 Termine, 50 €, VHS
- **211.2H211G** Leonidas Efthymiadis  
dienstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 16. Februar, 14tg., 7 Termine, 50 €, VHS



## Griechische Tänze für Fortgeschrittene

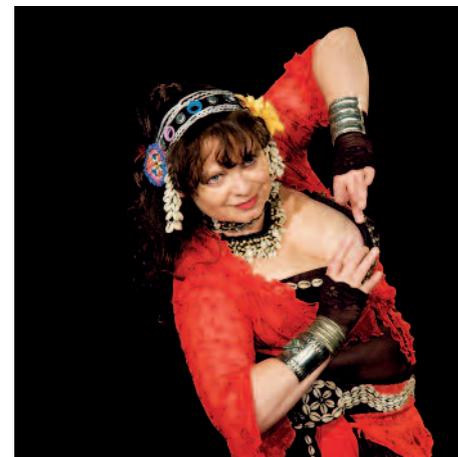
Eine „Rundreise“ durch die verschiedenen Tanzregionen Griechenlands (Inseln und Festland). Gute Grundkenntnisse der wichtigsten Schritte der bekanntesten Tänze werden vorausgesetzt. Zusätzliche Materialkosten von 15 € sind von jedem im Kurs zu entrichten.

- **211.2H212G** Leonidas Efthymiadis  
dienstags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 9. Februar, 14tg., 7 Termine, 50 €, VHS
- **211.2H213G** Leonidas Efthymiadis  
dienstags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 16. Februar, 14tg., 7 Termine, 50 €, VHS

## Videokurs: Bauchtanz intensiv ... zum Vertiefen und Auffrischen für Frauen mit Grundkenntnissen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mal einen Anfängerkurs gemacht haben oder nach einer Pause wieder trainieren wollen oder einfach zum Vertiefen der Techniken. Das Besondere an diesem Kurs: Es ist ein komplettes Videopakett für zu Hause! Es handelt sich um einen vollwertigen Kurs mit den Basis-Techniken und ihren Erweiterungen. Es wird kein riesiger Tanzsaal benötigt. Bauchtanz-Grundtechniken gehen auch im Wohnzimmer und ich erkläre sie in „mundgerechten Häppchen“. Dieser Kurs besteht aus 5 einzelnen Videoeinheiten, die ab dem 8. Februar wöchentlich erscheinen. Modul 1-3: Grundtechniken des Beckens, Modul 4: Arm- und Brustkorarbeit und Modul 5: die Grundkombinationen. Alles wird leicht verständlich erklärt, wobei ich – wie im Live-Unterricht auch – besonders auf eine rückenschonende Haltung achte. Alle einzelnen Videos sind unbegrenzt abrufbar, da es sich nicht um einen Live-Kurs handelt. Jedes Tutorial kann also zu jeder Zeit genutzt werden. Das Angebot passt sich damit optimal an die individuellen Wünsche an und ist nicht an eine konkrete Kurszeit oder einen Kurstag gebunden. Die neuen Video-Tutorials stehen jeweils montags auf der Plattform zur Verfügung.

- **211.2H310G** Andrea Homersen  
Beginn 8. Februar, 5 Termine, 25 €



## 2J THEATER / LITERATUR



Beratung / Programmleiter  
 Hans-Günther Weber  
 hans-guenther.weber@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43211  
 Anmeldung  
 Volkan Ayar  
 volkan.ayar@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43212  
 Nähere Informationen siehe Seite 27

## THEATER

**Mut zum Sein – Improvisationstheater:  
 Spiel, Humor & Herzenskommunikation**

„Mut zum Sein“ lädt ein zu ursprünglicher Spiel-  
 freude, Begeisterung für Neues und eigenschöpferischem Tun und Forschen. Frei von Leistungsdruck, Interpretation und Bewertung entdeckst Du die Vielfalt Deines kreativen Ausdrucks, wagst Dich in neue Rollen, bringst verborgene Talente ans Licht und bekommst Freude am Experimentieren mit Deinen Stärken und Schwächen. Das intuitive Erkunden ungewohnter Sicht-, Denk-, Fühl-, Sprech- und Handlungsweisen im spontanen Spiel befreit Dich von alten Hemmungen, stärkt Dein Selbstbewusstsein und verwandelt selbst negativ belegte Energien in sprudelnde Lebensfreude.

- **211.2J120G** Gisela von Löhneysen  
 mittwochs, 18:20-19:50 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 81 €, VHS
- **211.2J121G** Gisela von Löhneysen  
 mittwochs, 20:10-21:40 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 81 €, VHS


**Bauchtanz für Anfänger/-innen  
 mit Vorkenntnissen**

Sie haben einen Anfängerkurs besucht oder gar mehrere und es geht nicht weiter? Sie möchten Ihre Grundbewegungen ausbauen, vertiefen und neue hinzu lernen? Sie möchten das Erlernte mit Schritten und Drehungen kombinieren und aus Kombinationen eine Choreographie zusammensetzen lernen? Dann sind Sie hier richtig! Hier können Sie Ihren Körper und Ihre Tanztechnik in Schwung bringen!

- **211.2H320G** Andrea Homersen  
 mittwochs, 17:00-17:45 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 81 €  
 WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
 Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2H321G** Andrea Homersen  
 mittwochs, 17:45-18:30 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 81 €  
 WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
 Thea-Leymann-Str. 23


**Bauchtanz für Frauen  
 mit guten Vorkenntnissen / Mittelstufe**

Freche Schrittkombinationen, kokette Blicke, effektvolle Armbewegungen, der Wechsel von Spannung und Bewegungsfeuerwerk – all das macht die Vielfalt und Schönheit dieses Tanzes aus. Ein Kaleidoskop von Weiblichkeit steckt in jeder Frau: die Verspielte, die Schüchterne, die Energische, die Verführerische, die Stolz – diese alle und noch viel mehr wollen wir entdecken und tanzen. Dazu gehört natürlich auch Techniktraining und Haltungsschulung. Wenn Du Spaß am Bauchtanz hast und über gute Grundkenntnisse verfügst, bist Du herzlich eingeladen. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

- **211.2H324G** Andrea Homersen  
 mittwochs, 18:35-19:20 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 81 €  
 WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
 Thea-Leymann-Str. 23
- **211.2H325G** Andrea Homersen  
 mittwochs, 19:20-20:05 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 81 €  
 WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
 Thea-Leymann-Str. 23

**American Tribal Style zum Auffrischen**

Eingeladen sind alle Tänzerinnen, die ATS bereits einmal ausprobiert haben und nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir trainieren die klassischen Cues und Kombis (Fat Chance Belly Dance/Gypsy Caravan u. a.) und je nach Zeit und Lust auch ein paar neue. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

- **211.2H328G** Andrea Homersen  
 Samstag, 19. Juni, 15:00-18:00 Uhr, 20 €  
 WESTVIERTEL, Folkwang Musikschule,  
 Thea-Leymann-Str. 23

**IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:**

online  
 schriftlich  
 persönlich

unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)  
 per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes  
 in der VHS, nähere Informationen auf Seite 2

1

2

3

4

5

6

## Mut zum Sein – Das Mögliche tun, das Unmögliche wagen!

Wie oft bleibst Du stehen und zögerst, wirst unsicher, bekommst Angst, glaubst, nicht gut genug zu sein und gibst auf, noch bevor Du den ersten Schritt zur Verwirklichung Deiner Wünsche und Ziele, Visionen und Träume erkundet hast. Das Spiel-, Ausdrucks- und Begegnungstraining MUT ZUM SEIN unterstützt Dich mit Humor und Herzenskommunikation, Deine originelle Kreativität, ursprüngliche Begeisterung und spontane Experimentierfreude neu zu erwecken: Du lernst, wie Du hinderliche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen spielend leicht in sprudelnde Lebensfreude verwandelst.

- **211.2J124G** Gisela von Löhneysen  
Samstag, 12. Juni, 10:00-16:30 Uhr,  
40 €, VHS

## Wie wunderbar es ist, einmal Clown zu sein!

Der innere Clown entsteht im Zusammenspiel der ursprünglichen Kind-Energie und der des weisen, gütigen Erwachsenen. Mit Neugier und Begeisterung geht es auf Entdeckungsreise, um in allem etwas Wunderbares zu finden. Mutig und beharrlich verwirklicht der Clown seine Wünsche. Hemmnisse sind für ihn beliebte Herausforderungen. Gern schlüpft er in andere Identitäten und erforscht seine Gefühle spielerisch und kreativ. Offen für Neues und stets optimistisch liebt der Clown die Übertreibung und das Lachen. Einzelne Aspekte des ClownSeins werden wir übend erkunden und die heitere Gelassenheit mit in den Alltag nehmen lernen.

- **211.2J126G** Gisela von Löhneysen  
Sonntag, 13. Juni, 10:00-16:30 Uhr,  
40 €, VHS



Grillo-Theater

## Von der Stücklektüre zur Aufführungskritik

Wie man über pauschale Eindrücke von „ganz gut“ oder „eher langweilig“ zu differenzierten Urteilen über eine Inszenierung gelangt, zeigt diese Veranstaltungsreihe. Wir besuchen Aufführungen im Essener Theater und in den Schauspielhäusern der näheren Umgebung. Zur Vorbereitung gehören: gründliche Einführung in das Stück und der ästhetische, theaterhistorische und gesellschaftliche Kontext.

- **211.2J142G** Andreas Linne  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 81 €, VHS

## Theater-Diskurs – Vor und hinter den Kulissen

In Zusammenarbeit mit dem Schauspiel Essen Welche Überlegungen liegen der Stückauswahl für den neuen Spielplan zugrunde? Wie ist das Regieteam die Probenarbeit angegangen? Während Sie sich im Kurs „Theater-Diskurs. Vor und hinter den Kulissen“ mit Dramaturg Simon Meienreis über aktuelle Inszenierungen des Schauspiels Essen austauschen, lernen Sie obendrein die Arbeitswelt des Theaters kennen. Als Kursteilnehmende wissen Sie als Erste, wie die Stücke auf der Bühne aussehen werden und treffen im Kurs auf wechselnde Gäste, die exklusiv aus den unterschiedlichen Abteilungen des Grillo-Theaters berichten. Während der Spielzeit werden nacheinander zwei Kurse mit jeweils zehn Terminen (zuzüglich Vorstellungsbesuche) angeboten: September 2020 bis Februar 2021 (Wintersemester), Februar 2021 bis Juni 2021 (Sommersemester). Die Seminarteilnahme ist an den gemeinsamen Besuch von jeweils vier Inszenierungen geknüpft, die wir Ihnen kurzfristig auf Anfrage nennen. Die Seminarbesucher können für die Vorstellungen ein Kartenpaket der TUP Essen zum Vorzugspreis erwerben (genaue Information dazu gibt es zu Kursbeginn).

- **211.2J146G** Simon Meienreis  
mittwochs, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 10. Februar, 10 Termine, 54 €, Grillo Theater, Theaterplatz 11, 45127 Essen

## LITERATUR – TEXTE SCHREIBEN

### Kreatives Schreiben nach der Methode Hanns-Josef Ortheil

Der Workshop richtet sich an alle, die gerne Worte und Gedanken zu Papier bringen, unabhängig vom Erfahrungsstand als Schreiberling. Das autobiografische Schreiben steht im Vordergrund und wird in spielerischen und kreativen Übungen erprobt. Dabei werden Schreibblockaden gelöst und der eigene Schreibstil verbessert. Es werden Schreibmodelle der Geschichte vorgestellt, von der Antike bis zur Moderne. Diese Modelle werden in Übungen des kreativen Schreibens nachempfunden und mit literarischen Texten lebendig gemacht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **211.2J206G** Anna Schrage  
Sonntag, 28. Februar, 10:00-16:00 Uhr,  
40 €, VHS



### Kreatives Schreiben nach der Methode Hanns-Josef Ortheil – der Kurs

Der Kurs schließt an den entsprechenden Workshop an. Auch hier steht das autobiografische Schreiben im Vordergrund und wird in spielerischen und kreativen Übungen erprobt. Dabei werden Schreibblockaden gelöst und der eigene Schreibstil verbessert. Es werden Schreibmodelle der Geschichte vorgestellt, von der Antike bis zur Moderne. Diese Modelle werden in Übungen des kreativen Schreibens nachempfunden und mit literarischen Texten lebendig gemacht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **211.2J207G** Anna Schrage  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 8. März, 7 Termine, 38 €, VHS

## Schreibwerkstatt Biografie

Sie haben einen reichen Schatz an Lebenserinnerungen und möchten diese niederschreiben. Kreatives Schreiben und Stilübungen vermitteln Ihnen einen leichten Einstieg. Erinnern und Aufschreiben lassen sich zu einer biografischen Erzählung verdichten. Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre eigene Stimme zu finden und mit Ihrem kreativen Potenzial in Kontakt zu treten. Im Vordergrund stehen die Lust am Schreiben und die Bereitschaft, sich selbst zu überraschen.

- **211.2J210G** Renate Pötzsch  
dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 14 Termine, 76 €, VHS
- **211.2J211G** Renate Pötzsch  
dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 14 Termine, 76 EUR, VHS

## „Kreatives Schreiben“

Kreatives Schreiben in Zeiten von Virenalarm und „social distancing“. Schreiben lässt uns innehalten und bewusst wahrnehmen. Angeregt durch vielfältige Schreibimpulse (Bilder, Texte), die Worte einfach fließen lassen. In einer Atmosphäre des Vertrauens und der Wertschätzung können die geschriebenen Texte vorgelesen und gehört werden. Schreiberfahrung ist nicht notwendig, es genügt die Lust es auszuprobieren und sich einzulassen.

- **211.2J216G** Renate Stettinus  
Dienstag, 2. Februar, 2. März, 4. Mai, 1 Juni,  
7. September, 5. Oktober, 2. November,  
14:30-16:00 Uhr, 7 Termine, 38 €, VHS

### BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

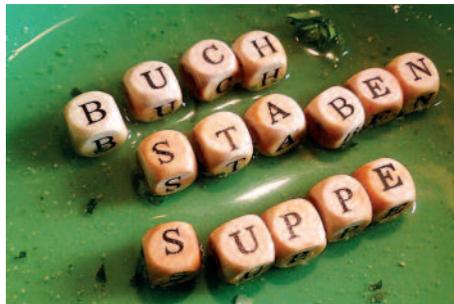
Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

## Lebendig erzählen – Von der Buchstabenuppe zum Prosawerk Ein Fernstudienseminar

Sie wollen eine Kurzgeschichte erzählen oder einen Roman verfassen? Sie wollten lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen? Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken in Szene setzen, wie Sie Dialoge ausformulieren. Das Internet-Fernstudienseminar ermöglicht es, die Lernzeit frei auszugestalten. Die angebotenen Inhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Außer Spaß am kreativen Schreiben benötigen Sie vier Stunden Zeit pro Woche. Weitere Infos auf der Anmeldebestätigung bzw. im Internet. Der Kurs ist nicht ermäßigbar.

- **211.2J218G** Elke Bockamp  
montags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn 15. Februar, 12 Termine, 90 €



## Klub der sanften Irren

Wer wir sind? Wie wir sind? „Wir sanften Irren sind nicht sehr viel irrer als Gesunde, wir haben nur für manche Dinge einen anderen Blick ...“, Zitat aus dem Buch „Wir sanften Irren“ von Peter Paul Althaus, dem Namensgeber unseres Literaturkreises, der seit 1971 besteht. Wir stellen uns Themen und verfassen dazu entsprechende humorige und skurrile Verse. Wer nicht selber schreiben möchte, darf auch Passendes aus den Werken unserer bekannten Dichter von A wie Althaus bis Z wie ringelnatz präsentieren. Neugierig geworden? WILLKOMMEN IM KLUB. Neulinge sind jederzeit willkommen.

- **211.2J310G** Siegfried Engelsiepen  
Dienstag, 2. März, 13. April, 4. Mai, 1. Juni,  
20:00-21:30 Uhr, 4 Termine, entgeltfrei, VHS

## Literatur unserer Zeit

Wir beschäftigen uns mit moderner Literatur, die wir zu Semesterbeginn gemeinsam auswählen, und beleuchten neben der Arbeit am Text auch die Entstehungs- und Rezeptionsgeschichte der Werke. Wir diskutieren kontrovers und erarbeiten uns so gemeinsam den Zugang zu anspruchsvollen Texten.

- **211.2J320G** Astrid Meirose  
dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 81 €, VHS
- **211.2J322G** Ute Hüfken  
donnerstags, 9:10-10:40 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 81 €  
Beginnenhof, Goethestr. 65, 45130 Essen
- **211.2J324G** Ute Hüfken  
dienstags, 9:30-11:50 Uhr  
Beginn 9. Februar, 14 Termine, 114 EUR  
BORBECK, Schloss Borbeck  
Wirtschaftsgebäude, Schlossstr. 101
- **211.2J330G** Lydia Doliva  
montags, 9:10-10:40 Uhr  
Beginn 15. Februar, 15 Termine, 81 €, VHS
- **211.2J333G** Lydia Doliva  
donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 81 €, VHS



## Lektürekreis

Wir beschäftigen uns mit Texten und ihren Autorinnen und Autoren. Im Vordergrund stehen die Lust am Lesen und der Austausch über den individuellen Zugang zum Text. Wir wählen die Lektüre am Semesteranfang gemeinsam aus und bestimmen Themenfelder (Epochen, Gattungen), mit denen wir uns auseinandersetzen wollen.

- **211.2J340G** Astrid Meirose  
montags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 15. Februar, 13 Termine, 94 €, VHS

1

2

3

4

5

6

# Natur, Mensch und Gesundheit

## Inhaltsverzeichnis:

### 3A LEBENSHILFE / GEDÄCHTNISTRAINING

Lebenshilfe .....	62
Selbstorganisation und Gedächtnistraining .....	62

### 3C GESUNDHEIT / MEDIZIN

Vorträge, Lesungen und medizinische Veranstaltungen .....	64
Workshops .....	65

### 3D ENTSPANNUNG / BEWEGUNG

Entspannung .....	68
Yoga / Meditation .....	68
Qigong / Tai Chi / Selbstverteidigung .....	71
Gesund durch Bewegung .....	72

### 3E UMWELT / NATUR

Umwelt .....	73
Natur .....	73
Gartenforum Essen .....	74
Geologie .....	74
Astronomie .....	75

Unsere Hotline:  
0201 88-43100



Dr. Günter Hinken

**Lebenshilfe / Gedächtnis-  
training • Umwelt / Natur**

**Programmbereichsleiter:**

Dr. Günter Hinken  
Raum 5.25  
☎ 0201 88-43200  
guenter.hinken@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
montags 10.30-12.30 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Annette Volmer  
Raum 5.34  
☎ 0201 88-43102  
annette.volmer@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Nikolaos Georgakis

**Psychologie / Gesundheit /  
Medizin • Entspannung /  
Bewegung**

**Programmbereichsleiter:**

Nikolaos Georgakis  
Raum 5.24  
☎ 0201 88-43215  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien)  
montags 10-12 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Gabriele Ojstersek  
Raum 5.30  
☎ 0201 88-43206  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

## 3A LEBENSHILFE / GEDÄCHTNISTRAINING



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinken  
guenter.hinken@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200  
Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 61

### LEBENSHILFE

#### Ausbrennen oder meine eigenen Grenzen erkennen? – 27. Palliativforum zum Thema „Burnout vermeiden und Selbstfürsorge leben“

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Palliativmedizin Essen

Tag ein, Tag aus gilt ihr Einsatz den Patienten und ihren Anvertrauten: Für Angehörige von schwerkranken Menschen gilt das zumeist rund um die Uhr, für Berufstätige sind Überstunden und schwierige Arbeitsbedingungen an der Tagesordnung. Sich selber dabei nicht zu verlieren ist eine große Herausforderung für alle. Entlastungsmöglichkeiten aufzuzeigen und zugleich einen kritischen Blick auf gesellschaftliche und gesundheitspolitische Bedingungen zu werfen, ist das Thema dieser Informationsveranstaltung des Netzwerkes für Palliativmedizin Essen (NPE) in der VHS, bei dem auch Gebärdendolmetscher\*innen vor Ort sein werden.

- **211.3A000F** Dr. Wolfgang Niesert / Marion E. Badem  
Mittwoch, 24. März, 17:30-19:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



#### Bitte schön verpacken: Kritik – leicht genommen

Kritisiert zu werden kann schlimmer sein als ein Zahnarztbesuch, besonders, wenn anschließend der innere Kritiker unbarmherzig weiter bohrt. Andere zu kritisieren ist auch nicht gerade leicht. Oft genug sind wir lieber still, weil wir nicht die richtigen Worte finden. Und dann läuft irgendwann das Fass über. In diesem Seminar lernen Sie Strategien, die Ihnen helfen, durch Kritik nicht zu verletzen und nicht verletzt zu werden. Und zudem ein paar trainierbare sprachliche Kniffe, die Ihnen beides erleichtern.

- **211.3A004F** Evelyn Lethaus  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 55 €, VHS

### SELBSTORGANISATION UND GEDÄCHTNISTRAINING

#### Ganzheitliches Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig fit! Ab 50 Jahre

Wer rastet, der rostet! Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Training aller geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Merkfähigkeit. Nur durch dauerhaftes Nutzen unserer geistigen Fähigkeiten können wir unser „wundervolles Denkkorgan“ fit halten und verbessern. Freude und Spaß sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass wir etwas über einen längeren Zeitraum tun. Also: kein Leistungs- und Konkurrenzdruck, sondern ein spielerischer Umgang mit verschiedensten Übungen, die fördern und neugierig machen. Für Personen mit einer diagnostizierten Demenz ist das Angebot jedoch nicht geeignet.

#### Einführungskurs

- **211.3A033F** Birgit Kuske-Faerber  
Mittwoch, 24. Februar, 3. März, 10. März,  
11:00-12:30 Uhr, 3 Termine, 20 €, VHS

#### Grundkurs

- **211.3A034F** Birgit Kuske-Faerber  
mittwochs, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 17. März, 9 Termine, 50 €, VHS
- **Kurse für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**
- **211.3A035F** Birgit Kuske-Faerber  
dienstags, 9:10-10:40 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

- **211.3A036F** Birgit Kuske-Faerber  
dienstags, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.3A037F** Birgit Kuske-Faerber  
donnerstags, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 25. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



#### Essener Seminar für seelische Gesundheit

In Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (SPE) e.V. Essen  
Der Kurs hilft, unterschiedliche Ausdrucksformen der Krise ins Gespräch zu bringen, zu begreifen und als Impuls für die eigene positive Lebensgestaltung aufzunehmen. Eingeladen sind alle Krisenerfahrenen als Experten in eigener Sache, Angehörige und Fachleute aus unterschiedlichen Berufsgruppen sowie alle interessierten Menschen, die bereit sind, sich an einer gemeinsamen Sprache zu beteiligen. Weitere Informationen zum Verein und seinen Aktivitäten unter [www.spe-essen.info](http://www.spe-essen.info).

- **211.3B029F** Ekkehardt Preuß  
Donnerstag, 4. und 18. März,  
15. und 29. April, 27. Mai, 10. und 24. Juni,  
jeweils 18:20-19:50 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

**Das Herbstsemester beginnt  
am 6. September 2021.**

# Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst

Komm ins Team und engagiere dich!



Im FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) und BFD (Bundesfreiwilligendienst) erwarten dich eine qualifizierte Ausbildung als Rettungshelfer NRW und spannende Schulungen für dein zukünftiges Einsatzgebiet. Einsatzbereiche sind der Hausnotrufdienst, der Transport von Blutkonserven und Transplantaten, der Krankentransport oder die Leitstelle, sowie die Ausbildung und die Jugend.

Infos unter: (0201) 89646-0 oder [www.johanniter.de/essen](http://www.johanniter.de/essen) · Bewerbung an: [bewerbung.essen@johanniter.de](mailto:bewerbung.essen@johanniter.de)

## DIE JOHANNITER



Regionalverband Essen  
Essen · Mülheim · Bottrop

1

2

3

4

5

6

## 3C GESUNDHEIT / MEDIZIN



Beratung / Programmbereichsleiter  
Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43215

Anmeldung  
Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43206  
Nähere Informationen siehe Seite 61

### Film: „Silence isn't empty“ – Ein Dokumentarfilm über die Vielfalt und die Bedeutung von Meditation

„Silence isn't empty“ ist ein Dokumentarfilm aus dem Jahr 2020, der sich mit der individuellen Vielfalt und der Bedeutung von Meditation auseinandersetzt. Warum und wie meditieren Menschen? Was bedeutet die Praxis der Meditation für sie? Welche Auswirkungen hat sie auf ihr persönliches Leben und auf ihr Leben in der Gesellschaft? Im Sommer 2019 reist die Filmemacherin Sofia Ose auf der Suche nach Antworten nach Portugal in die beiden Retreats Karuna Meditation Center und Vale de Moses. Porträtiert werden internationale Gäste, die ihren Sommer zum spirituell motivierten Rückzug aus dem Alltag an einem Ort der Stille verbringen, sowie Mitarbeitende, die in den Retreats leben und arbeiten. Mit diesem Film des Medienprojekts Wuppertal, sollen Wege zu einem inneren Frieden aufgezeigt werden, ein Thema was auch in vielen Selbsthilfegruppen diskutiert wird.

Anmeldung (bis zum 10. Mai 2021) ausschließlich über: WIESE e. V., Selbsthilfeberatungsstelle, Eulerstr. 17, 45143 Essen, T: 0201-207676, selbsthilfe@wiesenetz.de

Der Film (Englisch mit deutschen UT) dauert 58 Minuten. Der Eintritt ist frei.

In Kooperation mit der WIESE e. V. – Selbsthilfeberatungsstelle Essen

- **211.3C010L N. N.**  
Mittwoch, 12. Mai, 18:00-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

**Früh buchen – Platz sichern!**

## VORTRÄGE / LESUNGEN / MEDIZINISCHE VERANSTALTUNGEN

### Film: „IMMER UND EWIG“ – Ein Dokumentarfilm von Fanny Bräuning

In guten wie in schlechten Zeiten. Ein Film über eine außergewöhnliche Liebe und den unerschütterlichen Mut zum Leben (Schweiz 2018, OV mit dt. UT). Die Regisseurin Fanny Bräuning hat mit ihrem Film ein bewegendes Porträt ihrer Eltern geschaffen. Ihre Mutter ist seit 20 Jahren vom Hals abwärts gelähmt und rund um die Uhr auf Pflege und Hilfe angewiesen. Ihr Vater – beide sind Ende 60 – baute einen Bus so um, dass sie allen Einschränkungen zum Trotz, kreuz und quer durch die Weltgeschichte reisen können. Wie schafft es das einst junge und wilde Paar seit so langer Zeit immer wieder von neuem aufzubrechen? Der Film ist eine hinreißende Hommage an das Leben. Er passt zu den vielen Selbsthilfegruppen in unserer Stadt, in denen Menschen aufgrund von Erkrankungen oder Lebenskrisen mit den Grundfragen des Daseins konfrontiert werden.

Anmeldungen (bis zum 8. März 2021) ausschließlich über: WIESE e. V., Selbsthilfeberatungsstelle, Eulerstr. 17, 45143 Essen, T: 0201-207676, selbsthilfe@wiesenetz.de

Der Film dauert 85 Minuten. Der Eintritt ist frei.

In Kooperation mit der WIESE e. V. – Selbsthilfeberatungsstelle Essen

- **211.3C012L N. N.**  
Mittwoch, 23. Juni, 18:00-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Vortrag: Eintausendmal Lebensglück – Glückszutaten aus 60 Städten. Unter Menschen gesammelt, angerichtet und sprachlich-musikalisch garniert von Christof Jauernig

Endlich glücklich sein – viele wünschen sich nichts sehnlicher. Aber liegt das Glück wirklich so fern? Oder eher ganz greifbar am Lebenswegesrand und will dort nur entdeckt werden? Christof Jauernig verfolgte das Glück lange im beruflichen Hamsterad. Was Glück wirklich ist, begriff er erst, als er dort radikal ausstieg, sich selbst neu erfand und mit seiner Aus- und Aufbruchsgeschichte „Gedanken verloren“ auf Deutschlandtour ging. Unterwegs hat er in 60 Städten, auch in Essen, Menschen zu ihren persönlichen sie glücklich machenden Augenbli-

cken befragt und daraus ein Potpourri der Glückszutaten erstellt: Jauernigs zweites Programm ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenerzigen Beiträgen von über 1.000 Mitbürgerinnen und Mitbürgern, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Dabei kombiniert der Autor die Impressionen der Vielen mit eigenen Erfahrungen zum Thema und dem Widerhall der Coronakrise. Sorgsam gesetzte Begleitworte, selbst komponierte musikalische Untermalungen und Leinwandprojektionen verleihen diesem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter.

- **211.3C310L Christof Jauernig**  
Donnerstag, 24. Juni, 19:00-20:30 Uhr,  
10 €, Abendkasse vorhalten, VHS



Christof Jauernig

### Möglichkeiten des Ayurveda für Schwangere

Siehe 211.1A052F, Seite 17

**Sie können sich auch online  
anmelden unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).**

## WORKSHOPS

**Workshop: Wanderseminar  
zum Thema Loslassen**

Ein Wanderseminar zum Thema „Loslassen“, denn Bewegung im Außen fördert Bewegungen im Inneren – mit Angeboten zur Selbsterfahrung, Übungs- und Impulsanleitung. Kurzum: Für alle, die Lust an Bewegung, Natur und Selbstreflexion haben. In den letzten Jahren wurde wissenschaftlich belegt, dass die Natur und das Wandern gesundheitsfördernd auf den Menschen wirken. Wandern hat zudem positive Effekte auf die Psyche, mit positiven Folgen für die allgemeine Befindlichkeit und das Immunsystem. Ebenso kann die Natur als Impulsgeber für neue Sichtweisen dienen, verbindet uns wieder mehr mit unserer Intuition und schärft die Wahrnehmung.

Beim Gehen werden Sie in verschiedenen Übungen das Loslassen erfahren: bewusste Wahrnehmung von Sinnes- und Gefühlseindrücken, Schulung der Achtsamkeit und meditative Impulse, sowie die Anwendung von intuitiv-kreativen Methoden im Dialog mit der Natur. Immer wieder besteht die Möglichkeit der Reflexion.

An beiden Tagen gehen wir ca. zehn bis zwölf Kilometer. Bitte an Verpflegung und ausreichend Wasser denken. Treffpunkt: Start/Ende ist jeweils am S-Bahnhof in Essen-Werden, Im Löwental 11, 45239 Essen.

Das Seminar ersetzt keine Therapie. Eine normale psychische Belastbarkeit wird vorausgesetzt.

- **211.3C312L** Michaela Göddenhoff  
Samstag, 17. April, 10:15-17:00 Uhr  
Sonntag, 18. April, 10:15-17:00 Uhr,  
16 Ustd., 84 €
- **211.3C313L** Michaela Göddenhoff  
Samstag, 29. Mai, 10:15-17:00 Uhr  
Sonntag, 30. Mai, 10:15-17:00 Uhr,  
16 Ustd., 84 €



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

# Finden Sie Ihr neues Zuhause!

Wir von Vonovia geben Menschen ein Zuhause – mit tollen Wohnungsangeboten für Singles, Familien und Wohngemeinschaften.

## Interessiert?

Tel.: 0234 / 414 70 00 02

Mehr Infos unter:

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

Einfach  
Besichtigungs-  
termin  
vereinbaren.

VONOVIA

1

2

3

4

5

6

## Stark gegen Stress und Burnout

### Bildungsurlaub

Stress ist in unserer Gesellschaft ein gefürchteter Gegner. Er wird verstanden als etwas, was uns vom Wohlempfinden abhält und unseren kreativen Rhythmus blockiert. Wir sind uns nicht mehr unseres Wesenhaften bewusst, sondern reagieren nur noch auf Anforderungen von außen.

In diesem Seminar lernen sie, dass Stress nicht nur negativ auf uns wirkt, sondern viel mehr wesentlich zum Überleben der Menschheit beigetragen hat. Nutzen wir diese Ressource, indem wir lernen den Stress zu lenken. Identifizieren und kanalisieren wir seine negative Wirkung in uns, so kann es gelingen, diese zu vermeiden und sogar in positive Energie umzuwandeln. In diesem Seminar lernen Sie, Ihr eigenes Stresslevel aufzuspüren. Sie lernen zu erkennen, wie sie wirkungsvoll, auch im Alltag, damit umgehen und insgesamt ausgeglichener, gelassener und aufrecht durchs Leben gehen.

Sowohl regenerativer Stressabbau mit Yoga, Meditation, Hypnose, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Achtsamkeitstraining wie auch kognitives Gruppencoaching und damit die Einstellung zu Ihren Stressfallen wird Thema dieses Bildungsurlaubs sein. Durch Bestimmung ihres gegenwärtigen Stresslevels und Erarbeitung eines effektiven Zeitmanagements können sie bei diesem Seminar und danach gezielt darauf einwirken. Das Seminar hat explizit keinen therapeutischen Charakter.

- **211.3C324L** Brigitte Gareis  
Montag bis Freitag, 22. bis 26. März, 40 Ustd.,  
178 €, Mo-Do 9:00-16:30 Uhr,  
Fr 9-14 Uhr, VHS
- **211.3C325L** Brigitte Gareis  
Montag bis Freitag, 12. bis 16. April, 40 Ustd.,  
178 €, Mo-Do 9:00-16:30 Uhr,  
Fr 9-14 Uhr, VHS



## Kommunikation

### Bildungsurlaub

Kommunikation begleitet uns das ganze Leben. Wie wir kommunizieren, beeinflusst die Beziehung zu den Menschen, mit denen wir uns im Austausch befinden. Privat oder beruflich, wer aufmerksam zuhört, die eigenen Bedürfnisse und die seines Gegenübers versteht, wer ebenso aufmerksam auch kommuniziert, hat signifikant häufiger Erfolg.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie verschiedene Kommunikationsmodelle kennen. Nach diesem Seminar werden Sie Ihre ganz eigenen Stärken der Kommunikation entwickeln, Menschen besser verstehen, Konflikte vermeiden, bzw. diese leichter lösen können.

- **211.3C326L** Brigitte Gareis  
Montag bis Freitag, 19. bis 23. April, 40 Ustd.,  
178 €, Mo-Do 9:00-16:30 Uhr,  
Fr 9-14 Uhr, VHS

### Workshop: „Mensch ärgere dich nicht“

Ärger begleitet uns gehäuft in unserem Alltag. Ob es der kleinere Ärger beim Einkaufen oder im Straßenverkehr ist oder der größere Ärger bei der Arbeit oder in persönlichen Beziehungen. Er kostet uns Energie und bindet uns emotional. Mit Ärger in unseren Gedanken sind wir gestresst, haben häufiger eine negative Ausstrahlung, leiden unter Konzentrationsstörungen und schaden unserer Gesundheit.

In diesem Seminar lernen Sie

- die Ursachen für Ihren Ärger kennen
- die Wirkungsweise von Ärger verstehen
- Strategien und Ressourcen gegen Ärger einzusetzen
- Techniken und spannende Übungen, um sich weniger zu ärgern

Bitte mitbringen: Schreibzeug, passende Kleidung für Outdoor-Übung

- **211.3C336L** Brigitte Gareis  
Samstag, 12. Juni, 9:30-16:15 Uhr  
Sonntag, 13. Juni, 9:30-16:15 Uhr,  
16 Ustd., 75 €, VHS



### Workshop: Die Kraft des Atems

Der bewusste zugelassene Atem ist eine Körper-, Bewegungs- und Haltungsarbeit, die Menschen jeden Alters ganzheitlich anspricht. In diesem Workshop wird der eigene Atem spür- und erfahrbar gemacht; der individuelle Atemrhythmus wird zur Stärkung des Wohlbefindens entwickelt. Einfache für den Alltag geeignete Übungen zum nachhaltigen Abbau von Blockaden und zur Schöpfung neuer Energie werden vermittelt. Der Dozent ist zertifizierter Atempädagoge/Atemtherapeut AfA/BVA®. Einzelübungen im Sitzen, Stehen und Liegen werden in der Gruppe angeleitet. Auf Partnerübungen sowie Übungen mit viel Bewegung im Raum wird in Zeiten von Corona verzichtet.

Themen:

Entwicklung gesundheitsfördernder Atem- und Haltungsübungen für den Alltag. Übungen zur Schärfung der sinnlichen Wahrnehmung. Den eigenen Atem spüren, erfahren und für die nachhaltige Steigerung des Wohlbefindens nutzen. Gesunde Lebensenergien schöpfen und stärken. Alltags-taugliche Übungen und Tipps, locker zu werden und zu bleiben.

Zum Kurs sollten bequeme Kleidung und ein paar dicke Socken mitgebracht werden sowie eine Gymnastik- resp. Yogamatte. Da intensiv und dauernd gelüftet wird, sind die Teilnehmenden gebeten, der Außentemperatur entsprechend warme Kleidung zu tragen. Das Entgelt ist nicht ermäßigbar.

- **211.3C014L** Andreas R. Crüsemann  
Samstag, 12. Juni, 14:00-19:00 Uhr, 42 €, VHS

Das Herbstsemester beginnt am 6. September 2021.

### Workshop: Mal wieder tief durchatmen – die Feldenkrais-Methode

Nehmen Sie sich Zeit, um der Art und Weise, wie Sie sich bewegen, Aufmerksamkeit zu schenken und Sie entdecken in sich ungeahnte Möglichkeiten ... Wie atmen Sie? Wie koordinieren Sie die Bewegungen des Zwerchfells mit der Bauchmuskulatur, um leichter und tiefer atmen zu können? In diesem Wochenendkurs lernen Sie in kompakter Form, ihre Fähigkeit für eine mühelose aufrechte Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen zu aktivieren. Positiver Nebeneffekt: Ihre Stimme wird lauter und klarer. Die ausgewählten Feldenkrais-Lektionen verdeutlichen festgefahrene Bewegungsmuster; Spannungen lösen sich. Sie erleben neue Bewegungen, die Ihr allgemeines Wohlbefinden fördern. Die Kursleiterin ist ausgebildete Feldenkrais-Practitionerin mit langjähriger Erfahrung in Einzel- und Gruppenarbeit in der Feldenkrais-Methode. Das Entgelt ist nicht ermäßbar. Maximal neun Teilnehmende.

- **211.3C016L** Claudia Opp  
Samstag, 27. Februar, 12:30-17:30 Uhr,  
42 €, VHS

Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/vhsessen](http://www.facebook.com/vhsessen)

### Workshop: Das Feldenkrais-Labor

Die menschliche Wirbelsäule ist ein Wunderwerk der Evolution. Sie ist ideal gestaltet, um den aufrechten Gang zu ermöglichen. Sie kann sich beugen, strecken, seitlich neigen, drehen. Im Verbund mit Schultergürtel und Becken hilft sie, alle Bewegungen, welche wir im Alltag benötigen, zu verrichten. Doch was genau geschieht dabei? Wie kann ich lernen, mich zu erforschen und zu beobachten, um meine Bewegungsqualität zu erkennen und vielleicht zu verbessern? Mit der Feldenkrais-Methode werden wir aktiv die Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule unter die Lupe nehmen. Die Matte wird zum Forschungslabor und die Bewegungsaufgaben der Feldenkrais-Lektionen sind unsere Versuchsreihen. Die Kursleiterin ist zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin. Bitte mitbringen: eine Matte/Decke, bequeme Kleidung und eine gehörige Portion Entdeckungslust.

- **211.3C018L** Marianne Becker  
Samstag, 8. Mai, 10:00-15:00 Uhr, 42 €, VHS



### Workshop: Pilates – Stärke und Stabilität aus der Körpermitte

Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die die Pilatesmethode kennenlernen sowie an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse festigen und absichern möchten. Das Alter spielt dabei keine Rolle – jede Altersgruppe kann mitmachen. Beim Pilates handelt es sich nicht um einen Kraftsport, der immer auf das Maximale zielt. Die körperliche Belastung richtet sich, je nach Möglichkeit, an einer perfekten Ausführung der Übungen aus. Dieses Auf-den-Körper-Hören und seine Grenzen zu akzeptieren ist Ziel des Trainings. Es geht also nicht um Quantität, sondern um Qualität.

Der Fokus des Workshops liegt auf dem Training der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse. Diese Konzentration auf die Muskulatur der Körpermitte dient einer allgemeinen Stabilisierung des Körpers. Von der Körpermitte ausgehend, werden alle weiteren Körperteile kontrolliert trainiert und dabei Beweglichkeit und Kraft gefördert. Ziel ist also ein rückenschonendes, ganzheitliches Training mit fließenden Bewegungsabläufen, das auf eine Stärkung des Körperbewusstseins zielt. Es geht um das Erforschen und die Wahrnehmung des Körpergefühls, indem scheinbar neue Muskelpartien gespürt werden. Es geht also auch darum, Körper und Geist durch die bewusste Wahrnehmung des Körpers und der Atmung zu verbinden.

- **211.3C020L** Maria Homburg  
Samstag, 12. Juni, 9:00-13:15 Uhr, 49 €, VHS

**DER ABRÄUMER.**

Saubere Leistung: **Richie** holt jedes Jahr **874 Tonnen Sperrmüll** ab.

**DAS E-TEAM. FÜR ESSEN IM EINSATZ.**

[www.dein-e-team.de](http://www.dein-e-team.de)

**e3e**  
Entsorgungsbetriebe  
Essen GmbH

1

2

3

4

5

6

## Workshop: Wenn ich schlafen will, aber mein Gedankenkarussell einfach nicht stoppen will ...

Jeder Mensch braucht einen guten und erholsamen Schlaf. Doch manchmal soll es einfach nicht so sein. Sie lernen Möglichkeiten und Wege kennen, wieder zu einer erholsamen Nachtruhe zurückzufinden. Weiterhin lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um Entspannung zu finden: Autogenes Training, Meditation, Fingeryoga, Hilfsmittel aus der Homöopathischen Hausapotheke. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Homöopathie und zertifizierte, erfahrene Trainerin für Entspannung, Autogenes Training. Bitte mitbringen: Schreibutensilien und bequeme Kleidung (zum warm Einmummeln), Kissen und eine Decke.

- **211.3C054L** Erika Reimann  
Sonntag, 28. Februar, 10:00-15:00 Uhr,  
49 €, VHS



### BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

## 3D ENTSPANNUNG / BEWEGUNG



Beratung / Programmbereichsleiter  
Nikolaos Georgakis  
[nikolaos.georgakis@vhs.essen.de](mailto:nikolaos.georgakis@vhs.essen.de)  
☎0201 88-43215

Anmeldung  
Gabriele Ojstersek  
[gabriele.ojstersek@vhs.essen.de](mailto:gabriele.ojstersek@vhs.essen.de)  
☎0201 88-43206  
Nähere Informationen siehe Seite 61

### ENTSPANNUNG

#### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, die zur Stressbewältigung bzw. Stressvorbeugung eingesetzt wird. Durch Selbstsuggestion erlernen die Teilnehmenden stufenweise und gezielt, zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Das Denken, Fühlen, Wollen und Handeln wird durch formelhafte Vorsätze und bildhafte Vorstellungen in eine selbstbestimmte Richtung verändert. Die Übungen lassen sich überall und jederzeit durchführen ohne besondere Materialien. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen und eine Matte mit.

- **211.3D030L** Petra Fiedler  
dienstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 23. Februar, 10 Termine, 60 €, VHS

#### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Fast jeder muss sich mit Stress, Hektik, nervlichen und körperlichen Anspannungen auseinandersetzen. Die progressive Muskelentspannung sensibilisiert für die vielen kleinen Verspannungen, die alltäglicher Stress und Hetze mit sich bringen. Sie ist eine Methode, mit der jeder Einzelne leicht lernt, sich selbst eine „Kleine Pause“ in tiefer Ruhe und Entspannung zu gönnen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Decke, ein kleines Kissen und eine Matte mit.

- **211.3D045L** Petra Fiedler  
mittwochs, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 24. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

## YOGA / MEDITATION

### Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen von außen nach innen, vom Lärm zur Ruhe führt. Die Kurse vermitteln gesundheitsfördernde Entspannungs-, Atem- und Körperübungen.

- **211.3D100L** Joachim Buntrock  
dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS
- **211.3D102L** Joachim Buntrock  
dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS
- **211.3D104L** Joachim Buntrock  
dienstags, 12:40-14:10 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS
- **211.3D106L** Claudia Abmus  
montags, 14:30-16:00 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

### Hatha-Yoga für Anfänger

Dieser Kurs ist für Anfänger und Yoga-Einsteiger ausgerichtet. Jeder erhält die Möglichkeit, sich nach seinem eigenen Maß anzustrengen und nach Verbesserung zu streben, egal mit welcher körperlichen oder mentalen Konstitution er kommt, bzw. welche Einschränkungen sie oder ihn derzeit behindern. Die Hilfsmittel sind auf die Kursteilnehmenden zugeschnittenen, Vorübungen weisen einen individuellen Weg zu den jeweiligen Haltungen und ihren Vorzügen. Die Yoga-Klasse endet mit einer längeren Entspannungshaltung damit die Teilnehmenden nicht nur mit einem körperlichen, sondern auch einem innerlich guten Gefühl nach Hause gehen können. Der Kursleiter ist zertifizierter Definite Yoga-Lehrer (600 Std).

- **211.3D108L** Rafael Panusch  
dienstags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

Tolle VHS-Fotos auf Instagram!  
[www.instagram.com/vhsessen](http://www.instagram.com/vhsessen)

### Vinyasa-Yoga für leicht Fortgeschrittene

Leichte, aber auch kraftvolle, dynamische Asanas (Körperübungen) werden mit kontrollierter Atemtechnik synchronisiert und in einer fließenden Sequenz zusammengehalten. Es findet eine „Meditation in Bewegung“ statt. Der Körper wird durch die Asanas gestärkt, der Geist kommt zur Ruhe und ein Gefühl des inneren Friedens breitet sich aus. Die Teilnehmenden erhalten klare, deutliche, didaktische Ansagen bei der Ausrichtung der Asanas und beim Atemcoaching. Asanas, die trotz Yoga-Erfahrung noch nicht bekannt sind, werden vermittelt. Ein meditatives Ankommen zu Beginn einer jeden Vinyasa-Yoga-Stunde und eine Endentspannung (Savasana), geben die Möglichkeit, auf allen Ebenen loszulassen, Energieblockaden zu lösen und Balance im Körper herzustellen und diese zu erhalten. Die Kursleiterin ist Vinyasa-(Power-)Yoga-Lehrerin, wie auch Lehrerin für den innovativen Bereich der BODEGA-Reihe.

- **211.3D110L** Claudia Steckenborn  
donnerstags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 25. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS
- **211.3D111L** Claudia Steckenborn  
donnerstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 25. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

### Yoga für leicht Fortgeschrittene

Yoga führt langfristig zu einer gestärkten und beweglicheren Muskulatur, verhilft zu einem gesünderen Umgang mit Stress und beruhigt den Geist. Dieser Kurs wendet sich an alle Teilnehmenden, die bereits über erste Yoga-Erfahrungen verfügen. Es werden grundlegende Inhalte wiederholt und vertieft, insbesondere Asanas (Körperübungen), Meditation, Pranayama (Atemtechniken) und Savasana (Entspannung). Zudem werden Variationen des Sonnengrußes eingeübt und das Spektrum der Asanas erweitert. Kleingruppe, Kursentgelt daher nicht ermäßigbar.

- **211.3D116L** Kathrin Nebel  
mittwochs, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 24. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

### Yin-Yoga

Yin und Yang repräsentieren zwei entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte. Yang ist das aktive Prinzip, das für Licht und Bewegung steht. Yin verkörpert die passive, nach innen gerichtete Energie, die Dunkelheit und Stille repräsentiert. Ziel des Yoga ist eine Harmonisierung dieser beiden Energien.

In unserer schnelllebigen, von Stress und (Über-)Aktivität geprägten Zeit, in der unser Handeln idealerweise stets fokussiert und produktiv zu sein hat, kommt wirkliche Entspannung oft zu kurz. Genau hier setzt Yin-Yoga an. Die Asanas werden über mehrere Minuten mit wenig Muskelanspannung gehalten, um so eine intensive Dehnung zu ermöglichen, bei der auch das Bindegewebe, also die Faszien, erreicht wird. Auf diese Weise lösen sich Verspannungen und der Körper wird flexibler. Nach einer intensiven Yin-Yoga-Praxis sind eine tiefe Zufriedenheit und Entspannung spürbar.

Yin-Yoga eignet sich sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Bitte warme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Die Kursleiterin ist Hatha- und Vinyasa-Yoga-Lehrerin nach den Richtlinien der Yoga Alliance.

- **211.3D118L** Kathrin Nebel  
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr  
Beginn 24. Februar, 15 Termine, 74 €, VHS

### Yoga in seiner Vielfalt

Neben Hartha-Yoga- und Atemübungen werden verschiedene Meditationsarten erprobt. Körperwahrnehmung mit Musik und Körperarbeit, Übungen zur Tiefenentspannung und Massagen (Fuß-, Rücken- und Armmassage) verhelfen den Körper zu kräftigen und zu dehnen sowie Erholung und neue Kraft zu schöpfen.

- **211.3D120L** Claudia ABmus  
montags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS



### Yoga am Morgen – sanft in den Tag starten

Wecke Deinen Körper am Morgen sanft auf. Dieser Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Geübte, die ihren Körper und Geist auf den Tag ausrichten und dem Alltag und seinen Herausforderungen positiv begegnen wollen. In dem Kurs werden einfache Körperübungen vermittelt, leichte Flows und Atemübungen.

Das allgemeine Wohlbefinden und die Stimmung werden nachhaltig verbessert.

Die Kursleiterin ist Hartha-Yoga-, Vinyasa-Yoga- und Yin-Yoga-Lehrerin und von der Yoga Alliance anerkannt.

- **211.3D128L** Susanne Teschner  
freitags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 26. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

### Yin-Yoga

Yin und Yang repräsentieren zwei entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte. Yang ist das aktive Prinzip, das für Licht und Bewegung steht. Yin verkörpert die passive, nach innen gerichtete Energie, die Dunkelheit und Stille repräsentiert. Ziel des Yoga ist eine Harmonisierung dieser beiden Energien.

In unserer schnelllebigen, von Stress und (Über-)Aktivität geprägten Zeit, in der unser Handeln idealerweise stets fokussiert und produktiv zu sein hat, kommt wirkliche Entspannung oft zu kurz. Genau hier setzt Yin-Yoga an. Die Asanas werden über mehrere Minuten mit wenig Muskelanspannung gehalten, um so eine intensive Dehnung zu ermöglichen, bei der auch das Bindegewebe, also die Faszien, erreicht wird. Auf diese Weise lösen sich Verspannungen und der Körper wird flexibler. Nach einer intensiven Yin-Yoga-Praxis sind eine tiefe Zufriedenheit und Entspannung spürbar.

Yin Yoga eignet sich sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Bitte warme Kleidung und eine Decke mitbringen. Die Kursleiterin ist Hatha- und Vinyasa-Yoga-Lehrerin nach den Richtlinien der Yoga Alliance.

- **211.3D130L** Kathrin Nebel  
freitags, 20:00-21:00 Uhr  
Beginn 26. Februar, 15 Termine, 74 €, VHS

1

2

3

4

5

6



## Beratung / Programmbereichsleiter

Nikolaos Georgakis  
nikolaos.georgakis@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43215

## Anmeldung

Gabriele Ojstersek  
gabriele.ojstersek@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43206

Nähere Informationen siehe Seite 61

## Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Unser Hatha-Yoga ist das Bestreben, Körperhaltung anatomisch möglichst fundiert, präzise und klar zu unterrichten. Jeder erhält die Möglichkeit, sich nach seinem eigenen Maß anzustrengen und nach Verbesserung zu streben, egal mit welcher körperlichen oder mentalen Konstitution er kommt, bzw. welche Einschränkungen sie oder ihn derzeit behindern. Die Hilfsmittel sind auf die Kursteilnehmenden zugeschnittenen, Vorübungen weisen einen individuellen Weg zu den jeweiligen Haltungen und ihren Vorzügen. Nach einer Entspannungshaltung zum Ende der Yoga-Klasse sollen die Teilnehmenden nicht nur mit einem körperlichen, sondern auch mit einem innerlich guten Gefühl nach Hause gehen können. Der Kursleiter ist zertifizierter Definite Yoga-Lehrer (600 Std).

- **211.3D132L** Rafael Panusch  
dienstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS



Kursleiter Rafael Panusch

## Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Dieses Angebot dient – als Abschluss nach einer arbeitsreichen Woche und als Einstieg ins Wochenende – vor allem der Regeneration und Entspannung sowie dem Stressabbau.

Um den Körper aufzuwärmen und zu mobilisieren, üben wir zu Beginn einige dynamische Sequenzen. Der Fokus liegt jedoch auf länger gehaltenen Dehnungen, um den Muskeln die Möglichkeit zu geben, komplett loszulassen und so zu regenerieren. Folglich dient dieser Kurs auch als Ergänzung für sportliche Aktivitäten in der Freizeit und kann auch Menschen helfen, die häufig unter Rückenbeschwerden und Verspannungen leiden. Da jede Kurseinheit eine Meditation, bei der das wertfreie Beobachten der eigenen Gefühle und Gedanken geübt wird, sowie eine intensive Schlussspannung umfasst, wird neben dem Körper auch der Geist in eine tiefe Entspannung geführt. Die Kursleiterin ist Hatha- und Yoga-Lehrerin nach den Richtlinien der Yoga Alliance. Bitte warme Kleidung und eine Decke mitbringen.

- **211.3D134L** Kathrin Nebel  
freitags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 26. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

## Hatha-Yoga für Eulen

Dieser Yoga Kurs ist für Alle (Anfänger und Fortgeschrittene), die entweder zeitlich in der Woche nicht anders können oder wirklich lieber zu später Stunde, wenn der Tag sich zu Ende neigt und Ruhe in die Stadt einkehrt, ausgerichtet. Jeder erhält die Möglichkeit, sich nach seinem eigenen Maß anzustrengen und nach Verbesserung zu streben, egal mit welcher körperlichen oder mentalen Konstitution er kommt. Alle nötigen Hilfsmittel sind vorhanden und Vorübungen weisen einen individuellen Weg zu den jeweiligen Haltungen und ihren Vorzügen. Die Yoga-Klasse endet mit einer Entspannung damit die Teilnehmenden nicht nur mit einem körperlichen, sondern auch einem innerlich guten Gefühl nach Hause gehen können. Der Kursleiter ist zertifizierter Definite Yoga-Lehrer (600 Std).

- **211.3D136L** Rafael Panusch  
dienstags, 20:00-21:00 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 74 €, VHS

## Hatha-Yoga-Kurs für Lerchen

Während manch einer den Tag mit Hektik starten, beginnen wir mit einem speziellen Yoga-Kurs für Lerchen – um frisch, aufgeweckt und mit Freude dem Tag zu begegnen. Dieser Yoga-Kurs ist für Alle, ob Beginner oder Fortgeschrittene, und für jedes Alter geeignet, sodass alle gefordert und Niemand überfordert wird. Jeder erhält die Möglichkeit, sich nach seinem eigenen Maß anzustrengen und nach Verbesserung zu streben, egal mit welcher körperlichen oder mentalen Konstitution er zu uns kommt. Alle nötigen Hilfsmittel sind vorhanden und Vorübungen weisen einen individuellen Weg zu den jeweiligen Haltungen und ihren Vorzügen. Die Yoga-Klasse endet mit einer Entspannung, damit die Teilnehmenden mit einem körperlichen und auch einem innerlich guten Gefühl durch den Tag gehen. Der Kursleiter ist zertifizierter Definite Yoga-Lehrer (600 Std).

