

# VOLKSHOCHSCHULE

## Programm 2. Halbjahr 2025

Schnupperwoche vom 08.09. – 12.09.2025



Qualitätsmanagement  
in der Bildung  
zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001



Stadt  
**Erkrath**  
Volkshochschule



**VERSCHENKEN SIE DOCH MAL  
NEUE ERFAHRUNGEN –  
VERSCHENKEN SIE EINEN  
VHS-GUTSCHEIN**



# WIR SIND DIE VHS ERKRATH

**Julia Zinn**

VHS-Leiterin  
Fachbereichsleitung Arbeit, Beruf  
und EDV / Gesellschaft, Politik  
und Umwelt

Tel.: 0211 2407-4301,  
julia.zinn@erkrath.de

**Heike Methner**

Projektbetreuung Deutsch,  
Integrationskurse  
und Verwaltung

Tel.: 0211 2407-4304,  
heike.methner@erkrath.de

**Claudia Beckmann**

Pädagogische Mitarbeiterin  
Fachbereichsleitung  
Fremdsprachen / Gesundheit

Tel.: 0211 2407-4303,  
claudia.beckmann@erkrath.de

**Sabine Lange**

Haushalt / Kasse und  
Abrechnungen  
Projektbetreuung Deutsch

Tel.: 0211 2407-4306,  
s.lange@erkrath.de

**Ikhlas Schumacher**

Pädagogische Mitarbeiterin  
Fachbereichsleitung Deutsch /  
Integration / Einbürgerung

Tel.: 0211 2407-4315,  
ikhlas.schumacher@erkrath.de

**Martina Wollny**

Projektbetreuung Deutsch,  
Integrationskurse  
und Verwaltung

Tel.: 0211 2407-4310,  
martina.wollny@erkrath.de

**Ina Kuntz**

Projektbetreuung Deutsch,  
Integrationskurse  
und Verwaltung

Tel.: 0211 2407-4312,  
ina.kuntz@erkrath.de

**Sigrun Pausch**

Kunden-Service / Anmeldung  
und Kursorganisation

Tel.: 0211 2407-4305,  
sigrun.pausch@erkrath.de

**Wir sind auch erreichbar unter:**  
vhs@erkrath.de, www.vhs-erkrath.de

**Postanschrift:**  
Postfach 1154 | 40671 Erkrath

**Geschäftsstelle:**  
Sedentaler Str. 105–107 (Bürgerhaus) |  
40699 Erkrath-Hochdahl

# FOLGENDES KURSANGEBOT HABEN WIR FÜR SIE VORBEREITET:

## ORGANISATION

WIR SIND DIE VHS ERKRATH | 1  
ANMELDUNG MIT SEPA | 113  
HINWEISE FÜR TEILNEHMENDE | 115  
LAGEPLAN | 116  
ANSCHRIFTEN UND INFORMATIONEN | 117



KOMMUNIKATION,  
FINANZEN UND  
ZEITGESCHEHEN | 4



FREMDSPRACHEN | 40

ENGLISCH | 40  
FRANZÖSISCH | 53  
ITALIENISCH | 57  
SPANISCH | 58



DEUTSCH:  
INTEGRATION,  
EINBÜRGERUNG | 12



ARBEIT, BERUF  
UND EDV | 19



KUNST UND  
KREATIVITÄT | 63



GESUNDHEIT | 72

- WISSENSWERTES | 73
- DU BIST, WAS DU ISST | 78
- RAUS AUS DEM STRESS | 87
- FIT IN DEN HERBST | 90
- REISE ZU DIR SELBST | 95



# KOMMUNIKATION, FINANZEN UND ZEITGESCHEHEN

Ansprechpartnerin: Julia Zinn | Tel.: 0211 2407-4301



# KOMMUNIKATION

Online-Kurs

252-1010

## PERFEKTIONISMUS, SELBSTZWEIFEL UND DIE KRAFT DER KOMMUNIKATION

Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld

Online-Kurs

Montag, 20.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

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

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

Anmeldefrist: 16.10.2025

Online-Kurs

252-1012

## ZUSAMMENSEIN: WARUM WIR FÜR EIN GUTES LEBEN VERBÜNDETE BRAUCHEN

Ronja von Wurmb-Seibel

Online-Kurs

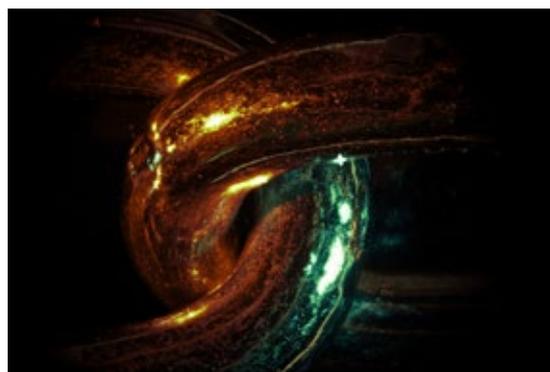
Mittwoch, 12.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

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

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

Anmeldefrist: 05.11.2025



**Für alle Onlinekurse gilt:  
Die Veranstaltung findet als Videokonferenz statt. Der Link zur Veranstaltung wird den angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern ca. eine Woche vor Kursbeginn zugeschickt.**

252-1014

**WENN DIE ZEITFALLE ZUSCHNAPPT – BESCHLEUNIGUNG, ÜBERFORDERUNG UND PSYCHISCHE KRANKHEIT**

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs

Online-Kurs

Mittwoch, 19.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

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

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs ist Karl-Jaspers-Professor für Philosophie und Psychiatrie, Psychiatrische Universitätsklinik Heidelberg.  
Anmeldefrist: 12.11.2025

252-1020

**KI FÜR DIE TÄGLICHE ARBEIT NUTZEN**

Anna Rüde

Online-Kurs

Donnerstag, 23.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie verändert bereits heute grundlegend, wie wir arbeiten, kommunizieren und Entscheidungen treffen. Doch wie können wir KI konkret im Arbeitsalltag einsetzen, um produktiver, kreativer oder effizienter zu sein? In diesem Vortrag geben wir eine praxisnahe Einführung in die Möglichkeiten, KI-Tools sinnvoll in die tägliche Arbeit zu integrieren – sei es zur Texterstellung, Datenanalyse, Ideengenerierung oder zur Automatisierung wiederkehrender Aufgaben. Der Fokus liegt auf konkreten Anwendungen, leicht umsetzbaren Tipps und einem kritischen Blick auf Chancen und Grenzen der Technologie. Ziel ist es, Neugier zu wecken, Berührungsängste abzubauen und einen souveränen Umgang mit KI im eigenen Arbeitskontext zu ermöglichen.

Anna Rüde ist AI Strategy Expert, Speaker, Entrepreneur.

Anmeldefrist: 16.10.2025



252-1022

**MACHT KI UNS ALLE DUMM?**

Martin Prof. Dr. Korte

Online-Kurs

Dienstag, 02.12.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

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

Prof. Dr. Martin Korte ist Professor für Neurobiologie und Leiter der Abteilung Zelluläre Neurobiologie an der TU Braunschweig.  
Anmeldefrist: 25.11.2025



## GELDANLAGE

Online-Kurs

252-1320

### WIE FRAUEN AN DER BÖRSE INVESTIEREN SOLLTEN

Jessica Schwarzer

Online-Vortrag per Videokonferenz

Montag, 29.09.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

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

Jessica Schwarzer ist Finanzjournalistin und Buchautorin.

Anmeldefrist: 25.09.2025

Online-Kurs

252-1330

### VON TRUMP-SCHOCKS ZU SMART-INVESTMENTS: FINANZSTRATEGIEN IN UNSICHEREN ZEITEN

Dirk Schrief

Online-Vortrag per Videokonferenz

Donnerstag, 20.11.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

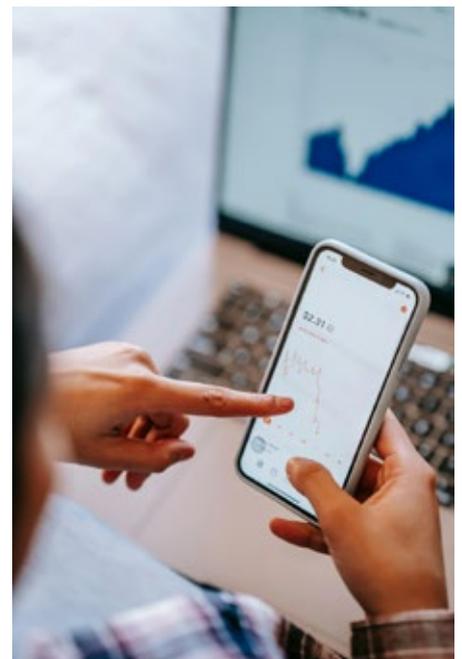
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Amerikas unberechenbare Zollpolitik und transaktionale Außenpolitik destabilisieren die globale Wirtschaftsordnung. Der Vortrag erklärt anschaulich, warum derartige Trump-polenzen die Finanzmärkte erschüttern, Aktienkurse, Rohstoffpreise und Währungen ins Wanken bringen können. Anhand konkreter Beispiele von Strafzöllen auf Stahlimporte bis zum Handelskrieg mit China zeigt Dirk Schrief, wie protektionistische Maßnahmen Lieferketten, Unternehmensgewinne und Altersvorsorgen beeinflussen. Sie erfahren, warum der MSCI World Index trotz kurzfristiger Erholungen langfristig unter Trumps Energiedominanz-Strategie leiden könnte und wie Anlegerinnen und Anleger mit breiter Streuung, Edelmetallen oder inflationsgeschützten Anleihen reagieren können. Praxisnahe Tipps helfen, nicht in Panik zu verfallen, sondern womöglich sogar Chancen in volatilen Märkten zu nutzen.

Der Dozent ist Diplom-Kaufmann bei der Sparkasse Essen.

Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z.B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investorenlegende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“ Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per E-Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Anmeldefrist: 19.11.2025



252-1340

## BASICS DER GELDANLAGE: EINSTEIGEN MIT STRATEGIE UND STREUUNG!

Benjamin Lippe

Online-Vortrag per Videokonferenz

Donnerstag, 27.11.2025, 18:30–20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Unsere Gegenwart ist von massiven politischen Spannungen und Zukunftsängsten geprägt. Ein schwieriges Umfeld für Menschen, die vorhandenes Kapital anlegen oder langfristig Vermögen ansparen wollen. Dies gilt umso mehr, wenn man damit wenig Erfahrung hat. Doch Benjamin Lippe ist überzeugt: Geldanlage ist gar nicht so schwer, wenn man sich informiert und eine gute Strategie wählt!

**In seinem Vortrag behandelt er folgende Fragen:** ♦ Wie viel Geld kann bzw. soll ich überhaupt anlegen? ♦ Wie lange muss ich mich binden? ♦ Wie verfügbar ist meine Anlage? ♦ Welche Erträge kann ich erzielen? ♦ Was verbirgt sich hinter dem Grundsatz, niemals alle Eier in einen Korb legen zu sollen? ♦ Und: Wann ist überhaupt der richtige Zeitpunkt?

Der Dozent ist Sparkassen-Fachwirt bei der Sparkassen Essen.

Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z.B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investorenlegende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per E-Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Anmeldefrist: 25.11.2025

252-1350

## FEMALE FINANCE: WAS FRAUEN BEI FINANZEN BEVORZUGEN

Stephan Heuser/Marina Tomic

Online-Vortrag per Videokonferenz

Donnerstag, 04.12.2025, 18:30–20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei



Vielleicht als Ausdruck zunehmender Gleichstellung regeln immer mehr Frauen ihre Finanzen eigenständig nach individuellen Wünschen.