- **211.3D140L** Rafael Panusch  
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 25. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

## Hatha-Yoga-Kurs mit Schwerpunkten

Nackenverspannung, unterer Rücken, Beckenschiefstand, (einseitige) Muskelverkürzungen, Kraftaufbau, zur Ruhe kommen, Meditation, Stehhaltungen, Sitzhaltungen, Drehhaltungen, Rückbeugen sind die möglichen Schwerpunkte, welche nach Bedarf der Kursteilnehmenden angeboten werden. Dieser Kurs ist für Anfänger und Yoga-Fortgeschrittene geeignet, sodass Niemand über- oder unterfordert wird. Jeder erhält die Möglichkeit, sich nach seinem eigenen Maß anzustrengen und nach Verbesserung zu streben, egal mit welcher körperlichen oder mentalen Konstitution er zu uns kommt. Die Hilfsmittel sind auf die Kursteilnehmenden zugeschnittenen, Vorübungen weisen einen individuellen Weg zu den jeweiligen Haltungen und ihren Vorzügen. Der Kursleiter ist zertifizierter Definite Yoga-Lehrer (600 Std).

- **211.3D142L** Rafael Panusch  
donnerstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 25. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

**Yoga für den Rücken**

Ursachen von Rückenschmerzen sind häufig Verspannungen durch einseitige Belastung am Arbeitsplatz, Fehlhaltungen und psychischer Stress. Yoga stärkt wichtige Rücken- und Bauchmuskeln und hilft dadurch, Rücken- und Nackenprobleme abzubauen. Es erhöht die Entspannungsfähigkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

- **211.3D152L** Kathrin Nebel  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

**Meditation im Tibetischen Buddhismus**

Siehe 211.1A065F, Seite 18

**QIGONG / TAI CHI / SELBSTVERTEIDIGUNG****Qigong am Wochenende –  
chinesische Meditationstechnik für einen  
harmonischen Energiefluss**

Mit Qigong halten Sie Ihren Körper und Geist im Einklang. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung bei unserem Qigong-Tageskurs unter Anleitung des Tai-Chi- und Qigong-Meisters. Die Wurzeln des Qigong sind geistig-körperliche Übungen. Qigong ist die Lenkung unserer Lebensenergie. Qi verläuft in Meridianen (Leitbahnen), die miteinander verbunden sind, sie durchziehen den Körper mit einem unsichtbaren Energiestrom, der alle lebenswichtigen Organe unseres Körpers versorgt. Daher sind die Möglichkeiten, durch die Praxis des Qigong das Immunsystem zu stimulieren, erstaunlich.

- **211.3D208L** Yingxian Wang  
Sonntag, 9. Mai, 12:00-17:00 Uhr, 39 €, VHS

**BILDUNG VERSCHENKEN – GEHT DAS?**

Aber klar! Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Essen. Geschenkgutscheine, siehe Seite 83, können Sie einfach und bequem online bestellen unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) oder Sie kaufen sie direkt an der Information der Volkshochschule Essen, Burgplatz 1.

**Tai Chi für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Tai Chi ist ein altes chinesisches Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Im Tai Chi wirkt die Lebenskraft „Qi“ als Kraftquelle für Vitalität im Alltagsleben. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die bereits an Tai-Chi-Kursen der vorherigen VHS-Semester teilgenommen haben.

- **211.3D210L** N. N.  
montags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

**Tai Chi – kompakt und intensiv  
am Wochenende**

Kompakt und intensiv vermittelt der Workshop unter der Leitung des Tai-Chi- und Qigong-Meisters Yingxian Wang einen Einblick in die Welt des Tai-Chi-Quan. Die gemeinsam durchgeführten Übungen dieser traditionellen chinesischen Kunst der Körperkultur haben das Ziel, „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“ zu werden. Im Mittelpunkt des Tai-Chi-Quan stehen Entspannung, Wohlfühl und die Anregung der Selbstheilungskräfte. Die weichen fließenden Bewegungen fördern die Durchblutung der Gelenke und machen die Muskulatur elastischer.

- **211.3D214L** Yingxian Wang  
Sonntag, 13. Juni, 12:00-17:00 Uhr,  
39 €, VHS

**Selbstverteidigungskurs Krav Maga**

Zum Thema „Selbstverteidigung“ stellen sich viele Menschen Fragen: Wie würde ich mich selbst in so einer Situation verhalten? Was kann oder darf ich tun; was ist erlaubt oder verboten? Antworten hierzu bieten wir in unserem Einführungskurs zur Selbstverteidigung an, der auf dem in Israel entwickelten Krav Maga basiert. In dem Kurs werden grundsätzliche Verhaltensweisen und Techniken vermittelt, um sich möglichst unbeschadet gegen unbewaffnete Angreifer zur Wehr setzen zu können. Wesentliche Trainingselemente sind dabei Schläge, Stöße und Tritte, Abwehr von Griffen sowie die Ausführung von Selbstverteidigungstechniken unter Stress. Für diesen Kurs ist keine besondere Fitness erforderlich, jeder trainiert im Rahmen seiner eigenen Möglichkeiten, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Der Kursleiter ist zertifizierter Selbstverteidigungstrainer. Kleingruppe: Kurs daher nicht ermäßigbar.

- **211.3D224L** Bernd Irmischer  
Samstag, 20. März, 9:00-14:00 Uhr  
Sonntag, 21. März, 9:00-14:00 Uhr,  
12 Ustd., 75 €, VHS



Sie können sich auch online  
anmelden unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

1

2

3

4

5

6

## GESUND DURCH BEWEGUNG

### Spiraldynamik® Fußtraining

Die Hälfte der Bevölkerung leidet an Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick-, Hohlfüßen oder Hallux-Valgus. Die Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig. Die „Spiraldynamik – Neue Fußschule“ vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.

- **211.3D312L** Ulrich Herbeck  
Sonntag, 28. Februar, 11:30-17:30 Uhr,  
48 €, VHS
- **211.3D314L** Ulrich Herbeck  
Sonntag, 13. Juni, 11:30-17:30 Uhr,  
48 €, VHS

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode regt durch die Schulung der Körperwahrnehmung zu Veränderungsprozessen an, um aufmerksamer mit sich selbst und in seinem Lebensraum zu agieren. Der Weg dazu ist Bewegung. Langsam, leicht und spielerisch werden einfache bis komplexe, teilweise auch ungewohnte Variationen von Bewegungen ausprobiert. Ziel ist es, die individuelle Bewegungsqualität zu finden, bei der Sie Genuss und Freude im Bewegungsfluss empfinden und sich übermäßige muskuläre Spannungen lösen. Sie schulen Ihre Achtsamkeit, entspannen Körper und Geist. Durch das bewusste Erforschen Ihrer Bewegungsmöglichkeiten verfeinern Sie Ihre Bewusstheit auch für Alltagssituationen, zum Beispiel bei der Arbeit oder beim Sport. Die Kursleiterin ist zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin.

- **211.3D320L** Marianne Becker  
freitags, 14:45-16:00 Uhr  
Beginn 26. Februar, 12 Termine, 60 €, VHS
- **211.3D322L** Marianne Becker  
freitags, 16:20-17:35 Uhr  
Beginn 26. Februar, 12 Termine, 60 €, VHS

### Osteoporose – Vorbeugung durch Bewegung

Osteoporose ist die Abnahme der Knochendichte, wodurch die Brüchigkeit der Knochen zunimmt. Neben ausgewogener Ernährung kann dem durch regelmäßige Bewegung vorgebeugt werden. Die Teilnehmenden üben gelenkschonende und muskelaufbauende Bewegungen auch mit Hilfsmitteln wie Theraband oder Ball ein, die gleichzeitig das Gleichgewicht stärken und die Sturzgefahr mindern. Die Kursleiterin ist Übungsleiterin und Ernährungsberaterin.

- **211.3D340L** Annette Legrand  
dienstags, 14:30-16:00 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen anspricht, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Basierend auf der klassischen Pilatesmethode werden die sechs grundlegenden Prinzipien Atmung, Konzentration, Präzision, Kontrolle, Zentrierung und Bewegungsfluss erarbeitet und umgesetzt. Freuen Sie sich auf ein anspruchsvolles Training, welches Ihnen hilft gestärkt durchs Leben zu gehen.

- **211.3D354L** Karen Zimmermann  
montags, 20:00-21:00 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 74 €, VHS

### Bewegung für Frauen

Wer seine Beweglichkeit verbessern, Haltungsfehlern auf die Spur kommen und damit Rückenbeschwerden die Grundlage entziehen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Bewegungsübungen (teilweise mit Musik), die zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur beitragen, wechseln sich mit Entspannungssequenzen ab, die die Körperwahrnehmung verbessern und zu einem körperfreundlichen Alltagsverhalten beitragen.

- **211.3D360L** Bettina Löfke  
montags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

### Körpererfahrung in jedem Alter

Durch ein verbessertes Gefühl für Haltung, Atmung und Beweglichkeit erleben wir unseren Körper intensiver, erarbeiten neue Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsabläufe und verändern unser Körpergefühl. Massage-, Entspannungs- und Atemübungen lassen uns den eigenen Körper neu erfahren. Wir erkennen so wieder aufmerksamer seine Bedürfnisse. Übungen aus Eutonie und Qi-gong, einfache Tänze und Bewegungsspiele sind Teil unserer Arbeit.

- **211.3D380L** Regine Gneiting  
mittwochs, 14:30-16:00 Uhr  
Beginn 24. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS



### Bewegung für Frauen 60 plus

Körperübungen für Frauen um und über 60 Jahren, die speziell auf ihre Leistungsfähigkeit und Bedürfnisse abgestimmt sind. Darüber hinaus erhalten sie Anregungen für eine gesunde Lebensführung im Alter.

- **211.3D390L** Julia Statz  
mittwochs, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 24. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS
- **211.3D392L** Julia Statz  
mittwochs, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 24. Februar, 15 Termine, 89 €, VHS

### Bewegung für Frauen 60 plus nach Dore Jacobs

Wer auch mit zunehmendem Alter fit, beweglich und reaktionsschnell bleiben möchte, findet in diesem Kurs ein altersgerechtes Bewegungsangebot. Durch einfache, aber wirkungsvolle Körperübungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und durch Förderung von Balance und Koordination ein Beitrag zur Sturzprophylaxe geleistet. Kleine Entspannungssequenzen runden die Kursstunden ab. Die Dozentin ist staatlich anerkannte Bewegungspädagogin nach Dore Jacobs.

- **211.3D394L** Bianca Howahr  
freitags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 26. Februar, 15 Termine,  
90 EUR, VHS

#### VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

Unterrichten Sie an der Volkshochschule! Sie verfügen über einen qualifizierten Abschluss?

Sie besitzen fachliche und pädagogische Kompetenzen? Sie haben Lehr- und Berufserfahrungen und möchten Ihr Wissen vermitteln?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
[www.vhs-essen.de/bewerbung](http://www.vhs-essen.de/bewerbung)



VHS-Fotokurs beim Emscher-Umbau

## 3E UMWELT / NATUR



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinken  
[guenter.hinken@vhs.essen.de](mailto:guenter.hinken@vhs.essen.de)  
☎0201 88-43200  
**Anmeldung**  
Annette Volmer  
[annette.volmer@vhs.essen.de](mailto:annette.volmer@vhs.essen.de)  
☎0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 61

### UMWELT

#### EMSCHER-GUIDE werden!

Ein Lehrgang der Volkshochschulen Essen, Gelsenkirchen, Dinslaken und Unna in Kooperation mit der Emschergenossenschaft.

Aus schwarz wird blau: aus den bekannten „Köttelbecken“ entsteht ein neuer Fluss. Die heute schon an vielen Stellen sichtbare Transformation der „schwatten Emscher“ in ein neues, ökologisch wertvolles Gewässersystem wurde Ende der 1990er-Jahre von der Emschergenossenschaft begonnen und ermöglicht die Neugestaltung der Landschaft im Ruhrgebiet. Im Lehrgang zum EMSCHER-GUIDE wird ein exklusiver Einblick hinter die Kulissen des Emscher-Umbaus mit der Frage verbunden, wie dieses Wissen an andere weitergegeben werden kann. Dazu werden Themen wie u. a. die Geschichte der Emscher, Ökologie und Mehrwert des Emscher-Umbaus, Wasserinfrastruktur oder Kunst, Kultur und partizipative Stadtentwicklung behandelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrgangs gehen vor Ort auf Spurensuche und entdecken in insgesamt sieben Modulen „von der Quelle bis zur Mündung“ einen neuen Emscher-Ort. Der Lehrgang soll im 1. Halbjahr 2021 stattfinden und umfasst ca. 60 Unterrichtsstunden, jeweils samstags, 10.00 bis ca. 18.00 Uhr. Ob er allerdings unter Corona-Bedingungen stattfinden kann, das konkrete Programm sowie organisatorische Hinweise zu Terminen, Entgelt und Anmeldung erfahren Sie unter [www.eglv.de/veranstaltungen](http://www.eglv.de/veranstaltungen).

- **201.3E000F** Heinz H. Meyer / Dr. Sonja Heldt  
Veranstaltungsorte sollen sein:  
Emscherquellhof, Holzwickede;  
Phoenix See, Dortmund-Hörde;  
Hof Emschertal, Castrop-Rauxel;  
Kläranlage Bottrop;  
BernePark, Bottrop-Ebel;  
Emscher-Haus, Essen;  
Hof Emschermündung, Dinslaken.

## NATUR

#### Bestimmung von Tagfalterarten

In Zusammenarbeit mit dem BUND Essen Um eine Bestimmung der verschiedenen Tagfalterarten vornehmen zu können, werden ihre Entwicklungsstadien anhand des Aussehens der Raupen identifiziert, die in Fotos dokumentiert sind. Den Blick vermehrt auf die Raupen zu richten, ist wichtig, da diese i. d. R. differenziertere Ansprüche an den Lebensraum haben als die Schmetterlinge. Will man sie schützen, muss man sich zuerst mit den Bedürfnissen der Raupen beschäftigen. An zwei noch recht häufigen Arten zeigt der Vortrag, auf wie viele Details man zu achten hat, wenn man diese Arten wieder in seinem Garten sehen möchte.

- **211.3E020F** Marie-Rose Joos  
Mittwoch, 3. März, 19:00-21:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

#### Naturkundliche Exkursionen

Siehe 211.2A020F bis 211.2A026F, Seite 28

#### Costa Rica – eine Audio-Visions-Show

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Naturschutzbund Ruhr (NABU)

Leuchtend grüner Urwald, der bis an die Küsten reicht, Costa Rica – Reiche Küste, ein Staat in Zentralamerika, eine Oase zwischen zwei Kontinenten und zwei Ozeanen. Die schmale Landbrücke verfügt über eine einmalige Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren. Es gibt 26 Nationalparks mit unterschiedlichen charakteristischen Merkmalen. Vorgestellt werden die Nationalparks Manuel Antonio, Carara, Palo Verde, die an den Vulkanen Irazu und Poas und das Privatreservat Monteverde mit seinen Hängebrücken. Außerdem werden die Bucht von Jaco, Ökotourismus-Projekte und die berühmte Kirche Iglesia de Metal in Grecia gezeigt.

- **202.3E034F** Klaus Liebel  
Montag, 11. Januar, 18:00-20:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

#### GESUND – FAIR – VOR ORT

Veranstaltungsreihe zum regionalen Wirtschaften vor Ort in Zusammenarbeit mit Transition Town Essen

#### Transition-Town-Filmabende

Siehe 211.1A003F bis 211.1A006F, Seite 11, 12

1

2

3

4

5

6

## Achtsam Anziehen – Autorenlesung zur Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

Bewusster Konsum, achtsamer Umgang mit dem, was da ist: Nachhaltigkeit ist das Thema, das alle bewegt! Und es macht vor keinem Lebensbereich halt, auch nicht vor dem Kleiderschrank. Doch wie diesen wichtigen Lebensbereich nachhaltig gestalten, ohne den Spaß an Mode zu verlieren? In der Veranstaltung liest die Referentin aus ihrem Ratgeber „Achtsam Anziehen“ und erläutert, wie man Schritt für Schritt mehr Nachhaltigkeit im Kleiderschrank erreichen kann. Dazu werden Tipps, Anleitungen und Impulse vorgestellt, ebenso ein 10-Wochen-Programm, das Achtsamkeit, Body-Positivity und Nachhaltigkeit miteinander verbindet.

- **211.3E044F** Dominique Ellen van de Pol  
Dienstag, 11. Mai, 19:00-20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## GARTENFORUM ESSEN

Unter diesem Motto veranstaltet der Stadtverband Essen der Kleingärtner e.V. gemeinsam mit der Volkshochschule Essen informative Einzelveranstaltungen zu aktuellen Gartenthemen. Ziel ist es, den Gedankenaustausch zwischen Klein- und Hausgärtnern sowie Experten anzuregen.

## Workshop: Bau einer Trockenmauer

In diesem Workshop werden in einer ca. einstündigen Theorie die Grundlagen für den Bau einer Trockenmauer erläutert. Anschließend erstellen die Teilnehmenden in der Praxis unter Anleitung des Dozenten eine Trockenmauer nach entsprechenden Bauregeln. Für diesen Workshop wird eine körperliche Belastbarkeit vorausgesetzt. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist der Workshop daher eher ungeeignet. Da die Veranstaltung auch draußen stattfindet, bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk (Arbeitsschuhe mit Stahlkappe) tragen. Arbeitshandschuhe etc. werden gestellt.

- **11.3E060F** Markus Buick  
Samstag, 10. April, 10:00-14:00 Uhr,  
entgeltfrei  
Essen-Steele, Kleingartenanlage,  
Vortragsraum, Schnütgenstr. 17  
(Nähe ÖPNV-Haltestelle „Stadtgarten“)

## Workshop: Anlage eines bienen-/insektenfreundlichen Staudengartens

In diesem Vortrag werden in einer ca. einstündigen Theorie die Grundlagen für die Anlage eines Staudengartens erläutert. Anschließend gehen die Teilnehmenden mit dem Dozenten in eine Stauden-anlage, in der mit Hilfe von Pflanzbeispielen fachliche Tipps für die Anlage eines Staudenbeetes gegeben werden.

- **211.3E062F** Markus Buick  
Samstag, 8. Mai, 10:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
Essen-Steele, Kleingartenanlage,  
Vortragsraum, Schnütgenstr. 17  
(Nähe ÖPNV-Haltestelle „Stadtgarten“)

## Workshop: Wasserversorgung von Pflanzen in Zeiten des Klimawandels

In diesem Vortrag mit Praxisanteilen werden Möglichkeiten des ressourcenschonenden Umgangs mit Wasser erläutert. Zudem zeigt der Termin, welche anderen Versorgungsmöglichkeiten bestehen, um nicht unnötig gießen zu müssen.

- **211.3E064F** Markus Buick  
Samstag, 5. Juni, 10:00-13:00 Uhr, entgeltfrei  
Essen-Steele, Kleingartenanlage,  
Vortragsraum, Schnütgenstr. 17  
Nähe ÖPNV-Haltestelle „Stadtgarten“)



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Günter Hinken  
guenter.hinken@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43200  
Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 61

## GEOLOGIE

### FOSSILIENFREUNDE ESSEN

Die FossilienFreundeEssen interessiert insbesondere, wer und was vor uns auf der Erde gelebt hat. Zeugen hierfür sind Versteinerungen (Fossilien), oft mehrere 100 Millionen Jahre alt. Das Hobby des Erforschens dieser Fossilien ist deshalb so interessant und vielseitig, weil es sehr häufig in der Natur z. B. in Steinbrüchen stattfindet und nachfolgende Bestimmungen immer wieder Überraschungen bereithalten. Über die Themen rund um Fossilien und Geologie wird regelmäßig in der VHS Essen in für Laien verständlichen Vorträgen berichtet.

Jeden 1. Dienstag im Monat findet ein Fossilienstammtisch von 18:30 bis 21:00 Uhr im Mineralien Museum in Essen-Kupferdreh, Kupferdreher Straße 141-143, statt. Gäste sind immer willkommen. Das Programm der FossilienFreundeEssen und Kontaktmöglichkeiten unter [www.fossilienfreunde-essen.de](http://www.fossilienfreunde-essen.de).

### Lebende Fossilien

Einige Tiere und Pflanzen haben seit Jahrmillionen scheinbar unverändert und in Arten überdauert, die man sonst nur als Fossilien überliefert kennt. Was führt dazu, dass solche „lebenden Fossilien“ entstehen und welche Gruppen verdienen diese Bezeichnung? Der Vortrag beleuchtet das Konzept des „lebenden Fossils“, die Problematik des Begriffs und die Bedeutung.

- **211.3E113H** Kai Caspar  
Samstag, 27. Februar, 15:30-17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

Das Herbstsemester beginnt am 6. September 2021.

**Helgoland – Seeräuber, Natur und Fossilien**

Warum ist die Insel Helgoland die einzige rote unter zahlreichen weißen Inseln? In der Veranstaltung wandeln wir auf den Spuren des Seeräubers Klaus Störtebeker und seiner Liekedeeler, berichten über die raue Natur der Felseninsel und der daneben liegenden Düne mit ihren zahlreichen Seevögeln und Robben. Außerdem zeigen wir die Fossilien aus dem Erdmittelalter, der Zeit der Dinosaurier und die ungewöhnlichen roten Feuersteine, die hier gefunden werden.

- **211.3E115H** Udo Buttjer  
Samstag, 20. März, 15:30-17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

**Bernstein**

Bernstein hat schon immer die Menschen fasziniert. Schmuck wurde schon sehr früh daraus gefertigt und hat seinen Reiz bis heute nicht verloren. Schon immer gab es hinsichtlich der Entstehung von Bernstein viele Vermutungen, das ist heute endlich geklärt. Die im Gestein eingeschlossenen Tiere und Pflanzen können mit modernen Mitteln fast „zum Leben erweckt“ werden. Der Vortrag klärt zudem darüber auf, weshalb man in den Braunkohle-Abbaugebieten Ostdeutschlands Bernstein findet, in denen von NRW aber nicht.

- **211.3E117H** Gerlinde Marzi  
Samstag, 8. Mai, 15:30-17:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

**Newsletter-Anmeldung**

Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

**ASTRONOMIE****WALTER-HOHMANN-STERNWARTE**

Die Walter-Hohmann-Sternwarte ist ein im Jahre 1969 gegründeter gemeinnütziger Verein von Amateurastronomen aus Essen und Umgebung. Das Ziel der Sternwarte ist es, astronomisches Wissen mit Hilfe von öffentlichen Himmelsführungen und Vorträgen in der Bevölkerung zu verbreiten und zu vertiefen. Den heutigen Namen Walter-Hohmann-Sternwarte Essen e.V. gab sich der Verein im Jahr 1971 im Andenken an den Essener Stadtbaurat und Wegbereiter der Raumfahrt. Seit 1978 betreibt der Verein die Sternwarte am heutigen Standort in Schuir. Zur Sternwarte gehören das Vereinsgebäude und das schräg gegenüber gelegene Außengelände, auf welchem die Kuppel und die Beobachtungsstationen mit Schiebedächern stehen. Kontakt zur Walter-Hohmann-Sternwarte: <https://sternwarte-essen.de/index.php/de/ueber/kontakt>  
Während der Anti-Corona-Einschränkungen finden die Veranstaltungen online oder in Räumen der VHS Essen statt, anschließend wieder in Essen-Schuir (achten Sie bitte auf entsprechende Hinweise auf der Homepage). Die Walter-Hohmann-Sternwarte erreichen Sie mit dem Bus (Linie 142), Haltestelle „Wetteramt / LANUV“. Von dort sind es etwa 20 Gehminuten auf der Wallneyer Straße. Nach ca. 1.600 Metern zeigt ein Hinweisschild den Weg. Besucher\*innen werden ermutigt, mit dem Rad oder per Fahrgemeinschaft zur Sternwarte zu kommen.

**Online-Vortrag im „vhs digisalon“:  
Der Sternenhimmel über der  
Metropole Ruhr – Astronomische Ereignisse  
von September 2020 bis März 2021**

Nach einem kurzen Rückblick über astronomische Glanzpunkte des vergangenen Halbjahres werden die Ereignisse vorgestellt, die uns in den kommenden Monaten am Sternenhimmel bevorstehen. Außerdem wird gezeigt, welche Gestirne günstig zu sehen sind: Wann ist eine Sonnen- oder Mondfinsternis in Essen zu sehen? Welche Sternbilder sind sichtbar? Wo sind die Planeten am Himmel zu finden? Der Vortrag gibt Antworten und regt zu eigenen Beobachtungen an.

**Anmeldungen zu diesem entgeltfreien Online-Vortrag im „vhs digisalon“ in der Woche vor der Veranstaltung unter <https://www.vhs-essen.de/kurse/vhs-digisalon>**

- **211.3E160H** Helmut Metz  
Freitag, 5. März, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei

**Wir liefern Ihnen knackige  
Frische direkt ins Haus!**

- Ihr Bioladen auf Rädern
- regionale Produkte
- Kistentausch statt Verpackung
- faire und nachhaltige Produkte
- wöchentlich bequem nach Hause

**Flotte arotte**  
Mein knackiger Bio-Lieferservice

Flotte arotte  
Tel: 02327-8308 930  
post@flottekarotte.de  
Facebook | flottekarotte\_nrw

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

1

2

3

4

5

6

## Die Geschichte der Asteroidenforschung

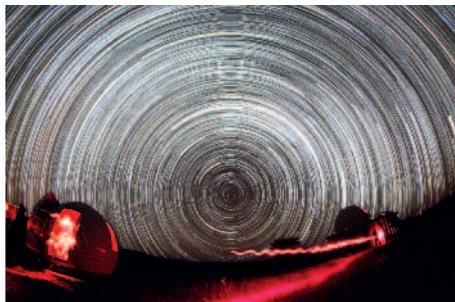
Die Entdeckung der Ceres durch Guiseppe Piazzi vor gut zweihundert Jahren lenkte nicht nur die Aufmerksamkeit des jungen Carl Friedrich Gauß auf das Gebiet der Himmelsmechanik und Bahnberechnung, sondern öffnete auch das Tor zu einer bis dahin unbekanntem Welt kleiner und kleinster Himmelskörper, die – wie wir heute wissen – viel über die Vergangenheit des Sonnensystems (und hierbei vor allem seiner Frühgeschichte) verraten können. So wurden die Astronomen von der unerwarteten Vielfalt dessen überrascht, was sie seit dem ersten Vorbeiflug einer Raumsonde an einem Kleinplaneten im Jahre 1991 über die Zwerg des Sonnensystems gelernt haben.

- **211.3E161H** Herrmann Michael Hahn  
Freitag, 12. März, 19:00-20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## Wildes Namibia unterm Sternenzelt

Der Vortrag nimmt die Zuhörer\*innen auf eine Reise mit einem Allrad-getriebenen Geländewagen durch Namibia mit. Ein solches Fahrzeug ermöglicht die Übernachtung an den unwirtlichsten Orten des Landes. Der Mut, eine solche Fahrt zu unternehmen, wird belohnt mit tollen Erlebnissen und Naturschauspielen. Der Referent hat diese in zahlreichen Fotos und einem Zeitraffervideo des Namibischen Himmels festgehalten.

- **211.3E163H** Michael Kunze  
Freitag, 19. März, 19:00-20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



## Online-Vortrag im „vhs digisalon“: Teleskope & Zubehör für Sternfreude – ein kleiner Marktführer

Das Angebot an Teleskopen für Sternfreunde ist heute riesig und die Werbeversprechungen sind teilweise irreführend. Um das Teleskopangebot besser einordnen zu können, werden im Vortrag die gebräuchlichsten Unterscheidungen und Begriffe, aber auch die häufigsten technischen Angaben erläutert. Entscheidend für die Freude am Hobby „Astronomie“ ist aber auch das Zubehör und die Teleskopplattform (Montierung), daher findet auch eine Einführung in das Zubehör und die Angebote statt. Im anschließenden Chat können persönliche Fragen zu Teleskopen & Zubehör beantwortet werden.

**Anmeldungen zu diesem entgeltfreien Online-Vortrag im „vhs digisalon“ in der Woche vor der Veranstaltung unter <https://www.vhs-essen.de/kurse/vhs-digisalon>**

- **211.3E165H** Michael Hoppe  
Freitag, 23. April, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei

## Die Geschichte des uralten Traums einer total berechenbaren Welt

Der Referent zeigt, wie sich aus den Ideen Keplers, Galileis und Descartes, die in den chaotischen Zeiten des 30-jährigen Kriegs lebten, die Theorie Newtons entwickelte, die dem Glauben an eine totale Berechenbarkeit der Welt zum Durchbruch verhalf. Der Kontrast zu dem, was man wirklich erreicht hatte, spornte große Denker der europäischen Geschichte an, Newtons Theorie in fantastischem Ausmaß zu erweitern. Erst Ende des 19. Jahrhunderts wies dann Poincaré nach, dass es schon bei der Lösung des 3-Körper-Problems Instabilitäten gab, die schließlich auch zur Entdeckung chaotischer Bereiche in Vielkörper-Systemen führte. Doch keine Sorge, die Schwankungen der Planetenbahnen halten sich in Grenzen...

- **211.3E169H** Karl-Heinz Klapdohr  
Mittwoch, 24. März, 19:00-20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## Die Entstehung von Ordnung aus dem Nichts in chaotischen Systemen fern vom Gleichgewicht

Inspiziert von Prigogine („Vom Sein zum Werden“) zeigt der Vortrag Beispiele, in denen das Chaos neben einer großen Zerstörungskraft auch die Fähigkeit entwickelt, sehr kreativ zu sein. Dabei haben die entstehenden und sich unter Energiezufuhr entwickelnden Ordnungen, die man nicht vorhersehen kann, häufig identische Strukturen. Auffällig sind hier die über mathematische Rekursionen erzeugten Muster, die mit ihren Selbstähnlichkeiten auch die Natur zu produzieren scheinen. Das Zusammenspiel von Ordnung und Chaos bestimmt neben der Evolution auch unser Leben und unsere Geschichte inklusive der Entwicklung menschlicher Ideen.

- **211.3E171H** Karl-Heinz Klapdohr  
Freitag, 26. März, 19:00-20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## Der Drache erwacht: Die Geschichte der Atombombe 1942–1945

Es ist wenig bekannt, dass der erste Reaktorunfall der Geschichte im Rahmen des deutschen Uranprojekts am 23. Juni 1942 in Leipzig stattfand. Die Furcht vor einer Nazi-Atombombe motivierte die Wissenschaftler des amerikanischen Manhattan-Projekts, „den Drachen zu kitzeln“. Dabei wurden lebensgefährliche Versuche durchgeführt, in denen man sich einer atomaren Explosion immer weiter näherte, um Daten für den Bau der Bombe zu gewinnen. Nach der deutschen Kapitulation am 8. Mai 1945 erwachte der Drache in der Wüste von New Mexico beim Trinity-Test am 16. Juli 1945. Im Vortrag werden die dramatischen Geschehnisse mit kaum bekannten und erstaunlichen Details und Geschichten lebendig und nachvollziehbar geschildert.

- **211.3E173H** Dr. Carsten Busch  
Freitag, 30. April, 19:00-20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

online

unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

schriftlich

per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes

persönlich

in der VHS, nähere Informationen auf Seite 2

## Astronomische Highlights aus 20 Jahren

Das Geschehen am Himmel spielt sich oft nur am Rande unserer Aufmerksamkeit ab. Doch gelegentlich werden wir durch Pressemeldungen und eigene Beobachtungen daran erinnert, dass unser Leben eng verknüpft ist mit der Welt außerhalb unserer Erdatmosphäre. Beispielsweise lassen uns Sonnenfinsternisse unmittelbar spüren, welche wichtige Rolle das Tagesgestirn als Wärme- und Lichtspenderin spielt. Polarlichter können sich in Zeiten großer Sonnenaktivität auch am Nachthimmel unserer Breitengrade zeigen. Der Vortrag lässt diese und andere spektakulären Höhepunkte (Kometen, Mondfinsternisse, Meteorschauer) der vergangenen zwei Jahrzehnte am Himmel über dem Ruhrgebiet Revue passieren.

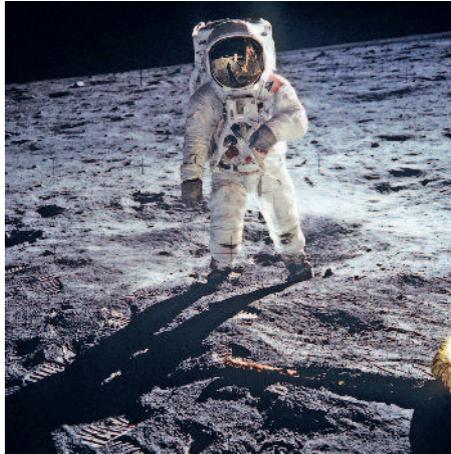
- **211.3E175H** Stefan Krause  
Freitag, 7. Mai, 19:00-20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



## Dunkle Sonne – der Beginn des thermonuklearen Zeitalters

Nach ihren Atombombenabwürfen über Japan versuchten die Amerikaner, ihre atomaren Sprengköpfe zu optimieren und für die Massenfertigung tauglich zu machen. Die ersten Nachkriegstests fanden 1946 im Pazifik statt. Die grausige Schönheit der nuklearen Versuche faszinierte und verstörte die zahlreichen Zuschauer. Neben der unbeschreiblichen Naturzerstörung zerstörten die Tests auch menschliche Leben. Nachdem es der Sowjetunion 1949 gelang, eine eigene Atombombe zu zünden, wurde in den USA die Entwicklung der „Super“ forciert, einer Bombe, die die gewaltige Hiroshima-Bombe um den unvorstellbaren Faktor 1.000 übertreffen sollte.

- **211.3E177H** Dr. Carsten Busch  
Freitag, 14. Mai, 19:00-20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS



## Online-Vortrag im „vhs digisalon“: Leben auf dem Mars – Die Suche geht weiter

Zurzeit ist der Mars-Rover Perseverance auf dem Weg zum roten Planeten, seine Landung ist für Februar 2021 geplant. Das wichtigste Thema des Projekts lautet, ob es in früheren Zeiten Leben auf dem Mars gab oder immer noch gibt. Mehr denn je steht diesmal die Frage im Raum, wie Menschen für längere Zeit auf unserem Nachbarplaneten (über)leben könnten. Der Vortrag versetzt die Teilnehmer\*innen zurück in die Anfänge der Mars erkundung. Er beschreibt die technischen Hürden, die es für einen bemannten Marsflug zu meistern gilt. Ein Überblick über anstehende und zukünftige Missionen sowie hilfreiche Tipps zur Marsbeobachtung und -fotografie runden den Vortrag ab.

**Anmeldungen zu diesem entgeltfreien Online-Vortrag im „vhs digisalon“ in der Woche vor der Veranstaltung unter <https://www.vhs-essen.de/kurse/vhs-digisalon>**

- **211.3E178H** Peter Gärtner  
Freitag, 28. Mai, 19:00-20:30 Uhr, entgeltfrei

## Bilddefinition und Kontrast astronomischer Optiken

Die Abbildung der Sterne, helle mathematische Punkte auf dunklem Hintergrund, stellt höchste Anforderungen an eine Optik. Eine gute Bilddefinition ist wichtig für einen guten Kontrast beim Blick durch das Teleskop und bei der Fotografie. Im Vortrag werden die optischen Eigenschaften erklärt, welche wesentlichen Einfluss auf den Kontrast haben – nicht nur geometrisch, sondern auch farblich (astronomisch: spektral). Aber auch die innere und äußere Geometrie eines Teleskops wirken sich auf den Kontrast aus. Es ist erstaunlich, was noch alles in einem Teleskop passiert. Der Referent ist Experte im Optik-Design und Co-Autor des Standardwerks „Telescope Optics“.

- **211.3E179H** Harrie Rutten  
Freitag, 11. Juni, 19:00-20:30 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

# VHS to go!

## Mobile Kurssuche mit der vhsApp



## Kostenlos erhältlich in den App-Stores

1

2

3

4

5

6

# Sprachen

- Grundbildung
- Gebärdensprache

## Inhaltsverzeichnis:

4A ALPHABETISIERUNG UND  
RECHTSCHREIBUNG  
FÜR DEUTSCHSPRACHIGE

Lesen und schreiben lernen für

Beruf und Alltag ..... 80

4D GEBÄRDENSPRACHE ..... 82

Unsere Hotline:  
0201 88-43100



Meike Altenkamp

**Alphabetisierung und  
Rechtschreibung für Deutsch-  
sprachige**

**Programmbereichsleiterin:**

Meike Altenkamp  
Raum 5.26  
☎ 0201 88-43210  
meike.altenkamp@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 11-13 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Volkan Ayar  
Raum 5.31  
☎ 0201 88-43212  
volkan.ayar@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Katharina Graner

**Gebärdensprache**

**Programmbereichsleiterin:**

Katharina Graner  
Raum 4.20  
☎ 0201 88-43203  
katharina.graner@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
montags 10-12 Uhr  
donnerstags von 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**

Erich Maibaum  
Raum 3.28  
☎ 0201 88-43218  
erich.maibaum@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**

montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

## 4A ALPHABETISIERUNG UND RECHTSCHREIBUNG FÜR DEUTSCHSPRACHIGE

### LESEN UND SCHREIBEN LERNEN FÜR BERUF UND ALLTAG

Alphabetisierung für alle, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können.

Wir wissen, dass es in Essen über 30.000 Menschen gibt, die nicht richtig lesen und schreiben können. Aber nur wenige Betroffene besitzen den Mut, darüber zu sprechen. Kennen Sie jemanden, der solche Probleme hat? Oder sind Sie selbst betroffen? Dann laden wir Sie zu einem vertraulichen Beratungsgespräch in der VHS ein. In unseren Kursen lernen kleine Gruppen, je nach Bedarf

- Buchstabenkenntnisse zu erwerben
- Wörter wieder aufzufrischen oder
- einfache Texte zu lesen und zu schreiben.

Bitte geben Sie diese Information an Betroffene weiter!



Information in den Beratungszeiten:  
Meike Altenkamp  
mittwochs, 11-13 Uhr,  
donnerstags, 17-19 Uhr, Raum 5.26  
☎ 0201 88-43210



Meike Altenkamp

### Lesen und Schreiben für den Alltag – Intensiv 1 – Für Menschen mit sehr guten Deutschkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Teilnehmende, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten trainieren und verbessern möchten. Ziel ist das Lesen und Verstehen längerer Texte sowie das selbstständige Schreiben kurzer Mitteilungen, Notizen und weiterer kleiner Texte, so auch die Beantwortung offizieller Schreiben zu üben und zu verbessern. Da es sich um eine Kleingruppe mit max. 8 Personen handelt, gibt es für die Teilnehmenden die Möglichkeit, erhaltene Schriftstücke im Kurs zu besprechen und mit Hilfe der Dozenten zu beantworten.

- **211.4A100R** Holger Blumensaat / Tabea Hower  
montags + donnerstags, 14:30-16:45 Uhr  
Beginn 11. Januar, 40 Termine, entgeltfrei,  
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS

### Lesen und Schreiben für den Alltag – Intensiv 2 – Für Menschen mit sehr guten Deutschkenntnissen

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende, die sehr gut Deutsch sprechen können und ihre Lese- und Schreibfähigkeiten trainieren und verbessern möchten. Ziel dieses Angebots ist das Lesen und Verstehen längerer Texte sowie das selbstständige Schreiben kurzer Mitteilungen, Notizen und weiterer kleiner Texte, so auch die Beantwortung offizieller Schreiben. Da es sich um eine Kleingruppe mit max. 8 Personen handelt, gibt es für die Teilnehmenden die Möglichkeit, erhaltene Schriftstücke im Kurs zu besprechen und mit Hilfe der Dozenten zu beantworten.

- **211.4E407A** Tabea Hower  
Holger Blumensaat  
montags + donnerstags, 12:15-14:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 30 Termine, entgeltfrei,  
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS



alphanetz-nrw.de  
Netzwerk Alphabetisierung & Grundbildung NRW

### Leser- und Schreibkurse

In unseren Kursen lernen kleine Gruppen, je nach Bedarf. Wir gehen von einfachen Übungen aus. Zuerst werden Buchstaben gelernt und einfache Wörter gelesen. Das Ziel ist, größere Texte erfassen und verfassen zu können. Wo immer es möglich ist, setzen wir Übungsmaterial aus dem beruflichen Umfeld oder mit lebenspraktischem Alltagsbezug ein. Bitte geben Sie diese Information an Betroffene weiter!

- **211.4A202R** Holger Blumensaat  
montags, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 11. Januar, 20 Termine, entgeltfrei,  
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **211.4A204R** Florian Schudack  
montags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 11. Januar, 20 Termine, entgeltfrei,  
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **211.4A208R** Florian Schudack  
dienstags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 12. Januar, 20 Termine, entgeltfrei,  
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **211.4A212R** S. Sherin Mocek  
mittwochs, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 13. Januar, 21 Termine, entgeltfrei,  
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **211.4A214R** Tabea Hower  
donnerstags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 14. Januar, 20 Termine, entgeltfrei,  
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS
- **211.4A222R** Tabea Hower  
freitags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 15. Januar, 20 Termine, entgeltfrei,  
Dieser Kurs ist beratungspflichtig!, VHS

Hier finden Sie viele Informationen zu den Lese- und Schreibkursen

Alpha Blog

— SCHREIBEN UND LERNEN / LERNEN VHS NRW —



alpha-vhs.blog

**Sicherheit im Umgang mit der deutschen Rechtschreibung – Schwerpunkt: Grammatik und Rechtschreibung**

Sie sind deutschsprachig und können Texte lesen und verstehen? Sie haben aber Probleme mit der Rechtschreibung und der Grammatik? Ihnen fehlen grundlegende Kenntnisse des grammatischen Unterbaus? In diesem Kurs üben und erweitern Sie grundlegende Regeln der deutschen Sprache.

Schwerpunkt: Grammatik und Rechtschreibung

Bitte kaufen Sie das Buch:

Crashkurs Rechtschreibung. Ein Übungsbuch für Ausbildung und Beruf. Dudenverlag Berlin. ISBN: 978-3-411-73364-4

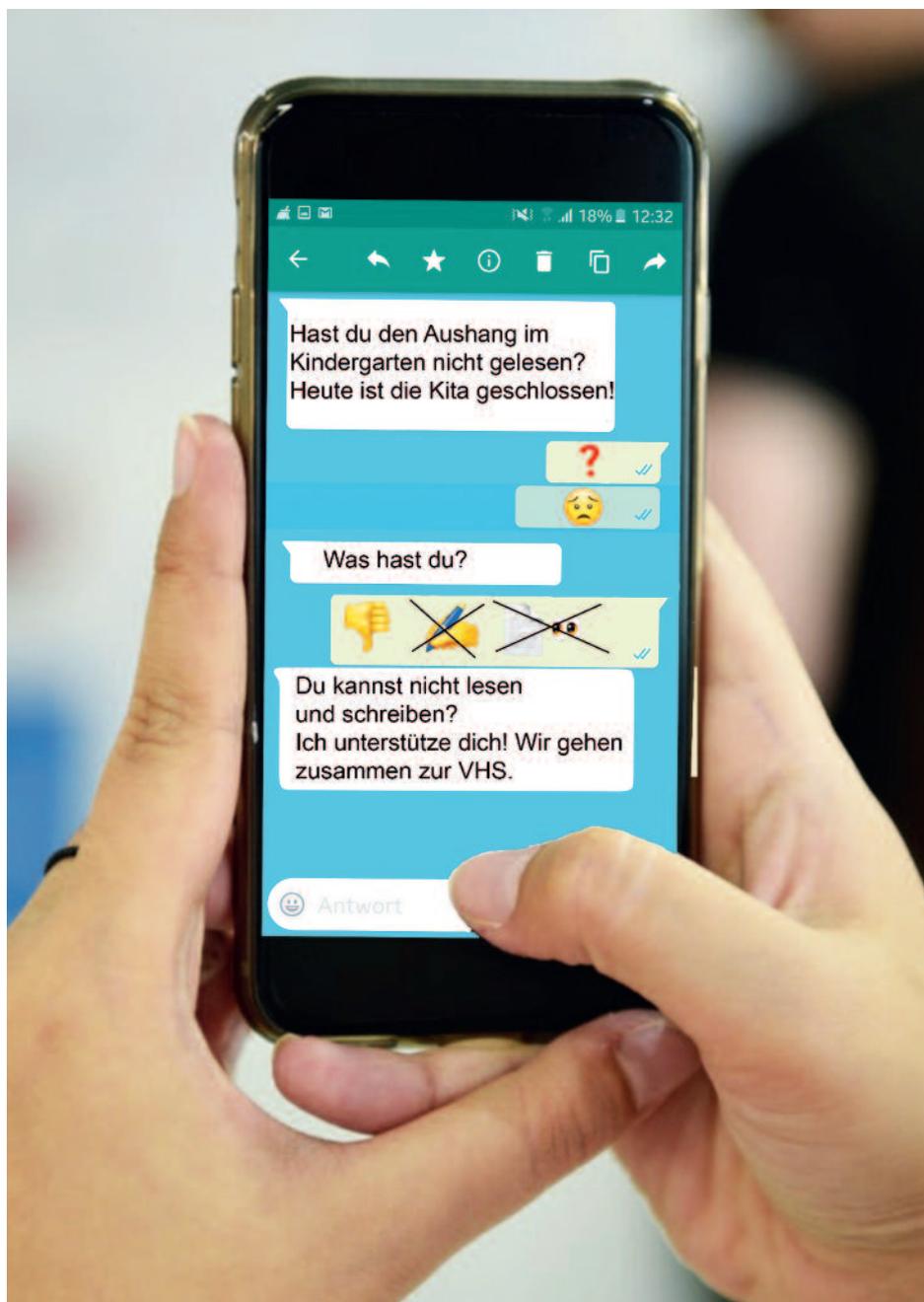
- **211.4A234R** Tabea Hower  
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn 17. März, 10 Termine, 48 €, VHS



**Sicherheit im Umgang mit der deutschen Grammatik – Schwerpunkt: Zeichen- und Kommasetzung**

Bitte kaufen Sie das Buch: Crashkurs Rechtschreibung. Ein Übungsbuch für Ausbildung und Beruf. Dudenverlag Berlin. ISBN: 978-3-411-73364-4

- **211.4A238R** Tabea Hower  
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn 9. Juni, 4 Termine, 20 €, VHS



1

2

3

4

5

6

## 4D GEBÄRDENSPRACHE



Beratung / Programmbereichsleiter  
Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203

Anmeldung  
Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218  
Nähere Informationen siehe Seite 79

Die Kurse zur Deutschen Gebärdensprache 1 bis 3 wenden sich an hörende Teilnehmende, die beruflich oder privat mit Gehörlosen zu tun haben.

# VHS to go!

Mobile Kurssuche  
mit der vhsApp



Kostenlos erhältlich  
in den App-Stores

### Deutsche Gebärdensprache 1

Themen:

- Fingeralphabet
- Einführung in die nonverbale und visuell-gestische Kommunikation, Gestik, Mimik und Körperausdruck
- Übungen zu Gestik, Mimik und Körperausdruck in der DGS
- grundlegende Vokabeln (Anrede und Begrüßung, W-Fragen)
- Einführung in strukturelle Unterschiede von Satzbauplänen: ja/nein-Fragen, Aussage-, Befehls-, Fragesätze, Bitten
- Übungen zu Zahlen
- Wochentage, Monate
- einfache Richtungsverben
- einfache Dialogübungen

Kleingruppenangebot.

- **211.4D252H** Bernd Lindemann  
mittwochs, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 17. Februar, 12 Termine, 89 €, VHS

Aufgrund coronabedingter Kursunterbrechungen passen wir das Angebot der DGS-Kurse noch an und planen ggf. weitere Kurse.

Schauen Sie für aktuelle Angaben bitte unter [www.vhs.link/gebaerden](http://www.vhs.link/gebaerden) in das aktuelle DGS-Kursangebot oder kontaktieren Sie uns via E-Mail oder Telefon.

### Deutsche Gebärdensprache 2

Themen:

- Erweiterung der Dialogfähigkeiten
- Uhrzeiten
- Zeiten in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft
- Richtungsverben in Realsituationen
- Zeigegebärden
- Farben

Kleingruppenangebot.

- **211.4D260H** Bernd Lindemann  
montags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 12 Termine, 89 €, VHS
- **211.4D262H** Bernd Lindemann  
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn 17. Februar, 12 Termine, 89 €, VHS
- **211.4D264H** Bernd Lindemann  
montags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 22. Februar, 12 Termine, 89 €, VHS

### Deutsche Gebärdensprache 3

Vertiefung der Kenntnisse in der Gebärdensprache. Themen: Leichte Kommunikation im Alltag, alltägliche Situationen, weiterer Ausbau des Grundwortschatzes. Weitere Übungen zum Fingeralphabet. Vertiefung der grammatikalischen Strukturen von einfachen zu erweiterten Dialogen. Kleingruppenangebot.

- **211.4D270H** Bernd Lindemann  
freitags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 19. Februar, 10 Termine, 69 €, VHS





# Sprachen

## - Deutsch als Fremdsprache

### Inhaltsverzeichnis:

4E ALPHABETISIERUNG / A1 BIS B1	
Alphabetisierung .....	87
Aufbaukurse A2-B1 .....	88
Deutsch als Fremdsprache A1-B1 .....	88
Prüfungsvorbereitung telc-Zertifikat Deutsch B1 .....	90
4F B1+ BIS C2 INTEGRATIONSKURS / PRÜFUNGEN	
Deutsch als Fremdsprache B1+ und B2 ...	91
Prüfungsvorbereitung telc-Zertifikat Deutsch B2 .....	92
Berufsbezogene Deutschsprachförderung .	94
Integrationskurse (BAMF) .....	95
Allgemeine Informationen .....	95
Allgemeine Integrationskurse .....	95
Neue Kurse für Angänger/innen (A1) ....	96
Integrationskurse mit Alphabetisierung ..	96
Neue Alphabetisierungskurse für Anfänger/innen .....	96
Wiederholerkurse .....	96
Kurse und Prüfungen „Leben in Deutschland“ .....	96
Prüfung „Leben in Deutschland“ .....	97
telc-Zertifikat Deutschtest für Zuwanderer .....	97
telc-Zertifikat Deutsch B1 .....	97
telc-Zertifikat Deutsch B2 .....	97

Unsere Hotline:  
0201 88-43100



Heike Reintanz-Vanselow

**Koordination Deutsch als  
Fremdsprache**

**Programmbereichsleiterin:**

Heike Reintanz-Vanselow

Raum 3.27

☎ 0201 88-43222

heike.reintanz@vhs.essen.de



Dr. Angelika Hiegemann-Hahn

## Alphabetisierung / A1 bis B1

**Programmbereichsleiterin:**  
Dr. Angelika Hiegemann-Hahn  
Raum 3.30  
☎ 0201 88-43221  
angelika.hiegemann-hahn@  
vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 14-16 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Ursula Janisch-Wahl  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43105  
ursula.janisch-wahl@  
vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Tatjana Carvajal

## B1+ bis C2

**Programmbereichsleiterin:**  
Tatjana Carvajal  
Raum 3.31  
☎ 0201 88-43141  
tatjana.carvajal@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 14-16 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Ursula Janisch-Wahl  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43105  
ursula.janisch-wahl@  
vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Mohammed Ouaiou

## Integrationskurse

**Programmbereichsleiter:**  
Mohammed Ouaiou  
Raum 3.24  
☎ 0201 88-43140  
mohammed.ouaiou@  
vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 14-16 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Susanne Letzner / Astrid Lösel  
Raum 3.29  
☎ 0201 88-43138 / 88-43112  
susanne.letzner@vhs.essen.de  
Astrid.Loesel@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
dienstags bis freitags 10-12 Uhr



Renate Elsenheimer-Paegert

## Prüfungen

**Pädagogische Assistenz:**  
Renate Elsenheimer-Paegert  
Raum 3.28  
☎ 0201 88-43213  
renate.elsenheimer-paegert@  
vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
mittwochs 14-16 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

1

2

3

4

5

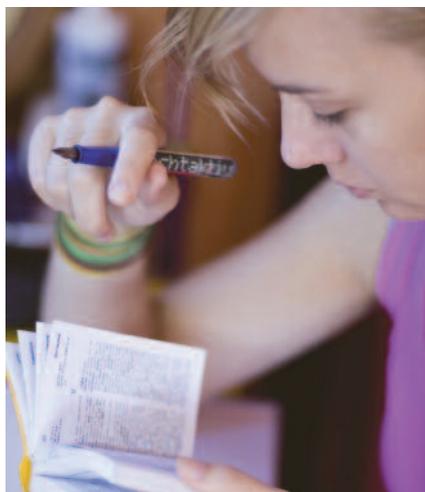
6

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

[www.vhs.link/ger](http://www.vhs.link/ger)

### Das können Sie am Ende der Stufen:

Kompetente Sprachverwendung	C2	<ul style="list-style-type: none"> <li>alles, was er/sie liest oder hört kann mühelos verstanden werden</li> <li>sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken</li> <li>alle Sachverhalte können zusammengefasst und wiedergegeben werden</li> <li>alle Bedeutungsnuancen in Texten können deutlich gemacht werden</li> </ul>
	C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>anspruchsvolle Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen</li> <li>sich spontan und fließend ausdrücken</li> <li>die Sprache in fast allen Bereichen des Lebens wirksam und flexibel gebrauchen</li> <li>sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern</li> </ul>
Selbstständige Sprachverwendung	B2	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen</li> <li>im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen</li> <li>sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist</li> <li>sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken</li> <li>einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben</li> </ul>
	B1	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht</li> <li>die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet</li> <li>sich zusammenhängend zu bekannten Themen und persönlichen Interessengebieten äußern</li> <li>über Erfahrungen und Erlebnisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben</li> </ul>
Elementare Sprachverwendung	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die sich auf Bereiche von ganz unmittelbarer Bedeutung beziehen</li> <li>sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch über geläufige Dinge geht</li> <li>mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die konkret zum täglichen Leben gehören, beschreiben</li> </ul>
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden</li> <li>sich und andere vorstellen, anderen Personen Fragen zu ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten</li> <li>sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen</li> </ul>



## IHR WEG ZUM DEUTSCHKURS

Wir helfen Ihnen dabei, den passenden Deutschkurs zu finden.

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin für ein Beratungsgespräch.

### Terminvergabe

Per E-Mail an:  
[termin.deutsch@vhs.essen.de](mailto:termin.deutsch@vhs.essen.de)

oder persönlich:  
 montags und dienstags 14:00-16:00 Uhr  
 Raum 3.02

### Weitere Informationen:

[www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

**Hotline:**  
**0201 88-43100**

## 4E ALPHABETISIERUNG / A1 BIS B1



Beratung / Programmbereichsleiterin  
 Dr. Angelika Hiegemann-Hahn  
[angelika.hiegemann-hahn@vhs.essen.de](mailto:angelika.hiegemann-hahn@vhs.essen.de)  
 ☎0201 88-43221  
**Anmeldung**  
 Ursula Janisch-Wahl  
[ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de](mailto:ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de)  
 ☎0201 88-43105  
 Nähere Informationen siehe Seite 85

### ALPHABETISIERUNG

Die Kurse zur Alphabetisierung und zum Erwerb von Grundkenntnissen in der deutschen Sprache gliedern sich in Grund- und Aufbaukurse. Die Grundkurse 1 bis 4 vermitteln eine Basisalphabetisierung und bereiten gezielt auf die weiterführenden Aufbaukurse (Stufe 1-4) vor. Lernungewohnte Teilnehmende verbleiben dadurch in einer flachen Progressionsschiene.