**Dieser Vortrag richtet sich darum primär an Frauen und behandelt folgende Fragen:** ♦ Welche Rolle spielen genderspezifische Aspekte bei Finanzgeschäften? ♦ Worauf sollten Frauen achten, wenn sie in die Geldanlage einsteigen? ♦ Wie finden sie individuell passende Finanzprodukte? ♦ Welche Relevanz haben Risiko, Ertrag, Liquidität und Nachhaltigkeit? ♦ Wie lassen sich Fehler vermeiden?

Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt.

Marina Tomic ist Vertriebsdirektorin der DekaBank. Stephan Heuser leitet die Abteilung Kunden- und Produktmanagement der Sparkasse Essen.

Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z.B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investorenlegende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per E-Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Anmeldefrist: 03.12.2025



Online-Kurs

252-1360

## AUSBLICK: TENDENZEN UND TRENDS DER GELDANLAGE FÜR 2026

Joachim Klein

Online-Vortrag per Videokonferenz

Donnerstag, 11.12.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Ein äußerst bewegtes Jahr geht zu Ende. Deutschland hat eine neue Regierung, die ausgestattet mit enormen finanziellen Ressourcen vor riesigen Herausforderungen steht. Die Trump-Administration attackiert die internationale Zusammenarbeit mit erratischen Maßnahmen. Stabilität schwindet. Krisen und Kriege drohen zu eskalieren. Was erwartet uns wohl 2026? Zwar besitzt Joachim Klein keine Glaskugel. Gleichwohl wird er auf Basis volkswirtschaftlicher Erkenntnisse die zurückliegende Entwicklung der internationalen Finanzmärkte darstellen und analysieren. Dabei geht es darum, Muster zu finden oder Trends zu ermitteln. All das kann als Entscheidungshilfe für die persönliche Anlagestrategie dienen. Der Vortrag versucht so einen vorsichtigen Blick in die nächsten Monate zu werfen. Der Dozent ist Sparkassen-Betriebswirt.

Angesprochen sind alle, die sich für Fragen der Geldanlage interessieren. Fachwissen ist nicht erforderlich. Die Inhalte werden allgemeinverständlich vermittelt. In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z.B. auf anstehende Beratungsgespräche oder Anlageentscheidungen vorbereitet werden. Getreu dem Anlagemotto der Investorenlegende Warren Buffett: „Kaufe nur, was du verstehst!“

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per E-Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Anmeldefrist: 10.12.2025

Online-Kurs

252-1380

## DIE EIGENEN FINANZEN NACHHALTIG AUSRICHTEN!

Beate Dünnebacke

Online-Kurs

Donnerstag, 15.01.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

### In Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Wer sein Leben nachhaltig ausrichten möchte, will vermutlich auch bei den eigenen Finanzen ansetzen. So können ökologische und soziale Kriterien sowie gute Unternehmensführung in die kleinen und großen finanziellen Entscheidungen des Lebens einbezogen werden. Der Vortrag gibt Anregungen, wie sich eine nachhaltige Strategie beim Vermögensaufbau und bei der Altersvorsorge angehen und umsetzen lassen.

Die Referentin ist Bankkauffrau sowie Dipl.-Betriebswirtin.

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!“

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per E-Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Anmeldefrist: 13.01.2026



252-1370

**DIE PFLEGE IM ALTER FINANZIELL PLANEN!**

Beate Dünnebacke

Online-Kurs

Donnerstag, 22.01.2026, 18:30–20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei



Gute Betreuung im Alter kann teuer werden. Auch wenn das Thema manchen unangenehm ist: Je früher Sie sich informieren und Vorbereitungen treffen, desto besser. Der Vortrag behandelt folgende Themen: Älterwerden vorausschauend planen, alternative Wohnformen, Kosten abhängig von Art und Intensität der Betreuung, Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung, mit privater Vorsorge finanzielle Lücken schließen, Pflegeleistungen beantragen, Hilfe für Pflegebedürftige und Pflegendende. Die Referentin ist Bankkauffrau sowie Dipl.-Betriebswirtin.

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!“

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per E-Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Anmeldefrist: 20.01.2026

252-1390

**DIE RENTE IST SICHER ... NIEDRIGER, ALS SIE DENKEN!**

Marco Langfeldt

Online-Kurs

Donnerstag, 29.01.2026, 18:30–20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

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.

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!“

Die Veranstaltung findet als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per E-Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung. Anmeldefrist: 28.01.2026

**Anmeldefrist – warum?**

Dies ist notwendig, weil z.B. vor dem Kurs Teilnehmerinformationen verschickt oder Räumlichkeiten und Technik hergerichtet werden müssen.



## NACHHALTIGKEIT

252-1998

### KLEIDERTAUSCHBÖRSE IN DER AWO IM BÜRGERHAUS

N.N.

Bürgerhaus Hochdahl, AWO-Treff

Samstag, 08.11.2025, 14:00–17:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

Auch in Deutschland sind immer mehr ältere Menschen nach einem langen Arbeitsleben von Altersarmut betroffen und müssen mit einer geringen Rente auskommen. Um auf diese Herausforderung aufmerksam zu machen und gleichzeitig eine nachhaltige Lösung anzubieten, veranstalten wir eine Kleidertauschbörse, die Mode, Umweltbewusstsein und soziale Gerechtigkeit vereint.

#### **Kleidertauschbörse im AWO-Treff – Eine Gemeinschaftsveranstaltung von VHS und AWO**

Am Samstag, den 08.11.2025, veranstalten die VHS Erkrath und die Arbeiter-Wohlfahrt im Kreis Mettmann von 14:00 bis 17:00 Uhr eine nachhaltige Kleidertauschbörse für Damen- und Herrenkleidung im AWO-Treff Hochdahl. Wer teilnehmen möchte, bringt mindestens ein, aber höchstens zehn gereinigte Kleidungsstücke in gutem Zustand mit. Ob Hemden, Blusen oder Jacken – pro mitgebrachtem Objekt kann ein neues Lieblingsstück wieder mit nach Hause genommen werden.

Die Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit des Rates für Nachhaltige Entwicklung sind zwar offiziell bereits beendet, im Sinne des Grundgedankens der Initiative richten die Volkshochschule Erkrath und die AWO jedoch weiterhin Veranstaltungen aus, um für einen umweltbewussteren Lebensstil und nachhaltiges Handeln einzutreten. Kleidertauschbörsen oder Kleiderkreisel stellen eine Möglichkeit dar, dem Wirtschaftstrend der Fast Fashion, also der Produktion von billigster Wegwerf-Kleidung, entgegenzutreten.

#### **Nachbarschaftsaktion als Gegenentwurf zur Fast Fashion**

Ziel solcher Veranstaltungen ist es, Fehlkäufen, Schrankhütern und gut erhaltenen Kleidungsstücken, die einem zu klein oder zu groß geworden sind, ein zweites Leben zu verleihen. So verzichtet man nicht auf modische Kleidung und reduziert – ganz im Sinne der Nachhaltigkeit – die riesigen Altkleiderberge, die ein Resultat der modernen Modeindustrie sind.

Die Kleidertauschbörse im AWO-Treff kann ohne Vorankündigung besucht werden. Die Teilnahme ist kostenfrei für alle, die mindestens ein Kleidungsstück zum Tausch mitbringen. Weitere Fragen beantwortet Silke Dietz, Leiterin des AWO-Treffs telefonisch unter 02104-948698. Die nächsten Termine finden Sie auch unter [erkrath.de/aktuelles](http://erkrath.de/aktuelles).

## SEELISCHE ERKRANKUNGEN

251-1999

### WAS HEISST DENN HIER VERRÜCKT? – SEELISCHE ERKRANKUNGEN UND WEGE AUS DER KRISE

Ute Geschwandtner

Hochdahl, Bürgerhaus

dienstags, 19.08. – 16.12.2025, 18:30–20:30 Uhr

entgeltfrei

Ungefähr jede vierte Person erfüllt im Laufe eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Am häufigsten erkranken Menschen an depressiven Erkrankungen gefolgt von Persönlichkeitsstörungen wie zum Beispiel Angst – und Zwangserkrankungen oder Borderline-Störungen bis hin zu psychotischen Erkrankungen. Anders als somatische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs sind seelische Erkrankungen noch immer nicht in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Sie führen in großen Teilen ein Schattendasein und werden tabuisiert. Dies ist für Betroffene und Angehörige gleichermaßen eine hohe Belastung in der eh schon kraftzehrenden Bewältigung der seelischen Krisen.

**In gemeinsamer Kooperation VHS/SKFM Mettmann e.V. ist im Herbst 2022 eine Angehörigengruppe in Erkrath-Hochdahl gegründet worden. Die Termine finden immer am 1. + 3. Dienstag im Monat von 18:30 – 20:30 Uhr statt.**

Die Referentin ist Krankenschwester, Sozialpädagogin und seit 2006 Mitarbeiterin im Sozialpsychiatrischen Zentrum.



# DEUTSCH

## Integration, Einbürgerung

Ansprechpartnerinnen: Ikhlas Schumacher: Tel.: 0211 2407-4315 |  
Heike Methner: Tel.: 0211 2407-4304 | Ina Kuntz: Tel.: 0211 2407-4312



# INTEGRATIONSKURSE IM HERBST 2025

Die Volkshochschule bietet für Migrantinnen und Migranten Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz an. Diese Kurse umfassen für Anfänger 600–900 Unterrichtsstunden und führen zu der Kenntnisstufe B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Lernende mit Vorkenntnissen steigen auf einer höheren Stufe quer ein. Wir bieten Kurseinstiege fünf mal pro Jahr mit Zwischentests nach 200 bzw. 400 Unterrichtsstunden. Der allgemeine Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtsstunden und schließt mit der Abschlussprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Danach folgt mit 100 Unterrichtsstunden der Orientierungskurs. Er vermittelt Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland mit den Themenbereichen Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung sowie Mensch und Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.

**Voraussetzung für die Teilnahme an einem Integrationskurs ist ein Einstufungstest, der die Interessierten je nach Vorkenntnissen in das passende Niveau einstuft. In Absprache mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge wird geklärt, ob ein Anspruch auf Kostenübernahme besteht.**

## Persönliche Anmeldung

Vor der Anmeldung zu einem Kurs ist ein Beratungstermin unbedingt erforderlich. Beratungstermine werden persönlich, telefonisch oder per E-Mail vergeben.

- ◆ Sprechzeiten für eine persönliche Terminvergabe: Dienstag und Donnerstag, 9:00–12:00 Uhr
- ◆ Telefonische Terminvergabe unter 0211 2407-4304 (Frau Methner) oder -4312 (Frau Kuntz)
- ◆ per E-Mail an [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de)

info

Integrationskurse laufen in der Regel von montags bis freitags. Jeder Kurs umfasst 25 Termine mit insgesamt 100 Unterrichtsstunden. Jeder Kurs kostet 458,00 € (keine Ermäßigung möglich).



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

info

## Einbürgerungstest

Wir bieten mehrfach im Semester die Teilnahme am Einbürgerungstest an. Termine erhalten Sie auf Anfrage bei Frau Lange 0211 2407-4306 oder [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de).

Anmeldungen dafür sind nur dienstags und donnerstags von 9:00 – 12:00 Uhr in der Geschäftsstelle der VHS möglich.

Bitte kommen Sie persönlich und bringen Ihren Ausweis/Pass mit. Die Prüfungsgebühr von 25,00 € ist bei der Anmeldung fällig.

# INTEGRATIONSKURSE – JUNI BIS SEPTEMBER 2025

## 252-3005 INTEGRATIONSKURS / 5. MODUL – B1.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 5“ B1.1

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

30.06. – 17.09.2025, 09:00 – 12:15 Uhr

458,00 €

## 252-3023 INTEGRATIONSKURS / 3. MODUL AM ABEND– A2.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 3“ A2.1

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

04.08. – 05.09.2025, 18:00 – 21:15 Uhr

458,00 €

## 252-3101 INTEGRATIONSKURS / 1. MODUL – A1.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 1“ A1.1

Kaiserhof, Frankenheimsaal, Bahnstraße 2

04.08. – 15.09.2025, 08:30 – 11:45 Uhr

458,00 €

## 252-3033 INTEGRATIONSKURS / 3. MODUL – A2.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 3“ A2.1

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

07.08. – 18.09.2025, 14:30 – 17:45 Uhr

458,00 €

## 252-3106 INTEGRATIONSKURS / 6. MODUL – B1.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 6“ B1.2

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

27.08. – 30.09.2025, 09:00 – 12:15 Uhr

458,00 €





## INTEGRATIONSKURSE – SEPTEMBER BIS NOVEMBER 2025

**252-3224      INTEGRATIONSKURS / 4. MODUL AM ABEND – A2.2**  
Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 4“ A2.2      Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25  
08.09. – 27.10.2025, 18:00–21:15 Uhr      458,00 €

**252-3301      INTEGRATIONSKURS / 1. MODUL – A1.1**  
Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 1“ A1.1      Erkrath, Steinhof  
15.09. – 27.10.2025, 09:00–12:15 Uhr      458,00 €

**252-3204      INTEGRATIONSKURS / 4. MODUL – A2.2**  
Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 4“ A2.2      Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25  
22.09. – 03.11.2025, 14:30–17:45 Uhr      458,00 €

**252-3302      INTEGRATIONSKURS / 2. MODUL – A1.2**  
Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 2“ A1.2      Kaiserhof, Frankenheimsaal, Bahnstraße 2  
22.09. – 13.11.2025, 08:30–11:45 Uhr      458,00 €

**252-3306      INTEGRATIONSKURS / 6. MODUL – B1.2**  
Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS Neu 6“ B1.2      Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25  
22.09. – 10.11.2025, 09:00–12:15 Uhr      458,00 €

**252-3501      INTEGRATIONSKURS / 1. MODUL – A1.1**  
Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS Neu 1“ A1.1      Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25  
27.10. – 28.11.2025, 09:00–12:15 Uhr      458,00 €

# INTEGRATIONSKURSE – NOVEMBER 2025 BIS FEBRUAR 2026

## 252-3415 INTEGRATIONSKURS / 5. MODUL – B1.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 5“ B1.1

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

28.10.2025 – 01.12.2025, 18:00 – 21:15 Uhr

458,00 €

## 252-3502 INTEGRATIONSKURS / 2. MODUL – A1.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 2“ A1.2

Erkrath, Steinhof

03.11.2025 – 15.12.2025, 09:00 – 12:15 Uhr

458,00 €

## 252-3405 INTEGRATIONSKURS / 5. MODUL – B1.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 5“ B1.1

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

05.11.2025 – 17.12.2025, 14:30 – 17:45 Uhr

458,00 €

## 252-3503 INTEGRATIONSKURS / 3. MODUL – A2.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 3“ A2.1

Kaiserhof, Frankenheimsaal, Bahnstraße 2

13.11.2025 – 20.01.2026, 09:00 – 12:15 Uhr

458,00 €

## 252-3701 INTEGRATIONSKURS / 1. MODUL – A1.1

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 1“ A1.1

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

01.12.2025 – 20.01.2026, 09:00 – 12:15 Uhr

458,00 €

## 252-3606 INTEGRATIONSKURS / 6. MODUL AM ABEND – B1.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 6“ B1.2

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

02.12.2025 – 19.01.2026, 18:00 – 21:15 Uhr

458,00 €

## 252-3702 INTEGRATIONSKURS / 2. MODUL – A1.2

Lehrbuch: „SCHRITTE PLUS NEU 2“ A1.2

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

08.12.2025 – 27.01.2026, 09:00 – 12:15 Uhr

458,00 €

# ORIENTIERUNGSKURSE



Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle ist notwendig!  
Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Pass mit.  
Jeder Kurs besteht aus 25 Terminen.  
Entgelt pro Kurs: 100 Unterrichtsstunden = 458,00 €

252-3107

## ORIENTIERUNGSKURS

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

27.08. – 30.09.2025, 09:00 – 12:15 Uhr

458,00 €

252-3307

## ORIENTIERUNGSKURS

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

06.10. – 21.11.2025, 9:00 – 12:15 Uhr

458,00 €

252-3507

## ORIENTIERUNGSKURS

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

17.11. – 19.12.2025, 09:00 – 12:15 Uhr

458,00 €



# EINBÜRGERUNGSTESTS



Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor dem Prüfungstermin.  
Bitte bringen Sie Ihren Pass mit.

252-3797

## EINBÜRGERUNGSTEST

Donnerstag, 09.10.2025, 13:30 – 14:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

25,00 €

252-3796

## EINBÜRGERUNGSTEST

Donnerstag, 11.12.2025, 13:30 – 14:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

25,00 €



### Unterrichtsfreie Tage

- ◆ 03.10.2025 Tag der dt. Einheit
- ◆ 13.–25.10.2025 Herbstferien
- ◆ 01.11.2025 Allerheiligen
- ◆ 22.12.2025–06.01.2026 Weihnachtsferien



# ARBEIT, BERUF UND EDV

Ansprechpartnerin: Julia Zinn | Tel.: 0211 2407-4301



## ONLINE-KURSE IN KOOPERATION MIT DER VHS CUXHAVEN

Online-Kurs

252-5001

### EINFÜHRUNG IN MS 365 ZUR TEAMORIENTIERTEN ZUSAMMENARBEIT – IMPLEMENTIERUNG DER PRODUKTIVITÄTSCLOUD IN ORGANISATIONEN

Thorsten Bradt

Online-Kurs

Dienstag, 16.09.2025, 10:30–12:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei

MS 365, die Produktivitätscloud, bietet gegenüber einer Nutzung des klassischen Office-Pakets von Microsoft nur bei oberflächlicher Betrachtung allein den Vorteil, mit den jeweils aktuellen Programmversionen – etwa von Word, Outlook oder Excel – arbeiten zu können. Seine Implementierung berührt vielmehr den Wesenskern einer jeden Organisation, namentlich dessen Kultur. Eine effektive Anwendung von MS 365 setzt die umfassende Anpassung bisher etablierter Arbeitsweisen und mitunter einen Paradigmenwechsel voraus. Neue, teils kaum verlässlich kalkulierbare Rahmenbedingungen einer unternehmerischen Präsenz am Markt erfordern von sämtlichen Beteiligten die ausgeprägte Fähigkeit zur Flexibilität – unabhängig von hierarchisch geprägten Positionen. Dazu muss eine einfache, klare und vor allem zielführende Kommunikation in der teamorientierten Zusammenarbeit gewährleistet sein. Die Produktivitätscloud bietet vielfältige, bedarfsgerechte Möglichkeiten dazu.

Im Zentrum von MS 365 stehen insoweit die zentrale sowie transparente Sicherung und Verwaltung von Informationen bzw. Dokumenten jeglicher Art. Diese können beispielsweise der Kundenkommunikation oder auch dem unternehmensinternen Wissensmanagement dienen. Zugrundeliegende Prozesse und Arbeitsabläufe dazu lassen sich teils automatisieren.

**Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.**

**Highlights:** ♦ Zielführende Abbildung digitaler Organisationsstrukturen ♦ Effektives Arbeiten mit MS 365, der Produktivitätscloud  
♦ Transparente cloudbasierte Kollaboration und Kommunikation ♦ Zentrales, zuverlässiges Dokumenten- und Wissensmanagement  
♦ BONUS: Überblick zu den bedeutendsten MS 365-Apps.

Online-Kurs

252-5002

### MS LISTS – EFFEKTIVES INFORMATIONSTRACKING – OPTIMIERUNG VON ARBEITSABLÄUFEN IN ORGANISATIONEN

Thorsten Bradt

Online-Kurs zum Digital-Tag

Mittwoch, 17.09.2025, 10:30–12:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 19,00 €

Lists stellt sich als High-Performance-App im Informationstracking dar. Es ermöglicht die Gestaltung produktiver Arbeitsabläufe in Organisationen. Konkrete Anwendungsbeispiele sind die Verfolgung von Problemen wie etwa Störungen, Arbeitsstatus und Ausgaben, Überwachung von Ressourcen im Projektmanagement sowie die Planung von Inhalten mit und ohne Genehmigungen oder auch ein zuverlässiges Onboarding.

Lists ist auf die Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. Über Möglichkeiten zur Zuweisung von Tracking-Inhalten an bestimmte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder auch deren Priorisierung entfaltet Lists sein eigentliches Potenzial zur Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen – in Echtzeit.

**Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.**

**Highlights:** ♦ Essentials zum gekonnten Arbeiten mit Listen  
♦ Praxisnahe Anwendungsszenarien in „Teams“ ♦ Formulare zur direkten Abstimmung in Projektgruppen ♦ Automatisierte Regeln zur Überwachung von Workflows ♦ BONUS: Einbindung von MS SharePoint und Power Apps.





Online-Kurs

252-5003

## MS LOOP – INNOVATIVES KOLLABORATIONSTOOL – PROJEKTORIENTIERTE TEAMARBEIT UNTER MS 365

Thorsten Bradt

Online-Kurs

Donnerstag, 18.09.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 19,00 €

Bereits vor seiner regulären Einführung in die Produktivitätscloud von Microsoft (MS 365) im Frühjahr 2024 erwarb sich Loop den Ruf einer App der Master Class. Die projektorientierte, smarte Desktop- und gleichzeitige Web-Anwendung ist auf eine Effektivitätssteigerung in der Zusammenarbeit von „Teams“ (Arbeitsgruppen) ausgerichtet. Sie umfasst optionale Strukturen wie z.B. Kanban Boards oder auch F&A-Sitzungen zum Aufgabenmanagement.

Diese sind Ausgangspunkt für einen agilen Ansatz, der in der Projektarbeit durchgängig dem jeweiligen Bedarf der Beteiligten bzw. unerwarteten Ereignissen angepasst werden kann. Loop bietet sich insbesondere als funktionale Ergänzung zu MS Teams, Planner, To Do und Outlook in der Projektorganisation bzw. im Aufgabenmanagement an und ist teils auch direkt über diese greifbar (Loop-Komponenten).

**Methodenmix** – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

**Highlights:** ♦ Generelle Aspekte einer erfolgreichen Zusammenarbeit ♦ Aufgabenlisten, Kanban Boards und F&A-Sitzungen ♦ Abstimmungen, Checks und Statusnachverfolgungen ♦ Callouts und Teamrückblicke (Retrospektiven) ♦ BONUS: MS Loop im agilen Projektmanagement.

Online-Kurs

252-5004

## MS OUTLOOK NEW – INNOVATIVES LOOK-AND-FEEL – INTERNE UND EXTERNE UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION

Thorsten Bradt

Online-Kurs

freitags, 19.09. + 26.09.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

2 Termine, 4 Unterrichtsstunden, 38,00 €

Aktuell bietet Outlook noch zwei parallele Ansichten – die klassische und die neue grafische Benutzeroberfläche, Outlook NEW. Die erste Variante basiert auf einer traditionellen Arbeitsansatz, bei dem sich Nutzerinnen und Nutzer vornehmlich auf ein Arbeiten am Client konzentrieren und gegebenenfalls über Transfer- bzw. Austauschlaufwerke Daten im Unternehmen kommunizieren. Basis dafür sind die traditionellen Outlook-Module E-Mail, Kontakte, Kalender und Aufgaben, aber auch Notizen, Ordner und Verknüpfungen. Outlook NEW, die zweite Variante, bietet analoge Funktionen über diverse Apps, die sich nahtlos unter MS 365 integrieren – beispielsweise OneNote.

Outlook NEW setzt allerdings eine umfassende Anpassung bisheriger Arbeitsabläufe voraus, da es auf das branchenübergreifende Erfordernis agiler Formen der Zusammenarbeit ausgerichtet ist. Unter Outlook NEW bleibt das Erstellen und Verwalten persönlicher Aufgaben der App MS To Do vorbehalten, während ein kollaboratives Aufgabenmanagement separat über die App Planner realisiert wird.