Die Alphabetisierung arbeitet mit Unterrichtsmaterialien, die den Lernvoraussetzungen der Teilnehmenden gerecht werden.

Lehrbücher: „Von A – Z“ von Klett, ISBN 978-3-12-676040-9 (Kursbuch), ISBN 978-3-12-676041-6 (Übungsbuch), „Schritte plus Alpha neu“ 1-3 vom Hueber Verlag.

### Grundkurs Alphabetisierung 1

Für Teilnehmende ohne Deutschkenntnisse, die weder lesen noch schreiben können, oder in einer anderen Schrift Lesen und Schreiben gelernt haben.

- **211.4E001A** Tabea Hower  
 dienstags + donnerstags, 9:10-11:30 Uhr  
 Beginn 23. Februar, 30 Termine, entgeltfrei,  
 Beratung erforderlich, VHS

**Das Herbstsemester beginnt  
 am 6. September 2021.**

### Grundkurs Alphabetisierung 2

Teilnehmende erlernen weiterhin das Alphabet, Umlaute und wichtige Buchstabengruppen. Anhand von Schreib- und Differenzierungsübungen, Aufgaben zum Hören und Lesen, wird das Erlernte trainiert.

- **211.4E002A** Holger Blumensaat  
 dienstags + donnerstags, 9:10-11:30 Uhr  
 Beginn 9. Februar, 30 Termine, entgeltfrei,  
 Beratung erforderlich, VHS

### Grundkurs Alphabetisierung 3

Die Teilnehmenden bearbeiten verschiedene Aufgabentypen zur Sicherung des Leseverstehens und kleine Schreibaufgaben. Übungen zu Phonetik und orthografischem Schreiben stehen im Vordergrund.

- **211.4E003A** Tabea Hower  
 mittwochs + freitags, 9:10-11:30 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 30 Termine, entgeltfrei,  
 Beratung erforderlich, VHS

### Grundkurs Alphabetisierung 4

Ziel ist das Lesen und Verstehen längerer Texte sowie das selbstständige Schreiben kurzer Mitteilungen und weiterer kleiner Texte.

- **211.4E004A** Hans-Rainer Burisch  
 montags + mittwochs, 9:10-11:30 Uhr  
 Beginn 8. Februar, 30 Termine, entgeltfrei  
 Beratung erforderlich, VHS

### WEITERBILDUNG IN GEPRÜFTER QUALITÄT

Die Volkshochschule Essen bietet Qualität mit Zertifikat. Bei uns finden Sie hochwertige Bildungsangebote und Qualifizierungsmaßnahmen.

Zu unserem Qualitätsverständnis gehört es, stets den Erfolg der Bildungsangebote und die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden zu überprüfen.

Dies tun wir, um das Erreichte ständig zu verbessern. Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

Ihr Ansprechpartner  
 für das Qualitätsmanagement:  
 Dr. Reimund Evers ☎ 88-43202

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Dr. Angelika Hiegemann-Hahn  
angelika.hiegemann-hahn@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43221

**Anmeldung**  
Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105  
Nähere Informationen siehe Seite 85

## AUFBAUKURSE A2–B1

### AUFBAUKURSE (LANGSAME PROGRESSION)

In den Aufbaukursen werden lernungewohnte Teilnehmende ihren Voraussetzungen entsprechend weiter gefördert und verbleiben bis zur Stufe B1 in einer flachen Progressionsschiene.

Die Lehrwerke werden zu Beginn der Kurse bekannt gegeben.

### Aufbaukurs 1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit Grundkenntnissen in der deutschen Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit.

- **211.4E401A** Petra Paschen / Mariia Fomenko  
donnerstags + freitags, 9:00–11:20 Uhr  
Beginn 11. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS

### Aufbaukurs 2

Teilnehmende üben die Anwendung der Grammatik und erweitern ihren Wortschatz.

- **211.4E402A** Mariia Fomenko  
montags + mittwochs, 9:10–11:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS

### Aufbaukurs 3

Teilnehmende konzentrieren sich zunehmend auf vielfältige und kleinschrittige Übungsformen zu Grammatik und Rechtschreibung und erweitern ihren Wortschatz für die Kommunikation im Alltag. (A 2)

- **211.4E403A** Stefania Gebauer  
dienstags + donnerstags, 9:10–11:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS

### Abschlusskurs 1

Teilnehmende vertiefen ihre Sprachkenntnisse und werden sicherer in Ausdruck, Grammatik und Hörverstehen (B1). Der schriftliche Ausdruck wird besonders intensiv geübt.

- **211.4E406A** Holger Blumensaat  
dienstags + donnerstags, 17:00–19:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS

### Lesen und Schreiben für den Alltag – Intensiv 2 – Für Menschen mit sehr guten Deutschkenntnissen

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende, die sehr gut Deutsch sprechen können und ihre Les- und Schreibfähigkeiten trainieren und verbessern möchten. Ziel dieses Angebots ist das Lesen und Verstehen längerer Texte sowie das selbstständige Schreiben kurzer Mitteilungen, Notizen und weiterer kleiner Texte, so auch die Beantwortung offizieller Schreiben. Da es sich um eine Kleingruppe mit max. acht Personen handelt, gibt es für die Teilnehmenden die Möglichkeit, erhaltene Schriftstücke im Kurs zu besprechen und mit Hilfe der Dozenten zu beantworten.

- **211.4E407A** Tabea Hower /  
Holger Blumensaat  
montags + donnerstags, 12:15–14:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 30 Termine, entgeltfrei,  
Dieser Kurs ist beratungspflichtig, VHS

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE A1–B1

Diese Kurse sind für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Themen und Inhalte orientieren sich am Sprachbedarf der Kursteilnehmenden und befähigen Schritt für Schritt (A1.1–B1.2) zu immer besserer Sprachkompetenz im Alltag. Falls Vorkenntnisse vorhanden sind, kann im Vorfeld ein Test zur Ermittlung des Sprachstands erfolgen.

### Deutsch als Fremdsprache A1 intensiv

Die Stufe A1 können Sie in diesem Kurs innerhalb eines Semesters abschließen.

Schritte Plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-601081-7

- **211.4E422A** Anne Bispung  
montags + mittwochs + freitags,  
16:20–19:40 Uhr  
Beginn 8. Februar, 50 Termine, 248 €,  
Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache A2 intensiv – Online-Kurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die schnell und intensiv lernen wollen. In nur einem Semester erreichen Sie das Sprachniveau A2.

Zur Teilnahme am Online-Unterricht benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein Tablet/Smartphone mit Kamera.

Lehrbuch: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-4

Lehrbuch: Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-601083-1

- **211.4E425A** Simone Schneider  
dienstags + mittwochs + donnerstags,  
9:00–12:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 50 Termine, 248 €,  
Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache A2 intensiv

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die schnell und intensiv lernen wollen. In nur einem Semester erreichen Sie das Sprachniveau A2.

Lehrbuch: Schritte plus neu 3, Hueber, ISBN 978-3-19-301083-4

Lehrbuch: Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-601083-1

- **211.4E426A** Viktorija Mousa  
dienstags + mittwochs + donnerstags,  
17:00–20:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 50 Termine, 248 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch als Fremdsprache B1 intensiv**

Die Stufe B1 können Sie in diesem Kurs innerhalb eines Semesters abschließen. Das Lerntempo im Intensivkurs ist hoch. Sie sollten daher sehr gute Vorkenntnisse mitbringen. Die Kurse bereiten Sie auch auf die Prüfungen zum telc Zertifikat Deutsch B1 vor.

Schritte Plus neu 5, Hueber, ISBN 978-3-19-301085-8

Schritte Plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-5

- **211.4E428A** Frank Günther  
mittwochs + donnerstags + freitag  
9:00-12:20 Uhr  
Beginn 10. Februar, 50 Termine, 532 €,  
Beratung erforderlich, VHS
- **211.4E430A** Stephan Saleh  
montags + freitags + dienstags,  
18:10-21:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 50 Termine, 532 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch als Fremdsprache A1.1 –  
Einstiegskurs**

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit minimalen Grundkenntnissen in deutscher Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

- **211.4E432A** Anne Bisping  
montags + mittwochs, 9:00-12:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 25 Termine, entgeltfrei,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch als Fremdsprache A1.1**

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit minimalen Grundkenntnissen in deutscher Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

- **211.4E433A** Claudia Becker  
montags + mittwochs, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 25 Termine, 126 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch als Fremdsprache A1.2**

Hier setzen Sie das Gelernte fort und erlangen immer mehr Sicherheit in Ihrer mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

- **211.4E435A** Gabriele Schöpfer  
montags + dienstags, 9:00-12:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 25 Termine, 126 €,  
Beratung erforderlich, VHS
- **211.4E436A** Salvatrice Golz  
mittwochs + freitags, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 10. Februar, 25 Termine, 126 €,  
Beratung erforderlich, VHS



**Herzlich willkommen**  
**Welcome** مرحبا  
**добродощао**  
**добро пожаловать**  
**bienvenido** خوش آمد  
**欢迎** bienvenue  
**hoşgeldiniz**

**Deutsch als Fremdsprache A2.1**

Mit diesem Kurs setzen Sie die Arbeit des ersten Lernjahres fort. Kommunikation im Alltag ist der Schwerpunkt des Kurses.

- **211.4E437A** Veronika Riesner  
montags + mittwochs, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 25 Termine, 126 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch als Fremdsprache A2.2**

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe A2 und vertiefen Ihre Deutschkenntnisse für den Alltag. Dieser Kurs dient der Erweiterung Ihres Wortschatzes. Mit den Lehrinhalten dieser Stufe erlangen Sie ein weiteres Plus an Sicherheit in der Kommunikation.

Lehrbuch: Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-601083-1

- **211.4E438A** Nevenka Peters  
dienstags + donnerstags, 9:00-12:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 25 Termine, 125 €,  
Beratung erforderlich, VHS
- **211.4E439A** Reintje Benders  
dienstags, 9:00-12:20 Uhr  
freitags, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 25 Termine, 125 €,  
Beratung erforderlich, VHS

**Deutsch als Fremdsprache B1.1**

Dieser Kurs ist ein guter Anschluss für Sie, wenn Sie bereits die Stufe A2 abgeschlossen haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen. Sie können die Stufe B1 innerhalb eines Jahres abschließen. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 5, Hueber, ISBN 978-3-19-301085-8

- **211.4E441A** Betül Tarhan  
mittwochs + freitags, 9:00-12:20 Uhr  
Beginn 10. Februar, 25 Termine, 265 €,  
Beratung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6

## Deutsch als Fremdsprache B1.2

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe B1. Sie bereiten sich zudem auf die Prüfung telc Deutsch Zertifikat B1 vor. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-5

- **211.4E442A** Betül Tarhan  
dienstags + donnerstags, 9:00-12:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 25 Termine, 265 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch A1.1 – Einstiegskurs

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit minimalen Grundkenntnissen in der deutschen Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer Ausdrucksfähigkeit. Die praktische Anwendbarkeit der erlernten Fähigkeiten in Alltag und Beruf sichert schnelle Erfolge in kurzer Zeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber ISBN 978-3-19-301081-0

- **211.4E450A** Andreas Brähler  
mittwochs + freitags, 16:30-18:50 Uhr  
Beginn 10. Februar, 33 Termine, entgeltfrei,  
Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch A1.1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit minimalen Grundkenntnissen in der deutschen Sprache eine gezielte Verbesserung ihrer Ausdrucksfähigkeit. Die praktische Anwendbarkeit der erlernten Fähigkeiten in Alltag und Beruf sichert schnelle Erfolge in kurzer Zeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber ISBN 978-3-19-301081-0

- **211.4E451A** N. N.  
montags + mittwochs, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch A1.2

Hier setzen Sie das Gelernte fort und erlangen immer mehr Sicherheit in Ihrer mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: Schritte plus neu 2, Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

- **211.4E452A** N. N.  
mittwochs + freitags, 18:10-20:30 Uhr  
Beginn 10. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS
- **211.4E453A** Reintje Brenders  
dienstags + donnerstags, 18:10-20:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch A2.1

Mit diesem Kurs setzen Sie das Lernen des ersten Lernjahres fort. Kommunikation am Arbeitsplatz und im Alltag bestimmen die Schwerpunkte des Kurses.

- **211.4E454A** Astrid Schwanemeier  
dienstags + mittwochs, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 30 Termine, 113 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch A2.2

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe A2 und vertiefen Ihre Deutschkenntnisse. Dieser Kurs dient der Erweiterung Ihres Wortschatzes. Mit den Lehrinhalten dieser Stufe erlangen Sie ein weiteres Plus an Sicherheit in der Kommunikation.

Lehrbuch: Schritte plus neu 4, Hueber, ISBN 978-3-19-601083-1

- **211.4E456A** Mariia Fomenko  
mittwochs + donnerstags, 18:20-20:40 Uhr  
Beginn 10. Februar, 30 Termine, 112 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch B1.1

Dieser Abendkurs ist ein guter Anschluss für Sie, wenn Sie bereits die Stufe A2 abgeschlossen haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen. Sie können die Stufe B1 innerhalb eines Jahres abschließen. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 5, Hueber, ISBN 978-3-19-301085-8

- **211.4E457A** N. N.  
montags + mittwochs, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 30 Termine, 239 €,  
Beratung erforderlich, VHS
- **211.4E458A** Andreas Brähler  
montags + dienstags, 17:00-19:20 Uhr  
Beginn 8. Februar, 30 Termine, 239 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## Deutsch B1.2

Mit diesem Kurs beenden Sie die Stufe B1. Sie bereiten sich zudem auf die Prüfung telc-Zertifikat Deutsch B1 vor. Das Lerntempo im Kurs ist hoch. Sie sollten daher über gute Basiskenntnisse verfügen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 6, Hueber, ISBN 978-3-19-601085-5

- **211.4E459A** Frank Günther  
montags + dienstags, 18:10-21:30 Uhr  
Beginn 8. Februar, 25 Termine, 265 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## PRÜFUNGSVORBEREITUNG TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH B1

### Fit für B1 – Prüfungsvorbereitung

In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf die Anforderungen der Prüfung zum telc-Zertifikat Deutsch B1 vorbereiten. Die Prüfung findet am 23. Juni 2021 statt.

Sie können den Kurs zusätzlich zu Ihrem Sprachkurs buchen. Auch wenn Sie schon über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, sich aber auf das Prüfungsformat vorbereiten möchten, ist dieser Kurs für Sie die richtige Wahl.

- **211.4E460A** N.N.  
Montag, 31. Mai, 18.10-21.30 Uhr,  
3 Termine, 31 €, VHS

### IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

<b>online</b>	unter <a href="http://www.vhs-essen.de">www.vhs-essen.de</a>
<b>schriftlich</b>	per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes
<b>persönlich</b>	in der VHS, nähere Informationen auf Seite 2

## 4F B1+ BIS C2 INTEGRATIONSKURS / PRÜFUNGEN



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Tatjana Carvajal  
tatjana.carvajal@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43141  
Anmeldung  
Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105  
Nähere Informationen siehe Seite 85

### DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE B1+ UND B2

Sie haben das „Zertifikat Deutsch B1“ bzw. den „Deutschtest für Zuwanderer“ (Gesamtniveau: B1) mit einem guten Ergebnis absolviert oder besitzen entsprechende Sprachkenntnisse.

Sie lernen, den Inhalt komplexerer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen und auch Fachdiskussionen in einem vertrauten Gebiet zu führen. In Gesprächen können Sie sich zu vielen Themen äußern und Ihre Gesprächspartner gut verstehen. Sie lernen auch, Ihren Standpunkt zu vertreten und Stellung zu nehmen.

#### Deutsch als Fremdsprache B1+

Nach dem Abschluss der Stufe B1 mit dem Deutschtest für Zuwanderer oder einem vergleichbaren Zertifikat finden Sie hier den passenden Anschluss. Der Kurs leitet zur Niveaustufe B2 über, indem Grundgrammatik wiederholt und die schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit erweitert werden.

Lehrbuch: Mittelpunkt neu B1+, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-676645-6

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://vhs.link/einstufungstestb1>

- **211.4F100D** Dagmar Barnekow-Sondermann  
dienstags + donnerstags, 9:00-12:20 Uhr  
Beginn 16. Februar, 25 Termine, 265 €, Beratung erforderlich, VHS
- **211.4F102D** N. N.  
montags + mittwochs, 17:50-20:10 Uhr  
Beginn 17. Februar, 33 Termine, 263 €, Beratung erforderlich, VHS

#### Sprechen Sie mit! Niveau B1+

Sie lernen Deutsch, doch Ihnen fehlt die Praxis? Sie möchten mehr sprechen und sich mit anderen über das Leben und Arbeiten in Essen und über Ihren Alltag austauschen? (oder: Sie sprechen und verstehen Deutsch, wollen Ihre Kenntnisse aber weiter verbessern?) In diesem Kurs können Sie in einer entspannten Atmosphäre ohne Angst und Stress das Sprechen üben. Sie sollten die Sprachkurse bis einschließlich Stufe B1 bereits besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen. Ein Einstieg in den Kurs ist immer zum Semesterbeginn möglich.

- **211.4F106D** Cristina Schwarz-Dorra  
dienstags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 2. März, 12 Termine, 66 €  
Beratung erforderlich, VHS

#### Sprechen Sie mit! Niveau B2

Sie verfügen über fortgeschrittene Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2) und möchten Sicherheit in Ihrer sprachlichen Ausdrucksfähigkeit gewinnen? Reden lernt man am besten durch freies Sprechen über das, was Sie interessiert, was Sie gesehen, gelesen, erlebt haben oder sehen, lesen, erleben wollen. Sie sollten die Sprachkurse bis einschließlich B2 bereits besucht haben.

- **211.4F108D** Cristina Schwarz-Dorra  
montags, 17:50-20:10 Uhr  
Beginn 1. März, 12 Termine, 96 €  
Beratung erforderlich, VHS



#### Deutsch als Fremdsprache B2 – 1. Semester

Sie haben das Zertifikat Deutsch B1 erreicht und suchen den passenden Anschlusskurs? Dann starten Sie mit diesem Kurs in die Stufe B2! Sie sollten die Kurse bis einschließlich B1+ besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrbuch: Mittelpunkt neu B 2.1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-676656-2

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://vhs.link/einstufungstestb2>

- **211.4F112D** Sabine Brandauer  
dienstags + donnerstags, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 25 Termine, 265 €, Beratung erforderlich, VHS
- **211.4F114D** Lucas Jachens  
mittwochs + freitags, 9:00-12:20 Uhr  
Beginn 10. Februar, 25 Termine, 265 €, Beratung erforderlich, VHS
- **211.4F116D** Sascha Gademann  
dienstags + donnerstags, 18:20-20:45 Uhr  
Beginn 16. Februar, 33 Termine, 263 €, Beratung erforderlich, VHS

#### Hybrid! Deutsch als Fremdsprache B 2 – 2. Semester

Sie haben das Zertifikat Deutsch B1 erreicht und suchen den passenden Anschlusskurs? Dann starten Sie mit diesem Kurs in die Stufe B2! Dabei handelt es sich um eine Kombination zwischen Online- und Präsenzkurs. Mittwochs findet der Unterricht online statt und freitags findet der Kurs als Präsenzkurs statt. Sie benötigen für den Onlinetermin einen Pc/Laptop, ein Tablet oder Smartphone mit Kamera und Mikrofon, wenn möglich mit Headset. Sie sollten die Kurse bis einschließlich B1+ besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrbuch: Mittelpunkt neu B 2.2., Kurs und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-676657-9

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://vhs.link/einstufungstestb2>

- **211.4F117D** Stephan Saleh  
mittwochs, 9:00-12:10 Uhr (Onlineunterricht)  
freitags, 9:10-12:30 Uhr (Präsenzunterricht)  
Beginn 19. Februar, 25 Termine, 265 €, Beratung erforderlich, VHS

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Tatjana Carvajal  
tatjana.carvajal@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43141  
Anmeldung  
Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105  
Nähere Informationen siehe Seite 85

## Deutsch als Fremdsprache B2 – 2. Semester

Dieser Kurs schließt an den Unterricht des ersten Semesters an. Sie können den Kurs auch dann besuchen, wenn Sie über vergleichbare Deutschkenntnisse verfügen. Lassen Sie sich bitte von uns beraten!

Das Lerntempo in diesem dreistündigen Kurs ist höher. Sie sollten daher sehr gute Vorkenntnisse aus der Niveaustufe B2.1 mitbringen!

Lehrbuch: Mittelpunkt neu B 2.2., Kurs und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-676657-9

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://vhs.link/einstufungstestb2>

- **211.4F118D** Ulrike Hawickenbrauck  
montags + mittwochs, 9:00-12:20 Uhr  
Beginn 17. Februar, 25 Termine, 265 €,  
Beratung erforderlich, VHS
- **211.4F119D** Markus Alexander Schallwich  
montags, 18:20-21:40 Uhr  
mittwochs, 18:10-21:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 25 Termine, 265 €,  
Beratung erforderlich, VHS
- **211.4F120D** Carolin Lenfert  
mittwochs + montags, 18:20-20:45 Uhr  
Beginn 17. Februar, 33 Termine, 263 €,  
Beratung erforderlich, VHS



## Hybrid! Deutsch als Fremdsprache B2 intensiv

Dieser Kurs richtet sich an angehende Studierende sowie Akademikerinnen und Akademiker, die zügig Sprachkenntnisse der Stufen B2 und später C1 erwerben möchten. Das Lerntempo im Kurs ist hoch und Sie sollten neben dem Unterricht in der VHS zuhause feste Lernzeiten im Umfang von mindestens 12 Wochenstunden einplanen. Hierbei handelt es sich um einen Kurs, aufgeteilt in Präsenz- und Onlineunterricht. Sie benötigen einen Laptop/PC oder ein Tablet/Smartphone mit Mikrofon, wenn möglich mit Headset. Montags und freitags findet der Kurs als Präsenzunterricht statt, mittwochs immer per Videokonferenz. Als Unterstützung wird zusätzlich das Lernmanagementsystem Moodle benutzt.

Lehrbücher: Mittelpunkt neu B2.1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-676656-2

Mittelpunkt neu B 2.2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-676657-9

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://vhs.link/einstufungstestb2>

- **211.4F122D** Christoph Grevels /  
Lucas Jachens  
montags + mittwochs + freitags,  
17:00-20:20 Uhr  
Beginn 17. Februar, 50 Termine, 532 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## PRÜFUNGSVORBEREITUNG TELC ZERTIFIKAT DEUTSCH B2

### Fit für B2 Prüfungsvorbereitung am Wochenende!

In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf die Anforderungen der Prüfung zum telc-Sprachzertifikat Deutsch B2 vorbereiten. Die Prüfung findet am 01.07.2021 statt.

Sie können den Kurs zusätzlich zu Ihrem Sprachkurs buchen. Auch wenn Sie schon über ausreichende Sprachkenntnisse verfügen, sich aber auf das Prüfungsformat vorbereiten möchten, ist dieser Kurs für Sie die richtige Wahl.

- **211.4F124D** Sascha Gademann  
Samstag, 8. Mai, 10:15-14:20 Uhr  
Sonntag, 9. Mai, 10:15-14:20 Uhr  
Samstag, 12. Juni, 10:15-14:20 Uhr  
Sonntag, 13. Juni, 10:15-14:20 Uhr,  
20 Ustd., 66 €, VHS

### Deutsch als Fremdsprache C1 – 1. Semester

Den Einstieg in die Stufe C1 bietet dieser Kurs. Sie sollten die Kurse bis Stufe B2.2 einschließlich bereits besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1.1, Klett, ISBN 978-3-12-676664-7

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://vhs.link/einstufungstestc1>

- **211.4F130D** N. N.  
dienstags + donnerstags, 18:20-20:45 Uhr  
Beginn 9. Februar, 33 Termine, 263 €,  
Beratung erforderlich, VHS

## IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

- |             |  |
|-------------|--|
| online      | unter <a href="http://www.vhs-essen.de">www.vhs-essen.de</a> |
| schriftlich | per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes      |
| persönlich  | in der VHS, nähere Informationen auf Seite 2                 |

### Online! Deutsch als Fremdsprache C1 – 1. Semester

Dabei handelt es sich um einen Onlinekurs, Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein Tablet/Smartphone mit Kamera, wenn möglich mit Headset. Den Einstieg in die Stufe C1 bietet dieser Kurs. Sie sollten die Kurse bis Stufe B2.2 einschließlich bereits besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1.1, Klett, ISBN 978-3-12-676664-7

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://vhs.link/einstufungstestc1>

- **211.4F132D** Veronika Riesner  
dienstags + donnerstags, 18:20-20:45 Uhr  
Beginn 16. Februar, 33 Termine, 263 €, Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch als Fremdsprache C1 – 2. Semester

Mit diesem Kurs schließen Sie die Stufe C1 ab. Er ist für Sie geeignet, wenn Sie die Kurse bis einschließlich C1.1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen.

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://vhs.link/einstufungstestc1>

- **211.4F134D** Maxima Nikolova-Münch  
mittwochs + donnerstags, 9:10-12:30 Uhr  
Beginn 17. Februar, 25 Termine, 265 €, Beratung erforderlich, VHS

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1.2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-676665-4

- **211.4F137D** Anne Bisping  
dienstags + donnerstags, 18:10-20:35 Uhr  
Beginn 9. Februar, 33 Termine, 263 €, Beratung erforderlich, VHS

Lehrbuch: Aspekte neu C1, Lehr- und Arbeitsbuch, Teil 2 mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3-12-605038-8

### Online! Deutsch als Fremdsprache C1 – 2. Semester

Hierbei handelt es sich um einen Onlinekurs, welcher per Videokonferenzen durchgeführt wird. Sie benötigen einen Laptop/PC oder ein Tablet/Smartphone mit Mikrofon, wenn möglich mit Headset. Mit diesem Kurs schließen Sie die Stufe C1 ab. Er ist für Sie geeignet, wenn Sie die Kurse bis einschließlich C1.1 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen.

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1.2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-676665-4

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://vhs.link/einstufungstestc1>

- **211.4F138D** Markus Alexander Schallwich  
dienstags, 18:45-21:05 Uhr  
samstags, 9:30-11:50 Uhr  
Beginn 23. Februar, 41 Termine, 327 €, Beratung erforderlich

### Online! Grammatik im Griff C1 – C2

Sie besitzen ein fortgeschrittenes Sprachniveau, möchten aber bestimmte grammatikalische Themen auffrischen bzw. vertiefen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Ausgehend vom Bedarf der Lerngruppe werden die relevanten Themen behandelt, eingeübt und gefestigt. Sie sollten mindestens das Sprachniveau C1 erreicht haben. Hierbei handelt es sich um Onlineunterricht im virtuellen Klassenzimmer.

Sie benötigen einen Laptop/PC, oder ein Tablet/Smartphone mit Mikrofon, wenn möglich mit Headset. Außerdem ist dieser Kurs ein Kleingruppenangebot.

Lehrbuch: C Grammatik, Übungsgrammatik für Deutsch als Fremdsprache, Sprachniveau C1 – C2 Schubert Verlag, ISBN 978-3-941323-11-7

Einen Einstufungstest finden Sie hier: <https://vhs.link/einstufungstestc1>

- **211.4F140D** Sascha Gademann  
montags, 18:40-21:00 Uhr  
Beginn 1. März, 15 Termine, 131 €, Beratung erforderlich

### Deutsch als Fremdsprache C2 – 1.Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit gutem Abschluss der Stufe C1, die ihre Kenntnisse in Grammatik und Lexik vertiefen möchten. Übungen zum differenzierten Sprachgebrauch ergänzen die Arbeit an authentischen Texten. Das unten angegebene Lehrbuch wird innerhalb mehrerer Semester durchgearbeitet. Ein Einstieg in den Kurs ist immer zum Semesterbeginn möglich.

Lehrbuch: Erkundungen C2, Schubert, ISBN 978-3941323223

- **211.4F150D** Sascha Gademann  
mittwochs, 18:40-21:00 Uhr  
Beginn 3. März, 15 Termine, 145 €, Beratung erforderlich



### EINBÜRGERUNGSTEST

Lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung beim Ausländer-/ Einbürgerungsamt der Stadt Essen beraten:  
Tel. 0201 88-32720, Schederhofstraße 45.  
Anschließend können Sie sich in der Volkshochschule Essen zum Test anmelden, Anmeldung mittwochs von 10-12 Uhr und donnerstags von 14-16 Uhr (nicht in den Schulferien!).

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 10

Das Herbstsemester beginnt am 6. September 2021.

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Tatjana Carvajal  
tatjana.carvajal@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43141

Anmeldung  
Ursula Janisch-Wahl  
ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43105  
Nähere Informationen siehe Seite 85

## Hybridkurs! Bessere Aussprache der deutschen Sprache – Intensivtraining – Kleingruppenunterricht

Dieser Kurs besteht aus einer Kombination zwischen Online- und Präsenzunterricht. Für die Online-Termine benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon, wenn möglich mit Headset.

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die zwar gut Deutsch lesen und verstehen können, aber selbst nicht gut verstanden werden. In diesem Phonetik-Workshop werden intensiv typische Aussprachefehler besprochen und durch gezielte Übungen die Aussprache und das Hörverständnis verbessert. Dadurch erlangen die Teilnehmenden eine größere Sicherheit beim Sprechen. Auch die deutsche Sprachmelodie und der Sprachrhythmus werden geübt, um Missverständnissen bei falscher Betonung vorzubeugen und einen harmonischen Redefluss zu erlangen.

Bitte den Satz hinzufügen. Dienstags findet der Termin online statt.

- **211.4F151D** Claudia Becker  
Montag, 1. März, 17:00-19:25 Uhr  
Dienstag, 2. März, 17:00-19:25 Uhr  
Donnerstag, 4. März, 17:00-19:25 Uhr  
Montag, 8. März, 17:00-19:25 Uhr  
Dienstag, 9. März, 17:00-19:25 Uhr  
Donnerstag, 11. März, 17:00-19:25 Uhr  
Montag, 15. März, 17:00-19:25 Uhr  
Dienstag, 16. März, 17:00-19:25 Uhr  
Donnerstag, 18. März, 17:00-19:25 Uhr  
Montag, 22. März, 17:00-19:25 Uhr  
Dienstag, 23. März, 17:00-19:25 Uhr ( )  
Donnerstag, 25. März, 17:00-19:25 Uhr,  
36 Ustd., 144 €, Beratung erforderlich, VHS

## Bessere Aussprache der deutschen Sprache – Intensivtraining – Kleingruppenunterricht

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die zwar gut Deutsch lesen und verstehen können, aber selbst nicht gut verstanden werden. In diesem Phonetik-Workshop werden intensiv typische Aussprachefehler besprochen und durch gezielte Übungen die Aussprache und das Hörverständnis verbessert. Dadurch erlangen die Teilnehmenden eine größere Sicherheit beim Sprechen. Auch die deutsche Sprachmelodie und der Sprachrhythmus werden geübt, um Missverständnissen bei falscher Betonung vorzubeugen und einen harmonischen Redefluss zu erlangen.

- **211.4F152D** Claudia Becker  
Montag, 7. Juni, 16:30-19:50 Uhr  
Dienstag, 8. Juni, 16:30-19:50 Uhr  
Mittwoch, 9. Juni, 16:30-19:50 Uhr  
Donnerstag, 10. Juni, 16:20-19:40 Uhr  
Freitag, 11. Juni, 16:30-19:50 Uhr  
Montag, 14. Juni, 16:30-19:50 Uhr  
Dienstag, 15. Juni, 16:30-19:50 Uhr  
Montag, 28. Juni, 16:30-19:50 Uhr  
Dienstag, 29. Juni, 16:30-19:50 Uhr,  
36 Ustd., 144 €, Beratung erforderlich, VHS



## BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHFÖRDERUNG



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

Im Anschluss an den Integrationskurs werden seit Juni 2016 berufsbezogene Sprach- und Weiterqualifizierungsmaßnahmen für arbeitssuchende Migranten und Flüchtlinge angeboten. Diese Kurse werden bis zum Sprachniveau C2 angeboten und mit einer Zertifikatsprüfung der jeweiligen Stufe abgeschlossen. Die Arbeitsagenturen oder Jobcenter entscheiden, wer an den Programmen teilnehmen kann und ob eine Förderung möglich ist. Bitte wenden Sie sich an Ihre Beraterin oder Ihren Berater, wenn Sie sich für die Teilnahme an den berufsbezogenen Deutschkursen interessieren.

Das Modul B2 baut auf den Sprachkenntnissen aus dem Integrationskurs auf. 400 Stunden stehen zur Verfügung, um das Sprachniveau B2 zu erreichen. Am Ende der Maßnahme sollten Sie dazu in der Lage sein, die Inhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen und sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken. Sie können dann diskutieren, Ihren Standpunkt vertreten und sich ohne größere Anstrengung mit Muttersprachlern unterhalten. Zum Abschluss legen Sie die Zertifikatsprüfung tele Deutsch B2 ab.

### IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

online

unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

schriftlich

per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes

persönlich

in der VHS, nähere Informationen auf Seite 2



Beratung / Programmbereichsleiterin  
 Tatjana Carvajal  
 tatjana.carvajal@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43141  
**Anmeldung**  
 Ursula Janisch-Wahl  
 ursula.janisch-wahl@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43105  
 Nähere Informationen siehe Seite 85

## Berufsbezogene Sprachförderung B2 gem. § 45a AufenthG (400UE)

- **211.4F200D** Elisabeth Bisping /  
 Veronika Riesner  
 montags bis freitags, 9:00-12:20 Uhr  
 Beginn 20. Januar, 100 Termine,  
 Beratung erforderlich, VHS

## Online – teilweise virtuell! Berufsbezogene Sprachförderung B2 gem. § 45a AufenthG (500UE)

- **211.4F202D** Sascha Gademann /  
 Veronika Riesner  
 montags bis freitags, 14:15-17:25 Uhr  
 Beginn 17. Februar, 125 Termine,  
 Beratung erforderlich

# VHS to go!

Mobile Kurssuche  
 mit der vhsApp



Kostenlos erhältlich  
 in den App-Stores

## INTEGRATIONSKURSE (BAMF)

Gefördert durch das Bundesamt für Migration  
 und Flüchtlinge



## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die Volkshochschule Essen bietet fortlaufend Integrationskurse für Zuwanderer an. Eine aktuelle Übersicht finden Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de). **Viele unserer Integrationskurse finden nachmittags zwischen 13:50 und 17 Uhr und abends nach 17 Uhr statt.**

Nach dem Zuwanderungsgesetz müssen Neuzuwanderer ohne genügende Deutschkenntnisse an Integrationskursen teilnehmen. Diese Kurse umfassen einen Sprachkurs mit 600-900 Stunden und einen Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

Auch wenn Sie schon länger in Deutschland leben, können Sie einen Integrationskurs besuchen; dazu können Sie beim BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) einen Antrag auf Zulassung stellen. Die Teilnehmer beteiligen sich in der Regel mit 1,95 € an jeder Unterrichtsstunde. Wenn Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe erhalten, können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden. An Integrationskursen können auch Personen ohne Förderung beim BAMF teilnehmen. Bitte lassen Sie sich von uns beraten!

### Kosten pro Modul (100 Stunden):

- 250,00 € für Selbstzahler
- 195,00 € mit Berechtigung durch das BAMF
- 0,00 € mit Berechtigung des BAMF und Kostenbefreiung



Beratung / Programmbereichsleiter  
 Mohammed Ouaiaou  
 mohammed.ouaiaou@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43140  
**Anmeldung**  
 Susanne Letzner / Astrid Lösel  
 susanne.letzner@vhs.essen.de  
 astrid.loesel@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43138 / 88-43112  
 Nähere Informationen siehe Seite 85

## ALLGEMEINE INTEGRATIONSKURSE

Diese Kurse sind für alle geeignet, die Deutsch lernen möchten und die lateinische Schrift sicher beherrschen. Sollten Sie die lateinischen Buchstaben nicht lesen und schreiben können, brauchen Sie einen Integrationskurs mit Alphabetisierung.

Modul 1-6 Sprachkurs (600 Unterrichtsstunden)

Modul 7: Leben in Deutschland (100 Unterrichtsstunden)

Abschlussprüfungen:  
 Prüfung „Leben in Deutschland“  
 Deutsch-Test für Zuwanderer



Terminwunsch für die Beratung  
 oder allgemeine Fragen zu den  
 Kursen aus dem Bereich Deutsch als  
 Fremdsprache bitte E-Mail an  
[termin.deutsch@vhs.essen.de](mailto:termin.deutsch@vhs.essen.de)

1

2

3

4

5

6

## NEUE KURSE FÜR ANFÄNGER/-INNEN (A1)

Hier finden Sie eine Übersicht der Kurse, die wir im Frühjahrssemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

### Integrationskurs, Modul 1

- **211.4F311C** Marion Wachnowski / Carolin Lenfert  
montags bis freitags, 12.50-16.00 Uhr  
Beginn 18. Februar, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS
- **211.4F321C** Barbara Unger / Barbara Vogelpoth  
montags bis freitags, 12.50-16.00 Uhr  
Beginn 12. April, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/vhsessen](http://www.facebook.com/vhsessen)



## INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

Integrationskurse mit Alphabetisierung sind für Teilnehmende geeignet, die schon etwas Deutsch sprechen können und das Lesen und Schreiben der lateinischen Schrift noch erlernen müssen. Auch Menschen, die noch gar kein Deutsch sprechen, können diese Kurse besuchen. Die Kursdauer umfasst 1000 Unterrichtsstunden.

Aufbau der Integrationskurse mit Alphabetisierung:

Module 1-9: Sprachkurs (900 Unterrichtsstunden)  
Modul 10: Kurs „Leben in Deutschland“ (100 Stunden)

Abschlussprüfungen:  
Deutsch-Test für Zuwanderer  
Prüfung „Leben in Deutschland“



## NEUE ALPHABETISIERUNGSKURSE FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Hier finden Sie die Anfängerkurse, die wir im Frühjahrssemester neu beginnen. Eine komplette Übersicht der laufenden Kurse finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

### Integrationskurs mit Alphabetisierung, Modul 1

- **211.4F601C** Petra Paschen/ Maria Friedrich.  
montags bis freitags, 13.30-16.40 Uhr  
Beginn 13. April, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

## WIEDERHOLERKURSE

### Integrationskurs mit Alphabetisierung, Wiederholer, Modul 1

- **211.4F511C** Maria Friedrich / Nicole Pelletier  
montags bis freitags, 12.50-16.00 Uhr  
Beginn 1. März, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

### Integrationskurs mit Alphabetisierung, Wiederholer, Modul 1

- **211.4F541C** Petra Paschen / Maria Toger  
montags bis freitags, 12.50-16.00 Uhr  
Beginn 18. August, 25 Termine,  
Beratung erforderlich, VHS

## KURSE UND PRÜFUNGEN „LEBEN IN DEUTSCHLAND“

Am Ende eines Integrationskurses beschäftigen sich die Teilnehmenden intensiv mit der politischen Struktur und der Demokratie sowie der Geschichte Deutschlands. Zum Abschluss legen sie eine Prüfung ab und erhalten bei erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat. Auch externe Teilnehmende können sich zu den Kursen und Prüfungen anmelden. Wir beraten Sie gern!

Prüfungsgebühr für externe Teilnehmende 25 €. Über Termine und verfügbare Plätze informieren wir Sie gern!





Beratung / Pädagogische Assistenz  
 Renate Eisenheimer-Paegert  
 renete.eisenheimer-paegert@  
 vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43213  
 Nähere Informationen siehe Seite 85

## PRÜFUNG „LEBEN IN DEUTSCHLAND“

### Prüfung „Leben in Deutschland“

- 211.308C N.N.  
Donnerstag, 18. März, 14.30-16.00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS

### Prüfung „Leben in Deutschland“

- 211.4F611C N.N.  
Mittwoch, 24. März, 10.00-11.30 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS

### Prüfung „Leben in Deutschland“

- 211.4F358C N.N.  
Dienstag, 31. August, 10:00-11:30 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS

## TELC-ZERTIFIKATE DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER

Der Deutsch-Test für Zuwanderer ist eine skalierte Zertifikatsprüfung auf den Niveaustufen A2 bis B1. Zuwanderer, die in Deutschland eine Niederlassungserlaubnis oder die Einbürgerung beantragen möchten, müssen Sprachkenntnisse auf der Stufe B1 nachweisen. Der Deutschtest für Zuwanderer wird hierfür anerkannt, wenn sie die Stufe B1 erreichen.

Die Prüfungsgebühr beträgt 120 € für Teilnehmende der VHS Essen und 150 € für externe Teilnehmende.

**Der Anmeldeschluss ist immer 4 Wochen vor dem Prüfungstermin.**

### Deutsch-Test für Zuwanderer

- 211.4F913C N. N.  
Freitag, 19. Februar, 9.00-18.00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch-Test für Zuwanderer

- 211.4F918C N. N.  
Freitag, 18. Juni, 9.00-18.00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS

### Deutsch-Test für Zuwanderer

- 211.4F920C N. N.  
Freitag, 2. Juli, 9.00-18.00 Uhr,  
Beratung erforderlich, VHS

## TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH B1

### telc-Zertifikat Deutsch B1

Sie haben bereits Kurse der Stufen A1 bis B1 erfolgreich absolviert oder verfügen über entsprechende Sprachkenntnisse. Mit dem telc Zertifikat B1 weisen Sie Ihre Sprachkenntnisse nach. Einen Vorbereitungskurs finden Sie auf Seite 90

- 211.4E958A N.N.  
Mittwoch, 23. Juni 2021, 9-18 Uhr,  
150 €, VHS  
**Anmeldeschluss: 07.05.2021**

## TELC-ZERTIFIKAT DEUTSCH B2

### telc-Zertifikat Deutsch B2

Sie haben bereits Kurse der Stufen A1 bis B2 erfolgreich absolviert oder verfügen über entsprechende Sprachkenntnisse. Mit dem telc Zertifikat B2 erwerben Sie einen qualifizierten Nachweis über Ihre Kenntnisse. Einen Vorbereitungskurs finden Sie auf der Seite 92

- 202.4F965D N.N.  
Mittwoch, 30. Juni 2021, 9-18 Uhr,  
200 €, VHS  
**Anmeldeschluss: 14.05.2021**

**telc**  
LANGUAGE TESTS

## Möchten Sie das VHS Programmheft als Werbeträger nutzen?

Ich informiere Sie gerne.

**Bernd Stegemann**



Esseler Straße 142 · 45665 Recklinghausen

Fon 0 23 61-90 61 145 · Mobil 0177- 67 56 369 · Fax 0 23 61-58 24 190

[stegemann.bernd@unitybox.de](mailto:stegemann.bernd@unitybox.de) · [www.vest-medien.com](http://www.vest-medien.com)

1

2

3

4

5

6

# Sprachen

## - Fremdsprachen

### Inhaltsverzeichnis:

4G ENGLISCH		
Business English kompakt .....	101	
5 Day intensive courses .....	101	
Business skills compact .....	102	
Grammatik pur! .....	103	
Englisch auffrischen .....	103	
Englisch Grundkurse .....	104	
English Advanced courses .....	105	
English Conversation and more .....	105	
Englisch Conversation .....	106	
Englisch ab 60 .....	106	
		Auffrischkurse .....
		Konversationskurse .....
		Französisch für Senioren .....
4H FRANZÖSISCH		4K ITALIENISCH
Sommerkurse .....	108	Sommerkurse .....
Standardkurse .....	109	Standardkurse .....
Auffrischkurse .....	109	Auffrischkurse .....
Standardkurse .....	110	Standardkurse .....
		Konversationskurse .....
		4N NIEDERLÄNDISCH
		Niederländisch – Bildungsurlaub .....
		Niederländisch am Wochenende .....
		4P PORTUGIESISCH
		Sommerkurse .....
		Standardkurse .....
		4Q RUSSISCH .....
		4S SPANISCH
		Sommerkurs .....
		Schnupperangebote .....
		Konversationskurse .....
		Spanisch für Seniorinnen und Senioren ..
		TÜRKISCH .....

Unsere Hotline:  
0201 88-43100



Dr. Johanna Hellermann

**Französisch • Italienisch • Portugiesisch**

**Programmbereichsleiterin:**  
Dr. Johanna Hellermann  
Raum 4.23  
☎ 0201 88-43214  
johanna.hellermann@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
montags 10-12 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Vanessa Bergmann  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43223  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Katharina Graner

**Spanisch**

**Programmbereichsleiterin:**  
Katharina Graner  
Raum 4.20  
☎ 0201 88-43203  
katharina.graner@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
montags 10-12 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Vanessa Bergmann  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43223  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Stephan Rinke

**Englisch • Digitalisierung / Erweiterte Lernwelten**

**Programmbereichsleiter:**  
Stephan Rinke  
Raum 2.23  
☎ 0201 88-43220  
stephan.rinke@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Vanessa Bergmann  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43223  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Heike Reintanz-Vanselow

**Kroatisch • Niederländisch • Russisch • Türkisch**

**Programmbereichsleiterin:**  
Heike Reintanz-Vanselow  
Raum 3.27  
☎ 0201 88-43222  
heike.reintanz@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Vanessa Bergmann  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43223  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

[www.vhs.link/ger](http://www.vhs.link/ger)

### Das können Sie am Ende der Stufen:

Kompetente Sprachverwendung	C2	<ul style="list-style-type: none"> <li>alles, was er/sie liest oder hört kann mühelos verstanden werden</li> <li>sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken</li> <li>alle Sachverhalte können zusammengefasst und wiedergegeben werden</li> <li>alle Bedeutungsnuancen in Texten können deutlich gemacht werden</li> </ul>
	C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>anspruchsvolle Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen</li> <li>sich spontan und fließend ausdrücken</li> <li>die Sprache in fast allen Bereichen des Lebens wirksam und flexibel gebrauchen</li> <li>sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern</li> </ul>
Selbstständige Sprachverwendung	B2	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen</li> <li>im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen</li> <li>sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist</li> <li>sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken</li> <li>einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben</li> </ul>
	B1	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht</li> <li>die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet</li> <li>sich zusammenhängend zu bekannten Themen und persönlichen Interessengebieten äußern</li> <li>über Erfahrungen und Erlebnisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen und Erklärungen geben</li> </ul>
Elementare Sprachverwendung	A2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die sich auf Bereiche von ganz unmittelbarer Bedeutung beziehen</li> <li>sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch über geläufige Dinge geht</li> <li>mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge, die konkret zum täglichen Leben gehören, beschreiben</li> </ul>
	A1	<ul style="list-style-type: none"> <li>vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden</li> <li>sich und andere vorstellen, anderen Personen Fragen zu ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten</li> <li>sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen</li> </ul>

## 4G ENGLISCH



Beratung / Programmbereichsleiter  
Stephan Rinke  
stephan.rinke@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43220  
Anmeldung  
Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 99

Die Volkshochschule Essen bietet Ihnen ein großes Englisch-Programm auf den Niveaustufen A1 bis C1 an. Bedarfsgerecht planen wir auch nach Semesterbeginn noch neue Angebote. Das vollständige und tagesaktuelle Englisch-Programm finden Sie auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)



## BUSINESS ENGLISH KOMPAKT

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Überlebenstraining Business English A2 Wochenendkurs

In Ihrem Büroalltag benötigen Sie immer häufiger Englisch, aber es ist lange her, seit Sie es gelernt oder angewendet haben? Für einen Kurs findet sich aber auch nie Zeit? Nach diesem Wochenende verfallen Sie nicht mehr in Panik, wenn Sie am Telefon Englisch sprechen müssen. Sie können englische E-Mails schreiben und beantworten. Mit ausländischen Besuchern gehen Sie angemessen um, denn Sie können mit ihnen informelle Gespräche führen und sie sogar zu einem Geschäftsessen ausführen. Der Kurs ist geeignet für den Kenntnisstand ab Niveau A2. Für ein Handout werden bei der Veranstaltung 5 € erhoben.

- **211.4G115E** Ortrud Hippe  
Samstag/Sonntag, 12./13. Juni,  
9:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 90 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

### Job interviews and applications in English – Wochenendkurs

Sie verfügen über Englischkenntnisse auf dem Niveau B1 oder höher, haben in Beruf oder Studium zumindest gelegentlich mit Englisch zu tun und wollen sich nun bei einem internationalen Unternehmen bewerben? Keine Sorge – dieser Workshop ist ein Job Coaching und bereitet Sie optimal vor. Bitte bringen Sie einen Lebenslauf mit (oder erstellen Sie einen fiktiven als Arbeitsgrundlage), denn es sind praktische Übungen geplant, damit Sie im Ernstfall überzeugen können. Tablet und Laptop können gern mitgebracht werden. Für ein Handout werden bei der Veranstaltung 5 € erhoben.

- **211.4G116E** Ortrud Hippe  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
9:00-16:00 Uhr, 16 Ustd., 90 €, VHS

### Successful presentations in English – Wochenendkurs

Der Workshop wendet sich an Interessenten, deren Englischkenntnisse mindestens auf dem Niveau B1 liegen. Wer im Beruf oder Studium die Sprache zumindest gelegentlich benötigt, sich aber vor Präsentationen in englischer Sprache scheut, ist hier richtig. Im Workshop werden angemessener Wortschatz und Phrasen erlernt und praktisch eingeübt, aber der Ansatz ist ganzheitlich: es geht auch um Präsentationsmethoden, -techniken sowie Auftreten und kulturelle Unterschiede. Tablet und Laptop können gern mitgebracht werden. Für ein Handout werden bei der Veranstaltung 5 € erhoben.

- **211.4G118E** Ortrud Hippe  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai, 9:00-16:00 Uhr,  
16 Ustd., 90 €, VHS



## 5 DAY INTENSIVE COURSES

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

#### Bildungsurlaub

In unserem English Boot Camp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Situationen in Beruf und Alltag. Voraussetzung: Sie haben in der Realschule Englisch gelernt, die Sprache aber seitdem kaum gebraucht und erreichen beim **B1 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 20 und 40 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden. Die Kursgebühr kann deshalb nicht ermäßigt werden.

Lehrbuch: in company 3.0: Pre-Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3194029811

- **211.4G122E** Frank Rehfeldt  
Montag bis Freitag, 7. bis 11. Juni,  
9:30-16:00 Uhr, 5 Termine, 218 €, VHS

### English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

#### Bildungsurlaub

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen das Lehrwerk zu Ende bearbeiten. Sie sind ebenfalls richtig hier, wenn Sie den Kurs „English Refresher B1 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben! Typischerweise erreichen Sie beim **B1 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von mindestens 45 bis 60 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden. Die Kursgebühr kann deshalb nicht ermäßigt werden.

Lehrbuch: in company 3.0: Pre-Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3194029811, ab Lektion 11

- **211.4G124E** Frank Rehfeldt  
Montag bis Freitag, 14. bis 18. Juni,  
9:30-16:00 Uhr, 5 Termine, 218 €, VHS

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiter  
 Stephan Rinke  
 stephan.rinke@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43220  
**Anmeldung**  
 Vanessa Bergmann  
 vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43223  
 Nähere Informationen siehe Seite 99

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

## English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

### Bildungsurlaub

In unserem English Boot Camp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und üben freie Rede in einer Vielzahl an Themenbereichen. Voraussetzung: Sie haben bis zum Abitur Englisch gelernt und erreichen beim **B1 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von mindestens 75 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden. Die Kursgebühr kann deshalb nicht ermäßigt werden.

Lehrbuch: in company 3.0: Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan ISBN 978-3-19-432981-2

- **211.4G130E** Kirsten Grunau  
 Montag bis Freitag, 14. bis 18. Juni,  
 9:30-16:00 Uhr, 5 Termine, 218 €, VHS

## English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

### Bildungsurlaub

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen den Rest des Lehrwerks zu Ende bearbeiten. Wenn Sie den Kurs „English Refresher B2 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben, sind Sie auch richtig hier. Typischerweise erreichen Sie beim **Quick Placement Test** auf [www.bit.ly/businessplacement](http://www.bit.ly/businessplacement) ein Ergebnis zwischen 40 und 45 Punkten.

Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden. Die Kursgebühr kann deshalb nicht ermäßigt werden.

Lehrbuch: in company 3.0: Intermediate / Student's Book, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3-19-432981-2, ab Lektion 11

- **211.4G132E** Kirsten Grunau  
 Montag bis Freitag, 21. bis 25. Juni,  
 9:30-16:00 Uhr, 5 Termine, 218 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

## English for Socialising and Small Talk Intensive Course

### Bildungsurlaub

Häufig sind es die vermeintlich informellen Situationen mit Kollegen und Kunden, die zum Geschäftserfolg beitragen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich in einem beruflichen Kontext selbstbewusst unterhalten wollen, sei es z. B. während der Kaffeepause, auf Messen oder beim Abendessen. Typischerweise erreichen Sie beim **B1 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis von mindestens 75 Prozent.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden. Die Kursgebühr kann daher nicht ermäßigt werden.

Lehrbuch: Networking in English. Student's Book with Audio-CD, Hueber/Macmillan, ISBN 978-3-19-072884-8

- **211.4G140E** Peter Nolte  
 Montag bis Freitag, 26. bis 30. April,  
 9:05-15:50 Uhr, 5 Termine, 139 €, VHS

## BUSINESS SKILLS COMPACT

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2/B1

### Business English Compact: Emails (A2/B1)

In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit aktuellen Haupt- oder aufzufrischenden Realschulvorkenntnissen, wie man im Berufsleben korrekt E-Mails auf Englisch verfasst. Es werden unter anderem folgende Themen behandelt: korrekte Anrede, Begrüßungen und Abschlussformeln, Informationen einholen und geben, um Erledigung von Aufgaben bitten (inkl. Deadline, etc.), Termine verabreden und Beschwerden. Typischerweise erreichen Teilnehmende beim A2 Einstufungstest auf [www.vhs.link/einstufungvhs](http://www.vhs.link/einstufungvhs) ein Ergebnis von mindestens 80 Prozent.

Lehrbuch: English for Emails, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20575-4

- **211.4G150E** Daniel Kottnauer  
 donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
 Beginn 25. Februar, 5 Termine, 39 €  
 Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

### Business English Compact: Telephoning (A2/B1)

In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit aktuellen Haupt- oder aufzufrischenden Realschulvorkenntnissen, wie man im Berufsleben erfolgreich Telefonate führt. Es werden unter anderem folgende Themen behandelt: Anrufe beantworten und verbunden werden, Anrufende verbinden und „vertrösten“, Small Talk, Termine vereinbaren, Informationen überprüfen, Nachrichten auf Mailboxen hinterlassen. Typischerweise erreichen Teilnehmende beim A2 Einstufungstest auf [www.vhs.link/einstufungvhs](http://www.vhs.link/einstufungvhs) ein Ergebnis von mindestens 80 Prozent.

Lehrbuch: English for Telephoning, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20577-8

- **211.4G152E** Daniel Kottnauer  
 donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
 Beginn 15. April, 5 Termine, 39 €  
 Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

### Business English Compact: Socialising and Small Talk (A2/B1)

In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit aktuellen Haupt- oder aufzufrischenden Realschulvorkenntnissen, sich in informellen Situationen zu unterhalten, sei es in der Kaffeepause, beim Geschäftsessen oder bei einer Verabschiedung. Dazu werden die notwendigen Gesprächsstrategien und Redewendungen abwechslungsreich in Übungen und Rollenspielen behandelt. Typischerweise erreichen Teilnehmende beim A2 Einstufungstest auf [www.vhs.link/einstufungvhs](http://www.vhs.link/einstufungvhs) ein Ergebnis von mindestens 80 Prozent.

Lehrbuch: English for Socializing and Small Talk, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20576-1

- **211.4G154E** Daniel Kottnauer  
 donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
 Beginn 3. Juni, 5 Termine, 39 €  
 Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

Der schnellste Weg zum Englischkurs:  
[www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

Das Herbstsemester beginnt am 6. September 2021.

## GRAMMATIK PUR!

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Simply Grammar – Das englische Zeiteinsystem erklärt

Simple Past oder Present Perfect, Futur Präsens oder Futur Perfekt, oder doch „ing“-Form? Vieles in der englischen Grammatik ist einfach zu lernen, doch gerade beim Zeiteinsystem haben viele Menschen Schwierigkeiten. Der Kompaktkurs wiederholt die wichtigsten Regeln und Sie lernen, wie man typische Fehler vermeidet.

Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.

- **211.4G210E** Imke Sumfleth  
dienstags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 13. April, 5 Termine, 29 €, VHS

### Simply Grammar – englischer Satzbau erklärt „if“ und „would“, Satz kaputt?

If-Sätze, Question Tags und Relative Clauses bereiten vielen Kopfschmerzen. Dabei muss der englische Satzbau nicht schwierig sein, wenn man einige wenige Grundregeln gelernt hat. In diesem Kompaktkurs werden die wichtigsten Regeln des Satzbaus wiederholt und Sie lernen, wie man typische Fehler vermeidet.

Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.

- **211.4G212E** Imke Sumfleth  
dienstags, 16:30–18:00 Uhr  
Beginn 1. Juni, 5 Termine, 29 €, VHS



## ENGLISCH AUFRISCHEN

Unsere Refresher-Kurse richten sich an alle mit Schulenglisch-Vorkenntnissen, deren letzter Kontakt schon etwas länger her ist. Hier frischen Sie verschüttete Kenntnisse wieder auf und werden für die Bewältigung von Situationen auf Englisch in der Welt der Erwachsenen vorbereitet. Falls Sie bis vor Kurzem noch regelmäßigen Kontakt mit Englisch hatten, sind die Basic- und Advanced-Kurse wahrscheinlich besser geeignet für Sie.

Die Volkshochschule Essen bietet Ihnen ein großes Englisch-Programm auf den Niveaustufen A1 bis C1 an. Bedarfsgerecht planen wir auch nach Semesterbeginn noch neue Angebote. Das vollständige und tagesaktuelle Englisch-Programm finden Sie auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch).



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### English Refresher A2 – 1. Semester

Sie haben in der Hauptschule Englisch gelernt, aber vieles vergessen. In diesem Kurs wiederholen Sie innerhalb eines Studienjahres in drei Unterrichtsstunden pro Woche das früher Gelernte von Anfang an. Wenn Sie beim **A2 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden.

Lehrbuch: Brush up A2: Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber, ISBN: 978-3190029365

- **211.4G220E** Imke Sumfleth  
dienstags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 2. März, 15 Termine, 80 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### English Refresher B1 – 1. Semester

Sie haben vor einiger Zeit, z. B. in der Realschule, Englisch gelernt. Die Sprache haben Sie seitdem nur selten gebraucht und Sie wollen Ihre Kenntnisse wieder auffrischen. In diesem Kurs mit einem Unterrichtstermin pro Woche aktivieren Sie wieder Grammatik, Wortschatz und Kommunikationsfähigkeit. Typischerweise erreichen Sie beim **B1 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 30 und 50 Prozent.

Lehrbuch: Brush up B1: Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3190029372

**Sollte ein Kurs, für den Sie sich interessieren ausgebucht sein, melden Sie sich gerne trotzdem an. Sie werden dann auf die Warteliste genommen. So können wir sehen, ob es evtl. ausreichend Nachfrage für die Einrichtung eines zusätzlichen Angebotes gibt.**

- **211.4G230E** Frank Rehfeldt  
mittwochs, 18:10–19:40 Uhr  
Beginn 24. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

### English Refresher B2 – 1. Semester

Sie haben vor einiger Zeit, z. B. bis zum Abitur, Englisch gelernt. Die Sprache haben Sie seitdem nur selten gebraucht und Sie wollen Ihre Kenntnisse wieder auffrischen. In diesem Kurs mit einem Unterrichtstermin pro Woche aktivieren Sie wieder Grammatik, Wortschatz und Kommunikationsfähigkeit. Typischerweise erreichen Sie beim **B1 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 75 und 90 Prozent.

Lehrbuch wird bekannt gegeben.

- **211.4G240E** Ortrud Hippe  
dienstags, 18:20–19:50 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

**Der schnellste Weg zum Englischkurs:  
[www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)**

**Früh buchen – Platz sichern!**

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiter  
 Stephan Rinke  
 stephan.rinke@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43220  
 Anmeldung  
 Vanessa Bergmann  
 vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43223  
 Nähere Informationen siehe Seite 99

## ENGLISCH GRUNDKURSE

Die A1-Grundkurse sind geeignet für alle ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen, die nicht über einen Schulabschluss erworben wurden. Alle anderen Grundkurse richten sich an Personen, die bis vor Kurzem noch regelmäßigen Kontakt mit Englisch hatten. Für alle, deren letzter Englischkontakt schon länger her ist, sind in der Regel die Refresher-Kurse besser geeignet (siehe Seite 103).

Die Volkshochschule Essen bietet Ihnen ein großes Englisch-Programm auf den Niveaustufen A1 bis C1 an. Bedarfsgerecht planen wir auch nach Semesterbeginn noch neue Angebote. Das vollständige und tagesaktuelle Englisch-Programm finden Sie auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch).

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### English Starter für Teilnehmende o h n e Vorkenntnisse

Nur wenn Sie **überhaupt keine** Vorkenntnisse in Englisch haben und die Sprache systematisch erlernen wollen, ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Er vermittelt wichtige Grundstrukturen und übt vor allem Verstehen und Sprechen.

Lehrbuch: Ready Steady Go for it! Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002941-9

**Sollte ein Kurs, für den Sie sich interessieren ausgebaut sein, melden Sie sich gerne trotzdem an. Sie werden dann auf die Warteliste genommen. So können wir sehen, ob es evtl. ausreichend Nachfrage für die Einrichtung eines zusätzlichen Angebotes gibt.**

- **211.4G304E** N. N.  
 mittwochs, 18:20-19:50 Uhr  
 Beginn 24. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4G306E** Martin Kuhna  
 donnerstags, 16:30-18:00 Uhr  
 Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### English Starter – 2. Semester

Sie haben den Kurs English Starter besucht oder sehr geringe Kenntnisse, die Sie sich selbst, ohne den Besuch von Kursen, angeeignet haben. Dieser Kurs vermittelt wichtige Grundstrukturen und übt vor allem Verstehen und Sprechen.

Lehrbuch: Ready Steady Go for it! Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002941-9, ab Lektion 4

- **211.4G308E** Jürgen Jost  
 montags, 18:10-19:40 Uhr  
 Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### English Basic A1 – 2. Semester

Sie haben den Kurs „English Basic A1 – 1. Semester“ belegt oder Englisch vor einiger Zeit in Englisch-Anfängerkursen gelernt. In diesem erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erarbeiten sich die Niveaustufe A1. Wenn Sie beim **A1 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 50 und 70 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden.

Lehrbuch: Go for it! A1 Kursbuch + Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber, ISBN 978-3-19-002938-9, ab Lektion 9

- **211.4G310E** Jürgen Eickmann  
 donnerstags, 17:50-20:10 Uhr  
 Beginn 25. Februar, 15 Termine, 120 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### English Basic A2 – 1. Semester

Sie haben den Kurs "English Basic A1" abgeschlossen oder Englisch vor einiger Zeit in Englisch-Anfängerkursen gelernt. Wenn Sie beim **A1 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis über 75 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden.

Lehrbuch: NEXT A2/1 Aktualisierte Ausgabe: Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber ISBN 978-3192029325

- **211.4G314E** Martin Kuhna  
 mittwochs, 17:50-20:10 Uhr  
 Beginn 24. Februar, 15 Termine, 120 €, VHS

Viele Kurse des vergangenen Semesters wurden vorübergehend Corona-bedingt unterbrochen. Daher kann es zu Unstimmigkeiten bei der Angabe der Lektion kommen. Überprüfen Sie diese Angabe bitte unter der angegebenen Kursnummer auf unserer Homepage.

### English Basic A2.2 – 1. Semester

Sie haben den Kurs „English Basic A2.1“ abgeschlossen oder entsprechende Vorkenntnisse. In diesem Kurs beginnen Sie, die 2. Hälfte der Niveaustufe A2 zu erarbeiten. Wenn Sie beim **A2 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 45 und 60 Prozent erreichen, können Sie sich auch ohne vorherige Beratung anmelden.

Lehrbuch: English Next A2/2 Student's Book Paket, Aktualisierte Auflage, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202933-2

- **211.4G328E** Katrin Oelbracht  
 montags, 17:00-19:20 Uhr  
 Beginn 22. Februar, 15 Termine, 120 €, VHS



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### English Basic B1.2 – 1. Semester

Sie haben den Kurs „English Basic B1.2 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vorkenntnisse (z. B. aktuelle Realschulkenntnisse). In diesem Kurs setzen Sie die Arbeit des vergangenen Semesters fort. Typischerweise erreichen Sie beim **B1 Einstufungstest** auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 50 und 65 Prozent.

Lehrbuch: Network Now B1.2 Student's Book, Klett, ISBN 978-3-12-605124-8, ab Lektion 3

- **211.4G438E** Andreas Schöneich  
 montags, 18:20-19:50 Uhr  
 Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4G440E** Andreas Schöneich  
 dienstags, 18:10-19:40 Uhr  
 Beginn 23. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

**Der schnellste Weg zum Englischkurs:**  
[www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

ENGLISH ADVANCED COURSES

Die Volkshochschule Essen bietet Ihnen ein großes Englisch-Programm auf den Niveaustufen A1 bis C1 an. Bedarfsgerecht planen wir auch nach Semesterbeginn noch neue Angebote. Das vollständige und tagesaktuelle Englisch-Programm finden Sie auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch).

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

Keep Your English Going B2

In diesem Kurs wiederholen und sichern Sie Ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau B2. Wenn Sie zwischen 48 und 54 points im „Quick Placement Test“ auf [www.insideout.net/new/resources/placement-tests](http://www.insideout.net/new/resources/placement-tests) erreichen, können Sie gerne in diesen Kurs einsteigen. Neben der Arbeit mit einem Lehrwerk wird der Kurs durch bedarfsgerechtes Material ergänzt, um eine Vielzahl von Sprechansätzen zu bieten.

Kleingruppe ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Outcomes Second Edition · B2.1/B2.2: Upper Intermediate, Cornelsen, ISBN 978-1-305-09338-6, ab Lektion 5

- 211.4G454E Petra Tilke  
dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: C1

English Advanced C1 Consolidation

Sie haben den Kurs „English Advanced C1 Consolidation“ besucht oder sehr gute aktuelle Abiturvorkenntnisse. In diesem Kurs erarbeiten Sie die zweite Hälfte der Stufe C1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens und sichern Ihr Wissen. Typischerweise erreichen Sie beim „Quick Placement Test“ auf [www.insideout.net/new/resources/placement-tests](http://www.insideout.net/new/resources/placement-tests) ein Ergebnis zwischen 57 und 60 Punkten.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: Key C1 Kursbuch mit CD, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020828-9, ab Lektion 4

- 211.4G560E Annette Hilkenmeier  
donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 25. Februar, 15 Termine, 108 €, VHS

ENGLISH CONVERSATION AND MORE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1+

The New English Club (B1 – C1)

The New English Club is for all who want to make new friends and chat away an evening in a lively and relaxed atmosphere. If you are interested in the English-speaking world, drop by and join the crowd!

- 18.02.2021: to be announced
- 18.03.2021: to be announced
- 15.04.2021: to be announced
- 20.05.2021: to be announced
- 10.06.2021: to be announced

- 211.4G600E Karmen Heup  
Donnerstag, 18. März, 15. April, 20. Mai,  
10. Juni, 1. Juli, 18:10-19:40 Uhr,  
5 Termine, 27 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

Conversation and more

By listening, reading and discussing texts about cultural/societal issues, short stories and poems, this course improves your English on an advanced level. Participants are welcome to contribute additional material on a variety of topics. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

**Sollte ein Kurs, für den Sie sich interessieren ausgebucht sein, melden Sie sich gerne trotzdem an. Sie werden dann auf die Warteliste genommen. So können wir sehen, ob es evtl. ausreichend Nachfrage für die Einrichtung eines zusätzlichen Angebotes gibt.**

- 211.4G612E Frank Günther  
montags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 92 €, VHS



English Practice and Conversation with Outcomes

Aktuelle Themen aus den englischsprachigen Ländern werden anhand des Lehrbuches diskutiert und der Wortschatz erweitert. Typischerweise erreichen Sie beim **B1 Einstufungstest** auf [www.bit.ly/vhseinstufung](http://www.bit.ly/vhseinstufung) ein Ergebnis von über 85 Prozent.

Lehrbuch: Outcomes, Intermediate 2nd edition, Split B, Cornelsen / National Geographic Learning, ISBN 978-1-337-56121-1, ab Lektion 14

- 211.4G618E Stefan Bogers  
donnerstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 25. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



Texts and Conversation B2 (Group B)

Basing our conversations on topical texts and events, we aim to enable everyone to take part in interesting and lively discussions. If you have reached level B2 of the Common European Framework for Languages you can join us!

- 211.4G620E Catherine Kuebart  
donnerstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 25. Februar, 14tg., 8 Termine,  
43 €, VHS

Texts and Conversation B2 (Group B)

Basing our conversations on topical texts and events, we aim to enable everyone to take part in interesting and lively discussions. If you have reached level B2 of the Common European Framework for Languages you can join us!

- 211.4G621E Catherine Kuebart  
donnerstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 18. Februar, 14tg., 8 Termine,  
43 €, VHS

Der schnellste Weg zum Englischkurs:  
[www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung)

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiter  
 Stephan Rinke  
 stephan.rinke@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43220  
 Anmeldung  
 Vanessa Bergmann  
 vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43223  
 Nähere Informationen siehe Seite 99

## ENGLISCH CONVERSATION

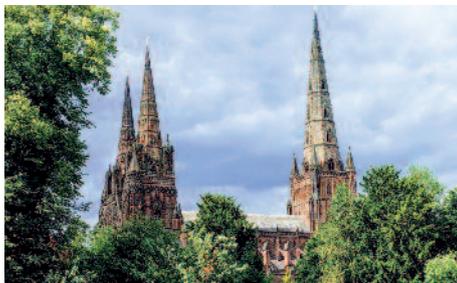
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

### English Conversation B1/B2

By reading and discussing texts on a wide range of topics from the British and American press as well as short fictional texts, participants can enrich and develop their vocabulary and practical conversation skills. As and when necessary these language skills will be backed up by the relevant grammatical structures.

Using topical texts enables us to keep up with and gain more information on current events in the English-speaking world.

- **211.4G624E** Peter Nolte  
 dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
 Beginn 23. Februar, 15 Termine, 110 €, VHS



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

### English Conversation B2

By reading and discussing texts on various subjects students will be able to brush up and enrich their vocabulary and get some more information about the English speaking world. If you have reached level B2 of the Common European Framework for Languages you can join us!

- **211.4G644E** Peter Nolte  
 donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
 Beginn 25. Februar, 15 Termine, 110 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2/C1

### English Conversation B2/C1

A mix of multimedia and reading material, both online and offline, will provide the basis for discussions of topical and often controversial subjects. The discussed notions can involve culture, politics and literature of English-speaking countries like Britain, America and others, but are also open to global and societal issues of interest to the participants.

Typically participants score between 51 and 60 points in the „Quick Placement Test“ on [www.insideout.net/new/resources/placement-tests](http://www.insideout.net/new/resources/placement-tests)

You will need to have an email-address so that material under discussion can be sent to you in advance. **You will be expected to prepare for course sessions in order to maximise speaking time!**

- **211.4G646E** N.N.  
 mittwochs, 18:20-19:50 Uhr  
 Beginn 24. Februar, 15 Termine, 110 €, VHS
- **211.4G648E** N. N.  
 mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
 Beginn 24. Februar, 15 Termine, 110 €  
 Bildungspark Essen, Blücherstr. 1, 45141 Essen

**\* NEW \* NEW \* NEW \* NEW \* NEW \* NEW \***

### „That's debatable!“

#### The English Debating Club at VHS Essen

The English tradition of debating trains one's power of persuasion for situations in professional and private life: arguing one's point, winning acceptance, using body language as well as generating enthusiasm and preparing decisions. The topics of our debates will be humorous and the different positions on those topics, pro or con, will be allocated at random. Every participant will receive individual feedback regarding presentation and arguments and we will discuss how the methods and strategies trained can be used in everyday life. And we'll have tons of fun in the process! The course is suitable for participants at level B2 and above.

**Sollte ein Kurs, für den Sie sich interessieren ausgebucht sein, melden Sie sich gerne trotzdem an. Sie werden dann auf die Warteliste genommen. So können wir sehen, ob es evtl. ausreichend Nachfrage für die Einrichtung eines zusätzlichen Angebotes gibt.**

- **211.4G651E** Imke Sumfleth  
 Montag, 1. März, 22. März, 12. April,  
 3. Mai, 31. Mai, 21. Juni, 18:10-19:40 Uhr  
 12 Ustd., 44 €, VHS

## ENGLISCH AB 60

Wenn Sie das 60. Lebensjahr vollendet haben, können Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden Ihrer Altersgruppe in langsam fortschreitenden Kursen einmal wöchentlich Ihre Englischkenntnisse auf- und ausbauen. Das gemäßigte Lerntempo lässt Ihnen genügend Zeit zum Nacharbeiten des Lernstoffs.

Die Volkshochschule Essen bietet Ihnen ein großes Englisch-Programm auf den Niveaustufen A1 bis C1 an. Bedarfsgerecht planen wir auch nach Semesterbeginn noch neue Angebote. Das vollständige und tagesaktuelle Englisch-Programm finden Sie auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch).

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### English A1.1 für Senioren

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ab 60 Jahren oder bzw. mit sehr geringen, wenig praktizierten Englisch-Vorkenntnissen, die sich fundierter mit der Sprache beschäftigen wollen. Nicht das Schreiben oder Grammatik stehen im Mittelpunkt, sondern vielmehr das Sprechen einfacher Sätze in Alltagssituationen.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5

- **211.4G704E** Angelika Berger  
 mittwochs, 10:50-12:20 Uhr  
 Beginn 24. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4G706E** Andreas Schöneich  
 montags, 14:30-16:00 Uhr  
 Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



**Englisch A1.1 für Senioren – 2. Semester**

Sie haben den Kurs „Englisch A1.1 für Senioren“ abgeschlossen und wollen Ihre Kenntnisse weiter ausbauen. Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über geringe Englischkenntnisse verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem A1-Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 40 und 50 Prozent.  
Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 5

- **211.4G708E** Imke Sumfleth  
freitags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 26. Februar, 15 Termine, 108 €, VHS
- **211.4G710E** Jürgen Jost  
montags, 14:30-16:00 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 108 €, VHS

**Englisch A1.2 für Senioren – 1. Semester**

Sie haben den Kurs „Englisch A1.1 für Senioren“ abgeschlossen und wollen Ihre Kenntnisse weiter ausbauen. Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über geringe Englischkenntnisse verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem Einstufungstest A1 auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Sie sollten ein Ergebnis zwischen 45 und 60 Prozent erreichen.  
Kleingruppenangebote ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A1, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 8

- **211.4G712E** Jürgen Jost  
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 25. Februar, 15 Termine, 108 €, VHS
- **211.4G714E** Jürgen Jost  
donnerstags, 14:30-16:00 Uhr  
Beginn 25. Februar, 15 Termine, 108 €, VHS

Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/vhsessen](http://www.facebook.com/vhsessen)

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

**Englisch A2.1 für Senioren – 1. Semester**

Sie haben den Kurs „Englisch A1.2 für Senioren“ abgeschlossen und wollen Ihre Kenntnisse weiter ausbauen. Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben, über entsprechende Englischkenntnisse verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie auch in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem Einstufungstest auf [www.bit.ly/einstufungfairway](http://www.bit.ly/einstufungfairway), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4

- **11.4G720E** Martin Kuhna  
dinnerstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 25. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

**Englisch A2.2 für Senioren – 2. Semester**

Stressfrei und in freundlicher Atmosphäre setzen wir in diesem Kurs die Arbeit des vergangenen Semesters fort und arbeiten weiter auf den Abschluss der Niveaustufe A2 hin. Wer seine Grundkenntnisse der englischen Sprache mit Spaß und gemäßigt Tempo vertiefen möchte, ist hier richtig. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem Einstufungstest auf [www.bit.ly/einstufungfairway](http://www.bit.ly/einstufungfairway), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist.

Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway new A2, Klett, ISBN 978-3-12-501612-5, Lektion 9

- **211.4G734E** Andreas Schöneich  
dienstags, 15:05-16:35 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



**Let's Talk Now A2**

Bevor Sie sich an die Niveaustufe B1 herantrauen, können Sie in diesem Kurs erst ihre Kenntnisse auf der Stufe A2 festigen und Sprechsicherheit erlangen.

Wenn Sie das 60. Lebensjahr überschritten haben und über entsprechende Englischkenntnisse verfügen, können Sie auch in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie vor Anmeldung auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim A2 Test ein Ergebnis zwischen 70 und 90 Prozent.

Lehrwerk: Let's Talk Now A2 Basic Conversation in English, Klett, ISBN 978-3-12-605555-0

- **211.4G735E** Andreas Schöneich  
montags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

**Englisch B1.1 für Senioren – 1. Semester**

Stressfrei und in freundlicher Atmosphäre setzen wir in diesem Kurs die Arbeit des vergangenen Semesters fort und erarbeiten uns die zweite Hälfte der Niveaustufe A2. Wer seine Grundkenntnisse der englischen Sprache mit Spaß und gemäßigt Tempo vertiefen möchte, ist hier richtig! Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure B1 Kursbuch + Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 2

- **211.4G736E** Johannes Steggers  
montags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## Englisch B1.2 für Senioren – 1. Semester

In entspannter Atmosphäre arbeiten wir weiter auf das Erreichen der Stufe B1 hin.

Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie vor Anmeldung auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim B1 Test ein Ergebnis zwischen 45 und 60 Prozent. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: At your leisure B1 Kursbuch + Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 5

- **211.4G748E** Johannes Steggers  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 108 €, VHS



## Englisch B1.2 für Senioren – 4. Semester

In gemäßigtem Tempo und in netter Atmosphäre wollen wir die Niveaustufe B1 abschließen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch lesen wir Texte aus Zeitungen, Zeitschriften, Kurzgeschichten und besprechen Songs. Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem Einstufungstest auf [www.bit.ly/einstufungfairway](http://www.bit.ly/einstufungfairway), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist.

Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501498-5, ab Lektion 13

- **211.4G754E** Karin Ertl  
dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 108 €, VHS

## Englisch B1 Consolidation für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre englischen Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 in entspannter Atmosphäre aktivieren und erweitern möchten. Wichtige Grammatikregeln sowie der Wortschatz werden aufgefrischt und erweitert, mündliche Kommunikation wird geübt. Wir arbeiten mit authentischen Zusatzmaterialien, Kurzgeschichten und Gedichten bzw. Songtexten. Lernziel: Hauptpunkte in Gesprächen verstehen und sich zu vertrauten Themen zusammenhängend äußern zu können, zusammenhängende Texte lesen und schreiben zu können.

Gerne können Sie in diesen Kurs einsteigen. Bitte prüfen Sie in diesem Fall vor Anmeldung mit dem B1-Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), ob das Niveau des Kurses für Sie passend ist. Typischerweise erreichen Sie beim B1 Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 70 und 85 Prozent. Kleingruppenangebot ab 8 Teilnehmenden.

Lehrbuch: At your leisure B1: Englisch mit Zeit und Muße, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 2

- **211.4G755E** Karin Ertl  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 1. März, 15 Termine, 108 €, VHS

- **211.4G753E** Peter Nolte  
Anhand einer Lektüre und mit bedarfsgerechtem Material zur Auffrischung von Vokabeln und Grammatik erlangen Sie Sicherheit auf dem Niveau B1. Wenn Sie in Kursen das Niveau B1 erreicht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen können Sie in diesen Kurs gerne einsteigen. Typischerweise erreichen Sie beim B1 Einstufungstest auf [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung) ein Ergebnis zwischen 70 und 85 Prozent.  
montags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



## 4H FRANZÖSISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Dr. Johanna Hellermann  
[johanna.hellermann@vhs.essen.de](mailto:johanna.hellermann@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43214

Anmeldung

Vanessa Bergmann

[vanessa.bergmann@vhs.essen.de](mailto:vanessa.bergmann@vhs.essen.de)

☎ 0201 88-43223

Nähere Informationen siehe Seite 99

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.



## SOMMERKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Bon voyage! – Französisch für die Reise

Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Französisch haben und vor Ihrem Urlaub sprachlich fit werden wollen, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Hier erlernen Sie einfache sprachliche Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen und erhalten hilfreiche Tipps sowie interessante Informationen zu Land und Leuten.

Lehrbuch: Vive les vacances! Neu. Französisch für die Reise – Für Einsteiger, Kursbuch mit Audios online; Hueber, ISBN 978-3-19-117243-5

- **211.4H000T** Angelika Gabriele Sparla  
Montag bis Freitag, 28. Juni bis 2. Juli,  
18:10-20:30 Uhr, 5 Termine, 53 €, VHS

## STANDARDKURSE

**Französisch A1.1 (1. Semester) –  
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse –  
Onlinekurs + Moodlebegleitung**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die französische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Das Lernen wird mit Videokonferenz und Selbstlernphasen gestaltet. Für den Kurs wird ein Laptop/PC/Tablet mit Mikrofon und Kamera benötigt. Selbstlernphasen finden über die Plattform Moodle statt.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

- **211.4H150T** Urte Kemper  
dienstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 80 €,  
online (Videokonferenz und Moodle)

**Französisch A1.1 (1. Semester) –  
Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die französische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

- **211.4H152T** Angelika Gabriele Sparla  
donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4H154T** Fatiha Mabrou  
freitags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

Viele Kurse des vergangenen Semesters wurden vorübergehend Corona-bedingt unterbrochen. Daher kann es zu Unstimmigkeiten bei der Angabe der Lektion kommen. Überprüfen Sie diese Angabe bitte unter der angegebenen Kursnummer auf unserer Homepage oder wenden sich persönlich an die zuständige Programmbereichsleiterin Frau Dr. Hellermann.

**Französisch A1.1 (2. Semester)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 4

- **211.4H170T** Ingrid Zimmermann  
montags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

**Französisch A1.2 (1. Semester)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 6

- **211.4H250T** Anette Höfer  
donnerstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

**Französisch A1.2 (1. Semester)  
+ Moodlebegleitung**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben. Der Kurs wird durch die VHS Moodle-Plattform begleitet. Dazu ist ein Moodle-Konto notwendig. Weitere Informationen dazu gibt es vor Kursstart.

- Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 6
- **211.4H252T** Isabelle Bock  
donnerstags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

**Französisch mit Muße A1.2 (2. Semester)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit drei Semestern an der VHS Französisch lernen und ihre Kenntnisse auf A1-Niveau langsam erweitern und vertiefen möchten. Hier bleibt ausreichend Zeit, grammatische Aspekte zu wiederholen und mit Übungen aufzufrischen.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 9

- **211.4H254T** Anette Höfer  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



## AUFRISCHUNGSKURSE

**Aufrischungskurs Französisch A1 –  
Onlinekurs + Moodlebegleitung**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf A1-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Hier werden grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache mit der Ausrichtung auf einen Urlaub in Frankreich in kompakter Form wiederholt. Wichtige Lerninhalte und Redemittel werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt.

Der Kurs findet online (per Videokonferenz) statt; Selbstlernphasen werden durch die VHS Moodle-Plattform begleitet. Für den Kurs wird ein Laptop/PC/Tablet mit Mikrofon und Kamera benötigt.

- **211.4H290T** Urte Kemper  
dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 80 €,  
online (Videokonferenz und Moodle)

1

2

3

4

5

6

## STANDARDKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Französisch A2.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit vier Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 120 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1

- **211.4H350T** Fatiha Mabrou  
freitags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



### Französisch A2.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit fünf Semestern an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 150 Unterrichtsstunden haben. Hier werden bereits vorhandene Grundkenntnisse der französischen Sprache aktiv und kontinuierlich ausgebaut. Der Fokus liegt auf der praxisnahen Anwendung des Gelernten. Inspirierende Themen und Fotos vermitteln ein aktuelles Frankreichbild.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 4

- **211.4H370T** Urte Kemper  
donnerstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 18. Februar, 12 Termine, 64 €, VHS
- **211.4H372T** Fatiha Mabrou  
dienstags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4H374T** Urte Kemper  
freitags, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4H376T** Fatiha Mabrou  
dienstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

## AUFFRISCHUNGSKURSE

### Französisch A2 Reprise

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau auffrischen und vertiefen möchten. Wichtige Lerninhalte werden durch zahlreiche Übungen vermittelt und aktiv angewandt. Der besondere Schwerpunkt liegt auf dem aktiven Sprachgebrauch in Alltagssituationen. Ergänzt wird die Lehrbucharbeit durch landeskundliche Texte zu Frankreich, der Wallonie und der Romanischen Schweiz.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Trainingsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-529425-7

- **211.4H470T** Ingrid Zimmermann  
mittwochs, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

## STANDARDKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### Französisch B1.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit vier Jahren an der VHS Französisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 240 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 1

Zusätzliches Hilfsmittel ist die Plattform Padlet.

- **211.4H550T** Isabelle Bock  
montags, 10:30-12:00 Uhr  
Beginn 8. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Französisch B1.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit ca. 5 Jahren an der VHS Französisch lernen.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 7

- **211.4H570T** Ingrid Zimmermann  
montags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

## Mit Nachbarn im Gespräch – Begegnungswoche Essen-Grenoble

Im Rahmen der Städtepartnerschaft zwischen Essen und Grenoble hat die Université Inter Âges du Dauphiné (UIAD) eine Gruppe von Französisch-Lernenden nach Grenoble eingeladen. Die Gäste werden bei Gastgebern wohnen, die Deutsch lernen.

Sprachpraxis und interkultureller Austausch, die Darstellung der Region und des Alltags sind Schwerpunkte der Begegnungswoche. Weiterführende Informationen erhalten Sie unter Essen-Grenoble@gmx.de. Anmeldung bis zum 26. Februar 2021 auf gesondertem Anmeldeformular, wenn Details absehbar.

Samstag, 30. Oktober bis Samstag 6. November 2021, ganztägig.

- **211.4H700T**  
Beginn 30. Oktober, 7 Termine

## KONVERSATIONSKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

### Compréhension et expression orale

Dans le cadre de ce cours vous aurez la possibilité de rafraîchir et entretenir vos connaissances de français et de la civilisation du pays voisin à l'aide d'articles de journaux, de courtes nouvelles, de jeux et d'exercices de vocabulaire et de grammaire.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **211.4H800T** Ingrid Zimmermann  
freitags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 110 €, VHS

### Entraînement à la conversation

Nous travaillerons sur des sujets que nous choisirons ensemble (vie quotidienne, actualité, littérature facile, chansons etc.). Notre travail sera accompagné d'une révision des structures grammaticales.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs wird mit der Plattform Padlet begleitet.

- **211.4H802T** Isabelle Bock  
dienstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 110 €, VHS
- **211.4H804T** Isabelle Bock  
dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 15 Termine, 110 €, VHS

### Entraînement à la conversation – Onlinekurs + Moodlebegleitung

Nous travaillerons sur des sujets que nous choisissons ensemble (vie quotidienne, actualité, littérature facile, chansons etc.). Notre travail sera accompagné d'une révision des structures grammaticales.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs findet über Videokonferenzen und die Moodle-Plattform statt.

- **211.4H805T** Isabelle Bock  
mittwochs, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 110 €

### Conversation et musique

À partir d'un „quoi de neuf?“ hebdomadaire, discussion libre et ouverte sur tout ce que vous avez lu, vu, entendu, vécu au cours de la semaine, avec, en arrière-plan, le mot „musique“ nous conduisant tout droit aux chansons de France, d'hier et d'aujourd'hui, travaillées et chantées en chœur.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **211.4H806T** Dr. Nadine-Hélène Viré  
dienstags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 2. März, 15 Termine, 110 €, VHS

### Soirée de français

Ces rencontres vous donneront l'occasion de vous entraîner à parler français, d'élargir vos connaissances de la langue et de reprendre ou de rester en contact avec la culture française. Entre les séances, si vous en avez le temps, vous pouvez préparer un sujet qui vous intéresse, faire une lecture facile, écouter les actualités, regarder une émission en français etc. pour que l'on puisse en discuter.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **211.4H808T** Urte Kemper  
Donnerstag, 11. Februar, 11. März, 15. April,  
20. Mai, 10. Juni, 19:00-20:30 Uhr,  
5 Termine, 37 €  
KETTIG, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Hauptstr. 148

### À l'écoute de l'actualité

Pour tous ceux qui aiment lire et en parler! Nous abordons les thèmes les plus divers: d'une part des thèmes de l'actualité politique, économique, écologique etc. ...d'autre part des thèmes que nous choisissons dans la littérature actuelle.

- **211.4H810T** André Schneider  
donnerstags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 11. Februar, 13 Termine, 95 €, VHS

### Littérature et réflexion

Nous lisons des pages de la littérature de langue française à travers le temps et nous en discutons.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **211.4H812T** André Schneider  
donnerstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 11. Februar, 13 Termine, 95 €, VHS

Weitere Konversationskurse haben bereits im September 2020 begonnen. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse haben, können Sie in die 2. Hälfte eines Kurses eingeschrieben werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Dr. Hellermann ([johanna.hellermann@vhs.essen.de](mailto:johanna.hellermann@vhs.essen.de) oder Tel.: 88 43 214).

### FRANZÖSISCH FÜR SENIOREN

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

#### Französisch A1.1 (2. Semester) – Für Seniorinnen und Senioren

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und bereits seit einem Semester Französisch an der VHS lernen. Ohne Zeitdruck werden in diesem Kurs Grundkenntnisse vertieft.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 3

- **211.4H900T** Anette Höfer  
donnerstags, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### 4K ITALIENISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Dr. Johanna Hellermann  
[johanna.hellermann@vhs.essen.de](mailto:johanna.hellermann@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43214  
Anmeldung  
Vanessa Bergmann  
[vanessa.bergmann@vhs.essen.de](mailto:vanessa.bergmann@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 99

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.

### SOMMERKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

#### Sommerkurs: Italienisch

Sie sind vom Urlaubsland Italien begeistert und mögen den Klang der Sprache, sind aber noch unentschlossen, ob Ihnen das Italienische „schmeckt“? Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Italienisch haben und vor Ihrem Urlaub sprachlich fit werden wollen, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Hier lernen Sie einige Redewendungen, die Ihnen erste „Probierschritte“ ermöglichen. Weniger das Schreiben oder die Grammatik stehen im Vordergrund, sondern das Sprechen einfacher Sätze und das Verstehen von kurzen Hörtexten und Lesetexten, wie etwa Plakaten, Anzeigen und Ankündigungen.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

- **211.4K000T** Cristina Schwarz-Dorra  
Montag bis Freitag, 21. bis 25. Juni,  
18:20-20:40 Uhr, 5 Termine, 53 €, VHS



Das Herbstsemester beginnt am 6. September 2021.

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiterin  
 Dr. Johanna Hellermann  
 johanna.hellermann@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43214  
**Anmeldung**  
 Vanessa Bergmann  
 vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43223  
 Nähere Informationen siehe Seite 99

## STANDARDKURSE

### Italienisch A1.1 (1. Semester) – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

- **211.4K150T** Silvia Volpato  
 donnerstags, 11:00-12:30 Uhr  
 Beginn 11. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4K152T** Antonia La Cara-Lenz  
 montags, 18:10-19:40 Uhr  
 Beginn 8. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4K154T** Giovanni Musacchia  
 mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4K156T** Edith Gumbinger  
 freitags, 9:00-10:30 Uhr  
 Beginn 12. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Italienisch A1.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 3

- **211.4K172T** Antonia La Cara-Lenz  
 montags, 16:20-17:50 Uhr  
 Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Italienisch A1.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 3

- **211.4K174T** Andrea Pousset  
 montags, 18:40-20:10 Uhr  
 Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4K175T** Silvia Volpato  
 montags, 10:50-12:20 Uhr  
 Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Italienisch A1.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

- **211.4K176T** Angela Thomas  
 dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
 Beginn 16. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



### Italienisch A1.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 60 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

- **211.4K250T** Edith Gumbinger  
 mittwochs, 16:20-17:50 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4K252T** Girolamo Felis  
 montags, 16:30-18:00 Uhr  
 Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4K254T** Andrea Pousset (ab Lektion 6)  
 donnerstags, 18:10-19:40 Uhr  
 Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Italienisch A1.2 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit drei Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 90 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere A1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 8

- **211.4K270T** Giovanni Musacchia  
 donnerstags, 18:10-19:40 Uhr  
 Beginn 11. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

## AUFRISCHUNGSKURSE

### Ripassiamo la grammatica, giocando! – Auffrischungskurs Italienisch A1

Dieser Wiederholungskurs richtet sich an Teilnehmende mit A1-Niveau, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Mit abwechslungsreichen Spielen und Übungen werden im Kurs Grammatik und Wortschatz der ersten Niveaustufe wiederholt. Informationen zu Land und Leuten runden das Programm ab.

- **211.4K300T** Antonia La Cara-Lenz  
 dienstags, 18:40-20:10 Uhr  
 Beginn 9. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

## STANDARDKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Italienisch A2.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit zwei Jahren an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 120 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 1

- **211.4K350T** Antonia La Cara-Lenz  
montags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4K352T** Giovanni Musacchia  
(ab Lektion 2)  
donnerstags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Italienisch A2.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit fünf Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 150 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 3

- **211.4K370T** Edith Gumbinger  
freitags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Italienisch A2.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit fünf Semestern an der VHS Italienisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 150 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Con piacere A2, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ab Lektion 3

- **211.4K372T** Edith Gumbinger  
mittwochs, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

Sie können sich auch online  
anmelden unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

Ein A2-Schnellkurs hat bereits im September 2020 begonnen. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse haben, können Sie in die 2. Hälfte des Kurses eingeschrieben werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Dr. Hellermann ([johanna.hellermann@vhs.essen.de](mailto:johanna.hellermann@vhs.essen.de) oder Tel.: 88 43 214).

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

### Italienisch B1.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit neun Semestern an der VHS Italienisch lernen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 5

- **211.4K650T** Silvia Volpato  
montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



### Italienisch B1.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit neun Semestern an der VHS Italienisch lernen.

Lehrbuch: Con piacere B1, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-525186-1, ab Lektion 5

- **211.4K652T** Girolamo Felis  
dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4K654T** Girolamo Felis  
montags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

### Italienisch B2.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über gute B1-Sprachkenntnisse verfügen. In diesem Kurs wird zunächst die letzte Lektion des B1-Lehrbuches erarbeitet. Im Anschluss daran folgt die Erarbeitung des B2-Sprachniveaus.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, Corso di italiano con esercizi-livello intermedio, Klett, ISBN 978-3-12-525219-6

- **211.4K680T** Eva Cataldo  
dienstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Italienisch B2.1 (2. Semester)

Questo corso è rivolto a studenti di livello B1 che vogliono „rinfrescare“ e perfezionare le loro competenze arrivando al livello B2.

Lehrbuch: Nuovo espresso 4, Buch mit Audio-CD, B2, Alma Edizioni, ISBN 978-3-19-325466-5, ab Lektion 4

- **211.4K690T** Giovanni Musacchia  
mittwochs, 9:10-10:40 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Italienisch B2.1 (2. Semester)

Questo corso è rivolto a studenti di livello B1 che vogliono „rinfrescare“ e perfezionare le loro competenze arrivando al livello B2.

Informationen über das Lehrwerk werden im Unterricht bekannt gegeben.

- **211.4K692T** Cristina Schwarz-Dorra  
mittwochs, 9:00-11:20 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 120 €, VHS

Viele Kurse des vergangenen Semesters wurden vorübergehend Corona-bedingt unterbrochen. Daher kann es zu Unstimmigkeiten bei der Angabe der Lektion kommen. Überprüfen Sie diese Angabe bitte unter der angegebenen Kursnummer auf unserer Homepage oder wenden sich persönlich an die zuständige Programmbereichsleiterin Frau Dr. Hellermann.

1

2

3

4

5

6

## KONVERSATIONSKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1/B2

### Leggiamo e parliamone – Corso di conversazione B1/B2

In questo corso ci occuperemo di un romanzo o di una serie di racconti di letteratura italiana contemporanea. I partecipanti leggeranno autonomamente a casa il testo dal quale prenderemo spunto per una conversazione in classe.

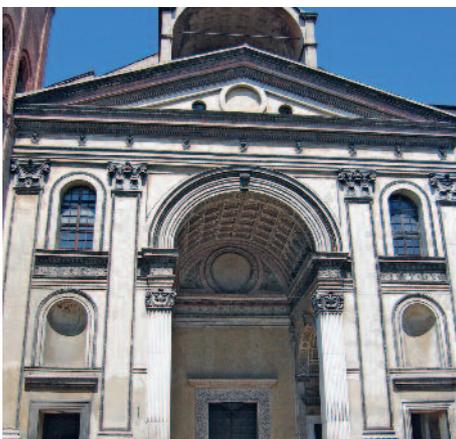
- **211.4K700T** Silvia Volpato  
freitags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 110 €, VHS

### Attualità italiane – Corso di conversazione B2/C1

Questo corso è indirizzato a partecipanti di livello avanzato (B2/C1). Sulla base di testi autentici di diverso genere (quotidiani, brevi racconti, etc.) avremo l'occasione di conversare e riflettere su temi attuali della vita e della cultura italiane ed europee.

- **211.4K702T** Silvia Volpato  
freitags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 12. Februar, 15 Termine, 110 €, VHS

Weitere Konversationskurse haben bereits im September 2020 begonnen. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse haben, können Sie in die 2. Hälfte des Kurses eingeschrieben werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Dr. Hellermann (johanna.hellermann@vhs.essen.de oder Tel.: 88 43 214).



## 4N NIEDERLÄNDISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Heike Reintanz-Vanselow  
heike.reintanz@vhs.essen.de  
☎0201 88-43222

Anmeldung  
Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
☎0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 99

Weitere Kurse haben schon im vergangenen Jahr begonnen und ein Seiteneinstieg ist noch möglich. Den Link zu einem Einstufungstest senden wir Ihnen auf Anfrage an heike.reintanz@vhs.essen.de gerne zu.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A2

### Intensivkurs Niederländisch III – für Anfänger mit erweiterten Vorkenntnissen



Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie die beiden vorhergehenden Intensivkurse (Anfänger ohne Vorkenntnisse sowie Anfänger mit Vorkenntnissen) besucht haben oder für Quereinsteiger/innen, die über Niederländischkenntnisse auf dem Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens verfügen. Sie beherrschen also einfache Redewendungen in Alltagssituationen und haben Grundkenntnisse der niederländischen Grammatik. Im Kurs werden Inhalte auf dem Niveau A2 vermittelt. Dazu gehören neben Grammatik, Wortschatz, Lese- und Hörverstehen auch Informationen über die Umgangsformen in beruflichen und geschäftlichen Beziehungen in den Niederlanden. Die mündliche und schriftliche Kommunikation werden intensiv trainiert. Gerne können Sie bei heike.reintanz@vhs.essen.de auch einen Einstufungstest anfordern, um festzustellen, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist!

Lehrbuch: Wat leuk! A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, hueber, ISBN 978-3-19-005461-9

- **211.4N001M** Sabine Wallmann  
Montag bis Freitag, 8. bis 12. März,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 166 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Intensivkurs Niederländisch II – für Anfänger mit Vorkenntnissen



Für Teilnehmende, die den Intensivkurs Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben oder Quereinsteiger, die über Niederländischkenntnisse auf dem Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens verfügen, d.h., Sie beherrschen einfache Redewendungen in Alltagssituationen und haben Grundkenntnisse der niederländischen Formenlehre. Gerne können Sie bei heike.reintanz@vhs.essen.de auch einen Einstufungstest anfordern, um festzustellen, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist!

Lehrbuch und Arbeitsbuch: Wat leuk! A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, hueber, ISBN 978-3-19-105460-1, ab Lektion 5

- **211.4N002M** Sabine Wallmann  
Montag bis Freitag, 22. bis 26. März,  
9:00-16:30 Uhr, 5 Termine, 166 €, VHS

## NIEDERLÄNDISCH AM WOCHENENDE

### Wochenendkurs I: Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der niederländischen Sprache, die zunächst an einem Wochenende einfache Redewendungen der Sprache erlernen wollen. Nicht das Schreiben oder Grammatik stehen im Mittelpunkt, sondern vielmehr das Sprechen einfacher Sätze in typischen Alltagssituationen.

- **211.4N005M** Sabine Wallmann  
Freitag, 26. Februar, 18:00-21:00 Uhr  
Samstag, 27. Februar, 9:30-16:30 Uhr  
Sonntag, 28. Februar, 9:30-12:30 Uhr,  
16 Ustd., 56 €, VHS
- **211.4N006M** Sabine Wallmann  
Freitag, 11. Juni, 18:00-21:00 Uhr  
Samstag, 12. Juni, 9:30-16:30 Uhr  
Sonntag, 13. Juni, 9:30-12:30 Uhr,  
16 Ustd., 56 €, VHS

**Früh buchen – Platz sichern!**

### Wochenendkurs II: Niederländisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Wenn Sie schon den Wochenendkurs I: „Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse“ besucht haben und Ihre Kenntnisse darauf aufbauend erweitern möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Teilnehmende, die in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten einfache Redewendungen in alltäglichen Situationen beherrschen. Grundkenntnisse der niederländischen Formenlehre und der Grundzahlen sollten ebenfalls bereits vorhanden sein.

- **211.4N013M** Sabine Wallmann  
Freitag, 19. März, 18:00-21:00 Uhr  
Samstag, 20. März, 9:30-16:30 Uhr  
Sonntag, 21. März, 9:30-12:30 Uhr,  
16 Ustd., 56 €, VHS

### Wochenendkurs III: Niederländisch für Anfänger mit erweiterten Vorkenntnissen

Wenn Sie schon den Wochenendkurs II „Niederländisch für Anfänger mit Vorkenntnissen“ besucht haben und Ihre Kenntnisse darauf aufbauend erweitern möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Teilnehmende, die in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten alltagsrelevante Redewendungen (z. B. Informationen zur Person und Familie, Einkaufen, Arbeit und Freizeit) beherrschen.

- **211.4N015M** Sabine Wallmann  
Freitag, 7. Mai, 18:00-21:00 Uhr  
Samstag, 8. Mai, 9:30-16:30 Uhr  
Sonntag, 9. Mai, 9:30-12:30 Uhr,  
16 Ustd., 56 €, VHS

### Niederländisch A 1.1 für Anfänger/- innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der Sprache gedacht und behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, 978-3-12-528991-8

- **211.4N070M** Silvia Wrede  
donnerstags, 16:20-17:50 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4N071M** Silvia Wrede  
donnerstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Niederländisch A 1.2 für Anfänger/- innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen in der Sprache gedacht und behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen. Sie sollten schon ein wenig Niederländisch verstehen und einfache Sätze sprechen können. Den Link zu einem Einstufungstest senden wir Ihnen auf Anfrage an [heike.reintanz@vhs.essen.de](mailto:heike.reintanz@vhs.essen.de) gerne zu.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, 978-3-12-528991-8, ab Lektion 4.

- **211.4N150M** Maryse van de Nes-Disselhoff  
mittwochs, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 24. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Niederländisch A 1.2 für Anfänger/- innen mit Vorkenntnissen – Kleingruppe

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen in der Sprache gedacht und behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen. Sie sollten schon ein wenig Niederländisch verstehen und einfache Sätze sprechen können. Den Link zu einem Einstufungstest senden wir Ihnen auf Anfrage an [heike.reintanz@vhs.essen.de](mailto:heike.reintanz@vhs.essen.de) gerne zu.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, 978-3-12-528991-8, ab Lektion 4.

- **211.4N152M** Maryse van de Nes-Disselhoff  
donnerstags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 11. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS
- **211.4N153M** Maryse van de Nes-Disselhoff  
dienstags, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 23. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

### Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen A2

#### Niederländisch A2

Die ersten Gespräche können Sie schon führen und auch Alltagsangelegenheiten regeln? Dann können Sie in diesem Kurs den Anschluss finden. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, eine Entscheidung zu treffen. Bitte fordern Sie den Einstufungstest oder einen Termin für eine persönliche Beratung bei [heike.reintanz@vhs.essen.de](mailto:heike.reintanz@vhs.essen.de) an.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, 978-3-12-528991-8, ab Lektion 6.

- **211.4N251M** Maryse van de Nes-Disselhoff  
mittwochs, 20:10-21:40 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen B2

#### Niederländisch B 2.2

In der Stufe B2 erweitern Sie Ihre schriftlichen und mündlichen Sprachkompetenzen. Auch Grammatik und Wortschatz werden vertieft und erweitert. Sie sollten gute Vorkenntnisse aus den vorhergehenden Niveaustufen bis B 2.1 haben, wenn Sie sich in diesen Kurs einschreiben möchten.

Lehrbuch: Nederlands op niveau, ISBN 978-3-12-528898-0

- **211.4N451M** Sabine Wallmann  
montags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine  
18:10-19:40 Uhr, 80 €, VHS



1

2

3

4

5

6

## 4P PORTUGIESISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Dr. Johanna Hellermann  
johanna.hellermann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43214  
**Anmeldung**  
Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 99

All Ihre Fragen zu den Kursen und zum Sprachenlernen beantworten wir Ihnen gern in einem Beratungsgespräch.



## SOMMERKURSE

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Portugiesisch für die Reise

Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Portugiesisch haben und vor Ihrem Urlaub sprachlich fit werden wollen, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Hier lernen Sie einige Redewendungen, die Ihnen erste „Probierschritte“ ermöglichen. Weniger das Schreiben oder die Grammatik stehen im Vordergrund, sondern das Sprechen einfacher Sätze, die Sie während Ihrer Reise in den verschiedenen portugiesisch-sprachigen Ländern gut verwenden können. Auch das Verstehen von kurzen Hörtexten und Lesetexten ist Teil des Kurses.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

- **211.4P000T** Catherine Bragança Oeder  
Samstag/Sonntag, 20. bis 21. März,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 57 €, VHS

## STANDARDKURSE

### Portugiesisch A1.1 (1. Semester) – Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse (brasilianisches Portugiesisch)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch das brasilianische Portugiesisch erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Der Kurs für brasilianisches Portugiesisch, Hueber, ISBN 978-3-19-105420-5

- **211.4P150T** Solenzara Viglioni Tull  
mittwochs, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Portugiesisch A1.1 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS die portugiesische Sprache erlernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben. Hier werden Grundkenntnisse erweitert und interessante Einblicke in die verschiedenen Kulturen der portugiesisch-sprachigen Länder gegeben.

Lehrbücher: Olá Portugal! neu A1-A2, Portugiesisch für Anfänger, Kursbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lektion 6

Olá Portugal! neu A1-A2, Übungsbuch mit Audios, Klett, ISBN 978-3-12-528935-2

- **211.4P170T** Catherine Bragança Oeder  
donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Portugiesisch A1.1 (2. Semester) (brasilianisches Portugiesisch)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit einem Semester an der VHS die portugiesische Sprache erlernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 30 Unterrichtsstunden haben. Hier werden Grundkenntnisse erweitert und interessante Einblicke in die verschiedenen Kulturen der portugiesisch-sprachigen Länder gegeben.

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, Der Kurs für brasilianisches Portugiesisch, Hueber, ISBN 978-3-19-105420-5, ab Lektion 5

- **211.4P172T** Catherine Bragança Oeder  
donnerstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

### Portugiesisch A2.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit vier Semestern an der VHS Portugiesisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 120 Unterrichtsstunden haben.

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Portugiesisch für Anfänger, Kursbuch mit MP3-CD, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lektion 10

- **211.4P350T** Carla Costa Rocha Vogel  
dienstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

Viele Kurse des vergangenen Semesters wurden vorübergehend Corona-bedingt unterbrochen. Daher kann es zu Unstimmigkeiten bei der Angabe der Lektion kommen. Überprüfen Sie diese Angabe bitte unter der angegebenen Kursnummer auf unserer Homepage oder wenden sich persönlich an die zuständige Programmbereichsleiterin Frau Dr. Hellermann.

## BILDUNGSURLAUB – IHRE CHANCE

Die Volkshochschule Essen führt Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz durch. Dieses Gesetz eröffnet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen bis zu fünf Arbeitstagen im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

Weitere Informationen finden Sie auf S. 7

## 4Q RUSSISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin  
 Heike Reintanz-Vanselow  
 heike.reintanz@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43222  
**Anmeldung**  
 Vanessa Bergmann  
 vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43223  
 Nähere Informationen siehe Seite 99

Weitere Kurse haben bereits im vergangenen September begonnen. In vielen Kursen ist ein Seiteneinstieg noch möglich. Wir beraten Sie gerne. Senden Sie bei Interesse bitte eine Email an heike.reintanz@vhs.essen.de.

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen A1

### Natschalo: Russisch – Online für Einsteiger/- innen ohne Vorkenntnisse

Wussten Sie, dass Russisch zu den wichtigsten Weltsprachen gehört? Über 150 Millionen Menschen sprechen es als Muttersprache und etwa doppelt so viele sprechen Russisch als Fremdsprache. Im Einstiegskurs „Natschalo“ erhalten Sie einen Einblick in die russische Sprachwelt. Neben der kyrillischen Schrift werden erste Sprachkenntnisse für den Alltag und viel Wissenswertes über Russland vermittelt. Der Kurs wird – nach den sehr guten Erfahrungen der letzten Semester – online per Videokonferenz auf Zoom angeboten. Als technische Voraussetzungen brauchen Sie einen PC, ein Notebook oder Tablet mit Internetzugang, Mikrofon und Kamera (alternativ kann ein Headset benutzt werden). Natschalo soll nur der Anfang ihrer russischen Abenteuerreise sein und leitet in unseren neuen A1–Russischkurs über, der im September beginnt. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **211.4Q001M** Stefan Schaak  
 mittwochs, 16:30–18:00 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 80 €

Fragen zu den Kursen, den genannten Konferenztools oder zu Moodle beantworten wir Ihnen gerne in einem Beratungsgespräch!