**Methodenmix** – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet. Mögliche Nachfragen oder inhaltliche Anregungen zum Kurs bitte an dessen E-Mail-Adresse: [bradt@email.de](mailto:bradt@email.de).

**Highlights:** ♦ Outlook NEW – Graphical User Interface (GUI) ♦ Neuer Ansatz zur Bedienung und neue Funktionen ♦ Die Apps E-Mail, Kalender, Personen sowie Gruppen ♦ TO DO-App und Planner-App zum Aufgabenmanagement ♦ BONUS: Planen und Umsetzen „zukunfts-fester“ Arbeitsabläufe.

252-5005

## EXCEL IM KAUFMÄNNISCHEN BÜROMANAGEMENT (BILDUNGSWOCHE) – PROFESSIONELLE WORKFLOWS FÜR MEHR ARBEITSPRODUKTIVITÄT

Thorsten Bradt

Online-Kurs

Montag–Mittwoch, 22.09.–24.09.2025, 09:00–16:00 Uhr 3 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 228,00 €

Excel zählt neben Word und Outlook zu den unverzichtbaren Anwendungen im kaufmännischen Büromanagement. Als weltweit führendes Programm für Tabellenkalkulation bietet es eine breite Palette an Möglichkeiten – von der Erstellung einfacher Listen bis hin zur Nutzung „intelligenter“ Tabellen und PivotTables zur Kostenanalyse. Zusätzlich erlaubt Excel die gezielte Abfrage und Visualisierung von Daten, was Business Intelligence mit PivotCharts unterstützt.

Excel-Arbeitsmappen und -blätter lassen sich in der Teamarbeit – auch mobil und in Echtzeit – problemlos bearbeiten. Professionelle Einstellungen im „Backstage“-Bereich sorgen dabei für eine hohe Arbeitseffizienz. Dieser vhs-Digitalkurs vermittelt praxisnahe Techniken zur optimalen Nutzung von Excel im Büromanagement. Ein Fokus liegt dabei auf einschlägigen Formeln und Funktionen.

**Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.**

**Highlights:** ♦ Grafische Benutzeroberfläche (Graphical User Interface, GUI) ♦ Kernfunktionalität von Microsoft Excel – Funktionen und Formeln ♦ Kaufmännisches Rechnen – Anwendungsbeispiele für den Büroalltag ♦ Im Fokus – spezielle Funktion (SVERWEIS, WENN-Funktion usw.) ♦ BONUS: Komplexe Abfragen mit Get & Transform (Power Query).

252-5006

## MS ONEDRIVE UND SHAREPOINT IN DER PARALLELEN NUTZUNG – ORGANISATION PERSÖNLICHER UND TEAMORIENTIERTER DATEN

Thorsten Bradt

Online-Kurs

Dienstag, 07.10.2025, 10:30–12:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 19,00 €

OneDrive dient in erster Linie einer Administration (Verwaltung) und Archivierung (Sicherung) persönlicher Dateien und Ordner im geschäftlichen Umfeld. SharePoint hingegen ist auf die Zusammenarbeit von „Teams“ ausgerichtet. Es stellt die Grundlage für ein zielgerichtetes Dokumenten- sowie Wissensmanagement in Organisationen dar. Jedoch bestehen Schnittstellen zwischen OneDrive und SharePoint. So lassen sich etwa Dokumentenvorlagen zunächst auf OneDrive ablegen und erst im nächsten Schritt über SharePoint teilen.

In diesem moderierten vhs-Digitalkurs werden praxisnah die bedeutendsten Aspekte einer parallelen Nutzung von OneDrive und SharePoint dargestellt – zur erfolgreichen Umsetzung durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Umfeld von MS 365, der Produktivitätscloud.

**Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.**

**Highlights:** ♦ Grundlagen zur Bedienung und wesentliche Funktionen ♦ OneDrive – persönliche Dateien und Ordner ♦ SharePoint – Dokumenten- und Wissensmanagement ♦ Optimierung von Workflows in der Zusammenarbeit ♦ BONUS: Professioneller Wissenstransfer in Organisationen.



Für alle Onlinekurse gilt:  
Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie  
nach Ihrer Anmeldung ca. zwei Tage  
vor Kursbeginn.



Online-Kurs

252-5007

## MS TEAMS – DIE DIGITALE ORGANISATION – ENTWICKLUNG PRODUKTIVER STRUKTUREN

Thorsten Bradt

Online-Kurs

Mittwoch, 08.10.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 19,00 €

Der Einsatz von MS 365, der sogenannten Produktivitätscloud, berührt den Wesenskern einer jeden Organisation. Nicht selten bedingt eine Implementierung, dass die bisherige Kultur der Zusammenarbeit umfassend auf den Prüfstand gestellt wird. MS Teams kommt insoweit eine herausragende Bedeutung zu – als Organisationszentrale ermöglicht es unter anderem die Schaffung sogenannter Kanäle, die nichts anderes als das digitale Fundament zur internen und externen Kommunikation bilden.

Die „Organisation hinter der Organisation“, also die Planung und Umsetzung einer entsprechenden Infrastruktur, offenbart sich insoweit als Herausforderung. Sie erfordert nämlich eine durchgängige Transparenz und Konsistenz sowie zudem ein proaktives Vorgehen zur kontinuierlichen Verbesserung aufgrund sich stetig wandelnder Rahmenbedingungen bzw. Bedarfe von Organisationen.

**Methodenmix** – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten-Team der VHS ausgerichtet.

**Highlights:** ♦ MS-365-Gruppen allgemein, „Teams“ und Kanäle ♦ Grundeinstellungen, Mitgliedschaften und Rollen ♦ Berechtigungen zum Zugriff auf geteilte Informationen ♦ Standard- und Zusatzapps mit erweiterten Funktionen ♦ BONUS: „Backstage“ – das MS Teams Admin Center.

Online-Kurs

252-5008

## WORDPRESS – EINFACH GENIAL & GENIAL EINFACH – CONTENT MANAGEMENT UND MARKETING

Thorsten Bradt

Online-Kurs

Samstag, 11.10.2025, 09:30 – 17:00 Uhr

1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 85,50 €

Der überwiegende Teil der Websites weltweit basiert auf WordPress – ein „einfach geniales“ Content-Management-System (CMS), da es sich in seiner praktischen Anwendung als „genial einfach“ präsentiert. Die eigentliche Herausforderung besteht also nicht oder nur bedingt in seiner technischen Handhabung, sondern vielmehr in einem zuverlässigen Ansatz zum Content Management (Multimedia, Texte usw.) sowie in einem gezielt strategischen Marketing.

WordPress ermöglicht insoweit eine zeitnahe Umsetzung verbindlicher Website-Strukturen (Form und Inhalt) einschlägiger Projekte. Dazu stehen u.a. diverse Editoren mit einer hohen Anzahl an interaktiven Elementen zur Verfügung. Das CMS eröffnet insbesondere eine effektive Suchmaschinenoptimierung bzw. Search Engine Optimization (SEO).

**Methodenmix** – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

**Highlights:** ♦ Essentials zum Content Management und Marketing ♦ Struktur moderner bzw. responsiver Websites ♦ WordPress hinter den Kulissen – das Backend ♦ Editoren und funktionale Erweiterungen (Plugins) ♦ BONUS: Erstellung eines praxisnahen Beispielprojekts.



## 252-5009 MS 365 – DIE DIGITALE ORGANISATION (BILDUNGSURLAUB) – EFFEKTIVE TEAMARBEIT DURCH KONSISTENTE WORKFLOWS

Thomas Bradt

Online-Kurs

Montag–Freitag, 13.10. – 17.10.2025, 09:00 – 16:00 Uhr 5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 360,00 €

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler, aber auch interner und externer Teams – mit dem Ziel einer „fluide“ Bearbeitung von Informationen bzw. Daten. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen.

Die Plattform bietet mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf einen erfolgreichen Wissenstransfer, dem ein professionelles Dokumentenmanagement zugrunde liegt, ausgerichtet.

**Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.**

**Highlights:** ♦ Systematische Einführung in MS 365 – die Produktivitätscloud ♦ MS Teams und Planner zur Teamorganisation bzw. -steuerung ♦ MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement ♦ Diverse MS-Tools zur Prozessoptimierung und -automatisierung ♦ BONUS: MS Copilot in der Teamarbeit (unter MS 365 und Bing).

## 252-5010 MS PROJECT – KLASSISCHES PROJEKTMANAGEMENT – MODUL I: VORGÄNGE ALS ZENTRALES PLANUNGSELEMENT

Thomas Bradt

Online-Kurs

Samstag, 29.11.2025, 10:00 – 13:00 Uhr 1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 38,00 €

Project integriert sich nahtlos in das Umfeld der Office-Suite von Microsoft (klassisches Office-Paket bzw. MS 365, die Produktivitätscloud). Es besteht eine einschlägige Kompatibilität mit dritten MS-Anwendungen, zudem ist seine grafische Benutzeroberfläche analog bedienbar (Backstage, Menüband etc.). Als wesentliches Planungselement bestimmen Vorgänge die Arbeit mit MS Project. Insoweit werden diverse Vorgangsarten unterschieden: Feste Einheiten, Feste Arbeit und Feste Dauer. Diese wiederum werden, abhängig von gezielten Voreinstellungen, automatisch in der Terminplanung berücksichtigt.

Vorgänge verstehen sich unter Project als Aufgaben und sind vielfältig editierbar – beispielsweise innerhalb unterschiedlicher Listendarstellungen (Projektstrukturplan u.a.) oder auch im Rahmen von Berichten. Dieser moderierte vhs-Digitalkurs bietet eine zuverlässige Einführung in ein professionelles Arbeiten mit MS Project. Das Anlegen eines in sich konsistenten Projektplans findet hierbei eine besondere Berücksichtigung.

**Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.**

**Highlights:** ♦ Theorie des klassisch-phasenbasierten Projektmanagements ♦ Graphical User Interface und Basis-Funktionalität ♦ Projektplan und Visualisierung von Vorgängen per Gantt-Diagramm ♦ Abhängigkeiten von Vorgängen (diverse Verknüpfungsarten) ♦ BONUS: Projektstrukturplan (PSP)/Work Breakdown Structure (WBS).



### EDV-Beratung

Wenn Sie unsicher sind, welcher EDV-Kurs für Sie der richtige ist, lassen Sie sich gerne telefonisch beraten unter 0211 2407-4301.



Online-Kurs

252-5011

## MS PROJECT – KLASSISCHES PROJEKTMANAGEMENT – MODUL II: PLANUNG, STEUERUNG UND ÜBERWACHUNG VON VORHABEN

Thorsten Bradt

Online-Kurs

Samstag, 29.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 38,00 €

Im klassisch-phasenbasierten – auch traditionellen bzw. prädiktiven – Projektmanagement besteht aufgrund seines statischen Charakters eine erhöhte Störanfälligkeit durch unerwartete Ereignisse (Wasserfallmodell). Aus diesem Grund kommen einer diesbezüglich proaktiven Planung, zielgerichteten Steuerung sowie durchgängigen Überwachung jeweils eine zentrale Bedeutung zu. Insbesondere der Einsatz einschlägiger Ressourcen stellt sich für einen Projekterfolg als essenziell dar – nicht zuletzt unter volatilen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, die regelmäßig ein flexibles Handeln bedingen – branchenübergreifend.

In diesem moderierten vhs-Digitalkurs, der sich nahtlos an das Modul I (6. Mai 2025) anschließt, werden zahlreiche Methoden zur Ablaufplanung, -steuerung und -überwachung berücksichtigt – unter anderem die Anwendung eines Netzplandiagramms. Zudem werden Best Practises (u.a. Prince2) dargestellt.

**Methodenmix** – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.

**Highlights:** ♦ Vertiefung theoretischer Grundlagen – Best Practices ♦ Zuteilung von Ressourcen – Steuerung und Überwachung  
♦ Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven) ♦ Berichte zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team  
♦ BONUS: Individuelle Datenfelder mit einfachen Berechnungen.

Online-Kurs

252-5012

## MS POWERPOINT – BUSINESS-PRÄSENTATIONEN – ERFOLGSGESCHICHTEN DURCH VISUELLES STORYTELLING

Thorsten Bradt

Online-Kurs

Montag, 01.12.2025, 18:30 – 21:30 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 38,00 €



Als De-Facto-Standard bietet MS PowerPoint führende Möglichkeiten zur Erstellung moderner Präsentationen, die gezielt für unterschiedliche Medien optimiert bzw. über alternativen Plattformen veröffentlicht werden können. Präsentationen „im Business“ bedingen eine durchdachte Konzeption. Bei ihrer technischen Umsetzung kommt dem Folienmaster eine grundlegende Bedeutung zu – gerade unter Berücksichtigung eines verbindlichen Corporate Designs (CD).

Dynamische Effekte bewirken eine Nachhaltigkeit der präsentierten Inhalte, indem sie maßgeblich dazu beitragen, den Fokus des Publikums durchgängig aufrechtzuerhalten. Über diese Aspekte hinaus – etwa das Format oder die Auflösung – zeichnen sich professionelle Präsentationen insbesondere durch ein

visuelles Storytelling aus. Schließlich gilt die Maxime: „Erzählen statt Aufzählen!“

**Methodenmix** – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet. Mögliche Nachfragen oder inhaltliche Anregungen zum Kurs bitte an dessen E-Mail-Adresse: [bradt@email.de](mailto:bradt@email.de).

**Kursinhalte:** ♦ Konzeption wirkungsstarker Business-Präsentationen ♦ Die Gestaltungsgesetze – Flächen, Formen und Farben ♦ Individuelle Gestaltungsraster sowie Corporate Design ♦ Einsatz des Folienmasters und des Bildschirm-Registers ♦ BONUS: Profi-Know-how zum visuellen Storytelling.

252-5013

## SOCIAL MEDIA MARKETING – ERFOLGSSTRATEGIEN (BILDUNGSURLAUB), ERFOLGREICHE KAMPAGNEN MIT INSTAGRAM & CO

Thomas Bradt

Online-Kurs

Montag–Freitag, 08.12. – 12.12.2025, 09:00–16:00 Uhr 5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 360,00 €

Social Media Marketing ist ein unverzichtbarer Bestandteil moderner Kommunikations-strategien. Mit Milliarden aktiver Nutzer weltweit bieten Plattformen wie Instagram, Facebook, LinkedIn und TikTok Unternehmen einzigartige Möglichkeiten, ihre Ziel- bzw. Bedarfgruppen gezielt zu erreichen. Effektive Kampagnen gehen dabei weit über bloße Werbung hinaus. Sie setzen auf Interaktion, Mehrwert und die Schaffung authentischer Erlebnisse, um Marken langfristig zu positionieren.

Ein entsprechender Erfolg hängt maßgeblich von einer klar definierten Strategie ab, die relevante Inhalte, kreative Ansätze und datengetriebene Entscheidungen kombiniert. Ob Markenbekanntheit, Kundengewinnung oder Produktverkäufe – Social Media ermöglicht es, maßgeschneiderte Lösungen für vielfältige Unternehmensziele zu entwickeln.

**Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.**

**Highlights:** ♦ Strategische Profilgestaltung ♦ Planung, Steuerung und Kontrolle von Content-Strategien ♦ Storytelling-Techniken – erfolgreiche Markenbotschaften ♦ Erfolgsmessung – u.a. mit Instagram Insights ♦ Aktuelle Trends und Best Practices.

252-5014

## ADOBE INDESIGN UND PHOTOSHOP – SOCIAL-MEDIA-POSTS – VISUELLER CONTENT FÜR INSTAGRAM, PINTEREST & CO.

Thomas Bradt

Online-Kurs

Samstag, 13.12.2025, 09:30 – 17:00 Uhr 1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 85,50 €

Mit Adobe InDesign (ID) und Photoshop (PS) lassen sich wirkungsvolle Social Media-Posts erstellen. Die einschlägigen Plattformen, „im Business“ aktuell besonders Instagram, eröffnen die Möglichkeit, mit auf Ziel- bzw. Bedarfgruppen zugeschnittenen Inhalten hohe Klickraten zu erzielen bzw. eine soziale Interaktion zu bewirken. Standardisierte Workflows zum Erstellen des visuellen Contents sind die Basis für jedes produktive Arbeiten. Dazu zählen visuelle Klarheit und Markenidentität sowie optische Strukturen bzw. Hierarchien. Mit PS können zudem nicht nur „stehende“, sondern auch „laufende“ Bilder, etwa Instagram-Reels, kreiert und optimiert werden. Letztere lassen sich über Filmschnittfunktionen sowie auch Optionen zur Gestaltung animierter Grafiken unter Photoshop realisieren.

**Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.**

**Highlights:** ♦ Einzigartigkeit und Kreativität in der Gestaltung ♦ Qualitative Anpassungen und optimale Formate ♦ Nachhaltiges Branding durch Farbschemen ♦ Kundeninteraktion durch Erlebnisidentität ♦ BONUS: Reels sowie animierte Grafiken mit PS.





Online-Kurs

252-5015

## MS OUTLOOK – „FULL POWER“-WORKFLOWS – STRATEGIEN ZUR STEIGERUNG DER ARBEITSPRODUKTIVITÄT

Thorsten Bradt

Online-Kurs

Dienstag, 16.12.2025, 18:30 – 21:30 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 38,00 €

Für Organisationen bzw. Unternehmen sind eine effektive Verwaltung sowie entsprechende interne und externe Kommunikationsabläufe essenziell. Einem agilen Arbeitsansatz kommt nicht zuletzt angesichts volatiler Wirtschaftsverhältnisse eine immer größere Bedeutung zu: Anforderungen müssen strukturiert und dennoch flexibel bewältigt werden. So sind gerade Termine und Aufgaben in der Teamarbeit klar zu kommunizieren (Transparenz).

MS Outlook bietet über diverse Module zahlreiche, sehr mächtige Möglichkeiten zur zielgerichteten Steigerung sowohl der kollaborativen als auch der individuellen Arbeitsproduktivität. In der professionellen Praxis zählen dazu besonders das Feintuning der Outlook-Optionen (Backstage), Automatisierungen sowie das Aufstellen von Regeln. — Highend-Kompaktkurs —

**Methodenmix – Präsentationen, Diskussionen, Einzel- bzw. Gruppenarbeiten u.w. Die Veranstaltung ist auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Referenten ausgerichtet.**

**Kursinhalte:** ♦ „Going Backstage“ – Konfiguration der Outlook-Optionen ♦ E-Mail-Postfach und -Korrespondenz – Regeln und Quick-Steps ♦ Szenarien zur Anpassung des Kundenbeziehungsmanagements ♦ Konsequente Optimierung von Aufgaben- und Zeitmanagement ♦ BONUS: Outlook im Umfeld von MS 365 (Produktivitätscloud).



Für alle Onlinekurse gilt:  
Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung ca. zwei Tage vor Kursbeginn.

252-5017

## DIE CLOUD – WAS IST DAS UND WIE KANN ICH DAMIT ARBEITEN?

Hans-Peter Kusserow

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Dienstag, 18.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,00 €

Man hört es immer wieder: Ich speichere das in der Cloud, ich mache das in der Cloud, Ich schicke dir das über die Cloud. Was aber ist genau die Cloud und was kann man damit machen? Dieser Online-Vortrag gibt Aufschluss darüber, was die Cloud ist und wozu man sie verwendet.

**Kursinhalte:** ♦ Eigene Daten in der Cloud speichern ♦ Datensicherung in der Cloud ♦ Datenspeicher für die eigenen Fotos ♦ Kollaboratives Zusammenarbeiten in der Cloud ♦ Dateien mit anderen teilen etc.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

## BERUFLICHES UND SMART WORK

252-5031

### EINFÜHRUNG IN DIE BUCHFÜHRUNG FÜR EXISTENZGRÜNDER\*INNEN UND INHABER\*INNEN VON KLEINBETRIEBEN

Anette Richerzhagen

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Samstag, 13.12.2025, 10:00–17:00 Uhr

1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 54,00 €

Für Inhaber\*innen von Kleinbetrieben und Existenzgründer\*innen ist es wichtig, alle Belege, wie z.B. Rechnungen, Quittungen oder das Fahrtenbuch so abzulegen, dass eine übersichtliche und zeitsparende Buchführung erledigt werden kann. In diesem Kurs erwerben Sie erste praktische Buchführungsgrundkenntnisse und viele praktische Organisationshilfen. Lernen Sie gesetzliche Grundlagen einer ordnungsgemäßen Buchführung, und Gewinnermittlungs- und Belegarten kennen, erhalten Sie Einblicke in die Belegorganisation sowie vorbereitende Arbeiten für den Jahresabschluss.

**Kursinhalte:** ♦ Alles über die korrekte Rechnung ♦ Buchführung zeitsparend erledigen ♦ Praktische Hilfe für die tägliche Organisation.  
Max. 4 TN, bitte den eigenen PC mitbringen.

252-5032

### EINFÜHRUNG IN DIE LOHNABRECHNUNG: ALLES, WAS EINSTEIGER\*INNEN WISSEN MÜSSEN

Anette Richerzhagen

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Samstag, 20.12.2025, 10:00–14:30 Uhr

1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 42,00 €

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

**Kursinhalte:** ♦ Erforderliche Daten des Arbeitgebers ♦ Erforderliche Daten des Arbeitnehmers ♦ Meldetatbestände ♦ Bestandteile einer Lohnabrechnung ♦ Verfahrenshinweise (an wen muss was wann gemeldet werden?).  
Max. 4 TN, bitte den eigenen PC mitbringen.

252-5033

### EXISTENZGRÜNDUNG IM NEBENERWERB ODER IN TEILZEIT

Anette Richerzhagen

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Samstag, 17.01.2026, 10:00–13:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 24,00 €

Viele Menschen, die sich für eine Existenzgründung interessieren, beabsichtigen dies zunächst in Teilzeit. Bei einer Teilzeitselbstständigkeit oder einer Gründung im Nebenerwerb stellen sich spezielle Fragen, wie die der wirtschaftlichen Besonderheiten oder der Auswirkungen z.B. auf die Kranken- und Rentenversicherung und auf die Einkommensteuer. Lernen Sie in diesem Kursangebot all das, um souverän und strukturiert in das Abenteuer Selbstständigkeit zu starten.

**Kursinhalte:** ♦ Besonderheiten einer Teilzeitselbstständigkeit ♦ Formale Voraussetzungen und Strategien für Gründung im Nebenerwerb ♦ Wirtschaftliche Besonderheiten und Auswirkungen ♦ Kranken- und Rentenversicherung ♦ Grundwissen zur Einkommensteuer.

Max. 4–6 TN



Online-Kurs

252-5034

## SMART WORK – CHATGPT & CO. – WAS KI WIRKLICH KANN (UND WAS NICHT)

Bettina Blass

Online-Kurs

Donnerstag, 11.12.2025, 17:00 – 19:15 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Wie lassen sich mit Künstlicher Intelligenz Texte, Bilder, Videos und Audiosequenzen erzeugen – und was steckt dahinter? In diesem Online-Vortrag bekommen Sie einen Überblick über aktuelle KI-Tools, praxisnahe Beispiele, gute Prompts – und zusätzlich eine kritische Einordnung.

**Kursinhalte:** ♦ Kurze Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz ♦ ChatGPT, Le Chat, Perplexity.AI: Tools, um im Internet zu suchen und um Texte zu schreiben ♦ Die richtigen Prompts für Texte und Bilder ♦ Runway und Sora: Video mit KI erstellen ♦ ElevenLabs und Suno: Mit KI Audio erstellen ♦ Die rechtliche Seite ♦ Kritik an KI.