### Natschalo II: Russisch für Anfänger/- innen mit Vorkenntnissen

Den Anfang haben Sie geschafft. Die kyrillische Schrift können Sie nun schon lesen und und die Buchstaben auch schreiben. Sie können die ersten Alltagssituationen meistern und haben die Sprache schon ein wenig kennengelernt. Nun geht es mit Natschalo II weiter. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Wenden Sie sich mit Fragen zum Kurs an Heike Reintanz-Vanselow, gerne per Email an heike.reintanz@vhs.essen.de. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **211.4Q020M** N. N.  
 mittwochs, 17:50–19:20 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Russisch A 1.2 – Kleingruppenangebot

Molodez! – gut gemacht! Die ersten Hürden sind genommen! Die kyrillische Schrift können Sie nun schon sicher lesen und schreiben, sich selbst und andere auf Russisch vorstellen und erste Alltagssituationen meistern. Auch einfache Texte schreiben Sie bereits. Im zweiten Lernjahr warten neue sprachliche Herausforderungen, die mit Freude an der Sprache und Humor gemeinsam angegangen werden. Seiteneinsteiger sind willkommen!

Lehrbuch: Otlitschno! A1, hueber, Kursbuch, ISBN 978–3–19–004477–1 und Arbeitsbuch ISBN 978–3–19–0144778

- **211.4Q080M** N. N.  
 montags, 18:20–20:35 Uhr  
 Beginn 22. Februar, 15 Termine, 140 €, VHS



Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen B1

### Russisch B 1.2 (Online Kurs)

Sie haben die Kurse bis A2 besucht oder entsprechende Vorkenntnisse erworben. Hier vertiefen Sie ihr Wissen und erarbeiten sich die Stufe B1. Auch das Sprechen wird im Kurs intensiv trainiert.

Lehrmaterial: Otlitschno! B1, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD, klett, ISBN 978–3–19–004479–5.

Dieser Kurs wird aktuell online angeboten. Als technische Voraussetzungen brauchen Interessierte einen Internetzugang, ein Tablet, Notebook oder einen PC sowie Mikrofon und Lautsprecher (alternativ kann ein Headset genutzt werden). Die Zugangsdaten zum Zoom-Kursraum erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

- **211.4Q290M** Natalia Galkina  
 montags, 19:30–21:50 Uhr  
 Beginn 8. Februar, 15 Termine, 140 €

### Online am Ball bleiben – Russisch B1+

Bekanntes Lexik und Grammatik auffrischen, Neues entdecken und selbständig (u.a. durch Internetrecherche) erarbeiten, gemeinsam üben und mit Freude miteinander und voneinander lernen. Für unsere Zoom-Meetings benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen PC (Notebook oder Tablet) mit Mikrofon und Kamera (oder Headset) und ein bisschen Geduld mit sich und den Anderen im Umgang mit der Technik. Die Zugangsdaten zum Zoom-Kursraum erhalten Sie per E-Mail. Entstauben Sie für den Unterricht die Russisch-Lehrbücher und Grammatiken, die Sie bereits besitzen und legen Sie für die Meetings auch Zettel, Stift und Ihr Smartphone bereit.

- **211.4Q470M** Dr. Susanne Wendt  
 mittwochs, 18:30–20:25 Uhr  
 Beginn 10. Februar, 15 Termine, 140 €, VHS

Das Herbstsemester beginnt  
 am 6. September 2021.

1

2

3

4

5

6

## 4S SPANISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin  
 Katharina Graner  
 katharina.graner@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43203  
**Anmeldung**  
 Vanessa Bergmann  
 vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43223  
 Nähere Informationen siehe Seite 99

Auch nach Semesterbeginn planen wir bei Bedarf noch neue Kursangebote. Das tagesaktuelle Programm finden Sie unter [www.vhs-essen.de/spanisch](http://www.vhs-essen.de/spanisch)

### SOMMERKURS

#### Sommerkurs: Español

Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Spanisch haben und vor Ihrem Urlaub sprachlich fit werden wollen, ist dieser Kurs der richtige für Sie. Hier lernen Sie einige Redewendungen, die Ihnen erste „Probierschritte“ ermöglichen. Weniger das Schreiben oder die Grammatik stehen im Vordergrund, sondern das Sprechen einfacher Sätze und das Verstehen von kurzen Hörtexten und Lesetexten, wie etwa Plakaten, Anzeigen und Ankündigungen.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Kleingruppenangebot.

- **211.4S001H** Ana Maria Delgado Alvarez  
 Montag bis Donnerstag, 18:00–21:10 Uhr  
 Beginn 21. Juni, 4 Termine, 53 €, VHS



## SCHNUPPERANGEBOTE

### Schnupperangebot Spanisch

Noch unentschieden, ob ein wöchentlicher Sprachkurs oder ein vergleichbares Angebot für Sie in Frage kommt? Nutzen Sie diesen **Termin vor Semesterstart**, um an einem Abend in die Sprache reinschnuppern zu können.

Frau Canullo ist Muttersprachlerin und zeigt Ihnen in diesem Kurs einen ersten lockeren Einblick in die Sprache!

Der Kurs findet als Videokonferenz statt. Dazu wird das Tool „Jitsi Meet“ verwendet. Den Link dazu erhalten Sie kurz vor dem Termin. Lesen Sie sich hier ein paar Hinweise zur Funktion von Jitsi durch: [www.vhs.link/jitsitipps](http://www.vhs.link/jitsitipps). Hier sehen Sie, wie bereits vor Kursbeginn das Konferenztool und Ihre Technik getestet werden kann.

- **211.4S010H** Cristina Canullo  
 Dienstag, 12. Januar, 17:00–19:30 Uhr, 13 €
- **211.4S011H** Cristina Canullo  
 Dienstag, 26. Januar, 17:00–19:30 Uhr, 13 €

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen: A1

### Spanisch A1.1 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder gegeben.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 1

- **211.4S150H** Leidy Johanna Bedoya Giraldo  
 montags, 17:00–18:30 Uhr  
 Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4S151H** Carola Schulz Escanilla Rivera  
 donnerstags, 16:50–18:20 Uhr  
 Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4S152H** Verónica Virginia Jiménez Améstica  
 mittwochs, 18:10–19:40 Uhr  
 Beginn 17. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Spanisch A1.1 intensiv – Onlinekurs

In diesem Onlinekurs lernen Sie ortsunabhängig die spanische Sprache.

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos sowie einen Konferenzlink. Die Videokonferenzen finden über Zoom statt. Über regelmäßige Breakout Sessions wird in Zoom eine angenehme Lernatmosphäre geschaffen, in der Gruppenarbeiten ermöglicht werden. Es erwartet Sie ein flexibler, kreativer Kurs mit interaktivem Lehrbuch der Kursleitung.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 1

Kleingruppenangebot.

- **211.4S160H** Leidy Johanna Bedoya Giraldo  
 donnerstags, 17:30–19:45 Uhr  
 Beginn 4. März, 15 Termine, 155 €

### Spanisch A1.1 (1. Semester) – Onlinekurs

In diesem Onlinekurs lernen Sie samstags ortsunabhängig die spanische Sprache.

Der Kurs wird mit der VHS Essen Moodle-Plattform begleitet. Anmeldedaten erhalten Sie ca. 1 Woche vor Kursstart. Auf der Plattform erhalten Sie Kursinfos sowie einen Konferenzlink. Die Videokonferenzen finden über Zoom statt. Über regelmäßige Breakout Sessions wird in Zoom eine angenehme Lernatmosphäre geschaffen. Es erwartet Sie ein flexibler, kreativer Kurs mit interaktivem Lehrbuch der Kursleitung.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 1

Kleingruppenangebot.

- **211.4S162H** Leidy Johanna Bedoya Giraldo  
 samstags, 10:30–12:00 Uhr  
 Beginn 20. Februar, 15 Termine, 105 €

### Spanisch A1.1 für Anfänger/-innen – Onlinekurs

Konferenztool: Zoom

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6

- **211.4S164H** Charlotte Herrmann dienstags, 19:30-20:30 Uhr  
Beginn 2. März, 10 Termine, 70 €

Fragen zu den Kursen, den genannten Konferenztools oder zu Moodle beantworten wir Ihnen gerne in einem Beratungsgespräch!

### Spanisch A1.1 (2. Semester)

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektionen 3/4

Sie haben bereits erste geringe Kenntnisse? Machen Sie den Einstufungstest unter [www.vhs.link/congustonuevoa1](http://www.vhs.link/congustonuevoa1).

Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend!

Waren die Testaufgaben zu leicht, machen Sie einen Einstufungstest auf einem höheren Niveau.

- **211.4S170H** Ana Maria Hernández Leiva mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 17. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4S171H** Ana Maria Hernández Leiva dienstags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4S172H** Kathrin Schulz de Mendoza mittwochs, 14:30-16:00 Uhr  
Beginn 10. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4S173H** Ana Maria Hernández Leiva mittwochs, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 17. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4S174H** N.N. montags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4S175H** Denis A. Márquez de Schrader donnerstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Spanisch A1.2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Hier werden weiter Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder gegeben.

Inhalte: Verbos regulares/irregulares en presente y pretérito perfecto, vocabulario restaurante, vacaciones, compras, preposiciones de lugar, introducción al indefinido.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 7/8

- **211.4S250H** Eric Peyrón Huertas dienstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

### Spanisch A1.2 für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen – Onlinekurs

In diesem Kurs werden die Grundlagen der spanischen Sprache vermittelt. Grammatik, Wortschatz aber auch Textverständnis und Textproduktion stehen im Fokus. Der Kurs findet wöchentlich 60 Minuten per Videokonferenz statt, zusätzlich werden Unterlagen als Selbstlernzeit bearbeitet.

Konferenztool: Zoom

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 5

- **211.4S253H** Charlotte Herrmann dienstags, 18:15-19:15 Uhr  
Beginn 19. Januar, 10 Termine, 78 €

Sie haben bereits erste Kenntnisse? Machen Sie den Einstufungstest unter [www.vhs.link/congustonuevoa1](http://www.vhs.link/congustonuevoa1).

Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist auf jeden Fall noch passend!

Waren die Testaufgaben zu leicht, machen Sie einen Einstufungstest auf einem höheren Niveau: [www.vhs.link/congustonuevoa2](http://www.vhs.link/congustonuevoa2)

### Spanisch A1.2 (2. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Sie lernen, kleine Gesprächssituationen im Alltag oder im Urlaub zu meistern und auch einfache Texte zu schreiben. Dazu gehört natürlich auch die Grammatik.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6.

- **211.4S270H** Carmen Schley Bueno montags, 18:45-20:15 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, ab Lektion 9/10, VHS
- **211.4S271H** Verónica Virginia Jiménez Améstica montags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, ab Lektion 7/8, VHS
- **211.4S280H** Corina Olimpia Gómez Trujillo dienstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 80 €, ab Lektion 9/10, VHS

### Online Auffrischkurs Spanisch A1

Teilnehmende, die allererste spanische Grundlagen bereits gelernt haben, aber eine Auffrischung willkommen heißen, sind im Kurs genau richtig! Ihre vorhandenen Kenntnisse werden mit Unterstützung des muttersprachlichen Kursleitenden aufgefrischt und vertieft. Es geht um Themen wie Freunde, Familie, in einer Bar, Freizeit, Wohnung, Urlaub, Tagesablauf und Weiteres.

Der Kurs findet als Onlinekurs auf der Plattform Moodle statt: Einmal in der Woche wird ein neues vom Kursleiter selbstgedrehtes Video zur Verfügung gestellt, das ein Thema zusammenfasst bzw. darstellt. Am Ende des Videos wird eine Aufgabe zur Bearbeitung gestellt. Es ist Ihnen selbst überlassen, ob Sie die Aufgabe in Form eines kleinen Videos, einer Sprachnachricht oder klassisch schriftlich einreichen möchten.

Um die nötigen Erklärungen geben und Fragen klären zu können, wird ein wöchentlicher Termin angeboten, an dem die Teilnehmenden mit dem Kursleiter online zusammenkommen. Kleingruppenangebot.

- **211.4S290H** Franco Tous dienstags, 19:00-19:45 Uhr  
Beginn 19. Januar, 10 Termine, 80 €

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203  
Anmeldung  
Vanessa Bergmann  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43223  
Nähere Informationen siehe Seite 99

Viele Vorgängerkurse im vergangenen Semester mussten teilweise unterbrochen werden. Für die aktuelle und richtige Lektionsangabe, gucken Sie bitte auf unserer Homepage nach unter [www.vhs-essen.de/spanisch](http://www.vhs-essen.de/spanisch). Suchen Sie dort z.B. nach der angegebenen Kursnummer. Oder fragen Sie uns telefonisch oder per Mail.

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen A2

## Spanisch A2.1 (1. Semester)

Sie steigen mit diesem Kurs in die Stufe A2 ein.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1

- **211.4S350H** Verónica Virginia Jiménez Améstica  
dienstags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

Sie haben schon mal Spanisch gelernt, aber das ist einige Zeit her? Machen Sie den Einstufungstest unter [www.vhs.link/congustonuevoa2](http://www.vhs.link/congustonuevoa2)

Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend!

## Spanisch A2.1 (2. Semester)

Diferencia entre indefinido y imperfecto. Redacción de textos. Mejora de la conversación. Vocabulario variado. Imperativo positivo y negativo.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2: Kurs- und Übungsbuch + MP3-CD + DVD, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektionen 3/4

- **211.4S370H** Carmen Schley Bueno  
montags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS
- **211.4S374H** Eric Peyrón Huertas  
donnerstags, 16:50-18:20 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS

## Spanisch A2 – Online

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits das Niveau A1 beherrschen, Grundlagen oder erste Kenntnisse um das Niveau A2 gesammelt haben und weiterlernen möchten, um das Niveau A2 zu erreichen oder zu wiederholen.

Folgende Themen werden, unter anderem, behandelt: Freizeit und Hobbies, Tagesablauf, Arbeitsplatz, Essgewohnheiten, Reisen, Gesundheit, etc. Die Besonderheit dieses Kurses ist es, dass es ein reiner Online Kurs ist, der über die VHS Moodle Plattform stattfindet. Somit können Sie relativ frei von Uhrzeiten und Wochentagen lernen.

Einmal die Woche wird ein neues vom Kursleiter selbstgedrehtes Video zur Verfügung gestellt, das ein Thema zusammenfasst bzw. darstellt. Am Ende des Videos wird eine Aufgabe gestellt, welche die Teilnehmenden in einer Woche erledigen sollen. Es ist Ihnen selbst überlassen, ob Sie die Aufgabe in Form eines kleinen Videos oder einer Sprachnachricht einreichen möchten.

Um die nötigen Erklärungen geben und Fragen klären zu können, wird ein wöchentlicher Termin angeboten, an dem die Teilnehmenden mit dem Kursleiter online zusammenkommen.

Kleingruppenangebot.

- **211.4S390H** Franco Tous  
dienstags, 20:00-20:45 Uhr  
Beginn 19. Januar, 10 Termine, 80 €



Fragen zu den Kursen, den genannten Konferenztools oder zu Moodle beantworten wir Ihnen gerne in einem Beratungsgespräch!

## Spanisch A2.2 (1. Semester)

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8.

Ein Einstufungstest hilft Ihnen, Ihr aktuelles Sprachniveau zu ermitteln. Machen Sie den Test unter [www.vhs.link/congustoa2](http://www.vhs.link/congustoa2).

- **211.4S450H** Carola Schulz Escanilla Rivera  
donnerstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 80 €, ab Lektionen 8/9, VHS
- **211.4S451H** Carmen Meißner  
montags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 80 €, ab Lektionen 6/7, VHS

## Spanisch A2.2 (2. Semester)

Haben Sie schon systematisch bis zur Stufe A2.2 gelernt? Dann finden Sie hier den passenden Anschluss. Sie schließen in diesem Kurs die Stufe A2 ab.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-514980-8, ab Lektion 10

- **211.4S470H** Corina Olimpia Gómez Trujillo  
dienstags, 17:00-18:30 Uhr,  
Kleingruppenangebot  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 99 €, ab Lektionen 9/10, VHS
- **211.4S472H** Eric Peyrón Huertas  
mittwochs, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 17. Februar, 15 Termine, 80 €, ab Lektionen 10/11, VHS

## Spanische Grammatik – kurz und knackig

Spanisch sprechen oder schreiben klappt für den Alltag ganz gut, aber wie siehts mit der Grammatik aus? Wie wärs mit einer kompakten Auffrischung? Der Kurs bietet eine kurze, intensive Wiederholung der wichtigsten Grammatik für das Niveau A2/B1. Es geht im Fokus um die Zeiten Perfekt, Indefinido oder auch Imperfecto-Indefinido.

Das Lernen findet über Videokonferenzen und Selbstlernphasen (über Moodle) statt.

- **211.4S490H** Cristina Canullo  
montags + donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 11. Januar, 5 Termine, 45 €

**Was ist Moodle?**

Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für z. B. Hausaufgaben und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

**Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen B1****Spanisch B1.1 (2. Semester)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits seit acht Semestern an der VHS Spanisch lernen oder Kenntnisse im Umfang von ca. 240 Unterrichtsstunden haben.

Inhalte: Introducción y aplicación del modo subjuntivo. Repaso de los tiempos del pasado. Conversación intensa sobre temas interesantes y lectura de textos de prensa.

Lehrbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio CDs, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 4

Kleingruppenangebot

- **211.4S570H** Eric Peyrón Huertas  
mittwochs, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 17. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

**Spanisch B1.1 (2. Semester) – Onlinekurs**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Vorkenntnisse aus der Stufe A2 haben. Ein Einstufungstest hilft Ihnen dabei, vor der Anmeldung Ihre Sprachkenntnisse einzuschätzen. Das Lernen findet über Videokonferenzen und Selbstlernphasen statt.

Kleingruppenangebot.

Lehrbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio Cds, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 5.

- **211.4S570T** Yolanda Aguilera González  
dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 99 €

Sie haben schon erste Vorkenntnisse im Bereich B1? Machen Sie den Einstufungstest unter [www.vhs.link/congustob1](http://www.vhs.link/congustob1).

Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend!

**Spanisch B1.1 (2. Semester)**

Lehrbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio CDs, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 3/4.

Kleingruppenangebot.

- **211.4S571H** Leidy Johanna Bedoya Giraldo  
montags, 18:50-20:20 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

**Spanisch B1.2 (1. Semester)**

Lehrbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 6.

Kleingruppenangebot.

- **211.4S650H** Eric Peyrón Huertas  
freitags, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

**Spanisch B1.2 (2. Semester)**

Lehrbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektionen 10/11.

Kleingruppenangebot.

- **211.4S670H** Yulaxi Guanche Sotolongo  
mittwochs, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 17. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B2****Spanisch B2.1 (2. Semester)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Lernstoff aus der Stufe B1 beherrschen und die entsprechenden Kurse abgeschlossen haben. Sie lernen sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion zu beteiligen und können Argumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen.

Inhalte: Perfeccionamiento de la conversación y de la gramática, lectura de textos de actualidad y análisis, debates, visionado de documentales o películas.

Lehrbuch: Aula internacional nueva edición 4 (B2.1) Libro del alumno + MP3-CD + Premium, ISBN 978-3-12-515793-4, ab Lektion 3

Kleingruppenangebot.

- **211.4S690H** Eric Peyrón Huertas  
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

**KONVERSATIONSKURSE****Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen B1/B2****Conversación en Castellano – España y Latinoamérica**

Este curso va dirigido a todos aquellos interesados que quieran ampliar las facultades de expresión, ampliando el vocabulario y las estructuras gramaticales a nivel B1 y potenciar la comprensión lectora, la comprensión auditiva y la expresión oral y escrita. Meta del curso es también facilitar conocimientos de los países de habla castellana: de historia, cultura, sociedad y actualidad.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **211.4S710H** Juan Gutiérrez-Pérez  
donnerstags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 18. Februar, 13 Termine, 95 €, VHS

**Bildervortrag: Von Santiago de Chile nach Bolivien**

Siehe 211.2B006F, Seite 33

**Conversación en Castellano**

Este curso va dirigido a todos aquellos interesados que quieran ampliar las facultades de expresión, ampliando el vocabulario y las estructuras gramaticales a nivel B1, y potenciar la comprensión lectora, la comprensión auditiva y la expresión oral. Además, el curso está orientado a facilitar conocimientos sobre temas como: política, actualidad, geografía, cultura, sociedad, artes, literatura, etc tanto de los países de habla castellana como del resto del mundo.

El material va a ser presentado en la clase.

- **211.4S713H** Delly Rosario Toranzos de Carvajal  
montags, 9:10-11:50 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 165 €, VHS

Viele Vorgängerkurse im vergangenen Semester mussten teilweise unterbrochen werden. Für die aktuelle und richtige Lektionsangabe, gucken Sie bitte auf unserer Homepage nach unter [www.vhs-essen.de/spanisch](http://www.vhs-essen.de/spanisch). Suchen Sie dort z.B. nach der angegebenen Kursnummer. Oder fragen Sie uns telefonisch oder per Mail.

1

2

3

4

5

6

## Spanisch B1+

Este curso está dirigido a todos los interesados (-as) que quieran mejorar sus facultades principalmente en la expresión oral a nivel B1+.

Se trabajará a base de textos, vídeos o audiciones y ocasionalmente se reforzará algunos aspectos de la gramática. Meta del curso es también ampliar los conocimientos de cultura, sociedad y actualidad tanto de los países hispanohablantes como del resto del mundo.

El material será presentado en clase.

- **211.4S750H** Carmen Schley Bueno  
dienstags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 16. Februar, 15 Termine, 110 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen C1

## Conversación en Castellano C1

Este curso va dirigido a todos aquellos interesados que quieren ampliar las facultades de expresión, ampliando el vocabulario y las estructuras gramaticales entre los niveles B2+ y C1 y potenciar la comprensión lectora, la comprensión auditiva y la expresión oral. Meta del curso es también facilitar conocimientos de los países de habla castellana: de historia, cultura, sociedad y actualidad.

El material va a ser presentado en la clase.

- **211.4S781H** Carmen Schley Bueno  
montags, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 110 €, VHS

## SPANISCH FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Auch nach Semesterbeginn planen wir bei Bedarf noch neue Kursangebote. Das tagesaktuelle Programm finden Sie unter [www.vhs-essen.de/spanisch](http://www.vhs-essen.de/spanisch)



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1

## Spanisch A1.1 (1. Semester) für Seniorinnen und Senioren ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder gegeben.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 1.

Kleingruppenangebot.

- **211.4S800H** N. N.  
freitags, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 19. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A2

## Spanisch A2.1 (1. Semester) für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, die systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die unterschiedlichen Kulturen spanischsprachiger Länder gegeben.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978312514671-6, ab Lektion 5

Kleingruppenangebot.

- **211.4S805H** Dely Rosario Toranzos de Carvajal  
mittwochs, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 17. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

Sie haben schon mal Spanisch gelernt, aber das ist einige Zeit her? Machen Sie den Einstufungstest unter [www.vhs.link/congustonuevoa2](http://www.vhs.link/congustonuevoa2).

Der Test schlägt Ihnen als Ergebnis eine Lektion vor, die Sie dann mit unseren Kursangaben und -texten vergleichen können. +/- 1 Lektion ist immer noch passend!

Waren die Testaufgaben zu leicht, machen Sie einen Einstufungstest auf einem höheren Niveau.

## Spanisch A2.1 (2. Semester) für Seniorinnen und Senioren

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und an der VHS systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Ohne Zeitdruck lernen Sie auf der Stufe A2 weiter.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2: Kurs- und Übungsbuch + MP3-CD + DVD, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 3/4

Kleingruppenangebot.

- **211.4S806H** Carmen Schley Bueno  
donnerstags, 9:10-10:40 Uhr  
Beginn 18. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

## Spanisch A2.1 (2.Semester) für Seniorinnen und Senioren

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und an der VHS systematisch die spanische Sprache erlernen möchten. Ohne Zeitdruck lernen Sie mit diesem Kurs die Stufe A2 weiter kennen.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 3/4

Kleingruppenangebot.

- **211.4S807H** Kathrin Schulz de Mendoza  
montags, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 22. Februar, 15 Termine, 99 €, VHS

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1

## Spanisch Wiederholungskurs B1 für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs können Sie das Lerntempo Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen und ohne Zeitdruck Ihre Spanischkenntnisse auf B1-Niveau auffrischen und systematisch vertiefen. Trainiert werden Hörverstehen, Sprachkompetenz sowie Wortschatz.

Im Kurs werden Materialien aus der monatlich erscheinenden Zeitschrift „Revista de la Prensa“ verwendet. Weitere Informationen dazu erhalten Sie zu Beginn des Kurses.

Kleingruppenangebot.

- **211.4S808H** Dely Rosario Toranzos de Carvajal  
dienstags, 14:40-16:10 Uhr  
Beginn 16. Februar, 11 Termine, 99 €, VHS

## 4T TÜRKISCH



Beratung / Programmbereichsleiterin  
 Heike Reintanz-Vanselow  
 heike.reintanz@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43222  
**Anmeldung**  
 Vanessa Bergmann  
 vanessa.bergmann@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43223  
 Nähere Informationen siehe Seite 99

Weitere Kurse haben bereits im vergangenen September begonnen. In vielen Kursen ist ein Seiteneinstieg noch möglich. Wir beraten Sie gerne. Senden Sie bei Interesse gerne eine Email an heike.reintanz@vhs.essen.de

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

### Türkisch A1 – 1. Semester

Wenn Sie keine Vorkenntnisse in Türkisch haben, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Sie lernen einfache Sätze der türkischen Umgangssprache verstehen und sprechen und gewinnen erste Sicherheit beim Bewältigen von Alltagssituationen: mit türkischen Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunden oder im Urlaub in der Türkei.

Lehrbuch: Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Lehrbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN-9783125286610 & Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3125286627

- **211.4T010M** Kays Mutlu  
 mittwochs, 18:40-20:10 Uhr  
 Beginn 24. Februar, 15 Termine,  
 80 €, VHS

Die Kurse von Herrn Mutlu können auch online weitergeführt werden, falls weitere Infektionsschutzmaßnahmen beschlossen werden sollten.

### Türkisch am Wochenende

Ganz entspannt ein bisschen Türkisch lernen? Im Wochenendkurs fangen Sie mit einfachen Sätzen der türkischen Umgangssprache an und lernen, erste Alltagssituationen zu bewältigen: mit türkischen Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunden oder im Urlaub in der Türkei.

- **211.4T016M** Kays Mutlu  
 Samstag, 20. März, 10:00-16:00 Uhr  
 Sonntag, 21. März, 10:00-16:00 Uhr,  
 14 Ustd., 46 €, VHS

### WEITERBILDUNG IN GEPRÜFTER QUALITÄT

Die Volkshochschule Essen bietet Qualität mit Zertifikat. Bei uns finden Sie hochwertige Bildungsangebote und Qualifizierungsmaßnahmen.

Zu unserem Qualitätsverständnis gehört es, stets den Erfolg der Bildungsangebote und die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden zu überprüfen.

Dies tun wir, um das Erreichte ständig zu verbessern. Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

Ihr Ansprechpartner  
 für das Qualitätsmanagement:  
 Dr. Reimund Evers ☎ 88-43202

### Türkisch A1.2 – 1. Semester

Wenn Sie schon einige Vorkenntnisse in Türkisch haben, können Sie in diesen Kurs noch einsteigen. Sie lernen einfache Sätze der türkischen Umgangssprache verstehen und sprechen und gewinnen Sicherheit beim Bewältigen von Alltagssituationen: mit türkischen Nachbarn, Arbeitskollegen und Freunden oder im Urlaub in der Türkei.

Lehrbuch: Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Lehrbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN-9783125286610 & Kolay gelsin neu! Türkisch für Anfänger. Arbeitsbuch mit Audio-CD, Klett, ISBN 978-3125286627, ab Lektion 6.

- **211.4T211M** Kays Mutlu  
 dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
 Beginn 23. Februar, 15 Termine, 80 €, VHS



Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen B1

### Türkisch Konversationskurs B1

Sie haben Türkisch bis zum Abschluss der Stufe A2 gelernt oder schon auf anderen Wegen vergleichbare Kenntnisse erworben. Nachdem Sie nun schon alltägliche Situationen (z. B. sich vorstellen, Termine absprechen, Einkaufsgespräche führen) gut beherrschen, bauen Sie in diesem Kurs Ihre Sprachkenntnisse weiter aus. Seiteneinsteiger/-innen sind herzlich willkommen. Bitte vereinbaren Sie in diesem Fall einen Probetermin bei heike.reintanz@vhs.essen.de.

Lehrbuch: Kolay gelsin! B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528871-3

- **211.4T351M** Deniz Oturanlar  
 mittwochs, 18:20-20:35 Uhr  
 Beginn 24. Februar, 15 Termine, 147 €, VHS

### WELCHER SPRACHKURS?

Mit Hilfe der Einstufungstest auf unserer Homepage können Sie Ihre Vorkenntnisse gut einschätzen und einen passenden Sprachkurs wählen. Gerne beraten Sie auch unsere Programmbereichsleiter/-innen



1

2

3

4

5

6

## VHS to go!

Mobile Kurssuche  
mit der vhsApp



Kostenlos erhältlich  
in den App-Stores

### WEITERBILDUNG IN GEPRÜFTER QUALITÄT

Die Volkshochschule Essen bietet Qualität mit Zertifikat. Bei uns finden Sie hochwertige Bildungsangebote und Qualifizierungsmaßnahmen.

Zu unserem Qualitätsverständnis gehört es, stets den Erfolg der Bildungsangebote und die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden zu überprüfen.

Dies tun wir, um das Erreichte ständig zu verbessern. Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

Ihr Ansprechpartner  
für das Qualitätsmanagement:  
Dr. Reimund Evers ☎ 88-43202



Die Volkshochschulen in Duisburg, Oberhausen, Mülheim und Essen haben sich zum DOME-Verband zusammen geschlossen. Im DOME-Verband werden folgende Sprachen angeboten:

	VHS Duisburg	VHS Oberhausen	VHS Mülheim	VHS Essen
	Steinsche Gasse 26 47051 Duisburg Tel.: 0203 283-2616 Fax: 0203 283-4101 www.vhs-duisburg.de	Langemarkstr. 19-21 46045 Oberhausen Tel.: 0208 825-2385 Fax: 0208 825-5410 www.vhs-oberhausen.de	Aktienstraße 45 45473 Mülheim Tel.: 0208 444-4321 Fax: 0208 444-4399 www.muelheim-ruhr.de/vhs	Burgplatz 1 45127 Essen Tel.: 0201 88-43100 Fax: 0201 88-43003 www.vhs-essen.de
Arabisch		X	X	
Brasilianisch (Port.)		X		X
Chinesisch	X	X		
Dänisch				
Englisch	X	X	X	X
Finnisch			X	
Französisch	X	X	X	X
Italienisch	X	X	X	X
Japanisch			X	
Kroatisch	X			X
Latein		X	X	X
Lettisch		X		
Niederländisch	X	X	X	X
Persisch (Farsi)		X		
Polnisch	X	X	X	
Portugiesisch	X			X
Russisch	X	X		X
Schwedisch	X		X	
Spanisch	X	X	X	X
Thailändisch		X		
Türkisch	X	X	X	X

**WDR 5**

**RADIO**  
*MIT TIEFGANG*

**JETZT WDR 5  
EINSCHALTEN**

Wir sind deins.

**ARD** <sup>1</sup>

# EDV / IT, Beruf und Wirtschaft

## Inhaltsverzeichnis:

5A TASTSCHREIBEN / EDV GRUNDLAGEN / IT	
10-Finger-System Tastenschreiben am PC	129
EDV/IT, Digital im Alltag	130
PC Grundlagen	130
Smartphones & Tablets – Android & Apple	131
Social Media	133
Büro Software	133
Präsentationen	133
Textverarbeitung	133
Tabellenkalkulation	134
Bürokommunikation	135
3D-Druck, CAD, Netzwerktechnik	136
Websites	136
Programmieren	137
Kryptowährungen	138
Künstliche Intelligenz	138

5C RHETORIK / SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN	
Rhetorik & Kommunikation	139
Soziale Kompetenzen für den Beruf	142
Veränderungen und Krisen bewältigen	146
Berufliche Potenziale entfalten	147
Train the Trainer	148
Ausbildereignungsprüfung (IHK)	149
Montessori-Diplom	149
Mediation	150

5D MANAGEMENTTECHNIKEN	
Managementtechniken – Xpert PBS	151
Büromanagement / Kaufmännische Praxis	153
Fachkraft Finanzbuchführung (XB)	154

Unsere Hotline:  
0201 88-43100



Stephan Rinke

**Englisch •  
Digitalisierung / Erweiterte  
Lernwelten**

**Programmbereichsleiter:**  
Stephan Rinke  
Raum 2.23  
☎ 0201 88-43220  
stephan.rinke@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
dienstags 10-12 Uhr  
donnerstags 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Vanessa Bergmann  
Raum 3.22  
☎ 0201 88-43223  
vanessa.bergmann@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Dr. Reimund Evers

**Tastschreiben • Rhetorik /  
Schlüsselqualifikationen •  
Managementtechniken**

**Programmbereichsleiter:**  
Dr. Reimund Evers  
Raum 4.18  
☎ 0201 88-43202  
reimund.evers@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
montags von 10-12 Uhr  
donnerstags von 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Annette Volmer  
Raum 5.34  
☎ 0201 88-43102  
annette.volmer@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr



Katharina Graner

**EDV / IT / Digital im Alltag**

**Programmbereichsleiterin:**  
Katharina Graner  
Raum 4.20  
☎ 0201 88-43203  
katharina.graner@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
montags 10-12 Uhr  
donnerstags von 17-19 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Service:**  
Erich Maibaum  
Raum 3.28  
☎ 0201 88-43218  
erich.maibaum@vhs.essen.de

**Anmeldung / Servicezeiten:**  
montags bis donnerstags  
10-12 Uhr und 14-16 Uhr  
freitags 10-12 Uhr

1

2

3

4

5

6

# BERATUNG ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG

Wir beraten Sie gern:

## Beratung bei beruflichen Veränderungen

*Individuell – Neutral – Kostenlos*

Es gibt viele potenzielle Auslöser für den Wunsch, sich beruflich verändern zu wollen: Mal lassen gesundheitliche Beschwerden einen Wechsel ratsam erscheinen. Mal sind es schlicht Unzufriedenheit mit dem derzeitigen Job oder eine veränderte Familiensituation. Oft gibt es auch Veränderungsdruck, weil eine Stelle befristet ist oder eine Kündigung vorliegt. Speziell für Frauen ist es nach einigen Jahren Kindererziehung nicht leicht, beruflich wieder Fuß zu fassen. Und viele Eingewanderte haben in ihrer Heimat zwar einen Beruf erlernt und ausgeübt, doch ihre Abschlüsse werden in Deutschland oft nicht anerkannt.

In solchen Fällen finden Sie in der VHS Essen mit der „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ (BBE) die Möglichkeit, sich individuell, neutral und kostenlos coachen zu lassen.

Dieses Angebot wendet sich an alle, die in NRW leben und arbeiten. Wer sich in einem beruflichen Orientierungs- bzw. Veränderungsprozess befindet und dabei professionelle Unterstützung sucht, kann die BBE in Anspruch nehmen.

Typische Anlässe und Ziele der Beratung sind:

- Sie wollen sich beruflich verbessern, neu orientieren oder weiterbilden?
- Sie waren einige Zeit nicht erwerbstätig und möchten jetzt zurück in den Beruf?
- Sie möchten einen Schul- oder Berufsabschluss nachholen bzw. erwerben?
- Sie haben Ihre Berufsqualifikation im Ausland erworben und möchten sich informieren, welche Möglichkeiten der Anerkennung es in Deutschland gibt?

### Berufliche Perspektiven entdecken – Potenziale entfalten

Unsere Beratung orientiert sich an Ihren Ideen, Fragen und Zielen. Dabei ist es unerheblich, ob Sie mit Ihren Überlegungen noch ganz am Anfang stehen oder schon relativ konkret wissen, was Sie vorhaben und nur noch Details klären möchten.

Die Beratung kann sich über mehrere Termine erstrecken. So begleiten wir Sie Schritt für Schritt von ersten Ansätzen bis zu konkreten Maßnahmen. Insgesamt können Sie bis zu neun Stunden in Anspruch nehmen.

Unsere Beraterinnen und Berater verfügen über langjährige Erfahrung und erfüllen die vom Land NRW vorgegebenen Qualifikationsanforderungen.



Sabine Preuß



Horst Bockelmann



Stephanie Herding



Thomas Körzel

Weitere Informationen sowie einen ersten Termin erhalten Sie hier:

**Weiterbildungsberatung  
der Volkshochschule Essen**

Gabriele Ojstersek

Telefon 0201 88-43204

Telefax 0201 88-43003

E-Mail [weiterbildungsberatung@vhs.essen.de](mailto:weiterbildungsberatung@vhs.essen.de)

[www.vhs-essen.de/bbe](http://www.vhs-essen.de/bbe)

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## 5A TASTSCHREIBEN EDV GRUNDLAGEN / IT

### 10-FINGER-SYSTEM TASTSCHREIBEN AM PC



#### Beratung / Programmabereitsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 127

Mit der Verbreitung von Computern in allen Lebensbereichen wächst die Notwendigkeit, effizient und ergonomisch mit der Tastatur umgehen zu können. Die Beherrschung des Zehn-Finger-Blindschreibsystems ist unerlässlich für die rationale Erfassung von Texten. Dies gilt nicht nur für professionelle Schreibkräfte, sondern auch für alle, die einen PC privat nutzen.

Alle Entgelte von Tastschreibkursen enthalten jeweils 6,00 € für eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Dieser Teilbetrag ist von der Ermäßigung ausgeschlossen.



**Das Herbstsemester beginnt  
am 6. September 2021.**

### Junge VHS: 10-Finger-Tastschreiben Basics JungeVHS!

*Unsere Kurse aus der Reihe „Junge VHS“ sind exklusiv für Kinder und Jugendliche. Die Veranstaltungen sind besonders günstig kalkuliert. Falls du noch nicht 18 bist, müssen deine Eltern dich anmelden.*

Wer in der Freizeit oder für die Schule den PC nutzt, sollte frühzeitig das 10-Finger-Tastschreiben erlernen. Das Schreiben von Texten wird dadurch einfacher, schneller und sogar gesünder. Der Kurs vermittelt die „blinde“ Bedienung der Tastatur (ohne Zahlenreihe). Und das macht auch noch Spaß! Nach nur 10 Unterrichtsstunden könnt ihr mit allen Fingern tippen, ohne auf die Tasten sehen zu müssen. Wer später sein Schreibtempo steigern will, sollte intensiv außerhalb des Unterrichts üben. Eine Prüfung ist in diesem Kurs nicht vorgesehen.

#### Osterferienkurs für Schüler/-innen von 11 bis 17 Jahren

- **211.5A041K** Harald Hendricks  
Montag bis Donnerstag, 29. März bis 1. April,  
je 10:00-12:00 Uhr, 10 Ustd., 49 €,  
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung,  
Blücherstraße 1, 45141 Essen, Raum 1.023
- **211.5A043K** Harald Hendricks  
Montag bis Donnerstag, 29. März bis 1. April,  
je 12:30-14:30 Uhr, 10 Ustd., 49 €,  
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung,  
Blücherstraße 1, 45141 Essen, Raum 1.023

### 10-Finger-Tastschreiben Basics

Der Kurs wendet sich an Personen, die gelegentlich Texte mit dem PC schreiben wollen und dabei keinen besonderen Wert auf ein hohes Schreibtempo legen. Vermittelt wird die „blinde“ Bedienung der Tastatur. Nach dem Kurs können Sie mit allen Fingern schreiben, ohne dabei auf die Tasten sehen zu müssen. Dank neuartiger Methoden können Sie dieses Ziel in nur zehn Unterrichtsstunden erreichen. Eine Prüfung ist in diesem Kurs nicht vorgesehen. Um dauerhaft ein angemessenes Schreibtempo zu erreichen, ist intensives Üben außerhalb des Unterrichts erforderlich. – Die Dozentin ist M. A. mit langjähriger Erfahrung als EDV-Trainerin.

- **211.5A061K** Anke Luft  
freitags, 3 Termine am 25. Juni bis 2. Juli,  
je 17:30-20:10 Uhr, 10 Ustd., 60 €, VHS

### 10-Finger-Tastschreiben – schnell und sicher

Sie müssen regelmäßig Texte inkl. Ziffern und Sonderzeichen mit dem PC schreiben? Dann sollten Sie das 10-Finger-Tastschreiben erlernen. Dank moderner Methoden ist dieses Ziel in nur 20 Unterrichtsstunden erreichbar. Der Kurs vermittelt die „blinde“ Bedienung der vollständigen Tastatur, ohne Blick auf die Tasten. Sie trainieren – auch Zuhause – Ihre Schreibsicherheit und können ein Tempo von ca. 120 Anschlägen/Minute erreichen. Am Kursende können Sie eine Prüfung absolvieren, die sich an den Bewertungsmaßstäben der IHK orientiert. Wer die Prüfung besteht, erhält ein Zertifikat der Volkshochschule Essen.

- **211.5A063K** Harald Hendricks  
donnerstags, 18:10-21:00 Uhr  
Beginn 18. Februar, 6 Termine, 99 €, 8-9 TN,  
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS
- **211.5A065K** Anke Luft  
dienstags, 18:10-21:00 Uhr  
Beginn 13. April, 6 Termine, 99 €, 8-9 TN,  
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS
- **211.5A067K** Harald Hendricks  
donnerstags, 18:10-21:00 Uhr  
Beginn 22. April, 6 Termine, 99 €, 8-9 TN,  
inkl. Buch und Teilnahmebescheinigung, VHS

### Prüfungstermin 10-Finger-Tastschreiben

Sie beherrschen bereits die „blinde“ Bedienung der Tastatur mit zehn Fingern (ohne Blick auf die Tasten)? Sie wollen lediglich eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu erhalten? Dann sind Sie hier richtig. Unter Anleitung machen Sie sich mit der EDV-Ausstattung vertraut und schreiben sich „warm“. Anschließend absolvieren Sie eine Prüfung, die sich an den Bewertungsmaßstäben der IHK orientiert (d. h. alle zehn Finger verwenden, mindestens 120 Anschläge pro Minute). Wer die Prüfung besteht, erhält ein Zertifikat der VHS Essen. Es eignet sich als Nachweis z. B. für eine Bewerbung.

- **211.5A071K** Harald Hendricks  
Donnerstag, 25. März, 18:10-19:40 Uhr,  
24 €, inkl. Zertifikat, VHS
- **211.5A073K** Anke Luft  
Dienstag, 18. Mai, 18:10-19:40 Uhr,  
24 €, inkl. Zertifikat, VHS
- **211.5A075K** Harald Hendricks  
Donnerstag, 10. Juni, 18:10-19:40 Uhr,  
24 €, inkl. Zertifikat, VHS

1

2

3

4

5

6

## EDV/ IT, DIGITAL IM ALLTAG



### Beratung / Programmabereichsleiter

Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43203

### Anmeldung

Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43218

Nähere Informationen siehe Seite 127

Alle EDV-Kurse finden in kleinen Kursgruppen statt.

## PC GRUNDLAGEN

### Laptop Einsteiger Crashkurs

Dieser Kurs begleitet Sie an 4 Terminen bei Ihren ersten Schritten an Ihrem Laptop! Themen: Einstieg in Windows, die wichtigsten Anwenderprogramme, Internet. Weitere Themen werden nach den Wünschen der Teilnehmenden behandelt. Bitte bringen Sie Ihr Windows Notebook mit.

- **211.5A114H** Ulrich Bauer  
dienstags, 1., 8., 15. und 22. Juni,  
18:30-21:30 Uhr  
16 Ustd., 62 €, VHS



### Effizient mit Windows 10 arbeiten

Viele kleine Tricks und Kniffe können den Umgang mit dem Rechner erleichtern. Am Wochenende geht es daher darum, den effektiven Umgang mit Windows zu erlernen. Des Weiteren wird besprochen, wie ein Windows-Rechner optimal und sicher auf den Benutzer zugeschnitten werden kann. Daher stehen zusätzlich Systemsteuerung, Einstellungen, Druckerranbindung, Internet, WLAN, Netzwerk, Antivirenprogramme, Datensicherung, Windows-Updates, und Neuerungen bei Windows 10 auf der Agenda. Genügend Zeit für Ihre persönlichen Fragen und Probleme wird es auch geben. Für eine erfolgreiche Teilnahme empfehlen sich erste Erfahrungen in der Nutzung von Windows.

- **211.5A130H** Frank Schwalfenberg  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 60 €, VHS

### PC Probleme mit Windows Boardmitteln lösen

Ihr Computer startet nicht mehr oder stürzt ab? Ungewöhnliche Aktivitäten lassen einen Virenbefall vermuten? Wichtige Dokumente oder Urlaubsfotos sind verschwunden? Kennwort vergessen? Viele Probleme können Sie selbst mit Windows Boardmitteln analysieren und auch gleich beheben. Der Workshop zeigt praxisnah systematische Wege zur Problemlösung auf. Weitere Themen: Datensicherung, Virenschutz, Updates. Grundkenntnisse in der Nutzung eines PCs sind hilfreich für eine erfolgreiche Teilnahme.

- **211.5A135H** Frank Schwalfenberg  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 60 €, VHS

### BESUCHEN SIE UNS IM INTERNET:

Sie suchen attraktive, qualitätsvolle und preisgünstige Weiterbildungsangebote und haben nicht viel Zeit? Kein Problem!

Bei der Volkshochschule Essen können Sie unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) bequem in den aktuellen und vielseitigen Angeboten stöbern und auch direkt buchen.

### PC Einsteigerkurs für aktive Senioren – Windows und Internet

Sie lernen in einem angemessenen Tempo das Betriebssystem Windows kennen und benutzen. Themen: Maus, Tastatur, Programme, Fenster, Dateien, Ordner, Speichern, Löschen, Suchen, Texteingabe, Internet, E-Mail. Weitere Themen nach Absprache.

- **211.5A210H** Gudrun Brandenbusch  
donnerstags, 10:50-13:15 Uhr  
Beginn 11. Februar, 12 Termine, 146 €, VHS

### PC Aufbaukurs für aktive Senioren – Windows und Internet

Die bislang behandelten Themen werden fortgesetzt. Sie lernen in einem angemessenen Tempo, wie Sie Ihre Computerumgebung an eigene Bedürfnisse anpassen, weiterführende Internetanwendungen (z. B.: professionell Suchen, Auswahl, Download und Installation von Programmen/Apps) sowie Grundlagen einer Textverarbeitung. Weitere Themen nach Absprache.

- **211.5A222H** Gudrun Brandenbusch  
mittwochs, 10:50-12:20 Uhr  
Beginn 10. Februar, 10 Termine, 74 €, VHS

Wie digital sind Sie? Testen Sie Ihre digitalen Kompetenzen mit dem **Digitalcheck NRW**: [digitalcheck.nrw](http://digitalcheck.nrw)



## Ordnung in das Foto-Chaos mit Windows 10

Im digitalen Zeitalter verschwindet so manches tolle Foto in der Menge, oder Kopien von Lieblingsfotos in zusätzlichen Ordnern vergrößern den Datenbestand unnötig. Der Windows-Explorer und die Windows Foto-App bieten vielfältige Möglichkeiten sich eine Übersicht nach unterschiedlichen Kriterien zu verschaffen, und so die eigene Fotosammlung nach den eigenen Bedürfnissen zu strukturieren. Sie lernen, wie Sie Ihre Fotos komfortabel sichten und markieren können, um Ihre schönsten Fotos schnell wiederzufinden, ohne sie aus dem Zusammenhang herauszureißen. Der Kurs bietet für alle Interessenten des nachfolgenden Fotobuchkurses eine optimale Grundlage für den Umgang mit dem Windows-Explorer.

- **211.5A226H** Sigrid Riese  
Freitag, 26. Februar, 5. März, 12. März,  
18:20-19:50 Uhr, 3 Termine, 24 €, VHS

Fotobücher und -kalender gehören zu den ganz persönlichen Geschenken. Sind sie gut gestaltet, werden aus fotografischen Schätzen kleine Kunstwerke für die ganze Familie und liebe Freunde. Das cewe-Fotobuchprogramm bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Neben dem Umgang mit den Programmfunktionen werden Grundbegriffe des Layoutens, der Farbkomposition und der Schriftgestaltung vermittelt.

Die Teilnehmer werden gebeten vorab das cewe-Fotobuchprogramm selbständig am heimischen PC zu installieren und einen USB-Stick in den Unterricht mitzubringen.

## Fotobücher professionell gestalten – Grundkurs

Der Grundkurs gibt einen ausführlichen Einstieg in die Grundfunktionen des cewe-Fotobuchprogramm und eine Übersicht zu den gestalterischen Variationsmöglichkeiten. Dabei finden vor allem einfache Layouts Anwendung, die mit den vielfältigen Möglichkeiten des Programms in Szene gesetzt werden. Während des Unterrichts ist genug Zeit für die Teilnehmer eingeplant, in Ruhe zu erproben, und Fragen zu stellen. In Kombination empfehlen wir den Kurs „Ordnung in das Foto-Chaos mit Windows 10“.

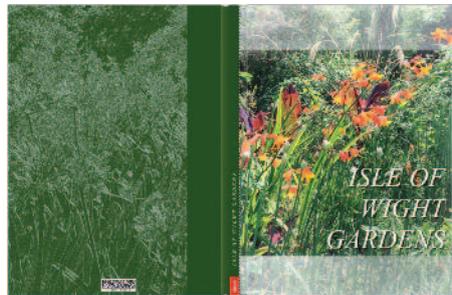
- **211.5A228H** Sigrid Riese  
freitags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 19. März, 6 Termine, 46 €, VHS

## Fotobücher professionell gestalten – Aufbaukurs –

Dieser Aufbaukurs wendet sich an alle, die in Eigenregie schon ein Fotobuch erstellt haben, und/oder am Grundkurs teilgenommen haben, bzw. vergleichbare Kenntnisse haben. Im Vordergrund steht hier die Frage, wie ein individuelles Fotobuchthema mit Gestaltungsideen in Einklang gebracht werden kann. Die Wirkung mehrerer Fotos auf einer Seite, wie sie sich ergänzen und wie ihr Zusammenwirken durch dekorative Elemente unterstrichen werden kann, wird untersucht.

Das Anlegen etwas komplexerer Layouts und der sinnvolle Einsatz dekorativer Elemente wird geübt. Bildbearbeitung und Bildoptimierung durch CEWE werden erläutert und mit gedruckten Beispielen veranschaulicht.

- **211.5A230H** Sigrid Riese  
freitags, 18:20-19:50 Uhr  
Beginn 14. Mai, 6 Termine, 46 €, VHS



## VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

Unterrichten Sie an der Volkshochschule! Sie verfügen über einen qualifizierten Abschluss?

Sie besitzen fachliche und pädagogische Kompetenzen? Sie haben Lehr- und Berufserfahrungen und möchten Ihr Wissen vermitteln?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
[www.vhs-essen.de/bewerbung](http://www.vhs-essen.de/bewerbung)

## SMARTPHONES & TABLETS – ANDROID & APPLE

### Mit Bus & Bahn einfach zum Ziel

Mit der neuen Ruhrbahn App ZÄPP gibt es jetzt die passende Unterstützung, um den öffentlichen Nahverkehr in Essen und Mülheim optimal zu nutzen. Mit dieser einfach zu bedienenden App planen Sie Ihre Fahrt ganz nach Ihren Vorgaben und Wünschen. Die App begleitet Sie unterwegs interaktiv, so dass Sie die richtigen Wege, Haltestellen und Busse & Bahnen finden.

Die verschiedenen Funktionen der Ruhrbahn-App werden im Kurs gezeigt und erklärt: Finden Sie die nächstgelegene Haltestelle, die schnellste Verbindung und das richtige Ticket. Aber auch Fahrpläne, Routenvorschläge und eine grafische, interaktive Karte – all das zeigt die App auf einen Blick.

Gemeinsam laden wir die App auf das eigene Smartphone – bitte bringen Sie dafür Ihr Handy (Android oder Apple) mit.

Wir testen die App und probieren die verschiedenen Funktionen in der Praxis (an einer Haltestelle) aus.

Die Ruhrbahn App ZÄPP in der Praxis

- **211.5A250H** N. N.  
mittwochs, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 14. April, 3 Termine, entgeltfrei, VHS

Die Ruhrbahn App ZÄPP in der Praxis

- **211.5A251H** N. N.  
mittwochs, 11:00-12:30 Uhr  
Beginn 9. Juni, 3 Termine, entgeltfrei, VHS



1

2

3

4

5

6

## Android Sicherheit

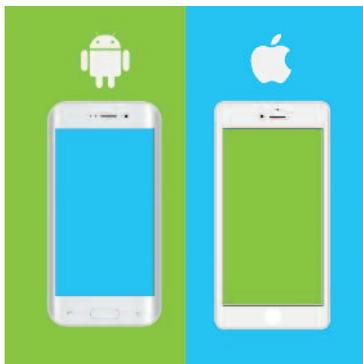
Medienberichten zufolge gelten gerade Android-Geräte als besonders unsicher. Es wird von hohen Rechnungen, Datenspionage, Viren und Sicherheitslücken berichtet. Meistens liegt es daran, dass einfache Vorsichtsmaßnahmen nicht ergriffen werden. Im Vortrag mit Diskussion werden die wichtigsten Bedrohungen angesprochen und gezeigt, wie Sie sich effektiv schützen können, um Ihr Gerät ohne Sorge nutzen zu können.

- **211.5A258H** Frank Schwalfenberg  
Dienstag, 23. März, 19:10-20:40 Uhr, 9 €, VHS

## Android Smartphones und Tablets für Einsteiger & Senioren

Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android sind vielseitig und mobil einsetzbare, einfach zu bedienende Geräte, die für Multimedia – Anwendungen (Fotos, Musik, Spiele, etc.) und Informationsbeschaffung (Internet) gleichermaßen nützlich sind. Im Kurs geht es um die Einrichtung und grundlegende Bedienung dieser kleinen Computer, sowie um Akku, Sim-Karte, Apps und die praktische Verwendung im Alltag. Themen: Oberfläche, Telefonie, Adressbuch, Internet, Apps und Widgets, Fotos und andere Daten, Cloudspeicher. Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet mit. Kleingruppe mit höchstens acht Teilnehmenden.

- **211.5A260H** Frank Schwalfenberg  
dienstags, 17:20-18:50 Uhr  
Beginn 23. Februar, 6 Termine, 68 €, VHS
- **211.5A262H** Frank Schwalfenberg  
freitags, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn 12. März, 6 Termine, 68 €, VHS



## Android Smartphones und Tablets Auffrischung und Erweiterung

Bei Android-Geräten gibt es eine Vielzahl an Funktionen und Einstellungsmöglichkeiten, so dass sich bei der praktischen Nutzung viele Fragen ergeben können. Damit Sie Ihr Gerät schnell und sicher bedienen können, wird im Kurs vorhandenes Wissen aufgefrischt und etwaige Lücken geschlossen. Im Mittelpunkt stehen daher Ihre Fragen und Belange. Weitere Themen sind: wichtige Einstellungen, Anpassung der Oberfläche und des Sperrbildschirms, Sicherheit, Sicherung der Fotos auf dem PC. Für eine erfolgreiche Teilnahme, sollten Sie den Einsteigerkurs besucht haben oder über vergleichbare Erfahrung in der Nutzung des Gerätes haben. Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet mit. Kleingruppe mit höchstens acht Teilnehmenden.