Bettina Blass arbeitet seit 2003 als freie Journalistin, Trainerin und Buchautorin. Zuvor hat sie zuvor als Multimediaredakteurin in der WISO-Redaktion des ZDF und als stellvertretende Redaktionsleiterin bei der G+J WirtschaftsPresse Online gearbeitet. Studiert hat sie an der Philipps Universität in Marburg und am Journalistischen Seminar der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. Heute liegt ihr Fokus auf dem Thema „Künstliche Intelligenz in der Medienbranche“. In Workshops beispielsweise an der VHS Köln gibt sie ihr Wissen praxisnah weiter.



Online-Kurs

252-5035

## SMART WORK – KI IN DER HOSENTASCHE – WAS IHR HANDY PLÖTZLICH ALLES KANN

Bettina Blass

Online-Kurs

Donnerstag, 04.12.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,00 €

KI-Apps wie ChatGPT, Gemini oder Meta.AI sind manchmal automatisch auf dem Handy – oder schnell installiert. In diesem Online-Vortrag schauen wir uns an, was sie leisten, wie man sie sinnvoll nutzt und wo man lieber vorsichtig sein sollte. Keine grundlegende Einführung, sondern ein schneller Überblick.

**Kursinhalte:** ♦ KI-Apps auf dem Handy: Was ist damit möglich? ♦ Googles Gemini auf Android, Apple Intelligence auf dem iPhone: Was ist möglich? ♦ Was Apps wie ChatGPT oder Perplexity.AI auf dem Smartphone leisten ♦ Meta.AI in WhatsApp und Instagram sinnvoll einsetzen.

252-5036

## SMART WORK – MICROSOFT COPILOT – KI-HILFE IN WORD, POWERPOINT & BING

Bettina Blass

Online-Kurs

Montag, 24.11.2025, 17:00–18:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,00 €

KI-Apps wie ChatGPT, Gemini oder Meta.AI sind manchmal automatisch auf dem Handy – oder schnell installiert. In diesem Online-Vortrag schauen wir uns an, was sie leisten, wie man sie sinnvoll nutzt und wo man lieber vorsichtig sein sollte. Keine grundlegende Einführung, sondern ein schneller Überblick.

**Kursinhalte:** ♦ KI-Apps auf dem Handy: Was ist damit möglich? ♦ Googles Gemini auf Android, Apple Intelligence auf dem iPhone: Was ist möglich? ♦ Was Apps wie ChatGPT oder Perplexity.AI auf dem Smartphone leisten ♦ Meta.AI in WhatsApp und Instagram sinnvoll einsetzen.

252-5038

## SMART WORK – DIE EIGENE HOMEPAGE MIT WORDPRESS EINRICHTEN UND PFLEGEN

Martina Lindhorst

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Samstag, 29.11.2025, 10:00–14:30 Uhr +  
Sonntag, 06.12.2025, 10:00–14:30 Uhr

2 Termine, 4 Unterrichtsstunden, 36,00 €

Sie möchten Ihre eigene Website erstellen – einfach, flexibel und ohne Programmierkenntnisse? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie mit dem entgeltfreien Content-Management-System WordPress Ihre eigene Homepage aufbauen und pflegen. Schritt für Schritt richten Sie Ihre Seite ein und erhalten praxisnahe Tipps zur Gestaltung und Verwaltung.

**Kursinhalte:** ♦ Installation von WordPress (lokal oder online) ♦ Auswahl und Anpassung eines Designs (Themes) ♦ Erstellen und Bearbeiten von Seiten und Blogbeiträgen ♦ Aufbau eines übersichtlichen Menüs ♦ Einfügen und Verwenden von Bildern, Videos und anderen Medien.

**Voraussetzungen:** Grundlegende PC-Kenntnisse. Keine Vorkenntnisse in WordPress erforderlich.

Max. 6 TN, bitte den eigenen Laptop mitbringen, wenn möglich!

252-5039

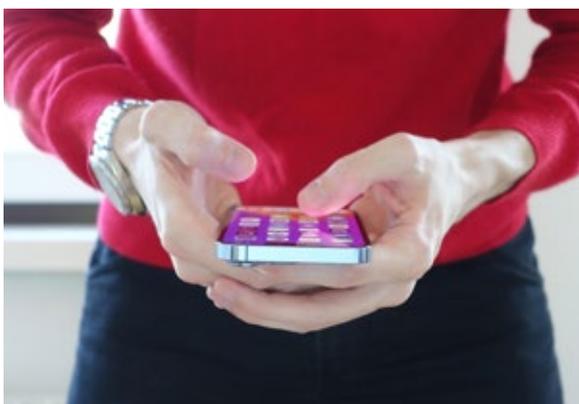
## SCHNELL EINE APP AUS DEM APPLE APPSTORE BESORGEN

Hans-Peter Kusserow

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Montag, 08.12.2025, 19:00–21:15 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 18,00 €



Wer über ein iPhone verfügt, der verfügt auch über den Apple App Store. Hier bekomme ich alle Apps her, die mein Apple Smartphone noch leistungsfähiger machen. Um den App Store zu benutzen, sollte man allerdings vorher einige Dinge wissen. Das nötige Know-how wird hier vermittelt. Wie komme ich an die Apps und was ist zu beachten.

**Kursinhalte:** ♦ Der App Store im Überblick. ♦ Die heutige Ansicht? ♦ Weitere Ansichten: Spiele, Apps, Arkade und suchen. ♦ Gibt es einen Kauf für 0,00 € und was ist das? ♦ Sind meine Apps alle sicher? ♦ Worauf muss ich beim Kauf achten Abo-Modelle? ♦ Brauche ich eine Apple ID? Und was kann ich damit machen? ♦ Wie wird bezahlt (Kontoabbuchung, Telefonrechnung, Apple Karte)? ♦ Wie löse ich den Code ein und wo kann ich mein Guthaben einsehen? ♦ Empfehlungen ausschalten?  
**Bitte das eigene iPhone mitbringen.**



## FOTO UND VIDEO

### 252-5051 FOTO UND VIDEO – TOP-FOTOS MIT DEM EIGENEN SMARTPHONE MACHEN

Thomas Bocian

Samstag, 11.10.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 74,00 €  
(inkl. 20,00 € für Skript + Video-Tutorial)

Die Fotografie ist seit Jahrzehnten im Wandel. Heute ist es selbst mit Smartphones möglich technisch gute Fotos zu erzielen, denn die Technik der Smartphones lässt fast keine Wünsche mehr offen. Mit der richtigen APP kann man die Funktionen der meisten Handys deutlich steigern, so dass man kreativer in die Erstellung von Fotos eingreifen kann. Sie lernen das Potential von Ihrer Smartphone-Kamera für die wichtigsten Situationen, vom Fotografen praxisorientiert erklärt. Anhand unterschiedlicher Beispiele wird die Theorie erläutert und zeitnah in der Praxis umgesetzt.

Dieses Seminar vermittelt die wichtigsten Grundlagen der digitalen Fototechnik und Bildgestaltung. Es werden u.a. folgende Themen besprochen und, soweit möglich, praktisch umgesetzt:

**Kursinhalte:** ♦ Autofokus ♦ Manuelle und automatische Belichtungseinstellung ♦ Graukarte ♦ Blendenwert-Zeit-ISO ♦ Weißabgleich ♦ Schärfentiefe ♦ Sinnvolles Zubehör.

Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmenden die technischen Möglichkeiten ihres Smartphones ausschöpfen und diese gezielt zur Bildgestaltung nutzen, um eigene Ideen zu realisieren.

(6-12 TN) Skript + Video-Tutorial: 20,00 € pro Teilnehmer,

Voraussetzung: Eigenes Smartphone mit aktuellem Betriebssystem. Bitte bringen Sie das Handbuch des Smartphones und, falls vorhanden, ein Stativ mit.



### 252-5052 APPLES FOTOS APP PROFESSIONELL NUTZEN

Hans-Peter Kusserow

montags, 27.10. – 10.11.2025, 19:00 – 21:15 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

3 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 54,00 €

Die neue Fotos App von Apple ist eine gute gratis Alternative für die kommerziellen Bildbearbeitungs- und Verwaltungsprogramme. Nichts desto trotz sind allerdings einige Funktionen durchaus erklärungsbedürftig und die Fülle der Funktionen lässt den Anwender manchmal ratlos. Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Software und bietet Ihnen interessante Lösungen für die Nutzung und ihre Bildbearbeitung.

**Kursinhalte:** ♦ Die Fotos-Mediathek kennenlernen ♦ Das bieten die verschiedenen Ansichten der App ♦ Der Ordner zuletzt gesichert ♦ Die einzelnen Rubriken wie Rückblicke, Personen, Tage, Reisen, Medienarten, Alben und Projekte kennen lernen ♦ Fotos benennen, das Datum ändern, Schlagwörter hinzufügen und vieles andere mehr selbst anpassen ♦ Fotos mit anderen teilen ♦ Fotos direkt aus einer Mail heraus versenden ♦ Die iCloud für Fotos verwenden und auf allen Geräten aktuell bleiben ♦ Die schnelle Suche, wenn Sie ein bestimmtes Foto finden möchten ♦ Ihre Fotos bearbeiten manuell oder automatisch ♦ Fotos beschneiden und in Form bringen ♦ Unerwünschte Objekte aus einem Foto entfernen mit der neuen künstlichen Intelligenz.

Bitte das eigene Macbook mitbringen.

# ARBEIT, BERUF UND EDV

## 252-5053 DIGITALFOTOS BEARBEITEN MIT PHOTOSHOP ELEMENTS 2025

Thomas Bocian

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Samstag, 18.10.2025, 10:00–17:00 Uhr +  
Sonntag, 19.10.2025, 10:00–17:00 Uhr

2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,00 €  
(inkl. 20,00 € für Skript + Video-Tutorial)

In diesem Kompaktseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten den sicheren Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Funktionen von Photoshop Elements 2025. Schritt für Schritt machen Sie sich mit den grundlegenden Bearbeitungswerkzeugen vertraut – vom Entfernen störender Bildelemente über das Arbeiten mit Auswahlen bis hin zur gezielten Korrektur von Helligkeit und Farben. Sowohl globale als auch lokale Anpassungen stehen im Mittelpunkt. Auch das Begradigen schiefer Linien ist Teil des Programms. Durch praxisnahe Übungen mit Ihren eigenen Fotos vertiefen Sie das Gelernte direkt am Rechner. Ziel des Kurses ist ein sicherer Umgang mit den zentralen Bearbeitungstechniken in Photoshop Elements – ganz ohne komplexe Ebenentechnik. Zum Abschluss stellt der Dozent die Arbeit mit Ebenen exemplarisch vor, um einen Ausblick auf weiterführende Möglichkeiten zu geben.

**Kursinhalte:** ♦ Ein erster Überblick über die Möglichkeiten der Software ♦ So können Sie Ihre Fotos mit Photoshop Elements verwalten ♦ Ordner anlegen, Favoriten und vieles andere mehr ♦ Bildbearbeitung leicht gemacht mit Photoshop Elements ♦ Die automatischen Funktionen im Griff. Wo sind die Grenzen? ♦ Bilder so bearbeiten, wie Sie es möchten mit den manuellen Anpassungsmöglichkeiten, die pro Elements bietet.

(6–12 TN) Skript + Video-Tutorial: 20,00 € pro Teilnehmer. Bitte den eigenen PC-Laptop mitbringen!

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Windows-Programmen. Eigene Bilder (JPG) auf einem USB-Stick mitbringen.

## 252-5054 DIGITALFOTOS BEARBEITEN MIT AFFINITY FOTOS

Thomas Bocian

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Samstag, 25.10.2025, 10:00–17:00 Uhr +  
Sonntag, 26.10.2025, 10:00–17:00 Uhr

2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,00 €  
(inkl. 20,00 € für Skript + Video-Tutorial)

In diesem Kompaktseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Affinity Photo 2.