- **211.5A272H** Frank Schwalfenberg  
dienstags, 17:20-18:50 Uhr  
Beginn 4. Mai, 6 Termine, 68 €, VHS

Wie digital sind Sie? Testen Sie Ihre digitalen Kompetenzen mit dem **Digitalcheck NRW**: digitalcheck.nrw

## iPad für Einsteiger

Mittlerweile ist das iPad Air oder das iPad mini ein Gerät, für das man nicht mehr zwingend einen Mac oder einen PC benötigt, um es nutzen zu können. Gezeigt wird alles von der ersten Anmeldung bis hin zum Umgang mit Ihrem Gerät. Wir behandeln das aktuelle iOS Betriebssystem. Bitte bringen Sie Ihr iPad mit!

Inhalt: der 1. Start, Apple-ID, Mitteilungszentrale, Kontrollzentrum, Einrichten der iCloud, Kontakte, Kalender und E-Mail, On-Screen-Tastatur, Sonderzeichen, Umgang mit dem Gerät, Internet, Apps, Musik, Videos und Multimedia, Tipps und Tricks für die tägliche Nutzung. Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.

- **211.5A274H** Hans-Peter Kusserow  
donnerstags, 19:00-21:25 Uhr  
Beginn 18. Februar, 5 Termine, 86 €, VHS



Beratung / Programmbereichsleiter  
Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203  
Anmeldung  
Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218  
Nähere Informationen siehe Seite 127

## iPhone für Einsteiger

Das iPhone ist mittlerweile als persönlicher Assistent nicht mehr wegzudenken, auch wegen des Sprachassistenten Siri. Ein iPhone ist eine Informationszentrale, ein Multimediagerät für Musik, Video und Foto, eine Spielkonsole und natürlich auch das Gerät zur Kommunikation. Was es noch alles ist, erfahren Sie in diesem Kurs. Wir behandeln das aktuelle iOS Betriebssystem.

Themen: der 1. Start, Apple-ID, Touch-ID, Mitteilungszentrale und Kontrollzentrum, Siri im Alltag, iCloud und iCloud Drive, Kontakte, Kalender, Mail, On-Screen-Tastatur, Sonderzeichen, Healthbook, mobiles Internet, Apps, Musik, Videos, Tipps und Tricks. Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit! Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.

- **211.5A280H** Hans-Peter Kusserow  
donnerstags, 19:00-21:25 Uhr  
Beginn 15. April, 5 Termine, 86 €, VHS

## Einstieg in den Mac

Der Mac stellt mit seinem Betriebssystem Mac OS X eine sichere Alternative zum Windows-PC dar. Gerade beim Umstieg von Windows auf den Mac treten häufig Fragen zur Tastatur, zur Installation von Programmen oder zum Austausch von Dateien auf. Der Kurs wird Ihnen den Umstieg oder den Einstieg in den Mac erleichtern. Vorkenntnisse benötigen Sie keine, aber ein eigenes Apple-Notebook sollten Sie mitbringen.

Inhalt: Das neue OS X, Tastatur und die Maus, Desktop, Dock, Trackpad, Suche, Dateien, der Finder, iCloud Drive, QuickLook, Telefonieren mit dem Mac, Facetime – Videotelefonie, Mission Control, aktive Ecken, Backup mit TimeMachine, Keychain, etc. Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.

- **211.5A282H** Hans-Peter Kusserow  
donnerstags, 19:00-21:25 Uhr  
Beginn 27. Mai, 5 Termine, 86 €, VHS

Alle EDV-Kurse finden in kleinen Kursgruppen statt.

## SOCIAL MEDIA

**Sicher unterwegs in sozialen Medien –  
Onlineworkshop**

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich privat oder beruflich in und über soziale Medien austauschen oder planen, sich auszutauschen. Im Fokus stehen hier auch rechtliche Hinweise des Umgangs mit Twitter, Facebook, Instagram und Co. Ein Vorwissen im Bereich der sozialen Medien ist nicht notwendig. Die insgesamt 3 rund 1,5-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer/innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Das Ergebnis ist eine rechtssichere Checkliste, die die Teilnehmer/innen gemeinsam bis zum Ende der letzten Einheit fertiggestellt haben.

- Der richtige Kanal für mich
- Konfliktherde bei sozialen Medien
- Urheberrechte und Datenschutz
- Inhaltliche Möglichkeiten und Grenzen

Constance Brinkmann hat langjährige Erfahrungen im Management und als Rechtsanwältin mit eigener Kanzlei. Sie unterstützt durch Coachings und Workshops bei der rechtskonformen und effektiven Organisation und Teamarbeit sowie beim Selbstmanagement.

- **211.5A290H** Constance Brinkmann  
samstags, 9:30-11:00 Uhr  
Beginn 8. Mai, 3 Termine, 30 €



## BÜRO SOFTWARE

**MS Office Grundlagen kompakt  
im Büroeinsatz**

Die Bürosoftware MS Office stellt in heutigen Büroumgebungen den De-facto-Standard dar. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist daher in Schule, Studium oder Beruf gleichermaßen vonnöten. In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung des Office-Paketes. Den Schwerpunkt hierbei bildet die Nutzung im Büro, also die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen, Diagrammen und auch Präsentationen. Nur für Teilnehmer ohne Kenntnisse in den einzelnen Komponenten des Office-Paketes geeignet. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in der Nutzung eines PCs. Das Kursgeld enthält eine Schulungsunterlage aus dem Herdt-Verlag.

- **211.5A300H** Frank Schwalfenberg  
freitags, 15:20-17:45 Uhr  
Beginn 12. Februar, 12 Termine, 157 €, VHS
- **211.5A302H** Frank Schwalfenberg  
dienstags, 19:00-21:30 Uhr  
Beginn 13. April, 11 Termine, 145 €, VHS

**Word und Excel Basics**

Die Bürosoftware MS Office stellt in heutigen Büroumgebungen den De-facto-Standard dar. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist daher in Schule, Studium oder Beruf gleichermaßen vonnöten. In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die meistgenutzten Programme Word und Excel. Den Schwerpunkt hierbei bildet die Nutzung im Büro, also die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen, Diagrammen. Nur für Teilnehmer ohne Kenntnisse in den einzelnen Komponenten des Office-Paketes geeignet. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in der Nutzung eines PCs.

- **211.5A304H** Christian Pfannkuche  
Samstag, 20. März, 13:30-17:45 Uhr  
Sonntag, 21. März, 10:00-16:15 Uhr  
Samstag, 8. Mai, 13:30-17:45 Uhr,  
Sonntag, 9. Mai, 10-16:15 Uhr,  
24 Ustd., 110 €, VHS

## PRÄSENTATIONEN

**Präsentieren mit MS PowerPoint**

PowerPoint ist eine Plattform zur Präsentation digitaler Daten, die es Ihnen ermöglicht, Texte, Tabellen, Grafiken, Diagramme, Animationen, Videos und Sounds designgerecht aufbereitet miteinander zu kombinieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie dieses Programm nutzen, um Druckvorlagen zu erstellen oder einen Vortrag multimedial zu unterstützen. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

- **211.5A315H** Ulrich Bauer  
Mittwoch, 2. Juni, 18:30-21:30 Uhr  
Mittwoch, 9. Juni, 18:30-21:30 Uhr,  
8 Ustd., 35 €, VHS



## TEXTVERARBEITUNG

**Textverarbeitung mit MS Word**

Themen: Die Benutzeroberfläche und ihre individuelle Einstellung; Texteingabe; Speichern und Drucken; Rechtschreibprüfung und Silbentrennung; Zeichenformatierung; Absatzformatierung; Einfügen von Grafik und Fotos; Dokumentvorlagen; Formatvorlagen und ihre Organisation; Verwendung von Autotext; Erstellen und Bearbeiten von Tabellen; Einfacher Seriendruck. Voraussetzung: Erfahrung in der Bedienung eines Windows-PCs.

- **211.5A320H** Gudrun Brandenbusch  
montags, 17:15-19:40 Uhr  
Beginn 22. Februar, 10 Termine, 136 €, VHS

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiter  
Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43203  
Anmeldung  
Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43218  
Nähere Informationen siehe Seite 127

## Textverarbeitung mit MS Word

### Bildungsurlaub

Die Arbeit mit Texten und die Gestaltung der Korrespondenz kann effizient und intuitiv erledigt werden. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Grundlagen der Textverarbeitung. Anhand praxisnaher Beispiele erlernen Sie die zeitsparende Handhabung des Programms. Themen: Text erstellen, kopieren, und löschen, Seitenrand, Nummerierung, Layout, Silbentrennung, Drucken, Textbausteine, Fenster und Fußnoten, Serienbriefe, Formatvorlagen, Datenaustausch. Wünsche der Teilnehmer sind willkommen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Textverarbeitung und Umsteiger nach Word. Windowskenntnisse werden vorausgesetzt. Das Kursentgelt enthält Unterrichtsmaterial aus dem Herdt-Verlag.

- **211.5A322H** Frank Schwalfenberg  
Montag bis Freitag, 28. Juni bis 2. Juli,  
9:10-16:40 Uhr, 5 Tage, 189 €, VHS

## Newsletter-Anmeldung



Nichts mehr verpassen und immer auf dem Laufenden. Weitere Infos unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)

## TABELLENKALKULATION

### Grundlagen der Tabellenkalkulation mit MS Excel

Typische Anwendungsgebiete der Tabellenkalkulation werden vorgestellt und mit Excel umgesetzt. Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Einführung in die Arbeitsumgebung von Excel
- Dateneingabe und einfache Formelerstellung (einschließlich einfacher Funktionen)
- Die automatischen Ausfüllhilfen von Excel für Daten- und Formelreihen
- Formatierung von Tabellen
- Relative und absolute Bezüge
- Formeleingabe mit Inhalten unterschiedlicher Tabellenblätter / Dateien
- Einrichtung eines Blattschutzes
- Erstellung von Vorlagen
- Einführung in erste Formeln und Funktionen
- Wenn-Funktion, Logik-Funktionen, Sverweis-Funktion
- Fehlersuche innerhalb von Formeln
- Grafikobjekte, wie Bilder, Smartart und Diagramme
- Filter, bedingte Formatierungen und Sortierungen
- Seitenlayout, Druckbereiche und Einstellungen

Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erfahrungen in der Bedienung von Windows werden allerdings vorausgesetzt.

- **211.5A335H** Christian Pfannkuche  
donnerstags, 18:20-20:45 Uhr  
Beginn 25. Februar, 8 Termine, 97 €, VHS

### Excel Einführung kompakt

Es werden Ihnen die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation mit Excel vermittelt. Anhand vieler Beispiele erarbeiten Sie sich ein fundiertes Basiswissen: Tabellen anlegen, speichern, formatieren. Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Große Tabellen sortieren, filtern und verwalten. Diagramme erstellen und bearbeiten.

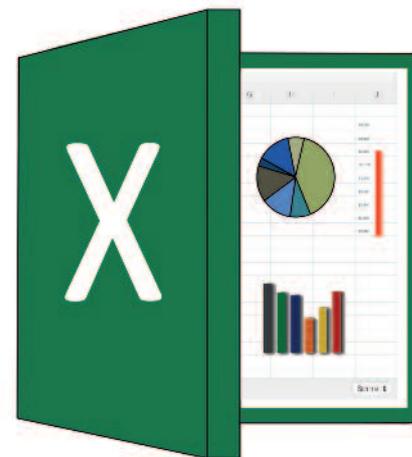
- **211.5A342H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 27./28. Februar,  
9:30-17:00 Uhr, 16 Ustd., 68 €, VHS

## Tabellenkalkulation mit MS Excel

### Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zu komplexem Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Themen: Grundlegende Techniken wie Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische, Matrix-, Zeit- und Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, Grafische Elemente, SmartArts und Diagrammbearbeitung. Neue Tools wie Schnellanalyse, FlashFill und intelligente Tabellen runden das Thema ab. Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

- **211.5A354H** Werner Pawlicki  
Montag bis Freitag, 8. bis 12. März,  
9:10-16:40 Uhr, 5 Tage, 174 €, VHS
- **211.5A355H** Werner Pawlicki  
Montag bis Freitag, 19. bis 23. April,  
9:10-16:40 Uhr, 5 Tage, 174 €, VHS
- **211.5A356H** Werner Pawlicki  
Montag bis Freitag, 14. bis 18. Juni,  
9:10-16:40 Uhr, 5 Tage, 174 €, VHS

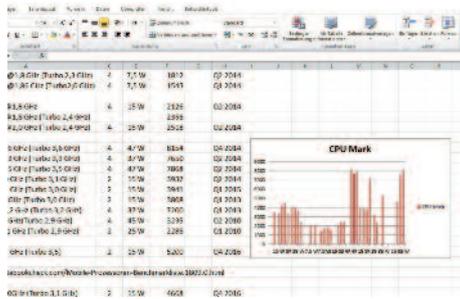


## Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen

### Bildungsurlaub

Sie arbeiten bereits erfolgreich mit Excel, möchten aber große Datenmengen analysieren und verarbeiten. Aus dem Inhalt: Lernen Sie schwerpunktmäßig – aber nicht ausschließlich – den Umgang mit Pivot-Tabellen, Pivot-Charts und dem erweiterten Tool PowerPivot. Arbeiten Sie mit intelligenten Tabellen, nutzen Sie für Optimierungen den Solver, für Alternativrechnungen den Szenario-Manager und die „Was-wäre-wenn-Analyse?“. Nutzen Sie MS Query für Datenbankabfragen und den Umgang mit großen Datentabellen und Fremdformaten. Erstellen Sie individuelle Excel-Funktionen und nutzen FlashFill zur Datentrennung. Konsolidieren Sie umfangreiche Tabellen und berücksichtigen Sie dabei auch die Funktion „Teilergebnisse“.

- **211.5A358H** Werner Pawlicki  
montags + dienstags + mittwochs,  
9:10-16:40 Uhr  
Beginn 15. März, 3 Tage, 107 €, VHS



## Excel für Fortgeschrittene kompakt

Es werden weiterführende Kenntnisse in der Tabellenkalkulation unter Excel vermittelt: erweiterter Umgang mit Funktionen, Spezialfilter, Zielwertsuche, Szenario-Manager, Pivot-Tabellen, Makros, mit Datenbanken arbeiten. Grundkenntnisse in der Tabellenkalkulation unter Excel (Formeln, einfache Funktionen) und Kenntnisse in Windows setzen wir voraus.

- **211.5A360H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai, 9:30-17:00 Uhr,  
16 Ustd., 76 €, VHS

## Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications (VBA)

### Bildungsurlaub

Ein wesentlich effizienteres Arbeiten mit Excel ist durch die Automation von Abläufen möglich. Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie in diesem Bildungsurlaub die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel-Anwendungen in VBA zu erstellen. Themen: Makros, Grundlagen in Visual Basic, Excel-Objekte, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, Schleifen und Funktionen.

- **211.5A364H** Werner Pawlicki  
Montag bis Freitag, 17. bis 21. Mai,  
9:10-16:40 Uhr, 5 Tage, 174 €, VHS

## Programmierung mit Excel VBA – AufbauSeminar

### Bildungsurlaub

Sie verfügen über gute Kenntnisse der Excel-VBA-Programmierung und möchten diesen Kenntnisstand erweitern? In dem Excel-VBA Bildungsurlaub werden folgende Inhalte vermittelt:

- User-Forms (Menüsteuerung, Listen- und Drehfelder)
  - File-Transfer mit Word, PowerPoint und Access
  - Datenfelder und Arrays
  - Dateiverwaltung (FileSystemObject)
  - Komplexe Aufgaben und Übungen
  - Ereignisorientierte Programmierung
  - Kommunikation mit der Außenwelt
  - Funktionen/AddIns anwenden
  - Wissenswertes, Nützliches, Tipps und Tricks
  - Dialogprogrammierung
- **211.5A366H** Werner Pawlicki  
Montag bis Freitag, 21. bis 25. Juni,  
9:10-16:40 Uhr, 5 Tage, 174 €, VHS

## BÜROKOMMUNIKATION

### Kommunikationsprogramm Outlook

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie Outlook erfolgreich als persönlichen Informationsmanager einsetzen können. Neben der klassischen Funktion als reines E-Mail-Programm bietet Outlook sehr viel mehr. Vielfältige Informationen lassen sich mit Outlook zentral verwalten. Themen: Kontakte pflegen und verwalten, klassische Adressbuchfunktionen, Kontaktdaten filtern und im Datenaustausch mit anderen Anwendungen nutzen, Termine und Terminserien einrichten, elektronischen Kalender nutzen, Aufgaben einrichten und verwalten, Posteingang organisieren und grundlegende E-Mail-Funktionen verwenden, Journale zur Dateiverwaltung nutzen und mit Notizen arbeiten.

- **211.5A380H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
10:00-16:45 Uhr, 16 Ustd., 66 €, VHS

### Kommunikationsprogramm Outlook Aufbaukurs – Mit Outlook professionell kommunizieren und organisieren

Sie haben fundierte Grundlagenkenntnisse in Outlook und wollen nun mit dem Programm professionell kommunizieren und organisieren? Im 2-tägigen AufbauSeminar werden folgende Kenntnisse vermittelt: Outlook-Optionen und Einstellungen, Outlook einrichten, Dateitransfer (Im- und Export von persönlichen Ordner-, Excel- und Worddateien), Umgang mit Outlook-Dateien und Formaten, Kontakte differenziert filtern, analysieren und nutzen, Nachrichtenfilterung und Regel-Assistent, Posteingang organisieren, Kontaktdaten in Serienbriefen verwerten, Outlook-Formulare erstellen und verwenden, Behandlung von Junk-E-Mail sowie Sicherheitseinstellungen unter Outlook.

- **211.5A384H** Werner Pawlicki  
Samstag/Sonntag, 12./13. Juni,  
10:00-16:45 Uhr, 16 Ustd., 66 €, VHS

## IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:

online  
schriftlich  
persönlich

unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)  
per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes  
in der VHS, nähere Informationen auf Seite 2

1

2

3

4

5

6

## 3D-DRUCK, CAD, NETZWERKTECHNIK

### 3D Druck Workshop

Steigen Sie in die Welt des 3-D Drucks ein, verwirklichen Ideen und stellen einzelne Teile selbst her. In einfachen Schritten erfahren Sie, wie ein 3D-Objekt im Computer entsteht, für den Druck vorbereitet und dann gedruckt wird. Auch wenn Sie schon einen 3D Drucker besitzen, können Sie im Kurs Ihre Kenntnisse über Drucker, erforderliche Software und Material vertiefen. Pro Teilnehmer ist ein 3D-Druck im Preis inbegriffen.

Kursthemen:

- Grundwissen 3-D-Druck (Ablauf, Arten, Entwicklung, Kosten)
  - Welche CAD-Software brauche ich? (Freeware)
  - Wo bekomme ich fertige Daten?
  - Wie slice ich richtig?
  - Welchen Drucker brauche ich?
  - Material (Filament, Unterschiede, Qualitäten)
- **211.5A451H** Olaf Tukiendorf  
donnerstags, 17:50-20:10 Uhr  
Beginn 15. April, 6 Termine, 120 €

### Autodesk Fusion 360 Grundlagen

Autodesk Fusion 360 ist eine cloudbasierte professionelle 3D-CAD-Software für die mechanische Konstruktion und Produktentwicklung z. B. im Maschinenbau. Die Software ist kostenlos für Schüler, Studenten, Hobbybastler und Heimwerker. Inhalt: Die Autodesk Fusion 360-Oberfläche; Bauteile modellieren, Skizzen erzeugen; Abhängigkeiten vergeben; 3D-Befehle: Extrusion, Drehung, Bohrung, Wandstärke, Gewinde; Boolesche Operationen: Vereinigung, Differenz; Volumenkörper abrunden und fassen; Zusammenbauzeichnung erstellen; 2D-Zeichnungsableitung. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und ein vor dem Seminar-Start angelegtes Konto bei „Autodesk Account“.

- Kleingruppenangebot ab 4 Teilnehmenden.
- **211.5A488H** Hans-Jürgen Grigat  
montags, 18:30-21:30 Uhr  
Beginn 12. April, 6 Termine, 146 €, VHS



Beratung / Programmabereichsleiter  
Katharina Graner  
katharina.graner@vhs.essen.de  
☎0201 88-43203

Anmeldung  
Erich Maibaum  
erich.maibaum@vhs.essen.de  
☎0201 88-43218  
Nähere Informationen siehe Seite 127

### Autodesk Inventor 3D-Konstruktion Einführung

Themen: Die Inventor-Arbeitsoberfläche; Skizzen erzeugen; Abhängigkeiten vergeben, Extrusion, Drehung, Bohrung, Wandstärke, Gewinde; Boolesche Verknüpfungen: Vereinigung, Differenz, Schnittmenge; Volumenkörper abrunden und fassen; Arbeitselemente erzeugen; Zusammenbauzeichnung erstellen; 2D-Zeichnungsableitung. Als Voraussetzung sollten Sie CAD-Grundlagen im 2D-Bereich mitbringen.

- Kleingruppenangebot ab 4 Teilnehmenden.
- **211.5A490H** Hans-Jürgen Grigat  
montags, 18:30-21:30 Uhr  
Beginn 31. Mai, 5 Termine, 124 €, VHS

### Netzwerktechnik

Themen

- Wie funktioniert ein TCP-IP-Netzwerk
  - Hardwarekomponenten wie Kabel, Switch, Router, WLAN, Accesspoints, Firewall, usw.
  - Einrichtung eines Netzwerks
  - Netzwerkmasken, Gateways und Routing zwischen Netzwerken
  - DNS- Server zur Namensauflösung
  - Masquerading
  - Sicherheitsaspekte in lokalen Netzwerken
  - Werkzeuge zum Verwalten, Konfigurieren und zur Fehlersuche in Netzwerken
  - Fernwartung und VPN Zugänge aus dem Internet
- Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

- **211.5A500H** Christian Pfannkuche  
dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn 13. April, 6 Termine, 55 €, VHS

## WEBSITES

### Webseiten erstellen – Einführung in HTML und CSS

Die Basis des Internets bilden die Webseiten, also mit Texten, Bildern, Video und weiterführenden „Hyperlinks“ gefüllte Seiten. HTML ist die verwendete Makrosprache, die zusammen mit CSS über die Gestaltung und Darstellung der jeweiligen Seite entscheidet. Der Kurs ermöglicht es, – ohne Vorkenntnisse im Programmieren und ohne kostspielige Webdesign-Software – eigene Web-Pages zu erstellen und gibt Gelegenheit, Gestaltungswünsche bei der Erstellung einer Homepage umzusetzen. Kenntnisse in der Bedienung eines PCs werden vorausgesetzt. Das Kursentgelt enthält Unterrichtsmaterial aus dem Herdt-Verlag.

- **211.5A513H** Hans Witte  
Samstag/Sonntag, 12./13. Juni,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 84 €, VHS

### Einführung in HTML und CSS

#### Bildungsurlaub

Sie erlernen in diesem Bildungsurlaub alle wichtigen HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors. Sie verlinken Webseiten, setzen Grafiken ein, erstellen Listen und Formulare und erhalten wertvolle Hinweise zu Datei- und Ordnerstruktur, Fehlersuche und Veröffentlichung.

Die erlernten HTML-Elemente werden mit CSS-Eigenschaften wie Selektoren, Vererbung, Positionierung und Elementfluss gezielt formatiert und schließlich zu einem einsatzfähigen Website-Layout zusammengeführt. Mit diesem Wissen werden Sie auch fremden HTML- und CSS-Code, wie den einer Vorlage eines Content Management Systems oder eines Webeditors, verstehen, bearbeiten und erweitern können. Die gesamte Ablaufplanung erfolgt natürlich, wie in Veranstaltungen der Erwachsenenpädagogik üblich und notwendig, mit Rücksicht auf die nicht näher zu spezifizierenden Vorkenntnisse der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer und vorbehaltlich des Lerntempos der gesamten Lerngruppe.

- **211.5A515H** Niklas Kanthak  
montags + dienstags + mittwochs +  
donnerstags, 9:10-16:40 Uhr  
Beginn 22. März, 4 Termine, 174 €, VHS

**Früh buchen – Platz sichern!**

### TYPO3 Einführung

In diesem Seminar erhalten Sie eine strukturierte Einführung in die Handhabung des CMS TYPO3. Sie lernen die Benutzeroberfläche und alle für eine reibungslose Onlineredaktion nötigen Operationen kennen: Sie erstellen, bearbeiten und kopieren die unterschiedlichen Seitentypen und Inhaltselemente, platzieren Bilder und Dateien, fertigen Übersetzungen an und schützen Bereiche der Website vor Zugriff. Dazu erhalten Sie nützliche Tipps, z. B. für die effiziente Arbeit mit dem Rich-Text-Editor. Gute PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Kleingruppenangebot ab 5 Teilnehmenden.

- **211.5A543H** Niklas Kanthak  
montags, 17:50-20:10 Uhr  
Beginn 1. März, 5 Termine, 91 €, VHS

### WordPress – Einstieg leicht gemacht

Das frei erhältliche und einfach zu installierende Wordpress-CMS (Version 5.X) wird professionellen Ansprüchen für Internetpublikationen gerecht. Ob interessante Texte, Fotos oder Produkte einem größeren Publikum gezeigt werden sollen – mit Wordpress sind die erforderlichen Schritte schnell gemacht und die Möglichkeiten, eigene Vorstellungen zur Gestaltung umzusetzen, sind riesig. Der Funktionsumfang von Wordpress ist äußerst variabel und passt sich Ihren Wünschen an. Themen: Konzepte, Benutzeroberfläche, Themes, Inhalte, Kommentare, Plugins.

- **211.5A554H** Hans Wittek  
mittwochs, 18:10-19:40 Uhr  
Beginn 24. Februar, 10 Termine, 80 €, VHS



### WordPress – Schnelleinstieg

WordPress ist das mit Abstand populärste Content-Management-System. Ursprünglich für den Betrieb eines Blogs konzipiert, eignet es sich heute für alle möglichen Einsatzzwecke. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Redaktionsoberfläche für den Betrieb Ihrer eigenen Website kennen: Legen Sie Beiträge, Seiten und Menüs an, verwalten Sie Medien und passen Sie das System über verschiedene Layoutvorlagen (Themes) an. Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt.

- **211.5A555H** Niklas Kanthak  
Samstag, 12. Juni, 9:30-16:45 Uhr, 56 €, VHS

### PROGRAMMIEREN

#### Programmieren für Anfänger – blended learning Angebot

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die strukturiert das Programmieren erlernen wollen. Als blended learning Format besteht der Kurs aus Präsenz- und Online-Blöcken, sowie einer selbstständigen Bearbeitung von Lerneinheiten. Neben den Programmstrukturen und Daten ist Ziel, in die Programmierung einzuführen. Es werden die Grundlagen vermittelt, um aus Strukturen, Daten, Logik und Anweisungen Programme zu erstellen. Anhand von Online Compilern werden die grundlegenden Konzepte des Programmierens, insbesondere zu Anweisungen und Kontrollstrukturen (in C/C++ und JS) vermittelt. Durch interaktive Online-Elemente (Lernplattform moodle, Streaming, blended learning) wird der Lernprozess unterstützt. Voraussetzungen sind ein Internetzugang und gute Kenntnisse in der Bedienung eines PC.

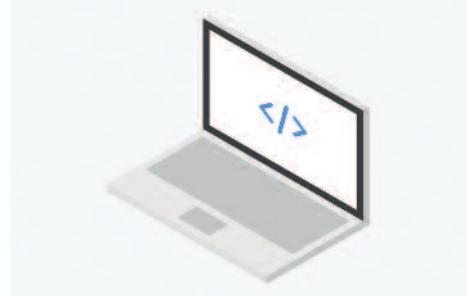
- 20.03.2021: Präsenz in der VHS
- 27.03.2021: online
- 17.04.2021: online
- 08.05.2021: Präsenz in der VHS

Zwischen den Samstagen erhalten Sie wöchentlich zudem eine Lerneinheit zur selbstständigen Bearbeitung über die Moodleplattform.

- **211.5A610H** Hans Wittek  
samstags, 9:00-12:10 Uhr  
Beginn 20. März, 4 Termine, 86 €, VHS

#### Was ist Moodle?

Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kurssinterner Austausch möglich.



#### Java Grundkurs

Java ist eine Programmiersprache und eine Laufzeitumgebung, die zuerst im Jahre 1995 von Sun Microsystems veröffentlicht wurde. Es gibt eine täglich wachsende Anzahl von Anwendungen und Websites, die nur funktionieren, wenn auf dem Endgerät Java installiert ist. Java ist schnell, sicher und zuverlässig. Angefangen bei Laptops bis hin zu Rechenzentren, Spielekonsolen, wissenschaftlichen Supercomputern, Mobiltelefonen und dem Internet, Java wird überall verwendet.

Kursinhalte:

- Vorstellung der Programmierumgebung Eclipse
- Was ist objektorientierte Programmierung
- Ein erstes Programm erstellen
- Datentypen
- Ausdrücke, wie arithmetische- relationale, logische Operatoren
- Anweisungen wie Verzweigungen und Schleifen
- objektorientierte Objekte wie Klassen, Methoden, Vererbung
- Strings (Zeichenketten)
- Fehlerbehandlung
- Collections (Vector, Stack, Iteratoren, Kalender)
- Streams
- Dateihandling
- Multithreading

Kleingruppenangebot ab 6 Teilnehmenden.

- **211.5A632H** Christian Pfannkuche  
dienstags, 18:40-20:10 Uhr  
Beginn 13. April, 10 Termine, 86 €, VHS

1

2

3

4

5

6

## Einführung in die Programmierung mit JavaScript

JavaScript macht es Programmierneulingen leicht: Ein Texteditor und ein Webbrowser genügen, um JavaScript-Programme zu schreiben und ausführen zu lassen. Schließlich interpretiert jeder moderne Webbrowser diese mächtige Programmiersprache und macht aus statischen Webseiten im besten Fall interaktive Anwendungen. Lernen Sie die grundlegenden JavaScript-Befehle und -Strukturen in aufeinander aufbauenden Lektionen kennen und anwenden. Vorkenntnisse im Programmieren sind nicht erforderlich. Themen: Variablen, Kontrollstrukturen, Funktionen, Objekte, Document Object Model (DOM), Events.

- **211.5A635H** Niklas Kanthak  
mittwochs, 17:50-20:10 Uhr  
Beginn 17. Februar, 10 Termine, 180 €, VHS

## Programmiersprache Python

Die Programmiersprache Python findet wegen ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig weiten Einsatzmöglichkeiten immer mehr Freunde. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Scripte schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte – wie z. B.: Objektorientierung – kennen und können.

Genau diese Konzepte und Sprachelemente werden wir während des Kurses kennenlernen und anhand verschiedener Beispiele einüben.

Grundkenntnisse einer Programmiersprache sind von Vorteil, aber in keinem Fall Voraussetzung, da alle Inhalte von Grund auf erarbeitet werden. Auf Wünsche und Ideen der Kursteilnehmer kann dabei eingegangen werden.

- **211.5A638H** Simone Opel  
Samstag, 8. Mai, 10:00-17:00 Uhr  
Sonntag, 9. Mai, 10:00-17:00 Uhr  
Samstag, 12. Juni, 10:00-17:00 Uhr  
Sonntag, 13. Juni, 10:00-17:00 Uhr,  
32 Ustd., 116 €, VHS

Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/vhsessen](http://www.facebook.com/vhsessen)

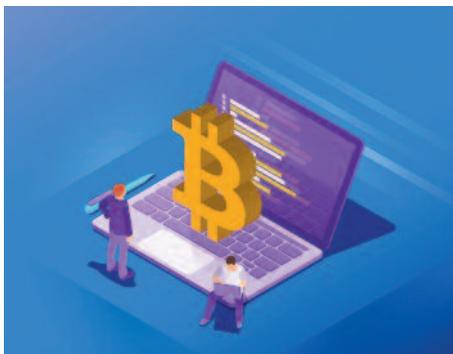
## KRYPTOWÄHRUNGEN

### Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen – Workshop/Vortrag

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

- **211.5A700H** Hartmut Nehme  
Freitag, 7. Mai, 17:30-20:30 Uhr, 17 €, VHS



## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern – Workshop/Vortrag

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande zu leisten sind. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Seminars gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

- **211.5A710H** Hartmut Nehme  
Samstag, 8. Mai, 15:00-18:00 Uhr, 17 €, VHS

Sie können sich auch online  
anmelden unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

## 5C RHETORIK / SCHLÜSSELQUALIFIKATIONEN

### RHETORIK & KOMMUNIKATION



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 127

### Basics der Rhetorik für Jugendliche JungeVHS!

*Unsere Kurse aus der Reihe „Junge VHS“ sind exklusiv für Kinder und Jugendliche. Die Veranstaltungen sind besonders günstig kalkuliert. Falls du noch nicht 18 bist, müssen deine Eltern dich anmelden.*

In der Schule, im Studium, im Verein, bei Familienfeiern, beim Treffen der Bürgerinitiative oder im Job: Immer wieder wird es vorkommen, dass ihr anderen Leuten etwas erklären oder vor Publikum einen Vortrag halten müsst. Aber was nützen das fundierteste Wissen und die besten Ideen, wenn ihr nicht in der Lage seid, dies überzeugend zu vermitteln? Der Kurs zeigt, wie ihr vor Publikum stehen und bestehen könnt. Ihr lernt, wie ihr möglichst entspannt mit Lampenfieber umgeht und wie man grundlegende rhetorische Wirkmittel (Sprache, Mimik, Gestik) bewusst einsetzt. In praktischen Trainingssituationen wird das Gelernte ausprobiert. Vielleicht findet ihr dabei sogar heraus, dass die „Kunst der freien Rede“ euch nutzt und Spaß machen kann. Der Dozent ist Personalentwickler und Trainer.

- **211.5C030K** Georg Engels  
Samstag/Sonntag, 12./13. Juni,  
10:00-16:00 Uhr, 14 Ustd., 31 €, 8-10 TN, VHS

### Grundkurs Rhetorik

Sie wollen lernen, überzeugend und selbstsicher vorzutragen, den eigenen Standpunkt wirkungsvoll zu vertreten, für ein Thema zu begeistern oder bei einem privaten bzw. beruflichen Anlass vor Publikum zu sprechen? Der Kurs richtet sich an Interessierte mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Er bietet die Gelegenheit, Nervosität abzubauen, positive Erfahrungen zu sammeln und in entspannter Atmosphäre zu üben. Techniken der freien Rede werden vorgestellt und trainiert. Falls Sie eigene, konkrete Vorträge, Gespräche oder Reden planen, können diese im Kurs vorbereitet werden. Sie erhalten Feedback und Verbesserungsvorschläge, erproben und verbessern im geschützten Rahmen Ihre Wirkung. Inhalte des Kurses sind: Selbstmanagement, Strategien gegen Sprechunsicherheiten, Sprechdruck, Architektur einer Rede, der kurze Redebeitrag, Körperhaltung, Mimik und Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen und Pannen. Der Dozent ist freier Redner, Coach und Trainer.

- **211.5C032K** Simon Croonenbroeck  
montags, 18:30-21:15 Uhr  
Beginn 1. März, 7 Termine, 70 €, VHS

### Aufbaukurs Rhetorik

Sie haben am Grundkurs teilgenommen oder verfügen bereits über Erfahrungen aus rhetorischen Situationen wie z. B. Vortrag, Unterricht, Gespräch und wollen Ihre Kommunikationskompetenz weiter optimieren? Im Aufbaukurs lernen Sie anhand von praktischen Übungen, Menschen mit der „Macht des Wortes“ im Vortrag und Gespräch gekonnt zu überzeugen, sich silsicher zu präsentieren, Ihr Zeitgefühl zu verbessern und insgesamt gelassener zu werden. Freies Reden, Körpersprache, Argumentationsstruktur, effiziente Vorbereitung, Umgehen mit Störern (Zwischenrufe) sowie Publikumsreaktionen (Feedback), individuelle Wahrnehmung und Zeitmanagement werden intensiv trainiert. Dies geschieht erst in Einzelübungen und dann in der Form des Debattierens (engl. debating), das all diese Faktoren vereint und daher auch als Königsdisziplin der rhetorischen Übungen bezeichnet wird. Debattiert wird dabei zu humoristischen Themen. Der Dozent ist freier Redner, Coach und Trainer.

- **211.5C034K** Simon Croonenbroeck  
montags, 18:30-21:15 Uhr  
Beginn 10. Mai, 6 Termine, 61 €, VHS

### Rhetorik für Frauen: Überzeugend auftreten – kommunikative Stärken nutzen

Ihre guten Sachargumente sind nicht wie gewünscht angekommen? Sie wurden mit persönlichen Angriffen verunsichert oder sogar schwachmatt gesetzt? Selbstzweifel, Perfektionismus und die Befürchtung, sich selbst zu sehr in den Vordergrund zu drängeln, sind u. a. Gründe dafür, dass Frauen sich unter Wert verkaufen. In diesem Seminar lernen Sie, männliche Spielregeln und rhetorische Mittel zu durchschauen. Sie üben in geschütztem Rahmen Ihre Meinung klar zu vertreten, Ihre Leistungen gut darzustellen und andere für Ihre Position zu gewinnen. Die Dozentin ist NLP-Trainerin und Business-Coach.

- **211.5C036K** Evelyn Lethaus  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 69 €,  
8-12 TN, VHS

### Beratung zur Beruflichen Entwicklung

Individuell • Neutral • Kostenlos

Sie wollen ..

- zurück in den Beruf?
- sich beruflich verändern?
- einen Schul-/Berufsabschluss erwerben?
- einen im Ausland gelernten Beruf anerkennen lassen?

Mehr Informationen unter [www.vhs-essen.de/bbe](http://www.vhs-essen.de/bbe)

BERATUNG ZUR  
BERUFLICHEN  
ENTWICKLUNG



1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmabereichsleiter  
Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 127

## Intensivkurs praktische Rhetorik

### Bildungsurlaub

Sie wollen überzeugend vortragen, Ihren Standpunkt wirkungsvoll vertreten, für ein Thema begeistern oder selbstsicher vor Publikum sprechen? Dieser Kurs bietet Interessierten mit keinen oder geringen Vorkenntnissen die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre positive Erfahrungen zu sammeln und Nervosität abzubauen. Techniken der freien Rede werden vorgestellt und geübt. Im geschützten Rahmen erhalten Sie Feedback und Verbesserungsvorschläge, erproben und verbessern Ihre Wirkung. Die Inhalte: Selbstmanagement, Strategien gegen Sprechunsicherheiten, Sprechdruck, Architektur einer Rede, der kurze Redebeitrag, Körperhaltung, Mimik und Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen und Pannen. Zum Abschluss trainieren Sie, Menschen mit der Macht des Wortes zu überzeugen, sich stilvoller zu präsentieren und insgesamt gelassener zu werden. Dies geschieht in der Form des Debattierens, das alle erlernten Faktoren vereint und daher auch als Königsdisziplin der rhetorischen Übungen gilt. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Der Dozent ist freier Redner, Coach und Trainer.

- **211.5C038K** Simon Croonenbroeck  
Montag bis Freitag, 7.-11. Juni,  
je 9:00-16:00 Uhr,  
40 Ustd., 174 €, 8-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



Die VHS Moodle-Plattform begleitet Ihren Kurs als zentralen Ort für Kursinfos und Ankündigungen der Kursleitung. Über ein Forum ist ein kursinterner Austausch möglich.

## Stand.Punkt! Rhetorik im Beruf – Fortgeschrittenes Praxistraining

Im Berufsleben kommt es oft darauf an, Fachhalte oder eigene Standpunkte selbstsicher und verständlich zu vertreten. Das Seminar richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse der Rhetorik verfügen. Sie üben, wirkungsvoll zu sprechen, zu überzeugen, zu unterhalten und bestenfalls sogar zu begeistern. Dazu werden Techniken der freien Rede vorgestellt und erprobt. Zudem können Sie eigene, konkret anstehende Vorträge, Gespräche oder Präsentationen vorbereiten. Sie erhalten ein persönliches Feedback und verbessern so im geschützten Rahmen Ihre Wirkung. Die Inhalte: Optimale Vorbereitung auf ein berufliches Gespräch, ein Meeting oder einen Vortrag; Strategien gegen Sprechunsicherheiten; Körperhaltung, Mimik und Gestik; Schlagfertigkeit; Umgang mit „schwierigen“ Zeitgenossen, Störungen und Pannen; Praktische Übungen mit Video-Feedback. Der Dozent ist Trainer und Coach.

- **211.5C040K** Dr. Michael Gille  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai,  
je 9:00-16:00 Uhr,  
16 Ustd., 73 €, 8-10 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag

„Der Ton macht die Musik!“ Ihre Stimme ist das Werkzeug für eine erfolgreiche Kommunikation. Insbesondere ihr Klang und die Deutlichkeit der Artikulation sind sehr entscheidend: Werden Sie als kompetent und aufrichtig angesehen? Glaubt man Ihnen, was Sie sagen? Das wird in diesem Kurs gelernt und praxisnah geübt. Sie erleben den Einfluss der Stimme auf Ihre Persönlichkeit und Ihr Auftreten. Sie trainieren, durch den bewussten Einsatz sprecherischer Mittel (z. B. Tempo, Pausen, Betonung) andere von sich zu überzeugen. Konkret werden wir uns mit Haltung, Atmung, Stimmlage, Artikulation und der Bewältigung von Stresssituationen befassen. Zudem wird gezeigt, wie man seine Stimme pflegt und schont, wenn man viel sprechen muss. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **211.5C042K** Sara Ruge  
freitags, 17:15-20:15 Uhr  
Beginn 26. Februar, 7 Termine, 91 €,  
max. 9 TN, VHS

## So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache

### Bildungsurlaub

Gutes Sprechen und überzeugende Selbstpräsentation sind Erfolgsfaktoren in vielen beruflichen Situationen, etwa bei Meetings, Referaten, Vorträgen, Prüfungen oder Bewerbungsgesprächen. Und dabei geht es keinesfalls nur um verbale, sondern vor allem um nonverbale Kommunikation. Denn egal wie gut Ihre Referenzen und Argumente sind: Mit einer leisen, zu hohen oder verhauchten Stimme und unsicherer Körpersprache werden Sie Ihr Gegenüber nicht überzeugen können. – In dem Seminar werden daher folgende Inhalte vermittelt: Einüben gesunder Ruhe- und Sprechatmung; Erforschen der Resonanzräume; Umgang mit Lampenfieber und Stress; Bewusstmachen der körpersprachlichen – meist unbewussten – Signale; Training sprecherischer Elemente wie z. B. Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vorbereiten und Vortragen einer Kurzrede mit Feedback. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **211.5C044K** Sara Ruge  
Montag bis Donnerstag, 12. bis 15. April,  
je 9:00-16:00 Uhr,  
32 Ustd., 152 €, 8-12 TN, VHS





### Flipchart-Profi: Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen!

In Zeiten von Powerpoint, Video und Co. wird das Präsentationsmedium Flipchart oft unterschätzt. Dabei ist ein Flipchart nahezu überall vorhanden, schnell und einfach nutzbar. Mit dem richtigen Handwerkszeug und etwas Übung können Sie mit diesem Medium zudem – auch ohne Strom und Kabelsalat – Ihr Publikum elektrisieren. Mit gut gestalteten Flipcharts reduzieren Sie Sitzungszeiten und kommen schneller zu Entscheidungen. Sie können mit der Gruppe auf dem Papier „gemeinsam denken“. Dies ist ein Erfolgsfaktor bei komplexen Problemen, zur Ideenfindung und beim Erklären, Beraten oder Verkaufen. Im Seminar lernen Sie, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert wird der Umgang mit Stiften und Farben sowie das Einsetzen von Signaturen oder Markenzeichen zur klaren Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Die Inhalte: Grundlagen und kleine Materialkunde; Rahmen, Linien und Layout; Schrift und Lesbarkeit; Grundformen, Figuren und Farben; von der Idee zum Bild; Inhalte und Geschichten live visualisieren. – Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Die Dozentin ist Dipl.-Kauffrau, Trainerin und Coach.

- **211.5C056K** Eva Grieskamp  
Samstag, 27. Februar, 10:00-17:00 Uhr, 55 €, 6-10 TN, inkl. Skript, Material und Teilnahmebescheinigung, VHS

### Sicher auftreten – mit bewusster Körpersprache und trainierter Sprechtechnik

Gutes Sprechen und eine überzeugende Selbstpräsentation sind Anforderungen bei Vorstellungsgesprächen, Meetings, Referaten und Vorträgen. Dabei wird oft die Wirkung des gesprochenen Wortes überschätzt. Mindestens ebenso wirkmächtig ist die nonverbale Kommunikation, d. h. Körpersprache, Haltung und Stimme. Noch so gute Referenzen und Argumente verpuffen, wenn Sie mit leiser, zu hoher oder verhauchter Stimme reden, undeutlich artikulieren oder Ihre Körpersprache Unsicherheit verrät. Das Seminar wendet sich an Interessierte mit Vortragserfahrung. Die Themen: Auftreten und äußeres Erscheinungsbild; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Umgang mit Lampenfieber und Stress; Erarbeiten der sprecherischen Kriterien; Vortrag und Reflexion einer Kurzrede bzw. eines Referats (ca. 5 Minuten). Bitte bringen Sie ein Konzept einer evtl. schon gehaltenen Rede mit. Die Dozentin ist Diplom-Sprecherzieherin.

- **211.5C046K** Sara Ruge  
freitags, 17:15-20:20 Uhr  
Beginn 14. Mai, 3 Termine, 71 €, 6-9 TN, VHS

### Mein Körper kann sprechen! Tipps zur nonverbalen Kommunikation

Jede/r hätte gern die Macht des gesprochenen Wortes. Gleichwohl wird sie oft völlig überschätzt. Nach dem Prinzip „ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“ gilt auch im persönlichen Kontakt: Mimik und Gestik, Haltung und Stimme prägen meist ziemlich unbewusst den größten Teil der zwischenmenschlichen Kommunikation. Der Kurs vermittelt – natürlich in Wort und Tat – Einblick in die Wirkung und Bedeutung der nonverbalen Kommunikation. An praktischen Beispielen üben Sie das Senden, Empfangen und Interpretieren von nonverbalen Botschaften. Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

- **211.5C048K** Djamilia Lindemann  
freitags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 12. März, 2 Termine, 24 €, VHS

### Nonverbale Kommunikation: Auf Entdeckungsreise in die wortlose Welt!

Bei dem Begriff „Kommunikation“ denken wir meist an gesprochene oder geschriebene Sprache. Allerdings besteht nur ein Teil der menschlichen Kommunikation aus Wörtern. Stark unterschätzt wird die größtenteils unbewusst ablaufende Wirkung von nonverbalen Signalen. Diese sind visueller (z. B. Gestik, Mimik, Blickkontakt, Augenbewegungen) und auditiver Art (z. B. Sprechgeschwindigkeit, Lautstärke, Modulation). In diesem Workshop entdecken Sie die wortlose Welt, die unsere privaten und beruflichen Beziehungen bestimmt. Dabei werden folgende Faktoren theoretisch analysiert und durch gezielte Übungen praktisch trainiert: Körpersprache und Körperintelligenz, nonverbale Präsenz und persönliches Standing, Ton und Tempo, Atem und Haltung, Kleidung und Kultur, Habitus und Charisma. Nach dem Workshop können Sie die nonverbale Kommunikation der Anderen interpretieren und Ihre eigene bewusster und zielgerichteter einsetzen. Geben Sie bei künftigen Gesprächen die nonverbalen Signale, die Sie geben möchten. Denn: „Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck!“ Die Dozentin ist diplomierte Germanistin und Schauspielerin sowie Regisseurin. Ihre Methodik verbindet Elemente aus Schauspiel, Psychologie und Neurowissenschaften.

- **211.5C050K** Angeliki Papagrigroriou  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai und 12./13. Juni,  
je 10:00-15:00 Uhr, 24 Ustd., 101 €, VHS



Das Herbstsemester beginnt am 6. September 2021.

1

2

3

4

5

6

## Flipchart-Profi Aufbaustufe: Mit noch mehr kreativen Präsentationen wirken!

Ansprechende Flipcharts sind ein Erfolgsfaktor beim Bearbeiten komplexer Probleme, zur Ideenfindung, beim Erklären, Beraten oder Verkaufen. Sie sind bereits erfahren im Präsentieren am Flipchart, kennen Material und Möglichkeiten und haben evtl. sogar das Grundlagenseminar besucht? Wenn Sie noch mehr Formen der Visualisierung per Flipchart erproben, eigene Ideen einbringen und von den Erfahrungen einer fortgeschrittenen Arbeitsgruppe profitieren möchten, ist dieses Seminar genau richtig. Es wendet sich an Trainer, Moderatoren, Teamentwickler und andere Interessierte, die häufig Gruppen begleiten oder Kundengespräche führen und dabei Konzepte, Dialogprozesse und Verknüpfungen ansprechend zu Papier bringen wollen. Die Inhalte: Flipcharts kreativ und attraktiv gestalten mit dynamischen Layouts, der passenden Aufteilung und Farbwahl, dem Einsatz von Symbolen, Figuren und intuitiven Darstellungskonzepten; Entscheidungsprozesse unterstützen, wichtige Aspekte und Redebeiträge visuell auf den Punkt bringen; Prozesse analysieren und Komplexität in einfache Symbole übersetzen. Neben vielen praktischen Übungen können Sie ein eigenes Präsentationskonzept planen, gestalten und durchführen. Die Dozentin ist Dipl.-Kauffrau, Trainerin und Coach.

- **211.5C058K** Eva Griesskamp  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai,  
je 10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd.,  
99 €, 6-9 TN, inkl. Skript, Material und  
Teilnahmebescheinigung, VHS

### Beratung zur Beruflichen Entwicklung

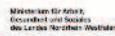
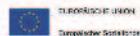
Individuell • Neutral • Kostenlos

Sie wollen ..

- zurück in den Beruf?
- sich beruflich verändern?
- einen Schul-/Berufsabschluss erwerben?
- einen im Ausland gelernten Beruf anerkennen lassen?

Mehr Informationen unter [www.vhs-essen.de/tbe](http://www.vhs-essen.de/tbe)

BERATUNG ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG



## SOZIALE KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF



Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de

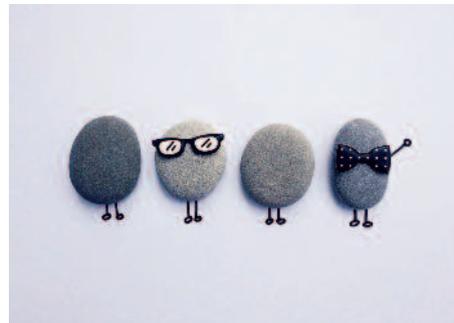
☎ 0201 88-43202

Anmeldung

Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de

☎ 0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 127



## Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg

### Bildungsurlaub

Das NLP-Modell (Neuro-Linguistisches Programmieren) geht von einem Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Sprache, Denken und Verhalten aus. Das Seminar vermittelt spezifische Grundtechniken, die der Förderung Ihrer persönlichen Potentiale und Empathie sowie Kommunikations- und Konfliktkompetenz dienen. Es richtet sich an Interessenten ohne Vorkenntnisse, ist aber auch offen für Auffrischer, die vertiefende Übungsgelegenheiten suchen. Im Interesse der Verwertbarkeit im beruflichen Alltag dominiert der praktische Anteil. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Der Dozent ist NLP-Lehrtrainer und NLP-Lehrcoach.

- **211.5C060K** Dr. Michael Gille  
Dienstag bis Freitag, 18. bis 21. Mai,  
je 9:00-16:00 Uhr,  
32 Ustd., 146 €, 8-12 TN, VHS

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

### Bildungsurlaub

Konflikte und schwierige Gespräche gehören zu unserem Leben. Doch nicht immer gelingt es, sie zu einem einvernehmlichen Ergebnis zu führen. Wenn unsere gewohnten Kommunikationsmuster versagen oder wir uns nicht richtig gehört und verstanden fühlen, kommt es oft zu Frustration oder zum lauten Knall. Dabei ist selten der Konflikt selbst das Problem, sondern meist die Art wie wir mit ihm umgehen. Das Seminar vermittelt in Theorie und Praxis die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg. Dieses humanistische Konzept fördert die friedliche Kommunikation im privaten, beruflichen oder politischen Bereich. Anhand von Übungen und lebensnahen Beispielen erkennen Sie eigene Kommunikationsmuster und verändern diese ggf. schrittweise. Sie erweitern Ihr Repertoire im Umgang mit Konfliktsituationen. Sie lernen, Kritik und Angriffe nicht mehr persönlich zu nehmen. Sie gehen mit sich selbst und anderen wertschätzend um. Sie können Gefühle und Bedürfnisse bei sich selbst und Ihren Mitmenschen besser heraushören und annehmen. Insgesamt gehen Sie dadurch künftig mit mehr Gelassenheit in schwierige Gesprächssituationen. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist ausgebildete Mediatorin.

- **211.5C062K** Sabine Sauerborn  
Montag bis Freitag, 19. bis 23. April,  
Mo-Do je 9:30-17:00 Uhr, Fr 9:30-15:00 Uhr,  
40 Ustd., 174 €, 8-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS
- **211.5C064K** Sabine Sauerborn  
Montag bis Freitag, 23. bis 27. August,  
Mo-Do je 9:30-17:00 Uhr, Fr 9:30-15:00 Uhr,  
40 Ustd., 174 €, Mo-Do 9.30-17 Uhr,  
Fr 9.30-15 Uhr, 8-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



## Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen

### Bildungsurlaub

Mitunter geraten wir beruflich in schwierige Gesprächssituationen oder an unangenehme Charaktere. Das kann im Kontakt mit Kollegen, Vorgesetzten oder auch Geschäftspartnern eintreten. Als Einzelfall ist das normal und meist unproblematisch. Doch was tun, wenn sich einzelne Auseinandersetzungen zu einem dauerhaft schwellenden und persönlich belastenden Konflikt entwickeln? Im Privatleben besteht häufig die Option, schwierigen Menschen und Situationen schlicht aus dem Weg zu gehen. Das klappt im Arbeitsalltag in der Regel jedoch nicht. Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen zu dem beschriebenen Phänomen und den damit verbundenen Problemen. In praktischen Übungen werden kommunikative Kompetenzen zum gelasseneren Umgang mit schwierigen Mitmenschen trainiert. Auf Wunsch werden dabei anonymisierte Fälle der Teilnehmenden aufgegriffen. Das Seminar hat jedoch explizit keinen therapeutischen Charakter. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **211.5C066K** Dr. Michael Gille  
Dienstag bis Freitag, 29. Juni – 2. Juli,  
je 9:00–16:00 Uhr,  
32 Ustd., 146 €, 8–12 TN, VHS



## Selbstsicher und überzeugend: Kommunikation im Beruf mit NLP

Beruflicher Erfolg braucht neben Fachwissen exzellente Kommunikationskompetenz sowie die Fähigkeiten, Ziele zu erreichen und kritische Situationen souverän zu meistern. Genau diese Fertigkeiten trainiert das Seminar. Es vermittelt Berufstätigen und Wiedereinsteigern Grundtechniken des „Neuro-Linguistischen Programmierens“ (NLP). Dabei handelt es sich um eine moderne Methode zur effektiveren Gestaltung von Kommunikations- und Veränderungsprozessen. Das Ziel des Trainings ist die praktische Verwertbarkeit des Gelernten im Alltag. Daher machen praktische Übungen den größten Teil aus. Der Dozent ist NLP-Lehrtrainer und NLP-Lehrcoach.

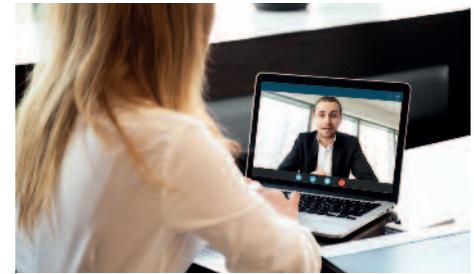
- **211.5C068K** Dr. Michael Gille  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
je 9:00–16:00 Uhr,  
16 Ustd., 73 €, 8–12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

# VHS to go!

## Mobile Kurssuche mit der vhsApp



### Kostenlos erhältlich in den App-Stores



## Stand.Punkt! Souverän kommunizieren in Videokonferenzen mit ZOOM und Co

Die aktuelle Corona-Lage hat in kürzester Zeit eine enorme Veränderung der Besprechungskultur bewirkt: Gesprächssituationen finden häufig nur noch virtuell statt, weil Reisen eingeschränkt und viele Menschen im Homeoffice tätig sind. Was im ersten Moment als effizientes, modernes Tool erscheint, birgt in der Praxis kommunikative Schwierigkeiten. Manche Missverständnisse, die sich im persönlichen Gespräch leicht korrigieren lassen, bleiben bei Videokonferenzen oft unerkannt. Das kann Verärgerung auslösen und die Kooperation belasten. Doch das lässt sich ändern. – Der Kurs richtet sich an Personen, die erste Erfahrungen mit Videokonferenzen haben und diese künftig besser gestalten möchten. Sie erfahren, was diese Kommunikationsform so speziell und mitunter schwierig macht. Der Kurs findet ausschließlich online statt, so dass Sie in einem realen Setting lernen, an virtuellen Treffen aktiv und souverän mitzuwirken. Sie erfahren, wie der bewusste Einsatz von Stimme und Körpersprache den fehlenden persönlichen Kontakt teilweise kompensieren kann. Wir untersuchen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen persönlichen und virtuellen Meetings, besprechen technische Voraussetzungen und erproben praktisch, was Ihr persönlicher virtueller Kommunikationsstil ist. Wir werden das Videokonferenzsystem „Zoom“ verwenden, aber auch alternative Tools erproben. Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung und ein geeignetes Endgerät. Empfehlenswert sind ein Tablet oder ein Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern / Headset. Daneben sollten Sie gern auch Ihr Smartphone zur Hand haben. Der Dozent ist Kommunikationstrainer, Coach und Online-Trainer.

- **211.5C070K** Dr. Michael Gille  
mittwochs, 18:00–20:15 Uhr  
Beginn 14. April, 4 Termine, 60 €, 6–12 TN

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiter  
 Dr. Reimund Evers  
 reimund.evers@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43202

Anmeldung  
 Annette Volmer  
 annette.volmer@vhs.essen.de  
 ☎ 0201 88-43102  
 Nähere Informationen siehe Seite 127

## Stand.Punkt! Teamgespräche gekonnt online moderieren mit ZOOM & Co

Die aktuelle Corona-Lage hat bewirkt, dass viele Menschen teils dauerhaft im Homeoffice arbeiten und verstärkt online kommunizieren. So haben Telefon- und Videokonferenzen enorm an Bedeutung gewonnen. Dabei hat der Kontakt auf Distanz eine andere Qualität als die persönliche Zusammenkunft. Schon wenn nur ein Teil des Teams oder die Führungskraft selbst nicht regelmäßig aufeinander treffen, hat das Folgen für Information und Kooperation, für das Entstehen und Bewältigen von Konflikten, für vertrauliche Gespräche und gelingende Motivation! Im Kurs wird trainiert, Team- und Einzelgespräche gezielt und effektiv per Videokonferenz zu leiten. Sie lernen Methoden, Tools und Optimierungspotenziale für die Zusammenarbeit auf Abstand kennen. Weitere Themen: Bedingungen und Rollverständnis für erfolgreiches Führen, Potenziale der Einflussnahme aus der Ferne, Reflexion eigener Erfahrungen. Wir werden das Videokonferenzsystem „Zoom“ verwenden. Der sichere Umgang mit einem derartigen Tool wird vorausgesetzt. Als Endgerät empfehlen wir einen Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher / Headset. Daneben sollten Sie gern Ihr Smartphone zur Hand haben. Der Dozent ist Kommunikationstrainer, Coach und Online-Trainer.

- **211.5C071K** Dr. Michael Gille  
 mittwochs, 18:00-20:15 Uhr  
 Beginn 19. Mai, 4 Termine, 60 €, 6-12 TN

## KONZERTE IN DER VHS: DAS BESONDERE ERLEBNIS

Immer nah dran an den Künstler/innen  
 und der Musik

## Schlagfertigkeit: intelligent reagieren auf verbale Herausforderungen

Wenn uns verbale Attacken – sei es ernsthaft aggressiv oder freundschaftlich-ironisch – unerwartet treffen, sind wir oft sprachlich blockiert: Im Gehirn herrscht gähnende Leere. Erst Stunden später fällt uns die geniale Entgegnung ein. Sie kennen das? Dann bietet dieses Seminar Anregungen zur Entwicklung Ihrer Schlagfertigkeit. Dabei geht es nicht darum, zurückzuschlagen und den Gesprächspartner mundtot zu machen. Intelligente Schlagfertigkeit hat zum Ziel, dass Menschen sich selbstbewusst Respekt verschaffen können ohne aufeinander loszugehen. Die Inhalte: Mechanismen verbaler Attacken. Warum dumme Sprüche sprachlos machen? Warum Rechtfertigung und Gegenschlag nicht funktionieren? Wie Sie innerlich Abstand halten und sich Respekt verschaffen! Wie Sie mit Fingerspitzengefühl eine individuell passende Strategie einsetzen! Trainieren von 10 (non-)verbalen Methoden für schlagfertige Reaktionen. Die Dozentin ist Kommunikationstrainerin und Coach.

- **211.5C072K** Evelyn Lethaus  
 Samstag/Sonntag, 8./9. Mai,  
 je 10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 74 €, 8-10 TN,  
 inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## WEITERBILDUNG IN GEPRÜFTER QUALITÄT

Die Volkshochschule Essen bietet Qualität mit Zertifikat. Bei uns finden Sie hochwertige Bildungsangebote und Qualifizierungsmaßnahmen.

Zu unserem Qualitätsverständnis gehört es, stets den Erfolg der Bildungsangebote und die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden zu überprüfen.

Dies tun wir, um das Erreichte ständig zu verbessern. Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

Ihr Ansprechpartner  
 für das Qualitätsmanagement:  
 Dr. Reimund Evers ☎ 88-43202

## Gelassenheit beginnt im Kopf – Basics der gewaltfreien Kommunikation

Unstimmigkeiten kommen beruflich wie privat immer wieder vor. Neben sachlich-rationalen Faktoren spielen dabei meist emotionale Aspekte eine große Rolle. Das Seminar beleuchtet zunächst das eigene Konflikt- und Kommunikationsverhalten. Im Anschluss werden Methoden und Möglichkeiten im Umgang mit Konflikten in Zweier- und Gruppensituationen entwickelt. Am Modell zur gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lernen Sie, eigene Bedürfnisse in der jeweiligen Konfliktsituation zu erkennen und zu äußern: Welche Gefühle und Interessen stehen hinter dem beobachteten Verhalten? Was ist meinem Gegenüber wichtig und worauf kommt es mir selbst an? Anhand des Vier-Stufen-Modells erweitern Sie in praktischen Übungen Ihr Handlungsrepertoire, um den nächsten Konflikt zu einer Gewinn-Situation für beide Seiten zu führen. Die Dozentin ist ausgebildete Mediatorin.

- **211.5C074K** Sabine Sauerborn  
 Freitag, 7. Mai, 17:30-21:15 Uhr  
 Samstag, 8. Mai, 10:00-17:00 Uhr,  
 13 Ustd., 60 €, 8-12 TN,  
 inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## Wertschätzend und gelassen kommunizieren – GfK Praxistraining

Aufbauend auf dem Seminar „Gelassenheit beginnt im Kopf“ besteht in diesem Praxistraining die Gelegenheit, die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in verschiedenen Kontexten zu üben. Zunächst werden die vier Schritte des Stufen-Modells wiederholt, dann Gefühle und Bedürfnisse in verschiedene Kontexte, privat und beruflich eingeordnet. Dadurch wird die Theorie allen wieder präsent. Anschließend beginnen wir die Schritte in verschiedenen Übungen und Rollenspielen zu festigen. Hier werden zum einen Übungsfälle vorgegeben, zum anderen bekommen alle die Gelegenheit, eigene Situationen einzubringen. Das Seminar ist für alle geeignet, die sich in den Basics der GfK auskennen und gern ihre Fähigkeiten erweitern und verbessern möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Mediatorin.

- **211.5C076K** Sabine Sauerborn  
 Samstag, 12. Juni, 10:00-17:00 Uhr, 41 €, 8-12 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern

### Bildungsurlaub

Sie führen beruflich oder privat immer wieder Einzel- oder auch Gruppengespräche mit anderen Menschen. Sie möchten solche Situationen künftig mit mehr souveräner Diplomatie meistern, Ihre eigenen Standpunkte gekonnt präsentieren und vertreten? Dabei hilft Ihnen ein ganzheitliches Rede- und Kommunikationskonzept. Die Fortbildung steigert Ihr persönliches Selbstbewusstsein, Ihre Standfestigkeit und Ihre Kompetenz zur konstruktiven Selbstbehauptung. Sie trainieren, das Gesprächsgeschehen wahrzunehmen, ruhig und gelassen zu bleiben sowie angemessen auf Ihr Gegenüber zu reagieren. Das Seminar ist sehr praktisch angelegt. Übungen in Kleingruppen und Videofeedback ermöglichen den Transfer in die eigene tägliche Praxis. Bei Interesse kann ein Tag im Bewegungsraum stattfinden. Die Veranstaltung ergänzt andere Angebote der Reihe „Stand.Punkt!“ und ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und Coach.

- **211.5C078K** Dr. Michael Gille  
Mittwoch bis Freitag, 26. bis 28. Mai,  
je 9:00-16:00 Uhr,  
24 Ustd., 111 €, 8-12 TN, VHS

## Manipulationstechniken erkennen und abwehren

Wie gelingt es manchen Menschen, uns zu etwas zu bringen, was wir eigentlich gar nicht wollen? Warum übernehmen wir mitunter Standpunkte und Argumente gegen unsere innere Überzeugung? Häufig werden wir in verschiedenen Situationen manipuliert und merken es meist gar nicht: Das können Diskussionen, Verhandlungen, Konflikt- und Kritikgespräche, aber auch Gespräche mit Freunden oder Familienmitgliedern sein. Doch wie funktionieren diese Manipulationstechniken? Was machen sie mit uns und wie können wir dagegen vorgehen? In diesem Kurs geben wir einen Einblick in die klassischen Manipulationstechniken und erarbeiten gezielte und effektive Gegenstrategien. Die Dozentin ist NLP-Trainerin.

- **211.5C080K** Djamila Lindemann  
freitags, 17:00-20:10 Uhr  
Beginn 11. Juni, 2 Termine, 24 €, VHS

## Einführung in das personenzentrierte-integrative Coaching: Zuhören – Verstehen – Intervenieren

### Bildungsurlaub

Coaching gilt in Arbeitskontexten als die individuellste und nachhaltigste Form der Personalentwicklung und Mitarbeiterführung. Die Gespräche zwischen Coach und Coachee können dabei verschiedene Themen beinhalten: z. B. Fragen des beruflichen Alltags (Führung, Kommunikation, Zusammenarbeit), Fragen zur Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen oder zum Stressmanagement sowie zur Überwindung von Konflikten mit Mitarbeitenden, Kolleg/-innen, Vorgesetzten. Häufig wird jedoch durch die Konzentration auf die „Lösung für das Problem“ die Person übersehen. Dann können Vereinbarungen nur wenig engagiert und nicht nachhaltig umgesetzt werden: Denn der vereinbarte Weg oder das Ziel passen nicht zum Menschen. Wenn Sie Einblicke in das personenzentrierte-integrative Coaching bekommen wollen, dann ist dieses Seminar für Sie richtig. Mit vielen praxisrelevanten Übungen erfahren Sie, wie es gelingen kann, Menschen dabei zu unterstützen, in Übereinstimmung mit ihren Motiven und Werten zu handeln und authentische Lösungen zu finden. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist Soziologin, Coach (GWG/DACB) und Leiterin der Deutschen Akademie für Coaching und Beratung.

- **211.5C082K** Christiane Hellwig  
Montag bis Donnerstag, 3. bis 6. Mai,  
je 9:00-16:00 Uhr,  
32 Ustd., 173 €, 6-12 TN, VHS



## Mitarbeiter führen, Partizipation fördern: Der Personenzentrierte Ansatz in der Personalentwicklung

### Bildungsurlaub

Nur wenn Mitarbeitende und Führungskräfte ihre Erfahrungen und Werte in die gemeinsame Arbeit einbringen können, machen sie sich betriebliche Vorhaben zu eigen und übernehmen Mit-Verantwortung. Das ist das Prinzip von Partizipation. Doch oft verhindern subtile oder offene Widerstände das Gelingen partizipativer Zusammenarbeit. Hier bietet der personenzentrierte Ansatz (PZA), ein Konzept der Humanistischen Psychologie nach Carl Rogers, erhebliche Chancen: Der Ansatz hilft Bedingungen herzustellen, in denen Menschen ihre Ressourcen einbringen, ihre Persönlichkeit weiterentwickeln und sich echte Partizipation entfalten kann. In dieser Fortbildung lernen Sie die humanistische, personenzentrierte Haltung kennen. Die entscheidenden Grundlagen und Kompetenzen für eine partizipative (Gesprächs-)Führung im Sinne des PZA werden vorgestellt und eingeübt. So können individuelle Führungskonzepte und eigene Erfahrungen reflektiert, individuelle Kommunikationsmuster und Ressourcen erkannt und erweitert werden. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist Soziologin, Coach & Supervisorin (DACB, DGSv, GWG) und Leiterin der Deutschen Akademie für Coaching und Beratung.

- **202.5C048K** Christiane Hellwig  
Montag bis Mittwoch, 8. bis 10. Februar,  
je 9:00-16:00 Uhr,  
24 Ustd., 131 €, 6-12 TN, VHS
- **211.5C084K** Christiane Hellwig  
Montag bis Mittwoch, 28. bis 30. Juni,  
je 9:00-16:00 Uhr,  
24 Ustd., 131 €, 6-12 TN, VHS

### Beratung zur Beruflichen Entwicklung

Individuell • Neutral • Kostenlos

Sie wollen ..

- zurück in den Beruf?
- sich beruflich verändern?
- einen Schul-/Berufsabschluss erwerben?
- einen im Ausland gelernten Beruf anerkennen lassen?

Mehr Informationen unter [www.vhs-essen.de/bbc](http://www.vhs-essen.de/bbc)

BERATUNG ZUR  
BERUFLICHEN  
ENTWICKLUNG



BEREICHEN ARBEIT  
Gemeinschaften



Wirtschaftliche, soziale und soziale  
Ein Leben lang lernende Menschen



1

2

3

4

5

6

## Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter führen – fördern – fordern

Wer erstmals eine Führungsposition und damit Personalverantwortung übernimmt, trifft auf neue Herausforderungen und Möglichkeiten. Dieses praxisorientierte Seminar behandelt die Basics moderner Führung. Es wendet sich an Führungskräfte, Menschen in stellvertretender Funktion sowie an Personen, die sich auf eine Führungsposition vorbereiten möchten. Folgende Themen werden behandelt: Identifikation mit der Führungsrolle, Authentizität als Führungskraft, situative Führung, Motivation von Mitarbeitenden erkennen und fördern, Ziele vereinbaren, Feedback geben. Das Gelernte wird anhand von Situationen aus dem Führungsalltag erprobt und reflektiert, die sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientieren. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, Supervisorin und Führungskraft.

- **211.5C086K** Tina Lachner  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
je 10:00-17:00 Uhr,  
16 Ustd., 73 €, 8-10 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

**Beratung zur Beruflichen Entwicklung**  
Individuell • Neutral • Kostenlos

Sie wollen ..

- zurück in den Beruf?
- sich beruflich verändern?
- einen Schul-/Berufsabschluss erwerben?
- einen im Ausland gelernten Beruf anerkennen lassen?

Mehr Informationen unter [www.vhs-essen.de/bbe](http://www.vhs-essen.de/bbe)

**BERATUNG** ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG







## VERÄNDERUNGEN UND KRISEN BEWÄLTIGEN



### Beratung / Programmbereichsleiter

Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎0201 88-43202

**Anmeldung**  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 127

## Einführung in das Agile Denken und Handeln

Seit einigen Jahren findet der Begriff der Agilität primär in der Wirtschaft und im Management verstärkte Beachtung. Agiles Denken und Handeln verspricht Unterstützung zur Bewältigung des zunehmend schnellen Wandels. Möchten auch Sie Veränderungen effektiver bewältigen können, die auf Sie und Ihr Tätigkeitsfeld einwirken? Möchten Sie produktiver werden und so einen Vorsprung gegenüber dem Wettbewerb erreichen? Möchten Sie Ihre Teamleistung steigern und zugleich eine größere Mitarbeiterzufriedenheit generieren? All das sind Herausforderungen, die immer mehr Unternehmen bewegen, agil zu werden. Doch was konkret bedeutet das? In dem Einführungsseminar machen wir einen spielerischen Streifzug durch diese neue Welt: Was ist agil? Was sind die agilen Grundsätze? Wie werde ich als Mensch bzw. Organisation agil? Was bedeutet die Forderung, im Kundensinne zu denken? Was ist gut daran, iterativ mit bewusster Wiederholung von Vorgängen zu arbeiten? Wie wird man schneller in seinen Prozessen? Wann ist welche agile Methode angebracht? Wie funktioniert es, sich regelmäßig konstruktiv auszutauschen und förderndes Feedback zu geben? In dem praxisnahen Seminar werden einige Tools vorgestellt und erprobt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Angesprochen sind alle, die neue Denk- und Handlungsformen entdecken wollen. Die Dozentin ist Kommunikationstrainerin und zertifiziert als Scrum Master II von Scrum.Org.

- **211.5C088K** Antje Susanne Schulz  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai,  
je 10:00-17:00 Uhr,  
16 Ustd., 73 €, 6-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

## Kopf, Bauch und Hand – Wie man die optimale Motivation findet?!

Motivation ist die zentrale Grundlage für menschliches Erleben und Handeln. Ohne sie fehlt es an Energie, Lust, Freude und Ausdauer, was zu Unzufriedenheit, Frust und Prokrastination führen kann. Doch wie entsteht Motivation? Welche Rolle spielen dabei sogenannte Kopfmotive und Bauchmotive? Was passiert, wenn wir Ziele verfolgen (müssen), die nicht zu unseren eigenen Motiven passen? Wie entsteht intrinsische Motivation und das völlige Aufgehen in der eigenen Tätigkeit als Flow-Erleben? Was kann man konkret tun, um innere Handlungsblockaden aufzulösen und mit zielgerichteten Aktivitäten zu starten? In dem Training lernen Sie Ihre eigenen Kopf- und Bauchmotive besser kennen, erhalten Tipps, wie Sie Ihre optimale Motivation finden und Ihre Willenskraft stärken können. Der Dozent ist Wirtschaftspsychologin und Coach mit Erfahrungen im Change Management.

- **211.5C090K** Dr. Amir Ghoniem  
Samstag, 8. Mai, 10:00-17:00 Uhr, 36 €, 6-12 TN, VHS

## Berufliche Situationen reflektieren, eigene Handlungsmöglichkeiten erweitern

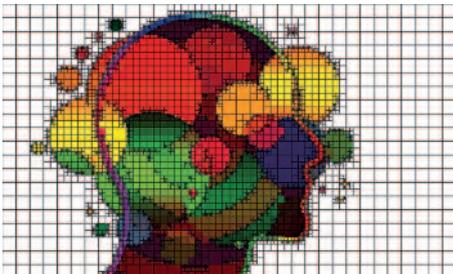
An diesem Wochenende haben Sie Gelegenheit, herausfordernde Erfahrungen im Beruf zu reflektieren und alternative Handlungsoptionen zu erarbeiten. Die konkreten Themen ergeben sich aus den Anliegen der Teilnehmenden. Das können z. B. sein: Selbstfürsorge und Selbstbehauptung, Umgang mit Kundinnen und Kunden, Klientinnen und Klienten, Kolleginnen und Kollegen oder Mitarbeitenden und Vorgesetzten. Wir nutzen das Potenzial der Gruppe, um gemeinsam um die Ecke zu denken, mit Leichtigkeit und Freude neue Perspektiven für das eigene Handlungsrepertoire zu entwickeln. Der Workshop eignet sich auch als Fortsetzung des Seminars „Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter führen – fördern – fordern“ zur Vertiefung Ihrer Führungskompetenz. Willkommen sind alle, die ihre eigene berufliche Situation reflektieren bzw. am gemeinsamen Entwickeln von kreativen Lösungen teilhaben möchten. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, Führungskraft sowie als Supervisorin und Coach tätig.

- **211.5C092K** Tina Lachner  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai,  
je 10:00-17:00 Uhr,  
16 Ustd., 67 €, 8-10 TN, VHS

## Veränderungsprozesse erfolgreich steuern, begleiten und mitgestalten: „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ (Franz Kafka)

Aktuell erzeugen die Digitalisierung und die Folgen der Corona-Pandemie enormen Veränderungsdruck auf die Art, wie Menschen zusammenarbeiten und Organisationen strukturiert sind. Um bestehen zu können, müssen manche Unternehmen sich sehr schnell anpassen. Doch wie lassen sich Veränderungsprozesse steuern und gestalten? Welche typischen Phasen gibt es? Wie können Mitarbeitende und Führungskräfte den Wandel meistern? Welche Rolle spielen Emotionen und Bedenken? Wie können Widerstände konstruktiv und kooperativ bewältigt werden? Welche Einstellungen befähigen die Betroffenen sich aktiv am Change zu beteiligen? Welche Führungsstile sind effektiv? – Das Seminar vermittelt anhand konkreter Praxisbeispiele Einblick in Schlüsselfaktoren für ein ganzheitliches Veränderungsmanagement. Es richtet sich an Führungskräfte ebenso wie an Beschäftigte. Der Dozent ist Wirtschaftspsychologe und Coach mit Erfahrungen im Change Management.

- **211.5C094K** Dr. Amir Ghoniem  
Samstag, 12. Juni, 10:00-17:00 Uhr,  
36 €, 6-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



**Bildung schenken  
mit dem Geschenkgutschein  
der VHS Essen!**  
Siehe Seite 83

## Stark durch die Krise! Wie Sie sich und andere erfolgreich durch Krisen steuern

Haben Sie das Gefühl, die Welt steht Kopf? Veränderungen rauschen über Sie hinweg? Gerade erst haben Sie sich in das neue Projekt hineingefunden, da wird es schon von der nächsten Idee überrollt? Wechselnde Teams, neue Technologien, Arbeiten auf Distanz? Und dann auch noch die Pandemie, die wie ein Brandbeschleuniger wirkt! Klar, Veränderungen sind Bestandteil jeder Biografie und im Beruf inzwischen alltäglich. Andererseits ist oft der innere Widerstand hartnäckig, Bewährtes aufzugeben. Um nicht nur Nebendarsteller, sondern Gestalter der eigenen Zukunft zu sein, ist ein positiver Umgang mit Veränderungen wichtig. Die gute Nachricht: Veränderungskompetenz und Krisenmanagement sind erlernbar. Das Seminar zeigt, wie Sie individuell eine sachliche Standortbestimmung durchführen, die eigenen Energien mobilisieren und Ihre Entscheidungssicherheit insgesamt verbessern können. Teilnehmende sollen befähigt werden, durch aktives Mitgestalten berufliche Krisensituationen gut zu überstehen. Die Dozentin ist Dipl.-Kauffrau, Trainerin und Coach.

- **211.5C096K** Eva Grieskamp  
Samstag/Sonntag, 20./21. März,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 97 €,  
6-9 TN, inkl. Skript, Material und  
Teilnahmebescheinigung, VHS

## Was ist gut an einer Wirtschaftskrise – wirtschaftspsychologisch betrachtet?

Der Vortrag beleuchtet ein kontroverses Thema aus psychologischer Perspektive und regt an zur gemeinsamen Diskussion. Dabei werden die folgenden Fragestellungen behandelt: Was kennzeichnet eigentlich eine Wirtschaftskrise – psychologisch betrachtet? Welche psychologischen Aspekte spielen bei der Entstehung, Entwicklung und im positiven Fall bei der Überwindung eine Rolle? Wie gehen Menschen individuell mit Krisen um? Wie wirken sich Krisen unterschiedlich auf Menschen aus? Welche Bewältigungsstrategien sind aus psychologischer Sicht konstruktiv und empfehlenswert? Welche Unterstützungsmöglichkeiten und Ressourcen kann man nutzen? Der Dozent ist Wirtschaftspsychologe und Coach mit Erfahrungen im Change Management.

- **211.5C098K** Dr. Amir Ghoniem  
Freitag, 23. April, 18:00-20:00 Uhr, 13 €, VHS



## BERUFLICHE POTENZIALE ENTFALTEN

### Zum Traumjob bitte hier entlang: Workshop zur beruflichen Neu-/Orientierung

Ob wegen (drohender) Arbeitslosigkeit oder Lust auf eine berufliche Veränderung: die Berufskarten noch mal neu zu mischen, stellt immer auch eine Chance dar! Es könnte ja eine Arbeit sein, die wirklich Spaß macht. Aber was macht Ihnen wirklich Spaß...? Der Workshop gibt Gelegenheit, Leib-und-Seele-Themen zu identifizieren, liebste Tätigkeiten herauszuarbeiten und Überlegungen anzustellen, wo diese Punkte in einer beruflichen Tätigkeit zusammentreffen. Angesprochen sind alle, die über eine berufliche Veränderung nachdenken (müssen). Sie erhalten ca. 10 Tage vor dem Wochenende vorbereitende Unterlagen per E-Mail. Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Coach. Unter [susannemarx@gmx.de](mailto:susannemarx@gmx.de) erhalten Sie nähere Infos.

- **211.5C130K** Susanne Marx  
Samstag/Sonntag, 8./9. Mai,  
je 9:30-17:00 Uhr,  
18 Ustd., 76 €, 8-10 TN, VHS

**Tolle VHS-Fotos auf Instagram!**  
[www.instagram.com/vhsessen](http://www.instagram.com/vhsessen)

1

2

3

4

5

6

## So geht Bewerbung heute: kompetent – souverän – digital!

Die Pandemie lähmt den Arbeitsmarkt. Gleichwohl werden gute Arbeitskräfte auch in der Krise gesucht! Allerdings hat Corona die Bewerbungs- und Auswahlprozesse deutlich verändert. Vieles ist digital geworden. Das Seminar zeigt, was Sie erwartet und wie Sie Ihre Einstellungschancen optimieren. Anschaulich und praxisnah werden die wichtigsten Strategien für Ihre erfolgreiche Bewerbung vermittelt. Die Themen: Welche Branchen und Betriebe haben offene Stellen? Wie bewirbt man sich am besten (online, postalisch oder persönlich)? Wie müssen die Unterlagen aussehen (individuelles Anschreiben, aussagekräftiger Lebenslauf, ansprechendes Foto)? Wie trete ich souverän im Vorstellungsgespräch auf? Worauf ist bei digitalen Vorstellungsgesprächen per Videokonferenz von Zuhause aus zu achten (Technikcheck, Outfit, Licht, Wohnungshintergrund)? Nach welchen Kriterien treffen Personalverantwortliche ihre Auswahl? Bitte halten Sie ggf. schon vorhandene Unterlagen bereit. Am zweiten Seminartag haben Sie Gelegenheit, eigene Textbausteine für Ihre nächste Bewerbung zu entwickeln. Die Dozentin ist als Diplom-Kauffrau, Leiterin Personalwesen sowie freiberuflich systemischer Coach und Trainerin.

- **211.5C132K** Anna Lena Mackenberg  
Freitag, 7. Mai, 17:15-20:15 Uhr  
Samstag, 8. Mai, 10:00-17:00 Uhr,  
12 Ustd., 65 €, Kleingruppe 6-12 TN, VHS



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎0201 88-43202

Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎0201 88-43102

Nähere Informationen siehe Seite 127

## Beratung zur Beruflichen Entwicklung (BBE) Individuelle, neutrale und kostenlose Beratung für Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen

Die „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ (BBE) wendet sich an alle, die sich in einem beruflichen Orientierungs- bzw. Veränderungsprozess befinden und dabei Unterstützung suchen. Die Beratung ist dank der finanziellen Unterstützung des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds für Sie persönlich kostenfrei. Mögliche Anlässe und Ziele der Beratung sind z. B.: Sie wollen sich beruflich verbessern, neu orientieren oder weiterbilden? Sie waren einige Zeit nicht erwerbstätig und möchten jetzt zurück in den Beruf? Sie möchten einen Schul- oder Berufsabschluss nachholen bzw. erwerben? Sie haben Ihre Berufsqualifikation im Ausland erworben und möchten sich informieren, welche Möglichkeiten der Anerkennung es in Deutschland gibt? Falls Sie sich für die BBE interessieren, aber noch Fragen haben oder einen ersten Termin vereinbaren möchten, wenden Sie sich bitte an Reimund.Evers@vhs.essen.de, Tel. 0201 - 88 43 202. Weitere Informationen unter <https://www.vhs-essen.de/bbe>.

### Beratung zur Beruflichen Entwicklung

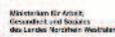
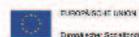
Individuell • Neutral • Kostenlos

Sie wollen ..

- zurück in den Beruf?
- sich beruflich verändern?
- einen Schul-/Berufsabschluss erwerben?
- einen im Ausland gelernten Beruf anerkennen lassen?

Mehr Informationen unter [www.vhs-essen.de/bbe](http://www.vhs-essen.de/bbe)

BERATUNG ZUR  
BERUFLICHEN  
ENTWICKLUNG



## TRAIN THE TRAINER

### Train the Trainer – Informationsabend

Die Volkshochschule Essen bietet ab November 2021 wieder ihre langjährig erfolgreiche Fortbildung für Personen an, die als Lehrkraft, Trainer/in oder Dozent/in in der Weiterbildung tätig sind oder werden wollen. Ebenfalls angesprochen sind Fach- und Führungskräfte, die mit Personalentwicklung befasst sind oder Projektgruppen und Teams leiten. Die sieben Seminarmodule finden an Wochenenden ca. einmal pro Monat statt. Zusätzlich können begleitende Kommunikations- und Lernangebote mit Hilfe der interaktiven Online-Lernplattform Moodle wahrgenommen werden. Wer beim Abschluss-Workshop eine eigene Trainingssequenz erfolgreich durchführt, erhält das Zertifikat der Volkshochschule Essen. Weitere Details erfahren Sie an diesem kostenfreien Informationsabend oder bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 - 88 43 202).

**Modul 1: Lernen und Lehren in der Weiterbildung**

**Modul 2: Visualisieren, Präsentieren und Medieneinsatz im Training**

**Modul 3: Gesprächsführung in Trainingssituationen**

**Modul 4: Lernen als Gruppenprozess**

**Modul 5: Trainingssituationen planen und methodenkompetent durchführen**

**Modul 6: Profilbildung, Akquise und Kundenbindung**

**Abschluss-Workshop**

**211.5C240K** Dr. Reimund Evers  
Donnerstag, 17. Juni, 18:10-19:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

## BILDUNG VERSCHENKEN – GEHT DAS?

Aber klar! Mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Essen. Geschenkgutscheine, siehe Seite 83, können Sie einfach und bequem online bestellen unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) oder Sie kaufen sie direkt an der Information der Volkshochschule Essen, Burgplatz 1.

## AUSBILDEREIGNUNGSPRUEFUNG (IHK)

### Ausbildung der Ausbilder (IHK) – Informationsabend

Wer im Betrieb ausbilden will, muss eine Ausbilderereignungsprüfung bei der IHK absolvieren. Zudem sind relevante berufliche Qualifikationen nachzuweisen. Aber auch wer nicht ausbilden möchte, sondern für andere Zwecke daran interessiert ist, kann einen diesbezüglichen Lehrgang besuchen und ggf. das IHK-Zertifikat erwerben. Dies sind etwa Personen, die nicht betrieblich ausbilden, sondern als Lehrkraft in der Weiterbildung arbeiten wollen. Die VHS Essen bereitet Sie auf die Prüfung bei der IHK Essen vor. Weitere Details erfahren Sie bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 - 88 43 202) oder an diesem Informationsabend.

- **211.5C251K** Dr. Reimund Evers  
Donnerstag, 25. Februar, 18:10-19:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

### Vorbereitungslehrgang zur Ausbilderereignungsprüfung (IHK)

Der Kurs bereitet auf die theoretische und praktische Ausbilderereignungsprüfung vor. Unsere Dozentinnen Anja Berlien (Dipl.-Kauffrau) und Andrea Haaf (Kauffrau, Trainerin) haben langjährige Erfahrung in der Weiterbildung. Frau Haaf ist zudem Prüferin für die praktische Ausbilderereignungsprüfung bei der IHK. Im Kursentgelt sind die Kosten für umfassendes Lehrmaterial sowie die IHK-Prüfungsgebühr von derzeit 300 € enthalten.

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ oder der „Bildungsprämie“ des Bundes 50 % sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers (0201 - 88 43 202).

- **211.5C253K** Anja Berlien / Andrea Haaf / Julia Schmitz  
dienstags und donnerstags, 18:10-21:20 Uhr,  
Beginn 9. März, 25 Termine, 820 €, 8-12 TN,  
inkl. Lehrmaterial und IHK-Gebühr,  
keine Ermäßigung, VHS



### Vorbereitungslehrgang zur Ausbilderereignungsprüfung (IHK) – Bildungsurlaub

#### Bildungsurlaub

Wer im Betrieb junge Erwachsene ausbilden will, muss selbst über einen Berufsabschluss sowie Berufserfahrung verfügen und die Ausbilderereignung durch eine Prüfung meist bei der örtlichen Industrie- und Handelskammer nachweisen. Aber auch, wer nicht beruflich ausbilden will, sondern z. B. als Lehrkraft bei einer Weiterbildungseinrichtung arbeiten möchte, kann die Ausbilderereignungsprüfung absolvieren und so diese Zusatzqualifikation erwerben. Der Kurs bereitet in kompakter Form auf diese Prüfung vor. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Eine Woche nach dem Kurs beantworten die Dozentinnen in einer Videokonferenz ggf. auftretende Folgefragen der Teilnehmenden.

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ oder der „Bildungsprämie“ des Bundes 50 % sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers (0201 - 88 43 202).

- **202.5C264K** Anja Berlien / Andrea Haaf  
Montag bis Samstag, 22. bis 27. Februar,  
je 9:00-17:00 Uhr,  
54 Ustd., 387 €, 6-12 TN, inkl. Lehrmaterial,  
ohne IHK-Prüfungsgebühr,  
keine Ermäßigung, VHS
- **211.5C255K** Anja Berlien / Andrea Haaf  
Montag bis Samstag, 3. bis 8. Mai,  
je 9:00-17:00 Uhr,  
54 Ustd., 387 €, 6-12 TN, inkl. Lehrmaterial,  
ohne IHK-Prüfungsgebühr,  
keine Ermäßigung, VHS

### Kompakttraining Ausbildung der Ausbilder exklusiv für die praktische IHK-Ausbildereignungsprüfung

Die Ausbilderereignungsprüfung der IHK besteht grundsätzlich aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Unser Kompakttraining richtet sich jedoch exklusiv an Personen, die nur (noch) die praktische Prüfung ablegen bzw. wiederholen müssen. Sie entwickeln dafür ein Konzept, trainieren die Prüfungspraxis und absolvieren eine risikolose Generalprobe. So werden Sie fit für die echte AdA-Prüfung im Sommer 2021. Die Dozentin ist HR Managerin und M.A. für Erwachsenenbildung mit Erfahrung in der IHK-Prüfungskommission.

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ oder der „Bildungsprämie“ des Bundes 50 % sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers (0201 - 88 43 202).

- **211.5C257K** Julia Schmitz  
dienstags/donnerstags, 8. bis 24. Juni,  
je 18:10-21:20 Uhr, 24 Ustd., 170 €,  
8-12 TN, keine Ermäßigung, VHS

## MONTESSORI-DIPLOM

### Montessori-Diplom – Vorankündigung

Die Montessori-Pädagogik ist ein reformpädagogischer Ansatz, in dessen Mittelpunkt die individuelle Förderung von Kindern in ihrem sozialen und kulturellen Umfeld steht. Immer häufiger findet dieses Erziehungsmodell Anwendung in Kindergärten, Tagesstätten und Schulen.

Die Volkshochschule Essen bietet in Kooperation mit der Deutschen Montessori-Vereinigung e.V. voraussichtlich ab dem Frühjahr 2022 ihren neunten Lehrgang zur Vorbereitung auf das Montessori-Diplom an. Details erfahren Sie bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 - 88 43 202).



1

2

3

4

5

6

## MEDIATION

### Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?

#### Bildungsurlaub

Arbeitsverdichtung, Leistungs- und Konkurrenzdruck sowie zwischenmenschliche Probleme führen zu Konflikten im Beruf und im Privatleben. Hier ist Mediation eine optimale Methode, um brisantem Konfliktstoff durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung die Explosivität zu nehmen und Lösungen zu finden, die alle Beteiligten zufriedenstellen. Das Seminar vermittelt Angehörigen von Betrieben und Organisationen, aber auch Privatpersonen einen praxisbezogenen Ansatz zur eigenen Konfliktbewältigung sowie zur Moderation von Konflikten. Sie erwerben Wissen zu den Eskalationsstufen von Auseinandersetzungen, Möglichkeiten der Deeskalation, Konflikttypen, -arten und -ursachen. Auf dieser Basis werden in praktischen Übungen und Rollenspielen Methoden des Spiegelns, Reframings und Genauerns eingeübt. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Dozentin ist Mediatorin, Schiedsfrau und freiberufliche Trainerin.

- **202.5C410K** Maria Nacke-Viedenz  
Montag bis Freitag, 1. bis 5. Februar,  
je 9:30-16:00 Uhr,  
40 Ustd., 186 €, 8-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS
- **211.5C450K** Maria Nacke-Viedenz  
Montag bis Freitag, 17. bis 21. Mai,  
je 9:30-16:00 Uhr,  
40 Ustd., 186 €, 8-12 TN,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS



### Ausbildung in Mediation – Informationsabend

Mediation ist ein strukturiertes Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Es ist in Deutschland seit 2012 auch als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung gesetzlich geregelt. Mediationsverfahren werden seither in juristischen, betrieblichen und privaten Zusammenhängen immer häufiger angewendet. Damit steigt der Bedarf nach qualifizierten Mediator/-innen. Die VHS Essen bietet ab März 2021 erneut eine 218 Stunden umfassende Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediator/-in an. Sie ist abgestimmt auf die Anforderungen des Mediationsgesetzes (MediationsG) sowie der Verordnung über die Aus- und Fortbildung von zertifizierten Mediatoren (ZMedi-aAusv). Die Ausbildung wendet sich an alle, die ihre Konfliktkompetenz verbessern und diese privat oder beruflich nutzen wollen. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus den Bereichen Kommunikation und Psychologie sowie Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. An diesem Abend erfahren Sie weitere Details und lernen die Leiterin der Ausbildung kennen. Monique Ridder ist Personalreferentin, Coach und Ausbilderin in Mediation.

- **211.5C452K** Monique Ridder /  
Dr. Reimund Evers  
Donnerstag, 4. März, 18:20-19:50 Uhr,  
entgeltfrei, Anmeldung erforderlich, VHS

### Ausbildung in Mediation

Die Fortbildung hat einen Umfang von 218 Zeitstunden. Sie ist abgestimmt auf die Anforderungen des Mediationsgesetzes (§ 5). Zusätzlich zum Präsenzunterricht in der VHS benötigen die Teilnehmenden Zeit für Interventionsgruppen, Falldurchführung und Dokumentation.

#### Modul 1: Wochenende 19. bis 21.03.2021 Historie, Begriffe und Merkmale der Mediation

Was ist Mediation?; Historie & weitere Entwicklung; Anwendungsgebiete; Grundgedanken & Merkmale von Mediation; das Mediationsgespräch.

Fr 15:30-21 Uhr, Sa 9:30-18 Uhr, So 9:30-16 Uhr

#### Modul 2: Wochenende 07. bis 09.05.2021 Kommunikationstechniken, Konfliktanalyse und Gesprächsführung im Mediationsverfahren

Die Phasen der Mediation; Merkmale und Besonderheiten in den Phasen; Konfliktanalyse; Positionen, Interessen, Bedürfnisse und Werte; Eskalationsstufen.

Fr 15:30-21 Uhr, Sa 9:30-18 Uhr, So 9:30-16 Uhr

#### Modul 3: Wochenende 11. bis 13.06.2021 Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in der Mediation

Grundlagen der GfK nach Marshall B. Rosenberg; wertfreies Umformulieren; Benennen von Gefühlen; Unterscheidung von Interesse & Bedürfnis; Übersetzung von Beleidigungen.

Fr 15:30-21 Uhr, Sa 9:30-18 Uhr, So 9:30-16 Uhr

#### Modul 4: Kompaktwoche 23. bis 27.08.2021 Mediation in familiären Kontexten sowie in der Schule

Familien in der Mediation; Paar-, Trennungs- & Scheidungsmediation; inhaltliche & strukturelle Besonderheiten; rechtliche Rahmenbedingungen; Schulmediation.

Mo-Fr je 9-18 Uhr

#### Modul 5: Wochenende 24. bis 26.09.2021 Mediation mit interkulturellem Kontext sowie Täter-Opfer-Ausgleich

Kulturdimensionen & ihre Auswirkungen auf den Mediationskontext; interkulturelle Mediation; Täter-Opfer-Ausgleich bzw. Mediation in Strafverfahren.

Fr 15:30-21 Uhr, Sa 9:30-18 Uhr, So 9:30-16 Uhr

#### Modul 6: Wochenende 26. bis 28.11.2021 Moderation und Mediation in Gruppen

Präsentation & Moderation; gruppendynamische Prozesse; Umgang mit Störungen; 50 Tools für Mediation in Gruppen.

Fr 15:30-21 Uhr, Sa 9:30-18 Uhr, So 9:30-16 Uhr



## Verhandlungsführung – Erfolgreich verhandeln (Xpert PBS)

Im beruflichen Alltag ist es wichtig, selbstsicher und kompetent aufzutreten. Dazu benötigen Sie Wissen über Kommunikation, Argumentationstechniken und die Fähigkeit zur zielgerichteten Vorbereitung, Durchführung und Strukturierung von Diskussionen und Verhandlungen. Neben theoretischen Grundlagen stehen im Seminar praktische Übungen im Mittelpunkt. – Die Themen: Körpersprache erkennen und einsetzen; Methoden der Gesprächsführung anwenden; aktiv zuhören; die richtigen Fragen stellen; Aufbau von Argumentationsstrategien; Bewertung und Entkräftung von Argumenten; Gespräche strukturieren und selbstbewusst auftreten. Bitte beachten Sie, dass es sich um kein Verkaufstraining handelt! – Wer ein Xpert-Zertifikat erwerben möchte (vgl. [www.xpert-pbs.de](http://www.xpert-pbs.de)), kann einige Zeit nach dem Seminar eine Prüfung absolvieren (30 €). Die Dozentin ist Dipl.-Kauffrau und Personalentwicklerin.

- **211.5D033K** Eva Grieskamp  
Samstag/Sonntag, 12./13. Juni,  
10:00-17:00 Uhr, 16 Ustd., 100 €,  
6-12 TN, inkl. Lehrbuch und  
Teilnahmebescheinigung, VHS

### Beratung zur Beruflichen Entwicklung

Individuell • Neutral • Kostenlos

Sie wollen ..

- zurück in den Beruf?
- sich beruflich verändern?
- einen Schul-/Berufsabschluss erwerben?
- einen im Ausland gelernten Beruf anerkennen lassen?

Mehr Informationen unter [www.vhs-essen.de/tbe](http://www.vhs-essen.de/tbe)

BERATUNG ZUR  
BERUFLICHEN  
ENTWICKLUNG



## Zeitmanagement und Selbstorganisation (Xpert PBS)

Was hat die aktuelle Stressbelastung mit Ihrem Ordnungssystem zu tun? Wozu brauchen Sie persönliche Ziele im Arbeitsleben? Was machen die Profis anders, die scheinbar leicht und effizient ihr Arbeitspensum bewältigen? Wie schafft man es, „Nein“ zu sagen, ohne jemanden zu verärgern? Dieses Seminar vermittelt, wie Sie sich selbstbestimmter organisieren können. Sie durchleuchten Ihre Gewohnheiten und stellen diese auf den Prüfstand. Sie kommen Ihren schlimmsten Zeitfressern auf die Schliche und verbannen diese konsequent aus Ihrem Alltag. So gewinnen Sie die „Macht“ über Ihre Zeit (zurück) und entdecken vielleicht ungeahnte Energiereserven neu. Die Inhalte: Ziele setzen und priorisieren (SMART, Eisenhower, Pareto, etc.); Aufgabenlisten entwickeln und in der Praxis einsetzen; praktikable Monats-, Wochen- und Tagesplanung; Planungs-Werkzeuge (z. B. Outlook, Lotus Notes etc.), Arbeitszufluss und -prozess lenken; effiziente Steuerung von Mails, Telefonaten und Besprechungen; Ablagemanagement; Zeitdiebe erkennen und eliminieren, mit Unterbrechungen umgehen ohne andere zu verärgern. Sie arbeiten praxisorientiert und mit eigenen Beispielen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer ein Xpert-Zertifikat erwerben möchte (vgl. [www.xpert-pbs.de](http://www.xpert-pbs.de)), kann einige Zeit nach dem Seminar eine Prüfung absolvieren (30 €). Die Dozentin ist Dipl.-Kauffrau und Personalentwicklerin.

- **211.5D035K** Eva Grieskamp  
mittwochs, 18:10-21:20 Uhr  
Beginn 2. Juni, 4 Termine, 100 €  
6-10 TN, inkl. Lehrbuch und  
Teilnahmebescheinigung, VHS



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Reimund Evers  
[reimund.evers@vhs.essen.de](mailto:reimund.evers@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43202  
Anmeldung  
Annette Volmer  
[annette.volmer@vhs.essen.de](mailto:annette.volmer@vhs.essen.de)  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 127

## Projektmanagement – praxisorientierte Einführung

Ein Projekt ist eine Aufgabe mit definierter Dauer und festem Ziel, bei dem meist mehrere Bereiche koordiniert werden müssen. Der Kurs vermittelt Grundwissen und stellt anhand praktischer Beispiele typische Strategien und Werkzeuge des Projektmanagements vor, mit denen sowohl der Einsatz von Ressourcen als auch die Kooperation im Projektteam effektiv gesteuert werden können. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Tools kennen und erproben sie anschließend in einem realitätsnahen Miniaturprojekt. Die Inhalte: Grundlagen der Projektarbeit, Projektziele, Projektorganisation, Maßnahmen zur Projektkontrolle und -steuerung, Projektteams entwickeln und etablieren, Dokumentation und Projektauswertung. Vorkenntnisse oder Berufserfahrung sind nicht erforderlich. Die Dozentin ist Unternehmerin und Projektmanagerin mit dem Schwerpunkt Kommunikation.

- **211.5D037K** Sophia Schmidt-Gahlen  
3 x dienstags 18:10-20:40 Uhr,  
Beginn 2. März, plus 1x Samstag  
10-15.45 Uhr am 20.3. 2021, 100 €,  
6-12 TN, inkl. Lehrbuch und  
Teilnahmebescheinigung, VHS

## VON IHNEN KÖNNEN ANDERE ETWAS LERNEN!

Unterrichten Sie an der Volkshochschule! Sie verfügen über einen qualifizierten Abschluss?

Sie besitzen fachliche und pädagogische Kompetenzen? Sie haben Lehr- und Berufserfahrungen und möchten Ihr Wissen vermitteln?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
[www.vhs-essen.de/bewerbung](http://www.vhs-essen.de/bewerbung)



## Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team (Xpert PBS)

### Bildungsurlaub

Ein Projekt ist eine Aufgabe mit definierter Dauer und festem Budget, bei dem mehrere Bereiche bzw. Personen koordiniert zusammenarbeiten müssen. Dieser Kurs vermittelt Grundwissen und stellt anhand praktischer Beispiele Strategien und Werkzeuge vor, die Projektmanager benötigen, um Ressourcen effektiv einzusetzen und im Team erfolgreich zu arbeiten. Die Inhalte: Grundlagen der Projektarbeit, Projektziele, Projektorganisation, Maßnahmen zur Projektkontrolle und -steuerung, Projektteams entwickeln und etablieren, Dokumentation und Projektauswertung. Vorkenntnisse oder Berufserfahrung sind nicht erforderlich. Wer ein Xpert-Zertifikat erwerben möchte (vgl. [www.xpert-pbs.de](http://www.xpert-pbs.de)), kann einige Zeit nach dem Seminar eine Prüfung absolvieren (30 €). Der Dozent ist seit über 25 Jahren in leitender Funktion im Bereich Strategieentwicklung und Projektmanagement tätig.

- **211.5D039K** Dr. Daniel Zerweck  
Montag bis Mittwoch, 10. bis 12. Mai,  
je 10:00-17:00 Uhr, 24 Ustd., 139 €,  
6-12 TN, inkl. Lehrbuch und  
Teilnahmebescheinigung, VHS



## BILDUNGSURLAUB – IHRE CHANCE

Die Volkshochschule Essen führt Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz durch. Dieses Gesetz eröffnet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das Recht, bei Fortzahlung ihrer Bezüge zur Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen bis zu fünf Arbeitstagen im Jahr von der Arbeit für berufliche und politische Weiterbildung freigestellt zu werden.

Weitere Informationen finden Sie auf S. 7

## BÜROMANAGEMENT / KAUFMÄNNISCHE PRAXIS

### So bekommen Sie Ihr Büro in den Griff: Basics der Büroorganisation

Auf dem Schreibtisch daheim oder im Büro stapeln sich die unerledigten Aufgaben? In den Schubladen warten wichtige Unterlagen darauf, abgelegt zu werden? Aber Sie wissen nicht, wie Sie vorgehen sollen? Dann können Sie in diesem Kurs praxisorientierte Grundlagen der Büroorganisation erlernen. Er zeigt, wie Sie die Postflut kanalisieren sowie anfallende Aufgaben und Termine mit Checklisten und Planungshilfen strukturiert angehen. So reduzieren Sie das Chaos und schaffen System, sei es beruflich oder privat. Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Themen: Arbeitsraum- und Arbeitsplatzgestaltung, Posteingang/Postausgang, Termin- und Veranstaltungsorganisation, Ablage- und Ordnungssysteme, Protokollführung und Datenschutz/Datensicherheit. Fachliteratur wird am ersten Termin benannt. Die Dozentin ist M.A. und Trainerin. – Der Kurs ist als Präsenzveranstaltung konzipiert, kann bei Bedarf jedoch alternativ auch online als Videokonferenz durchgeführt werden.

- **202.5D206K** Anke Luft  
dienstags, 18:10-21:20 Uhr  
Beginn 9. Februar, 7 Termine, 83 €,  
8-12 TN, VHS

Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/vhsessen](http://www.facebook.com/vhsessen)



### Fachkraft für Büromanagement (XB) – Informationsabend

Die VHS Essen bietet ab November 2021 erneut die bundesweit verbreitete Fortbildung zur „Geprüften Fachkraft für Büromanagement (Xpert Business)“ an. Sie wendet sich an Berufstätige (als Zusatzqualifikation), Berufsrückkehrer/-innen (als Auffrischung), Interessenten ohne Ausbildung (als Basisqualifikation) sowie an Existenzgründer/-innen (zur Bürostrukturierung). Der Lehrgang hat einen Umfang von 204 Unterrichtsstunden (inkl. Modulprüfungen) mit den folgenden Themen:

- Büroorganisation (32 UStd plus Prüfung)
- Unternehmensführung, Wirtschaftsrecht und Rechnungswesen (36 UStd plus Prüfung)
- Zeitmanagement (16 UStd plus Prüfung)
- Kommunikation, Kundenkontakt und Verhandlungsführung (32 UStd plus Prüfung)
- Tastschreiben und normgerechte Korrespondenz (21 UStd plus Prüfung)
- Bürokommunikation mit EDV und Internet (60 UStd plus Prüfung)

Einzelheiten erfahren Sie bei Dr. Reimund Evers (Tel.: 0201 - 88 43 202) sowie an diesem Informationsabend.

Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ oder der „Bildungsprämie“ des Bundes 50 % sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers (0201 - 88 43 202).

- **211.5D221K** Dr. Reimund Evers  
Donnerstag, 24. Juni, 18:10-19:00 Uhr,  
entgeltfrei, VHS

1

2

3

4

5

6



Beratung / Programmbereichsleiter  
Dr. Reimund Evers  
reimund.evers@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43202

Anmeldung  
Annette Volmer  
annette.volmer@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43102  
Nähere Informationen siehe Seite 127

## Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt

### Bildungsurlaub

Das Seminar wendet sich an Interessenten ohne Vorkenntnisse. Es vermittelt in leicht verständlicher Form die wichtigsten Arbeitsabläufe der doppelten Buchführung: Wie schaffe ich die Grundlagen für eine funktionierende Buchführung? Wie werden Belege sinnvoll und effektiv verwaltet? Was ist beim Kontieren und Buchen zu beachten? Was verbirgt sich hinter dem Grundsatz „Soll an Haben“? An typischen Geschäftsfällen und praktischen Beispielen können Sie das neu erworbene Wissen anwenden und festigen. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung. Diese Fortbildung wurde im Jahr 2010 von der Stiftung Warrentest geprüft und zum Testsieger gekürt.

- **202.5D230K** Achim Schröder  
Dienstag bis Freitag, 16. bis 19. Februar,  
je 10:00-17:00 Uhr,  
32 Ustd., 144 €, 8-12 TN, VHS
- **211.5D241K** Achim Schröder  
Montag bis Donnerstag, 21. bis 24. Juni,  
je 10:00-17:00 Uhr,  
32 Ustd., 144 €, 8-15 TN, VHS



## Grundlagen der Lohn- und Gehaltsbuchführung – Präsenz/Online

### Bildungsurlaub

Arbeitgeber sind verpflichtet, für ihre Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und gesetzliche Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Diese Aufgaben werden in der betrieblichen Lohn- und Gehaltsbuchführung abgewickelt. Der Kurs vermittelt Interessierten mit keinen oder geringen Vorkenntnissen das nötige Basiswissen sowie die praktische Durchführung der erforderlichen Abrechnungsarbeiten. Im Mittelpunkt stehen die korrekte Ermittlung des Bruttolohns (Arbeitgeber/Arbeitnehmer) und der gesetzlichen Abzugsbeträge sowie die Übermittlung der erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge sowie die Arbeiten am Monats- und Jahresende zahlreiche Besonderheiten mit sich. Die Inhalte orientieren sich weitgehend an dem Kursmodul „Lohn und Gehalt I“ des Lehrgangssystems Xpert Business (vgl. [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)). Alle Teilnehmenden erhalten das entsprechende Buch aus der Reihe XB. Die Veranstaltung ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Falls die Corona-Pandemie die Durchführung in Präsenzform nicht zulässt, findet der Kurs mit Online-Videokonferenzen statt. Die Teilnehmenden benötigen dafür einen PC mit Internet und Webcam. Der Dozent ist Diplom-Kaufmann und SAP® ERP 6.0 Co-Berater.