**Kursinhalte:** ♦ Die grundlegenden Werkzeuge ♦ Entfernen störender Elemente ♦ Auswahlen erstellen ♦ Globale als auch die lokale Bildkorrektur ♦ Begradigen schiefer Linien ♦ Etc.

(6–12 TN) Skript + Video-Tutorial: 20,00 € pro Teilnehmer, Bitte den eigenen PC mitbringen!

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse, Kenntnisse im Umgang mit Windows-Programmen. Eigene Bilder (JPG) auf einem USB-Stick mitbringen.

## 252-5056 FOTOS BEARBEITEN UND VERWALTEN AM IPHONE

Hans-Peter Kusserow

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

montags, 17.11.–01.12.2025, 19:00–21:15 Uhr

3 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 54,00 €

Auch mit dem iPhone können Sie mittlerweile alle Ihre Fotos perfekt verwalten und auch natürlich bearbeiten. Hierbei gibt es viele automatische Funktionen als auch Funktionen, die Sie manuell so steuern können, wie Sie es benötigen. Erstellen Sie Alben, teilen Sie Ihre Fotos oder drucken Sie sie aus.

**Kursinhalte:** ♦ Der erste Überblick über die verschiedenen Ansichten und wie Sie zwischen Ihnen wechseln können ♦ Die Ansicht von Alben, Personen und Haustieren, Medienarten, Sonstigem ♦ Die Ansichten nach Ihrem Geschmack anpassen und neu anordnen ♦ Bilder automatisch mit einem Klick verbessern ♦ Es geht auch professioneller mit der Anpassung (Menü) ♦ Text in Bilder einfügen ♦ Das Bild in Größe und Ausschnitt verändern ♦ Alles mit der iCloud synchronisieren.

Bitte das eigene iPhone mitbringen.



## 252-5057 FOTOS BEARBEITEN UND VERWALTEN AM ANDROID SMARTPHONE

Thomas Bocian

Sonntag, 25.01.2026, 10:00–17:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 74,00 €  
(inkl. 20,00 € für Skript + Video-Tutorial)

In diesem praktischen Kurs lernen Sie, wie Sie Fotos direkt am Android-Smartphone bearbeiten und verwalten können. Mit Haus-eigenen Apps verbessern Sie Farben, ändern Bildausschnitte, nutzen Filter und nehmen einfache Retuschen vor. Der Dozent stellt exemplarisch andere Apps am Ende kurz vor, wie z.B. Snapseed. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Smartphone-Fotos einfach und wirkungsvoll bearbeiten und besser organisieren möchten – ganz ohne den Einsatz eines Computers.

**Kursinhalte:** ♦ Der erste Überblick über Google Fotos ♦ Das Layout in der Ansicht von Google Fotos anpassen ♦ Einfache Retuschen – Fotos bearbeiten und verbessern ♦ Der magische Radierer eliminiert unerwünschte Gegenstände aus dem Foto ♦ Richtiges Format: Bilder zuschneiden ♦ Die eigenen Fotos aus der App heraus mit anderen teilen oder ausdrucken.

(6–12 TN) Skript + Video-Tutorial: 20,00 € pro Teilnehmer

**Voraussetzung:** Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone und das Handbuch des Smartphones mit. Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung des Geräts sollten vorhanden sein.

## 252-5058 SMARTPHONE-VIDEOS FÜR DIE SOZIALEN MEDIEN ERSTELLEN, SCHNEIDEN UND BEARBEITEN

Thomas Bocian

Sonntag, 12.10.2025, 10:00–17:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 74,00 €  
(inkl. 20,00 € für Skript + Video-Tutorial)

Mit dem Smartphone lassen sich nicht nur Videos aufnehmen, sondern auch direkt bearbeiten und schneiden – ganz ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Videoschnitts: von der Materialauswahl über das Kürzen und Strukturieren bis hin zu Musik, Effekten und einfachen Titeln. In praktischen Übungen arbeiten wir direkt mit Ihrem Smartphone und besprechen die Ergebnisse am Ende des Kurses konstruktiv. Sie erhalten außerdem Tipps, wie Sie Ihre Videos für verschiedene Plattformen (z.B. Instagram, YouTube oder privat) aufbereiten. Ziel ist es, Ihnen den Einstieg in die Videobearbeitung zu erleichtern und das nötige Know-how und Selbstvertrauen zu vermitteln, um eigene Projekte kreativ umzusetzen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen und bietet Raum zum Ausprobieren.

**Kursinhalte:** ♦ Das richtige Format wählen – das Hochformat ist hier interessant ♦ Überlegen Sie, was Sie filmen wollen – inhaltliche Übersicht vorher notieren ♦ Die richtige Location finden ♦ Schneiden Sie Ihren Film direkt am Smartphone mit VN Editor oder später am PC ♦ Coole Filter und Effekte für die richtige Aussage Ihres Videos ♦ Vorspann und Abspann? ♦ U.v.a.m.

(6–12 TN) Skript + Video-Tutorial: 20,00 € pro Teilnehmer

**Voraussetzung:** Eigenes Smartphone mit aktuellem Betriebssystem. Für die Praxisübungen arbeiten wir mit der App „VN Editor“ (entgeltfrei) aus dem Play-/AppStore. Diese App soll vor Kursbeginn installiert werden.



## SCHNELLANLEITUNGEN

### 252-5060 MEINE DOKUMENTE SCHNELL AM PC ORGANISIERT

Hans-Peter Kusserow

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Dienstag, 04.11.2025, 19:00–21:15 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Nutzer:innen können ihre digitalen Dokumente auf dem PC schnell, effizient und nachhaltig organisieren, um Zeit zu sparen, das Chaos zu vermeiden und jederzeit auf benötigte Dateien zugreifen zu können. Dieses Seminar richtet sich an Privatanwender:innen, Home-office-Nutzer:innen, Schüler:innen, Studierende und Bürokräfte, die regelmäßig mit einer großen Anzahl von Dateien arbeiten und ihre Ordnerstruktur optimieren möchten.

**Kursinhalte:** ♦ Warum Ordnung digital wichtig ist ♦ Grundprinzipien der digitalen Ordnung ♦ Die perfekte Ordnerstruktur anhand von Beispielen ♦ Namenskonventionen für Dateien – schnell wiederfinden! ♦ Tipps für schnelleres Ablegen und Wiederfinden.

### 252-5061 MAL EBEN EIN PDF-DOKUMENT ERSTELLEN

Hans-Peter Kusserow

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Montag, 15.09.2025, 19:00–20:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,00 €

PDF Dokumente sind einzigartig. Sie können von jedem Computer, jedem Handy, jedem Tablet-PC und jedem System gelesen werden und sind somit hervorragend geeignet, um Informationen und Daten zwischen verschiedenen Geräten auszutauschen. Sie haben die Möglichkeit, aus ganz verschiedenen Programmen heraus PDF Dokumente zu erstellen und diese zu speichern. Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, wie man zum Beispiel aus Word, Excel oder PowerPoint schnell ein PDF Dokument erstellt und via E-Mail versendet.

**Kursinhalte:** ♦ Mit wenigen Klicks ein PDF erstellen ♦ PDF Dokumente ausdrucken ♦ PDF Dokumente versenden ♦ PDF Dokumente speichern.

Bitte eigenes Gerät mitbringen.

### 252-5062 PDFS ERHALTEN UND VERSCHICKEN ALS E-MAIL ODER MIT DEM SMARTPHONE

Hans-Peter Kusserow

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Montag, 22.09.2025, 19:00–20:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,00 €

PDF Dokumente gelten in der Regel als nahezu universell einsetzbar. Sie sind, einmal erstellt, nicht mehr veränderbar. Sie können von jedem System aus gelesen und versendet werden und sind aus diesem Grund die Dokumente, die man für einen Datenaustausch üblicherweise verwendet.

**Kursinhalte:** ♦ Vorteile des PDF-Formats ♦ PDF-Dokumente empfangen ♦ PDF ansehen, speichern oder weiterleiten ♦ PDFs und Messenger-Apps.

Bitte eigenes Gerät mitbringen.



### EDV-Beratung

Wenn Sie unsicher sind, welcher EDV-Kurs für Sie der richtige ist, lassen Sie sich gerne telefonisch beraten unter 0211 2407-4301.



## 252-5063 HANDY ODER PC MIT EINEM BLUETOOTH-GERÄT VERBINDEN

Hans-Peter Kusserow

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Dienstag, 16.09.2025, 19:00–20:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,00 €

Der Vortrag richtet sich an Personen, die Geräte mit Bluetooth verbinden möchten. Ein Beispiel ist die Verbindung von Bluetooth Lautsprechern mit dem Computer oder dem Handy. Der Referent erläutert die verschiedenen Fälle, wie man Bluetooth auf seinem Gerät findet und welche Einstellungen man für die Kopplung der Geräte vornehmen muss.

**Kursinhalte:** ♦ Kopfhörer mit dem PC verbinden ♦ Boxen für die Musik verbinden ♦ Weg mit den Kabeln – Maus und Tastatur drahtlos nutzen ♦ Auch das geht mobil über Bluetooth drucken.

Bitte eigenes Gerät mitbringen.

## 252-5064 WIE LASSE ICH MIR SCHNELL ETWAS ÜBERSETZEN?

Niels Birker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Mittwoch, 15.10.2025, 18:30–20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,00 €

In diesem Seminar werden einfache und effektive Wege vorgestellt, wie Texte, Webseiten oder sogar gesprochene Sprache in Echtzeit übersetzt werden können – für den Alltag oder im Beruf.

**Kursinhalte:** ♦ Google Übersetzer: Text-, Kamera- und Spracheingabe auf Smartphone & PC ♦ DeepL Translator: Hochwertige Übersetzungen mit Beispielen ♦ Webseiten übersetzen lassen: Direkt im Browser (Chrome, Edge etc.) ♦ Live-Übersetzung & Sprachtools: z.B. Microsoft Translator oder Google Assistant ♦ Übersetzungs-Apps mit Zusatzfunktionen: z.B. Wörterbücher, Offline-Modus, Favoriten speichern.

Bitte eigenes Gerät mitbringen.

## 252-5065 MITHILFE DES HANDYS EINEN WEG FINDEN – ZU FUSS, MIT DEM RAD, DEM BUS ODER AUTO

Hans-Peter Kusserow

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Dienstag, 23.09.2025, 19:00–20:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,00 €



Ob zu Fuß, mit dem Rad, dem Auto oder einem öffentlichen Verkehrsmittel – mit dem Handy kann man sich den Weg anzeigen lassen, wann man an seinem Ziel ankommt, welche Zwischenstationen zeitlich noch möglich sind u.v.a.m.. Der Vortrag richtet sich an Personen, die diese Funktion kennen lernen möchten. Dabei stellt der Referent gebräuchliche Apps (wie Google Maps) vor und deren Benutzung.

**Kursinhalte:** ♦ Die verschiedenen Ansichten ♦ Start und Ziel eingeben ♦ Navigation mit dem Auto ♦ Navigation mit Bus und Bahn ♦ Die Radwege nutzen ♦ Zu Fuß geht auch.

Bitte eigenes Gerät mitbringen.

# ARBEIT, BERUF UND EDV

## 252-5066 SMARTPHONE-KURS

Thomas Gebhardt

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

montags, 03.11. + 10.11. + 24.11.2025, 16:30–18:45 Uhr 3 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 54,00 €

Der Umgang mit Android, Smartphones & Tablets als wichtiger Begleiter im Alltag. Ein Smartphone oder Tablet ist mittlerweile fester Bestandteil des Alltags. Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Android Betriebssystem und möchten mehr über die Funktionen des Systems wissen? In diesem Seminar lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Gerät kennen.