- **202.5D234K** Alexander Bister  
freitags, 5 Termine, Beginn 29. Januar,  
je 9:00-16:00 Uhr, 40 Ustd., 236 €,  
8-10 TN, 29.01. bis 26.02.2021, inkl. Lehrbuch  
und Teilnahmebescheinigung, VHS
- **211.5D243K** Alexander Bister  
freitags, 5 Termine, Beginn 21. Mai,  
je 9:00-16:00 Uhr, 40 Ustd., 236 €,  
8-10 TN, inkl. Lehrbuch und  
Teilnahmebescheinigung, VHS



## FACHKRAFT FINANZBUCHFÜHRUNG (XB)

### Fachkraft für Finanzbuchführung (XB)

Vermittelt werden theoretische und praktische Kompetenzen für die eigenständige Abwicklung der betrieblichen Finanzbuchführung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Angesprochen sind Berufsrückkehrer/-innen, Selbstständige sowie Personen, die vor Längerem erworbene Kenntnisse auffrischen oder erweitern wollen.

Der Lehrgang besteht aus drei Modulen. Durch drei Teil-Prüfungen erwerben Sie schrittweise das Zertifikat als Fachkraft für Finanzbuchhaltung (XB) (vgl. [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)):

- Finanzbuchführung I
- Finanzbuchführung II
- Finanzbuchführung III am PC mit Lexware.

Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung. Das Entgelt umfasst die Teilnahme am Unterricht sowie die Kosten für Bücher und Prüfungen. – Erwerbstätige können mit dem „Bildungsscheck NRW“ oder der „Bildungsprämie“ des Bundes 50 % sparen. Mehr Infos unter [www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp) oder bei Dr. Reimund Evers (0201 - 88 43 202).

- **211.5D351K** Achim Schröder  
montags, 18:10-21:20 Uhr  
Beginn 1. März, 40 Termine, 980 €,  
38 x Mo 18:10-21:20 & 2 x Sa 14-17 Uhr,  
bis 06/2022, keine Ermäßigung,  
jedoch Teilzahlung und  
50 % Zuschuss möglich, VHS

**Früh buchen – Platz sichern!**

### Finanzbuchführung I (XB) – Praxisorientierte Einführung

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt. Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Grundlagen der Bilanz und Inventur, Organisation der Buchführung, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland). Den ausführlichen Lernzielkatalog finden Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge). Fachliteratur wird am ersten Termin benannt. Nach dem Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung (XB) absolvieren und so ein Zertifikat erhalten. Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung (Sieger WARENTEST 2010).

- **11.5D353K** Achim Schröder  
montags, 18:10-21:20 Uhr  
Beginn 1. März, 15 Termine, 206 €,  
13 x Mo 18:10-21:20 Uhr und 2 x Samstag  
14-17 Uhr am 8.5. und 12.6.2021,  
inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

### XB-Prüfung: Finanzbuchführung I

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystems Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: [www.xpert-business.eu/pruefungsordnung](http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung)

- **211.5D359K** Achim Schröder  
Montag, 28. Juni, 18:10-21:20 Uhr, 70 €,  
keine Ermäßigung, VHS

Sie können sich auch online  
anmelden unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de).

### Finanzbuchführung III am PC (XB) – mit Lexware Financial Office

Der Kurs setzt Kenntnisse der Buchführung vergleichbar dem Niveau von „Finanzbuchführung II“ sowie Grundlagenkenntnisse der EDV voraus. Er bietet eine Einführung in die für Selbstständige und kleinere Betriebe geeignete Standardsoftware „Lexware Buchhalter“. Inhalte: Programmoberfläche, Erfassen der Firmendaten und wichtige Grundeinstellungen, Erfassen von Belegen, Berichte, Mahnwesen, Datenexport und -import (u. a. DATEV), Saldenvorträge, Prüfungsvorbereitung. Teilnehmende können kostenlos eine Schüler- und Studentenversion der Software erhalten. Den ausführlichen Lernzielkatalog finden Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge). Fachliteratur wird am ersten Termin benannt. Nach dem Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung (XB) absolvieren und so ein Zertifikat erhalten. Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung (Sieger WARENTEST 2010).

- **211.5D371K** Achim Schröder  
mittwochs, 18:10-21:20 Uhr  
Beginn 10. März, 10 Termine, 149 €,  
8-9 TN, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

### XB-Prüfung: Finanzbuchführung III am PC – mit Lexware Financial Office

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystems Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: [www.xpert-business.eu/pruefungsordnung](http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung)

- **211.5D379K** Achim Schröder  
Mittwoch, 16. Juni, 17:15-20:15 Uhr  
70 €, keine Ermäßigung, VHS



### Grundlagen der Kosten- und Leistungsrechnung (XB)

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Ertragskraft einzelner Produkte. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Kosten- und Leistungsrechnung in Theorie und Praxis. Inhalte: Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung. Den ausführlichen Lernzielkatalog finden Sie unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge). Grundkenntnisse der Buchführung werden vorausgesetzt. Fachliteratur wird am ersten Termin benannt. Nach dem Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung (XB) absolvieren und so ein Zertifikat erhalten. Der Dozent ist Trainer für Buchführung und Erwachsenenbildung (Sieger WARENTEST 2010).

- **211.5D381K** Achim Schröder  
11 x donnerstags 18:10-21:20 Uhr  
plus 3 Samstage: 10-17 Uhr am 20.3.  
sowie 10-13 Uhr am 8.5.  
und 12.6.2021,  
Beginn 11. März, 14 Termine,  
206 €, inkl. Teilnahmebescheinigung, VHS

### XB-Prüfung: Kosten- und Leistungsrechnung

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystems Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: [www.xpert-business.eu/pruefungsordnung](http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung)

- **211.5D389K** Achim Schröder  
Donnerstag, 1. Juli, 18:10-21:20 Uhr, 70 €,  
keine Ermäßigung, VHS

Das Herbstsemester beginnt  
am 6. September 2021.

1

2

3

4

5

6

# Finanzielle Förderung für Ihre berufliche Weiterbildung

Bis zu 500 Euro geschenkt! Wo gibt es denn sowas?

**BILDUNGS**SCH~~EC~~K  
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds.



Das Bundesprogramm Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds gefördert.

Viele Erwerbstätige, manche Selbstständige und auch Berufsrückkehrer/innen können einen staatlichen Zuschuss von 50 % (bis maximal 500 Euro) der Fortbildungskosten bekommen, wenn sie sich beruflich weiterbilden. Damit soll die individuelle berufliche Entwicklung, aber auch die Wettbewerbsfähigkeit der Betriebe vorangebracht werden, in denen die Geförderten beschäftigt sind.

Das Verfahren ist außerordentlich unkompliziert: Es sind nur wenige, klar definierte Kriterien zu erfüllen, um den Zuschuss von maximal 500 Euro bekommen zu können. Das Wichtigste ist, unbedingt vor der endgültigen Anmeldung für die angestrebte Fortbildung eine Beratungsstelle aufzusuchen.



Allgemeine Informationen zum Thema Weiterbildung sowie zu den Förderbedingungen des Bildungsschecks sowie der Bildungsprämie finden Sie unter:  
[www.weiterbildungsberatung.nrw](http://www.weiterbildungsberatung.nrw)

## Förderung beantragen in der Volkshochschule Essen

Die Volkshochschule Essen ist anerkannte Beratungsstelle für die „Bildungsprämie“ sowie für den „Bildungsscheck“.

Unser speziell geschultes Beraterteam prüft in einem etwa 30 Minuten dauernden Gespräch, ob Sie Anspruch auf die Förderung haben. Sofern das der Fall ist, erhalten Sie direkt an Ort und Stelle ein schriftliches Dokument. Wenn Sie dieses zusammen mit Ihrer Anmeldung dem Bildungsträger aushändigen, bei dem Sie sich weiterbilden wollen, reduziert dieser sofort den Rechnungsbetrag. Sie müssen selbst also kein Geld vorstrecken, sondern profitieren sofort.

Weitere Informationen sowie einen ersten Termin erhalten Sie hier:

**Weiterbildungsberatung der Volkshochschule Essen**

Gabriele Ojstersek  
Telefon 0201 88-43204  
Telefax 0201 88-43003  
E-Mail [weiterbildungsberatung@vhs.essen.de](mailto:weiterbildungsberatung@vhs.essen.de)  
[www.vhs-essen.de/bsbp](http://www.vhs-essen.de/bsbp)

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium für Bildung und Forschung



Zusammen.   
Zukunft.  
Gestalten.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen





# vhs to go!

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**  
oder **[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)**



Kostenlos erhältlich in den App-Stores



© Foto: Gaudilab/shutterstock.com

# Schulabschlüsse

## Inhaltsverzeichnis:

### 6 SCHULABSCHLÜSSE

Hauptschulabschluss und Fachoberschuleife in integrierter Form .....	162
Anmeldung .....	162
Unser Unterrichtsprofil .....	162
Digitalisierung .....	162
Schulabschlusslehrgang für junge Erwachsene mit psychischer Erkrankung ..	162
Hauptschulabschluss mit Berufseinstieg ..	163
Fortsetzung des zweiten Bildungsweges ..	164

**Unsere Hotline:  
0201 88-43100**



Heike Hurlin

### Schulabschlüsse

#### Programmbereichsleiterin:

Heike Hurlin  
Raum 4.25  
☎ 0201 88-43219  
heike.hurlin@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
(nicht in den Schulferien):  
montags 10-12 Uhr  
in Raum 4.25  
donnerstags 17-19 Uhr  
in Raum 3.12 bei Frau Klus  
und nach Vereinbarung

#### Service:

Regine Wegmann  
Raum 4.24  
☎ 0201 88-43137  
regine.wegmann@vhs.essen.de



Cäcilia Klus

### Schulabschlusslehrgang für junge Erwachsene mit psychischer Erkrankung / Professor-Eggers-Lehrgang • Bfz-Lehrgang

#### Lehrgangsleiterin:

Cäcilia Klus  
Raum 3.12  
☎ 0201 88-43216  
caecilia.klus@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
nach telefonischer Vereinbarung  
oder Terminanfrage per E-Mail



Margret Hörcher

### Schulabschlusslehrgang für junge Erwachsene mit psychischer Erkrankung / Professor-Eggers-Lehrgang

#### Lehrgangsleiterin:

Margret Hörcher  
Raum 3.12  
☎ 0201 88-43201  
margret.hoercher@vhs.essen.de

Persönliche Beratung  
nach telefonischer Vereinbarung  
oder Terminanfrage per E-Mail

1

2

3

4

5

6

## 6 SCHULABSCHLÜSSE



Beratung / Programmbereichsleiterin  
Heike Hurlin  
heike.hurlin@vhs.essen.de  
☎ 0201 88-43219  
Anmeldung / Servicezeiten  
Regine Wegmann  
☎ 0201 88-43137  
Nähere Informationen siehe Seite 161

### HAUPTSCHULABSCHLUSS UND FACHOBERSCHULREIFE IN INTEGRIERTER FORM



Der Zweite Bildungsweg steht allen offen, die die allgemeine Schulpflicht erfüllt haben.

### ANMELDUNG

Wir beraten Sie gern.

Kommen Sie bitte in eine unserer Anmeldesprechstunden. **Immer montags um 10.00 Uhr in Raum 4.25 und donnerstags um 17 Uhr in Raum 3.12 (nicht während der Schulferien).** Bringen Sie bitte Ihre letzten Schulzeugnisse und einen tabellarischen Lebenslauf mit.

Wir unterrichten Sie in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie, Berufsorientierung, Informatik und Wirtschaftslehre. Die Unterrichtszeit ist am Vormittag in der Zeit von 9 bis 13.50 Uhr und in den Turbolehrgängen in der Zeit von 12.20 bis 19 Uhr.

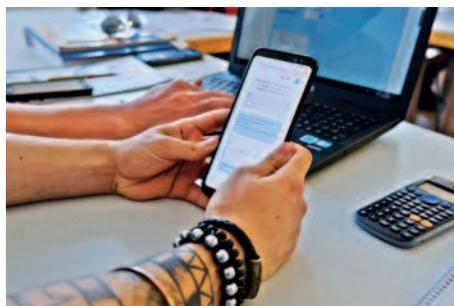
### UNSER UNTERRICHTSPROFIL

- Methoden der Erwachsenenbildung
- Erfahrene Lehrkräfte
- Projektunterricht
- ein interkultureller Bildungsbegriff
- Berufsorientierung (Kompetenzkarte)
- Orientierung am Wissen und den Erfahrungen unserer Teilnehmenden
- Modernes Online Lernen mit der Internetplattform Moodle



### DIGITALISIERUNG

Der technologische Wandel in der Arbeitswelt erfordert neue Qualifikationen. Deshalb arbeiten wir mit einer Lernplattform und vielen digitalen Tools. **Sie brauchen für den täglichen Unterricht einen eigenen Laptop.**



### SCHULABSCHLUSSLEHRGANG FÜR JUNGE ERWACHSENE MIT PSYCHISCHER ERKRANKUNG. PROFESSOR-EGGERS-LEHRGANG

Überschaubare Lerngruppen (15 TN)

Ruhige Lernumgebung

Berufspraktika

Sozialpädagogische Begleitung

Schulabschluss bis zum Mittleren Bildungsabschluss (Realschulabschluss)

[www.vhs-essen.de/SCHA-profegggers.htm](http://www.vhs-essen.de/SCHA-profegggers.htm)

Weitere Informationen:

Margret Hörcher

Lehrgangsleiterin Professor-Eggers-Lehrgang

Burgplatz 1, 45127 Essen

☎ 0201 88-43201

Mail: [margret.hoercher@vhs.essen.de](mailto:margret.hoercher@vhs.essen.de)

Beratung nach telefonischer Vereinbarung oder Terminvergabe per E-Mail.

Cäcilia Klus

Lehrgangsleiterin Professor-Eggers-Lehrgang

Burgplatz 1, 45127 Essen

☎ 0201 88-43216

Mail: [caecilia.klus@vhs.essen.de](mailto:caecilia.klus@vhs.essen.de)

Beratung nach telefonischer Vereinbarung oder Terminvergabe per E-Mail.

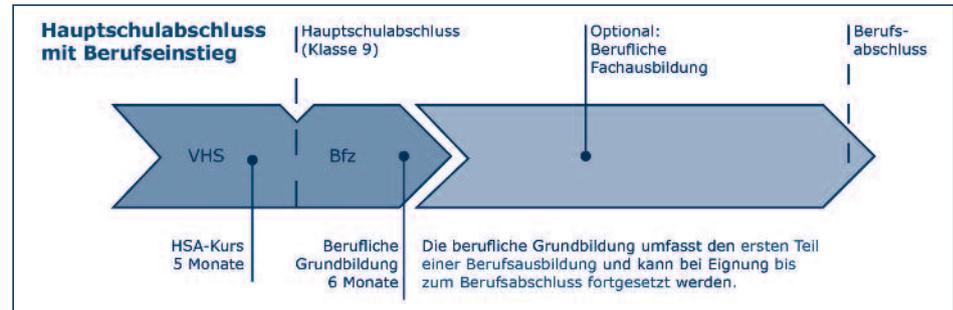


## Hauptschulabschluss und Stufenausbildung in vielen Bereichen

Seit 1.1.2009 besteht nach dem Sozialgesetzbuch III ein **Rechtsanspruch auf den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses** im Rahmen der Förderung durch Bildungsgutscheine der Agenturen für Arbeit und der JobCenter. Die gemeinsame schulische und berufliche Weiterbildung des Bfz-Essen und der Volkshochschule Essen bietet Ihnen eine doppelte Perspektive.

### Nutzen Sie Ihre Chance!

- Holen Sie Ihren Hauptschulabschluss nach und
- erwerben Sie eine solide und arbeitsmarktorientierte berufliche Grundbildung
- inklusive Zertifikat über alle erbrachten Leistungen
- in insgesamt nur 11 Monaten
- mit hervorragenden Entwicklungsmöglichkeiten: die anschließende oder spätere Chance zum Erwerb eines Berufsabschlusses.



### Der Hauptschulabschluss eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten

In der Volkshochschule erwerben Sie in einer fünfmonatigen schulischen Weiterbildung den Hauptschulabschluss Klasse 9 oder (bei Vorliegen der Voraussetzungen) Klasse 10. Mit dem Hauptschulabschluss beweisen Sie, dass Sie die überall geforderte schulische Grundlagenbildung besitzen. Er ist die Basis für eine solide berufliche Ausbildung. Mit dem Hauptschulabschluss besitzen Sie eine Qualifikation, die Ihnen berufliches Fortkommen ermöglicht. Die Abschlussprüfung findet nach fünf Monaten in der Volkshochschule statt.



Sie werden unterrichtet in den Fächern

- Mathematik
- Deutsch
- Englisch
- Informatik
- Physik / Biologie
- Geschichte.

Nach Beendigung der schulischen Weiterbildung erwerben Sie durch die bestandene Prüfung den Hauptschulabschluss – unabhängig von der berufsbildenden Phase. Eine Wiederholung der Prüfung bei Nichtbestehen ist am Ende des beruflichen Bildungsteils nach ca. zehn Monaten möglich.

### Eine fundierte Basisqualifizierung macht Sie fit für den Job oder die Weiterbildung bis zum Berufsabschluss

Eine anschließende sechs monatige berufliche Qualifizierung bzw. berufsbezogene Phase stellt den ersten Schritt in eine berufliche Tätigkeit dar.

Erworben wird praxisnahes Wissen in den Berufsfeldern

- Pflege
  - Verkauf
- oder
- Mechatronik
  - Elektronik
  - Metallfertigung
  - Gartenbau

Wichtig zu wissen:

Wenn Sie sich für die Berufsfelder Pflege / Verkauf entscheiden, haben Sie außerdem die Möglichkeit, im Rahmen der Basisqualifizierung an einer Sprachförderung zum Erwerb des anerkannten telc Deutsch B2-Zertifikats teilzunehmen, da hier das Lernen und Arbeiten im Gruppenverband stattfindet.

### Ihre Perspektiven im Anschluss!

Die hier vermittelten Kompetenzen ermöglichen eine solide Berufswegeplanung und erleichtern den konkreten beruflichen Einstieg, z. B. durch

- die Aufnahme einer Umschulung,
- den Beginn einer Ausbildung (Pflegebereich) oder
- die Aufnahme einer Beschäftigung, in der erste praktische Berufserfahrungen gesammelt werden können.

## FORTSETZUNG DES ZWEITEN BILDUNGSWEGES

Nach erfolgreichem Abschluss unseres Hauptkurses steht Ihnen die Fortsetzung Ihres Bildungsweges zum Erwerb der (Fach)Hochschulreife in Essen an folgenden Schulen offen:

### **Ruhrkolleg, Städtisches Institut zur Erlangung der Hochschulreife**

Seminarstr. 9  
45138 Essen  
☎ 0201 263640

### **Bischöfliches Nikolaus Groß Abendgymnasium**

Franziskanerstr. 67  
45139 Essen  
☎ 0201 274069

### **Weiterbildungskolleg der Stadt Essen**

Abendrealschule Eiberg  
Sachsenring 301  
45279 Essen  
☎ 0201 88-470000  
Mail: [info@abendrealschule-essen.de](mailto:info@abendrealschule-essen.de)  
[www.abendrealschule-essen.de/](http://www.abendrealschule-essen.de/)

### **Weiterbildungskolleg EMSCHER-LIPPE**

abitur.online.nrw  
Abendgymnasium und Kolleg  
der Stadt Gelsenkirchen  
Middelicher Straße 289  
45892 Gelsenkirchen (Resse)  
Mail: [weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de](mailto:weiterbildungskolleg@gelsenkirchen.de)



## Spaß am Lernen: VHS

Neugierig, offen, engagiert und mit hoher Disziplin treffen in jedem Semester rund 300 Erwachsene aufeinander, um gemeinsam ihren Schulabschluss an der VHS Essen zu erwerben.

Menschen aus allen Ländern und Erdteilen bringen ihren ganz persönlichen Hintergrund in das gemeinsame Lernen ein.



# Allgemeine Informationen

## Inhaltsverzeichnis:

Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	166
Datenschutzhinweis .....	168
Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften .....	168
Qualitätspartnerschaften .....	169
So erreichen Sie uns .....	171
Ihre Fragen beantworten .....	172
Impressum .....	175
Bildnachweise .....	175

Unsere Hotline:  
0201 88-43100



## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN GRUNDLAGEN DER VHS-ARBEIT

Die Volkshochschule der Stadt Essen ist ein Weiterbildungszentrum in kommunaler Trägerschaft. Die Volkshochschule wendet sich mit ihrem Weiterbildungsangebot auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes NW an Weiterbildungsinteressierte, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Die Grundsätze für die Arbeit der Volkshochschule Essen wurden vom Rat der Stadt Essen am 25.08.1999, die Satzung am 13.06.2018 beschlossen. Beide Texte und die aktuelle Entgeltregelung erhalten Sie an der Information und bei den Service-Teams in der Volkshochschule am Burgplatz.

## ANMELDUNG

Die **persönliche Anmeldung** ist für alle **beratungspflichtigen** Weiterbildungsangebote und für die **schulische Weiterbildung** erforderlich. Die Anmeldung erfolgt nach einem Beratungsgespräch, in dem Ihre Erwartungen, Vorkenntnisse und die Kursinhalte geklärt werden. Wenn Sie sich für ein beratungspflichtiges Weiterbildungsangebot interessieren oder einen Schulabschluss erwerben möchten, kommen Sie bitte in die Beratung der Programmbereichsleiterinnen und Programmbereichsleiter.

Bei allen **beratungsfreien** Weiterbildungsangeboten ist die Anmeldung jederzeit schriftlich **mit Anmeldekarte**, persönlich oder online unter [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de) möglich. Die Bearbeitung aller Anmeldungen geschieht in der Reihenfolge des Eingangs. Vormerkungen sind nicht möglich. Die verbindliche Anmeldung ist Voraussetzung, einen Veranstaltungsort zu erhalten. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie per Post bzw. Mail. Ist die Veranstaltung bereits ausgebucht, werden Sie informiert. Sie können sich auch bei unseren Service-Teams frühzeitig vergewissern.

**Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich verbindlich zur Zahlung des im Programm ausgedruckten Entgelts.** Die Zahlungspflicht bleibt bestehen, auch wenn Sie nicht an der gebuchten Veranstaltung teilnehmen.

Wer fällige Entgeltforderungen der VHS (inkl. angefallener Bankgebühren) nicht begleicht, kann von der Kursteilnahme ausgeschlossen werden.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

Das Abbuchungsverfahren ist eine komfortable Lösung für Sie. Die Abbuchungsvollmacht entbindet Sie von dem Nachhalten des Überweisungstermins und erspart Ihnen Zeit. Der genaue Zeitpunkt der Abbuchung wird schriftlich oder per E-Mail mitgeteilt.

Falls Sie das Entgelt dennoch überweisen möchten, erhalten Sie die Rechnung unmittelbar nach der Anmeldung. Der Betrag ist dann innerhalb einer Woche fällig. Bankgebühren, die nicht durch Verschulden der Volkshochschule entstehen (z. B. Rücklastschriften durch

fehlerhafte Angabe einer Bankverbindung), werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Rechnung gestellt.

Mit der Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis, dass Ihre personenbezogenen Daten erhoben, verarbeitet und gespeichert werden. Die Volkshochschule Essen beachtet die einschlägigen Datenschutzvorschriften und verwendet die Daten ausschließlich zur Erbringung ihrer Dienstleistungen.

## ENTGELT

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmende die Entgeltregelung der Volkshochschule Essen an. Das **Basisentgelt** beträgt für eine Unterrichtsstunde (45 Min.) 2,65 €, sofern keine andere Regelung besteht. Für bestimmte Weiterbildungsangebote kann das Entgelt ein Vielfaches des Basisentgelts betragen.

Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestbelegung zu Kursbeginn kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der Volkshochschule das Entgelt entsprechend erhöht oder bei gleichem Entgelt die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

Bei Weiterbildungsangeboten ab 6 Unterrichtsstunden im Bereich der Politischen Bildung, zur Vermittlung elementarer Grundbildung als Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe (z.B. Alphabetisierung) beträgt das Sonderentgelt für eine Unterrichtsstunde 0,60 €, mindestens jedoch 12 € je Angebot.

Für die Teilnahme an Kursen aus dem Bereich Deutsch als Zweitsprache beträgt das Entgelt pro Unterrichtsstunde für Basismodule 1,20 €, mindestens jedoch 12 € je Angebot.

Für die Teilnahme an Lehrgängen zum Erwerb schulischer Abschlüsse wird pro Semester eine **Kostenbeteiligung** von 75 € erhoben. Bei erfolgreicher Versetzung in die nächsthöhere Stufe ermäßigt sich die Kostenbeteiligung auf 50 €. Es erfolgt keine Rückerstattung. Eine weitere Ermäßigung von der Zahlung der Kostenbeteiligung ist nicht möglich.

Bei Weiterbildungsangeboten unter 6 Unterrichtsstunden wird das Entgelt im Einzelfall festgelegt. Diese Angebote sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Bei Veranstaltungen, die im Rahmen von Kooperationen stattfinden, gelten die vereinbarten Kooperationsbedingungen.

Für Unterrichtsnebenkosten und Bescheinigungen werden kostendeckende Umlagen erhoben. Sie sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Die auf der Anmeldebestätigung im Bedarfsfall vorgesehene Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme durch die Kursleitung nach Kursabschluss ist ebenso wie die Erstbescheinigung für die schulische Weiterbildung entgeltfrei. Für das Ausstellen weiterer Teilnahmebescheinigungen sowie für zusätzliche von den Teilnehmenden geforderte Abschriften von Leistungs-

nachweisen und Zeugnissen wird jeweils ein Entgelt von 6 € erhoben. Die regelmäßige Teilnahme kann nur bescheinigt werden, wenn mindestens 75% des Unterrichts besucht wurden.

Alle Entgelte werden nach den kaufmännischen Rundungsregeln auf volle €-Beträge gerundet.

Alle Entgelte für die Teilnahme an Weiterbildungsangeboten entnehmen Sie bitte den Ankündigungen zu den Veranstaltungen im Programm.

Die **Prüfungsentgelte für TELC-Sprachprüfungen** sind unterschiedlich für die an der VHS Essen eingeschriebenen Teilnehmenden und für externe Teilnehmende. Die in Klammern aufgeführten Entgelte gelten für externe Teilnehmende.

Stufe A1	70 €	(80 €)
Deutschtest für Zuwanderer	120 €	(150 €)
Stufe B1	120 €	(150 €)
Stufe B2	160 €	(200 €)
Stufe C1	180 €	(250 €)

Die Prüfungen für Sprachenzertifikate finden bei ausreichenden Anmeldezahlen vor Ort statt. Liegen nicht genügend Anmeldungen zur Prüfung vor, vermittelt die VHS an einen Prüfungsort in NRW. Die Höhe des Prüfungsentgelts der prüfenden Volkshochschule kann bei den Programmbereichsleiterinnen und Programmbereichsleitern erfragt werden.

**Prüfungsentgelte sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.**

Bei Rücktritt nach der abgelaufenen Anmeldefrist bis zu einer Woche vor der Prüfung ist in jedem Fall das halbe Entgelt fällig. Danach ist das volle Prüfungsentgelt zu entrichten.

## ENTGELTERMÄSSIGUNG

Das Teilnehmerentgelt wird auf Antrag **auf 20%** ermäßigt für Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) II sowie nach Kapitel 3 und 4 des SGB XII (u. a. Arbeitslosengeld II; laufende Hilfe zum Lebensunterhalt) sowie von laufender Hilfe nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.

Das Teilnehmerentgelt wird auf Antrag **auf 70%** ermäßigt für Empfängerinnen und Empfänger von Leistungen nach Kapitel 6, 7, 8 und 9 des SGB XII sowie Arbeitslosengeld I nach SGB III, Wohngeld, Bafög und Eingliederungshilfe. Außerdem erhalten eine 30%ige Ermäßigung auf Antrag Auszubildende und Studentinnen und Studenten von Fachhochschulen und Hochschulen unter 27 Jahren, Schülerinnen und Schüler von allgemeinbildenden öffentlichen Schulen und allgemeinbildenden Ersatzschulen des ersten Bildungsweges sowie von berufsbildenden Schulen und Schulen des zweiten Bildungsweges in Vollzeitform.

Der Ermäßigungsanspruch wird pro Semester auf 3 Angebote begrenzt. Das zu zahlende ermäßigte Entgelt wird auf volle €-Beträge aufgerundet und beträgt mindestens 12 € je Belegung.

**Der Antrag auf Entgeltermäßigung ist bei der Anmeldung zu stellen, ein Nachweis ist beizufügen, ggf. innerhalb von 7 Tagen nachzureichen. Danach wird dem Antrag nicht mehr stattgegeben.**

Exkursionen, Studienreisen, speziell ausgewiesene Angebote, Schul- und Teilnahmebescheinigungen sowie Kostenumlagen für Unterrichtsmaterial sind von der Entgeltermäßigung ausgenommen.

Bei Kostenübernahme durch Dritte entfällt jedwede Ermäßigung.

## ERSTATTUNG DES ENTGELTS

Ein Anspruch auf vollständige Erstattung des Entgelts besteht bei Ausfall eines Weiterbildungsangebotes und bei Änderung von Ort und Zeit. Bei Ausfall einzelner Unterrichtseinheiten bietet die Volkshochschule in Absprache mit den Teilnehmenden Nachholtermine an; weitergehende Erstattungsansprüche bestehen nicht.

## RÜCKTRITT UND WIDERRUFSRECHT

Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Bei **Rücktritt** muss der Volkshochschule spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegen. **In diesem Fall werden 10% des Entgelts, mindestens jedoch 12 € bzw. bei Lehrgängen zum Erwerb schulischer Abschlüsse 50 € fällig.** Wird die Rücktrittsfrist nicht eingehalten, bleibt die Zahlungspflicht in voller Höhe bestehen. Abweichende Regelungen bestehen bei Exkursionen, Studienreisen und Angeboten nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt. Macht der/die Vertragspartner/in von einem ihm/ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er/sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40 € trägt der/die Vertragspartner/in die Kosten der Rücksendung.

## WIDERRUFSBELEHRUNG BEI FERNABSATZGESCHÄFTEN

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß § 312c Abs. 2 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) in Verbindung mit § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-Informationspflichten-Verordnung (BGB-InfoV) sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1

Satz 1 BGB in Verbindung mit § 3 BGB-InfoV. Der Widerruf ist zu richten an: VHS Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen; Fax: 0201 88-43003; E-Mail: info@vhs.essen.de.

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner (VHS) mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

## KURS-/UNTERRICHTSAUSFALL

Die Volkshochschule kann bei zu geringer Teilnehmerzahl Veranstaltungen ausfallen lassen, Kurse zusammenlegen und Sonderregelungen treffen. Bei Kursausfall machen wir von der uns gegebenen Abbuchungsermächtigung keinen Gebrauch.

Bei Unterrichtsausfall in laufenden Kursen wird in Absprache mit den Teilnehmenden der ausgefallene Unterricht nachgeholt. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

## STUDIENREISEN UND EXKURSIONEN

Die Volkshochschule Essen veranstaltet Studienreisen und Exkursionen. Für die Einhaltung bestehender Visa-, Devisen-, Gesundheits- und Zollvorschriften ist jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Das gilt auch für eine spezielle Reiseversicherung, z. B. für Krankheit, Unfall, Gepäck, Haftpflicht. **Abmeldungen von Studienreisen und Exkursionen müssen der Volkshochschule spätestens 3 Wochen vor Reisebeginn – sofern keine andere Regelung ausdrücklich genannt ist – schriftlich vorliegen, andernfalls bleibt die Zahlungspflicht in voller Höhe bestehen.** Bei Studienreisen und Exkursionen, die in **Kooperation mit anderen Institutionen stattfinden und diese als Veranstalterin ausweisen**, ist die genannte Institution Vertragspartnerin für die Teilnehmenden. Die VHS Essen vermittelt ausschließlich den Kontakt ohne Haftungs- und Gewährleistungsansprüche.

## BILDUNGSURLAUBSANGEBOTE

Die Volkshochschule bietet Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz an. Die von der Volkshochschule auszufüllende Mitteilung für den Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen, daher ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich. Sollte der Arbeitgeber

die Teilnahme ablehnen, ist eine unverzügliche, schriftliche Benachrichtigung der Volkshochschule erforderlich. Die rechtzeitige Vorlage der schriftlichen Ablehnung des Arbeitgebers entbindet von der Zahlungspflicht.

## EINRICHTUNGEN FÜR KÖRPERBEHINDERTE MENSCHEN

Das VHS-Gebäude am Burgplatz ist von der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter in Essen e. V. mit dem ‚Signet Barrierefrei‘ ausgezeichnet worden. Die Veranstaltungsräume sind für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer erreichbar. Für schwerhörige Teilnehmerinnen und Teilnehmer befindet sich im großen und kleinen Vortragssaal jeweils eine Induktionsschleife für entsprechende Hörgeräte.

## HAUSORDNUNG

Die **Volkshochschule ist ein Nichtraucherhaus.** Das Rauchen ist nicht gestattet. In den von der Volkshochschule genutzten Schul- und öffentlichen Gebäuden gilt das vom Rat der Stadt beschlossene absolute Rauchverbot. Dieses Rauchverbot betrifft auch die Räume, Flure und Sanitäranlagen im Kulturforum Essen-Steele und in der VHS-Außenstelle Borbeck.

Tiere haben in allen von der Volkshochschule genutzten Gebäuden keinen Zutritt.

**In allen von der Volkshochschule genutzten Gebäuden ist das Fahren mit Inline-Skates, Fahrrädern und Rollern nicht erlaubt.**

## SCHADENSERSATZANSPRÜCHE

Schadensersatzansprüche der VHS-Vertragspartner gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Der Ausschluss gilt nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmenden.

## TAGUNGSTERMINE DER VHS-GREMIEN

Wegen der aktuellen Corona Situation können die Termine leider nur kurzfristig auf unserer Homepage bekannt gegeben werden.

### Vertreter der Kursleitenden

Isabelle Bock

## DATENSCHUTZHINWEIS ZUR ANMELDUNG BEI DER VHS

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die angegebenen Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt in Ihrem Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie der VHS ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen.

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist der Oberbürgermeister der Stadt Essen, Volkshochschule, Burgplatz 1, 45127 Essen, gesetzlich vertreten durch den Direktor der VHS, Tel.: +49 (0)201 88 43 000, E-Mail: [info@vhs-essen.de](mailto:info@vhs-essen.de). Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Essen lauten:

E-Mail: [datenschutz@essen.de](mailto:datenschutz@essen.de), Tel.: +49 (0)201 88 11006 und Tel.: +49 (0)201 88 11005.

Weitere Infos zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung der VHS Essen / Datenschutzerklärung für den Newsletter der VHS Essen: [www.vhs-essen.de/datenschutz](http://www.vhs-essen.de/datenschutz).

## FIRMENSEMINARE UND INHOUSE-SCHULUNGEN

### Investieren Sie in die Zukunft Ihres Unternehmens!

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind ein wesentlicher Erfolgsfaktor im wirtschaftlichen Wettbewerb. Sachkompetenz und Zufriedenheit erhöhen die Motivation der Beschäftigten und steigern die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Seminare zu interessanten Konditionen in den Bereichen

- EDV-Schulungen
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Sprachen für den Beruf
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Führungskräfte- und -Coaching

Sie bestimmen Ort, Zeit, Dauer, Inhalte und Schwerpunkte selbst.

Wir erarbeiten Ihnen ein passgenaues Angebot, das von kompetenten Fachkräften mit modernen Schulungsmethoden umgesetzt wird.

Übrigens – haben Sie sich schon über den Bildungsscheck NRW informiert? Ohne großen bürokratischen Aufwand können Sie bis zu 50 Prozent der Kosten für Seminare der beruflichen Weiterbildung oder Sprachen für den Beruf sparen.

Wir beraten Sie gern.

Stephan Rinke

☎ 88-43220

## WIDERRUFSBELEHRUNG BEI FERNABSATZGESCHÄFTEN

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen; Fax: 0201 88-43003; E-Mail: [info@vhs.essen.de](mailto:info@vhs.essen.de).

### Widerrufsfolgen

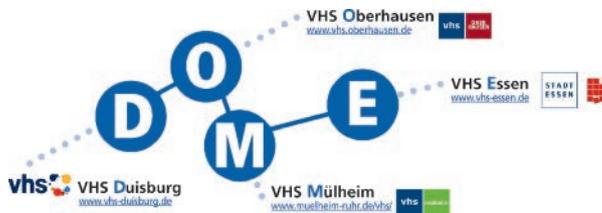
Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.



Die Stadt Essen als Trägerin der Volkshochschule ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen e.V., [www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)  
Diese Volkshochschule ist Teil eines DigiCircles in NRW. DigiCircles sind innovative Verbundprojekte mehrerer Volkshochschulen und sind deutschlandweit organisiert. Ziel der DigiCircles ist es, digital erweiterte Lernwelten zu schaffen, um das Lehren und Lernen den Bedarfen einer digitalisierten Gesellschaft anzupassen.



DOMe ist die regionale Kooperationspartnerschaft der Volkshochschulen Duisburg, Oberhausen, Mülheim und Essen



Die Volkshochschule Essen ist vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW (MAGS) und dem Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) als offizielle Beratungsstelle für den Bildungsscheck NRW und den Prämiegutschein des Bundes benannt worden.  
Weitere Informationen unter ☎ 0201 88-43204.

Die Volkshochschule Essen führt Seminare mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds durch.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ermöglicht die qualifizierte Sprachförderung von Zuwanderern in Integrationskursen. Die Volkshochschule Essen ist ein anerkannter Träger zur Durchführung von Integrationskursen.



The European Language Certificates (telc)  
Die Volkshochschule Essen ist akkreditiertes Prüfungszentrum für die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) für die Sprachen Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch.  
Informationen erhalten Sie unter ☎ 0201 88-43220



Das Lehrgangs- und Zertifikatssystem Xpert vermittelt betriebswirtschaftliche Kenntnisse und soziale Kompetenzen. Die Lerninhalte und Prüfungsmodalitäten sind bundesweit einheitlich geregelt.  
Informationen erhalten Sie unter ☎ 0201 88-43202

# ++++ NEWS +++++

Mit dem VHS-Newsletter nichts mehr verpassen + immer auf dem Laufenden mit interessanten Veranstaltungen und Informationen aus Ihrer Volkshochschule Essen



## Newsletter-Anmeldung

Jetzt unseren Newsletter abonnieren. Weitere Infos und Anmeldungen unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)



**Stadt Essen**  
**Volkshochschule**  
**Burgplatz 1, 45127 Essen**  
 Hotline: 0201 88-43100  
 Fax: 0201 88-43003  
 E-Mail: [info@vhs.essen.de](mailto:info@vhs.essen.de)  
 Internet: [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

## Anfahrt mit dem Rad

Fahrradparkplätze gibt es direkt am Haupteingang der VHS auf dem Burgplatz und an der Ecke Kettwiger Straße zur I. Dellbrücke.

## Anreise mit der Bahn

Es empfiehlt sich die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Hauptbahnhof ist mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Von dort sind es wenige Gehminuten durch die Fußgängerzone (Kettwiger Str.) bis zur Volkshochschule.

## Anreise mit dem PKW

### Von Norden:

Über die A 42, Abfahrt „Autobahnkreuz Essen-Nord“, über die B 224 ca. 5 km Richtung Essen, später Richtung „Zentrum“ Hinweisschilder Richtung Rathaus. Nach der Unterführung Rathaus-Galerie 2. Ampel rechts in die Straße I. Dellbrücke.

### Von Osten:

Über die A 40 bis Abfahrt „Essen-Huttrop“, 1. Ampel rechts abbiegen (Steeler Str.). 1. Ampel nach der Bahn-Unterführung geradeaus weiter auf die Varnhorststr., nach einer weiteren Ampel geradeaus in die Straße I. Dellbrücke.

### Von Westen:

Über die A 40. Abfahrt „Essen-Zentrum“ direkt hinter Tunnelende auf die Helbingstr., nach der Unterführung 1. Ampel links in die Straße I. Dellbrücke.

### Von Südwest:

Über „Autobahnkreuz Breitscheid“ auf die A 52 Richtung Essen bis Abfahrt „Essen-Süd“, ca. 3 km Richtung Zentrum. Nach der Bahn-Unterführung 1. Ampel links in die Straße I. Dellbrücke.

## Anfahrt mit dem Navigationssystem:

Akazienallee 1 (Parkhaus), 45127 Essen



**Volkshochschule**  
**Essen**

Leitung Stellvertretende Leitung/Leitungsteam	Direktor Heike Reintanz-Vanselow Assistenz	Michael Imberg Stephan Rinke Heike Hafke	☎ 88-43000 ☎ 88-43222 / 88-43220 ☎ 88-43001
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit / Marketing Digitalisierung / Erweiterte Lernwelten Qualitätsmanagement		Nikolaos Georgakis Stephan Rinke Dr. Reimund Evers	☎ 88-43215 ☎ 88-43220 ☎ 88-43202
<b>Programmbereich GESELLSCHAFT</b>			
Politik / Bürgerschaftliches Engagement • Geschichte • Soziologie / Philosophie	Beratung Service Service Einbürgerungstest	Dr. Günter Hinken Annette Volmer Gabriele Ojstersek	☎ 88-43200 ☎ 88-43102 ☎ 88-43206
Wirtschaft / Verbraucherfragen • Recht	Beratung Service Service Bildungsberatung	Dr. Reimund Evers Annette Volmer Gabriele Ojstersek	☎ 88-43202 ☎ 88-43102 ☎ 88-43204
<b>Programmbereich KUNST UND KULTUR</b>			
Exkursionen • Länderkunde	Beratung Service	Dr. Günter Hinken Annette Volmer	☎ 88-43200 ☎ 88-43102
Exkursionen • Länderkunde • Kunst / Kunstgeschichte / Architektur • Plastisches und Textiles Gestalten • Zeichnen	Beratung Service	Ulrike Martens Volkan Ayar	☎ 88-43207 ☎ 88-43212
Design / Fotografie • Malen	Beratung Service	Meike Altenkamp Volkan Ayar	☎ 88-43210 ☎ 88-43212
Musik • Tanz • Theater / Literatur	Beratung Service	Hans-Günther Weber Volkan Ayar	☎ 88-43211 ☎ 88-43212
<b>Programmbereich NATUR, MENSCH UND GESUNDHEIT</b>			
Lebenshilfe / Gedächtnistraining • Umwelt / Natur	Beratung Service	Dr. Günter Hinken Annette Volmer	☎ 88-43200 ☎ 88-43102
Psychologie / Gesundheit / Medizin • Entspannung / Bewegung	Beratung Service	Nikolaos Georgakis Gabriele Ojstersek	☎ 88-43215 ☎ 88-43206
Umwelt / Natur • Mathematik	Beratung Service	Katharina Graner Erich Maibaum	☎ 88-43203 ☎ 88-43218
<b>Programmbereich SPRACHEN</b>			
Alphabetisierung und Rechtschreibung für Deutschsprachige	Beratung Service	Meike Altenkamp Volkan Ayar	☎ 88-43210 ☎ 88-43212
Gebärdensprache	Beratung Service	Katharina Graner Erich Maibaum	☎ 88-43203 ☎ 88-43218
Deutsch als Fremdsprache Allgemeine Koordination / Drittmittelkoordination Alphabetisierung / A1 bis B1	Beratung Service Service	Heike Reintanz-Vanselow Dr. Angelika Hiegemann-Hahn Ursula Janisch-Wahl	☎ 88-43222 ☎ 88-43221 ☎ 88-43105
B1+ bis C2	Beratung Service	Tatjana Carvajal Ursula Janisch-Wahl	☎ 88-43141 ☎ 88-43105
Integrationskurse	Beratung Service Service	Mohammed Ouaiou Susanne Letzner Astrid Lösel	☎ 88-43140 ☎ 88-43138 ☎ 88-43112
Prüfungen	Beratung	Renate Elsenheimer-Paegert	☎ 88-43213

Fremdsprachen Englisch	Beratung Service	Stephan Rinke Vanessa Bergmann	☎ 88-43220 ☎ 88-43223
Französisch • Italienisch • Portugiesisch • Spanisch	Beratung Service	Katharina Graner Vanessa Bergmann	☎ 88-43214 ☎ 88-43223
Griechisch • Kroatisch • Niederländisch • Russisch • Türkisch	Beratung Service	Heike Reintanz-Vanselow N.N.	☎ 88-43222 ☎ 88-43223
<b>Programmbereich EDV / IT, BERUF UND WIRTSCHAFT</b>			
Tastatschreiben • Rhetorik / Schlüsselqualifikationen • Managementtechniken	Beratung Service	Dr. Reimund Evers Annette Volmer	☎ 88-43202 ☎ 88-43102
EDV / IT	Beratung Service	Katharina Graner Erich Maibaum	☎ 88-43203 ☎ 88-43218
<b>Programmbereich SCHULABSCHLÜSSE</b>			
Schulabschlüsse Lehrgang für psychisch Erkrankte / Professor-Eggers-Lehrgang	Beratung	Heike Hurlin	☎ 88-43219
	Beratung	Cäcilia Klus	☎ 88-43216
	Beratung	Margret Hörcher	☎ 88-43201
Bfz-Lehrgang	Beratung Service	Cäcilia Klus Regine Wegmann	☎ 88-43216 ☎ 88-43137
Öffentlichkeitsarbeit		Petra Ewald Robert Welzel	☎ 88-43021 ☎ 88-43020
Service-Team • Kursleiter- und Teilnehmerangelegenheiten Information	Leitung	Robert Kroffke N.N. Erich Maibaum Sabine Gawlitta Regine Wegmann	☎ 88-43107 ☎ 88-43100 ☎ 88-43100 ☎ 88-43108 ☎ 88-43137
Raumplanung • Besondere Teilnehmerangelegenheiten			
Personal und Organisation IT-Administration und -koordination • Hausmanagement Administration Informations- und Veranstaltungstechnik	Leitung	Lothar Steffan Julia Gaca Harald Kirchhoff Marvin Köllner N.N. Jochen Brochhagen Frank Steingens Udo Nowak Thomas Kriesbach Amin Alioui Jörg Fuest Heike Hafke Nicole Rauße	☎ 88-43104 ☎ 88-43136 ☎ 88-43120 ☎ 88-43125 ☎ 88-43115 ☎ 88-43116 ☎ 88-43118 ☎ 88-43117 ☎ 88-43117 ☎ 88-43430 ☎ 88-43103 ☎ 88-43001 ☎ 88-43113
Hausmeister • Betriebsmanagement			
Hausdienst			
Finanzmanagement / -buchhaltung • Sitzungsgremien			
<b>Gastronomie</b>	VHS / Fun-Food Factory: O. Müller ☎ 43090470		

**IHRE ANMELDUNG – EINFACH UND SCHNELL:**

online:	unter <a href="http://www.vhs-essen.de">www.vhs-essen.de</a>
schriftlich:	per Anmeldekarte, siehe letzte Seite des Programmheftes
persönlich:	in der VHS

# Historischer Verein für Stadt und Stift Essen e.V.

auch Kooperationspartner der VHS Essen



Alte Luisenschule, Geschäftsstelle des Historischen Vereins

Der Historische Verein für Stadt und Stift Essen e.V. ist 1880 gegründet worden und gehört damit zu den ältesten Geschichtsvereinen im Ruhrgebiet. Geschichtsbewusstsein und bürgerschaftliches Engagement in der Vergangenheit und in der Gegenwart prägen seine Arbeit, die auch in die Zukunft wirkt.

In den vielen Jahren seines Bestehens hat der Verein das Kulturleben der Stadt bereichert. Er war 1904 ebenso an der Gründung des Museums (heute: Museum Folkwang und Ruhr Museum) beteiligt wie an der Errichtung eines Stadtarchivs, und seine Sammlung bildete einen wesentlichen Grundstock für die Fachbibliothek „Stadt & Region“ im Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv.

Seit 1880 gibt der Verein die „Beiträge zur Geschichte von Stadt und Stift Essen“ (Essener Beiträge) heraus. Sie vermitteln Kenntnisse, wie sich unsere Stadtregion von der Urzeit bis in die jüngste Vergangenheit entwickelt hat.

Der Verein bietet interessante Vorträge, Ausstellungsbesuche, Stadtteilführungen und mehrtägige Exkursionen an.

Der Denkmalpfad in der Innenstadt, die Projekte „Stolpersteine“, „Friedhofsguide“ und das seit 16. Januar 2015 online geschaltete „**Historische Portal Essen**“ werden von ihm maßgeblich entwickelt, gepflegt und fortgeführt.

Der Verein fördert Publikationen zur Stadtgeschichte und unterstützt das Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv. Außerdem engagiert er sich seit 2013 für das Deilbachtalensemble.

Jedes Mitglied erhält die jährlich erscheinenden „Essener Beiträge – Beiträge zur Geschichte von Stadt und Stift Essen“, Preis im Buchhandel 25 €. Der im Frühjahr 2020 erschienene Sonderband lässt mit Fachbeiträgen, Berichten und einer Chronik zu 100 Jahren Volkshochschule Essen das vom Historischen Verein begleitete Jubiläumsjahr „100 Jahre Volkshochschule Essen – Aufbrüche“ Revue passieren.

Sollten Sie an einer Mitgliedschaft interessiert sein, verwenden Sie bitte das Aufnahmeformular unter **[www.hv-essen.de](http://www.hv-essen.de)** oder wenden sich an die Geschäftsstelle oder an die Vorstandsmitglieder.

**Historischer Verein für Stadt und Stift Essen**

Haus der Essener Geschichte/Stadtarchiv

Ernst-Schmidt-Platz 1, **45128 Essen**, Fon 0201 / 5147550



Restaurierung der Arbeiterwohnhäuser am Eisenhammer im Deilbachtal

## HERAUSGEBER:

Stadt Essen  
 Volkshochschule  
 Burgplatz 1  
 45127 Essen  
 ☎ 0201 88-43100  
 E-Mail: [info@vhs.essen.de](mailto:info@vhs.essen.de)

## REDAKTION:

Nikolaos Georgakis (V.i.S.d.P.)  
 Petra Ewald  
 Robert Welzel  
 Renate Elsenheimer-Paegert

## LAYOUT, SATZ & DRUCK:

Lensing Druck  
 Van-Delden-Straße 6-8, 48685 Ahaus  
 ☎ 02561 697-30  
[www.lensingdruck.de](http://www.lensingdruck.de)

Gestaltung Cover: Falk Bureau Mombouër  
 Anzeige „Junge VHS“ und „Newsletter“ sowie  
 Anmeldekarte: Ilke Koop, ilcodesign, Ehlscheid

## Anzeigen

Vest Medien, Inh. Bernd Stegemann  
 Esseler Straße 142, 45665 Recklinghausen  
 ☎ 02361-9061145  
[www.vest-medien.com](http://www.vest-medien.com)

## BESONDERE HINWEISE:

Da im laufenden Semester gelegentlich aus aktuel-  
 lem Anlass Kurs-/Veranstaltungszeiten oder Räum-  
 lichkeiten geändert werden müssen, kann leider  
 keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständig-  
 keit der Angaben übernommen werden.

Für Folgen, die aufgrund fehlerhafter oder unter-  
 bliebener Einträge entstehen, wird keine Haftung  
 übernommen.

Auflage: 13.000

## BILDNACHWEISE:



Fotos Leitung und  
 Programmbereichsleitungen:  
 Volker Hartmann

S. 10	klimadiskurs NRW	S. 70	Rafael Panusch
S. 12	Michael Lorenz	S. 73	Klaus Baumers
S. 14 li.	Katrin Moritz	S. 75 mi.	Helmut Metz
S. 14 re.	Amac Garbe	S. 76, 77 li.	Helmut Metz
S. 17	Durga Arya	S. 81 re.	Meike Altenkamp
S. 29	Hans Schelenz	S. 82	LiliCharlie
S. 30	Angela Seiffert	S. 96	Mohammed Ouaiaou
S. 31 li.	Christoph Wilmer	S. 101–108	Stefan Rinke
S. 31 re.	Heydt-Museum Wuppertal	S. 108 re.–114	Dr. Johanna Hellermann
S. 33, 34 li.	Stefan Roggenbuck	S. 115	Heike Reintanz-Vanselow
S. 34 re.	Heike Reintanz-Vanselow	S. 117	Heike Reintanz-Vanselow
S. 36 o.	Janine Awater	S. 123	Heike Reintanz-Vanselow
S. 36 u.	Tabea Hower	S. 130 re.	Google Inc.
S. 38	Sigrid Lachnitt	S. 131 mi.	S. Riese
S. 40	Meike Altenkamp	S. 131 re.	<a href="http://app.ruhrbahn.de">app.ruhrbahn.de</a>
S. 45 li.	S. Faber	S. 160–162	Ulrich Püschmann
S. 46	Meike Altenkamp	S. 171	Amt für Geoinformation, Vermessung und Kataster
S. 48	Nina Klaus-Schnittger	S. 165	Volker Hartmann
S. 50 re.	M. Lenze		
S. 57 re.	Paul Hänel		

Alle sonstigen Bilder wurden

- den Bilddatenbanken pixabay.com, unsplash.com, stock.adobe.com und [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) (frei von Urheberrechten/Creative Commons CC0) entnommen bzw.
- der VHS seitens der Urheberin/des Urhebers zur Veröffentlichung ohne Namensnennung freigegeben.

## IHRE MEINUNG ZUM VHS-PROGRAMM:

Wir möchten unser Programm ständig weiterentwickeln – dabei ist uns Ihre Zufriedenheit ein großes Anliegen. Gerne nehmen wir Ihre Wünsche, Kritik und Anregungen entgegen. Schreiben Sie uns an o.g. Adresse oder per E-Mail an: [nikolaos.georgakis@vhs.essen.de](mailto:nikolaos.georgakis@vhs.essen.de)











30-TageTicket zum halben Preis:  
[jetztwechseln.ruhrbahn.de](https://jetztwechseln.ruhrbahn.de)

Sauber  
unterwegs!

# Mehr ÖPNV, bessere Luft.

Bus & Bahn: die Lösung fürs Klima.



STADT  
ESSEN

RUHR  
BAHN

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Verkehr und  
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Modellstadt Essen

# ++++ NEWS +++++

Mit dem VHS-Newsletter nichts mehr verpassen + immer auf dem Laufenden mit interessanten Veranstaltungen und Informationen aus Ihrer Volkshochschule Essen



## Newsletter-Anmeldung

Jetzt unseren Newsletter abonnieren. Weitere Infos und Anmeldungen unter [www.vhs-essen.de/newsletter](http://www.vhs-essen.de/newsletter)