### Kursinhalte:

**Teil I – Grundlagen:** ♦ Android vs. iOS ♦ Grundsätzliche Bedienung von Android ♦ Android-Versionen und was verbirgt sich hinter Nougat, Oreo und Pie? ♦ Brauche ich das Internet überhaupt? ♦ Erweiterung durch Apps, Individualisierung.

**Teil II – Connectivity/Verbindungen:** ♦ WLAN und Tethering ♦ Daten speichern und kabelloser Datenaustausch ♦ Datenaustausch via E-Mail ♦ Nutzung der Cloud ♦ NFC und Bluetooth ♦ Smartphone per USB mit PC/USB-Sticks koppeln.

**Teil III – die Apps:** ♦ Streifzug durch die Welt der Apps und Nutzung des Playstores ♦ Bilder und Fotos ♦ Kontakte verwalten ♦ Nutzung des Kalenders ♦ WhatsApp und andere Messenger-Dienste wie Threema oder Signal ♦ Wie hilft uns GPS in unseren Apps? Zahlreiche Übungen vertiefen das Gelernte.

Bitte das eigene Android-Smartphone mitbringen.

## 252-5067 INTERNETSICHERHEIT – UNSER ALLTAG MIT SURFEN, EINKAUFEN UND BEZAHLEN

Thomas Gebhardt

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Montag, 01.12.2025, 15:45–18:45 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 24,00 €



Bin ich sicher im Netz unterwegs? Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die wissen möchten, wie sie sich beim „Surfen“ im Internet absichern können und gegen was sie sich absichern sollten.

**Kursinhalte:** ♦ Virens Scanner nutzen ♦ Internetseiten mit QR-Code-Scanner aufrufen ♦ Cookies: akzeptieren oder Einstellungen ändern? ♦ Was sind Cookies überhaupt? ♦ Internetkäufe: Waren und auch Dienstleistungen, (z.B. einen VHS-Kurs) kaufen ♦ Zahlungsarten (Kreditkartennummer eingeben, PayPal) ♦ PDF Dokumente erhalten zu Onlinekäufen wie z.B. Veranstaltungstickets oder

Zugtickets ♦ Internetkommunikation: Was ist Phishing? ♦ Online Banking mit dem Photo-Tan-Verfahren ♦ Wie funktioniert die Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) (Ihnen sendet ein Anbieter, bei dem Sie sich anmelden möchten, einen Bestätigungscode auf ein weiteres Ihrer Geräte) ♦ VPN als abhörsicherer Alternative zum Heimnetzwerk mittels Router.

Handy, Tablet oder Laptop mitbringen, wenn vorhanden.

## 252-5068 WINDOWS- UND OFFICE-EINSTIEG FÜR DEN ALLTAG

Martina Lindhorst

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

samstags, 20.09.–27.09.2025, 10:00–14:30 Uhr

2 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 60,00 €

Sie möchten den Computer sicher bedienen und Microsoft Office im Alltag gezielt einsetzen? In diesem praxisnahen Einsteigerkurs erhalten Sie eine leicht verständliche Einführung in die grundlegenden Funktionen von Windows sowie die wichtigsten Office-Anwendungen wie Word und Excel.

**Kursinhalte:** ♦ Grundlagen Windows 10/11: Desktop, Startmenü, Fenster, Dateien & Ordner ♦ Speicherorte, USB-Sticks, Papierkorb ♦ Arbeiten mit dem Explorer ♦ Einstieg in Microsoft Word: Texte erfassen, formatieren und speichern ♦ Einfache Briefe und Dokumente erstellen ♦ Rechtschreibprüfung, Absätze, Aufzählungen ♦ Einstieg in Microsoft Excel: Tabellen anlegen und formatieren ♦ Einfache Berechnungen (Grundrechenarten) ♦ Sortieren, Filtern und erste Formeln

Bitte den eigenen PC/Laptop mitbringen.



252-5069

## SO ÜBERTRAGE ICH ETWAS VOM HANDY AUF DEN PC

Niels Birker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Mittwoch, 24.09.2025, 19:00–21:15 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 18,00 €

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden verschiedene Möglichkeiten kennen, wie sie Dateien (z.B. Fotos, Videos, Dokumente) schnell und einfach vom Smartphone auf einen Computer übertragen können – sowohl kabellos als auch per Kabel.

**Kursinhalte:** ♦ Verbindung per USB-Kabel: Dateiübertragung per Windows-Explorer oder Finder (Mac) ♦ Kabellose Übertragung: Nutzung von Bluetooth, WLAN-Transfer oder AirDrop (Apple) ♦ Cloud-Dienste: Google Drive, iCloud, Dropbox etc. zur Übertragung und Synchronisierung ♦ E-Mail und Messenger: Kleine Dateien schnell per Mail oder z.B. WhatsApp Web versenden.

Bitte das eigene Smartphone und Laptop mitbringen.

252-5070

## SCREENSHOTS & BILDSCHIRMAUFNAHMEN AUF HANDY UND PC

Niels Birker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Mittwoch, 01.10.2025, 19:00–21:15 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Dieses Seminar zeigt, wie man Bildschirmfotos und -videos auf verschiedenen Geräten erstellt, speichert und ggf. bearbeitet – ideal für Präsentationen, Tutorials oder zur Dokumentation.

**Kursinhalte:** ♦ Screenshots auf dem Handy: Tastenkombinationen und Gesten bei Android & iOS ♦ Bildschirmaufnahme auf dem Handy: Nutzung integrierter Tools bei Android/iOS ♦ Screenshots am PC: Snipping Tool oder Snip & Sketch (Windows), und „Shift + CMD + 4“ (Mac) ♦ Bildschirmaufnahmen am PC: Tools wie OBS Studio, Xbox Game Bar (Windows) oder QuickTime (Mac) ♦ Bearbeiten & Teilen: Grundfunktionen zur Bearbeitung und Weitergabe der Aufnahmen.

Bitte das eigene Smartphone und Laptop mitbringen.

252-5071

## WHATSAPP RICHTIG NUTZEN

Hans-Peter Kusserow

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Montag, 29.09.2025, 19:00–21:15 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Die Teilnehmenden lernen die Grundfunktionen von WhatsApp kennen, verstehen die wichtigsten Sicherheitseinstellungen und können WhatsApp im Alltag sicher und sinnvoll anwenden. Das Seminar richtet sich an Smartphone-Neulinge, digitale Einsteiger:innen sowie an ältere Menschen oder Personen mit wenig Technik-Erfahrung.

**Kursinhalte:** ♦ WhatsApp installieren und einrichten ♦ Kontakte finden und Nachrichten schreiben ♦ Bilder, Emojis und Sprachnachrichten versenden ♦ Anrufe und Videoanrufe tätigen ♦ Gruppen verstehen und sinnvoll nutzen ♦ Grundlegende Sicherheitseinstellungen vornehmen ♦ Fallen und Kettenbriefe erkennen.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.



# ARBEIT, BERUF UND EDV

## 252-5072 MS EXCEL – GRUNDLAGEN

Martina Lindhorst

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Montag, 27.10.2025, 10:00–14:30 Uhr +  
Dienstag, 04.11.2025, 10:00–14:30 Uhr

2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 72,00 €

Excel von Microsoft ist die Standard Software für die Berechnung von allen möglichen Dingen, ein Tabellenkalkulationsprogramm der Oberklasse. Nur, wer benötigt so viele verschiedene Funktionen? Da nicht jeder ein Excel Profi ist, beginnen wir mit einfachen Funktionen und zeigen, wie man Excel auch als Standard Anwender im Heimbereich nutzen kann. Wir geben viele praktische Beispiele von den ersten Formeln bis hin zur Kreditberechnung und anderen Dingen.

**Kursinhalte:** ♦ Die Oberfläche von Excel kennenlernen ♦ Die Funktion bezahlen und spalten ♦ Eine erste einfache Berechnung anstellen ♦ Spalten bzw. Zeilen summieren mit der Summenformel ♦ Prozentrechnung mit Excel umsetzen ♦ Mit Währungen rechnen ♦ Mit Datum rechnen ♦ Der Tabelle ein schönes Format geben ♦ Die Tabelle ausdrucken ♦ U.v.a.m.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

## 252-5075 TEXTVERARBEITUNG MIT MS WORD FÜR DEN BERUF

Gabriele Schramm

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Samstag, 01.11.2025, 09:00–16:00 Uhr +  
Sonntag, 02.11.2025, 09:00–16:00 Uhr

2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 108,00 €

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von MS kennen, um professionelle Dokumente effizient zu erstellen und zu bearbeiten. Der Kurs richtet sich vorrangig, aber nicht nur, an Berufstätige, die ihre Textverarbeitungsfähigkeiten verbessern möchten, um im Arbeitsalltag sicher und souverän mit Word umzugehen. Sie erfahren, wie Sie Texte formatieren, Tabellen erstellen, Dokumente gestalten und mit Word effizient arbeiten. Zudem werden praktische Tipps für die Gestaltung von Briefen, Berichten und anderen beruflichen Dokumenten vermittelt. Der Kurs bietet eine gute Mischung aus Theorie und praktischer Anwendung, sodass Sie das Gelernte direkt in Ihrem Berufsalltag umsetzen können. Der Kurs ist ideal für Personen, die ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten. Am Ende des Kurses verfügen Sie über die Fähigkeiten, professionelle Dokumente zu erstellen und Ihre Arbeitsprozesse zu optimieren.

**Kursinhalte:** ♦ Texte perfekt formatieren ♦ Tabellen richtig erstellen ♦ Dokumente professionell gestalten ♦ Praktische Tipps zum professionellen Gestalten beruflicher Dokumente.

Bitte den eigenen Laptop mitbringen.





252-5076

## TABELLENKALKULATION MIT EXCEL FÜR DEN BERUF

Gabriele Schramm

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Samstag, 15.11.2025, 09:00–16:00 Uhr +  
Sonntag, 16.11.2025, 09:00–16:00 Uhr

2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 108,00 €

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Microsoft Excel effektiv im beruflichen Alltag einsetzen können. Sie erwerben grundlegende und fortgeschrittene Kenntnisse in der Tabellenkalkulation, um Daten professionell zu verwalten, auszuwerten und zu präsentieren. Der Kurs richtet sich vorrangig, aber nicht nur, an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Excel verbessern möchten, um Arbeitsprozesse effizienter zu gestalten und fundierte Entscheidungen zu treffen.

Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, Excel sicher im Berufsalltag zu nutzen, um Daten zu organisieren, zu analysieren und anschaulich aufzubereiten. Egal ob im Büro, im Handel oder in der Verwaltung – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Arbeit effizienter zu gestalten.

**Kursinhalte:** ♦ Grundlagen der Bedienung von Excel ♦ Erstellung und Gestaltung von Tabellen ♦ Formeln und Funktionen für Berechnungen ♦ Daten sortieren, filtern und analysieren ♦ Diagramme und Visualisierungen ♦ Praxisnahe Übungen für den beruflichen Einsatz.

Bitte den eigenen Laptop mitbringen.

252-5077

## GUT ORGANISIEREN MIT OUTLOOK FÜR DEN BERUF

Gabriele Schramm

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Samstag, 22.11.2025, 09:00–16:00 Uhr +  
Sonntag, 23.11.2025, 09:00–16:00 Uhr

2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 108,00 €

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Microsoft Outlook effektiv nutzen, um Ihren Arbeitsalltag effizienter und stressfreier zu gestalten. Sie lernen, wie Sie Ihre E-Mails, Termine, Kontakte und Aufgaben optimal verwalten und so Ihre Produktivität im Arbeitsalltag steigern können. Der Kurs richtet sich an Berufstätige, die ihre Organisation mit Outlook verbessern möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

**Kursinhalte:** ♦ E-Mails professionell verwalten: Tipps und Tricks für eine übersichtliche Posteingangsgestaltung, automatische Filter und effizientes Beantworten ♦ Kalender optimal nutzen: Termine planen, wiederkehrende Ereignisse einrichten und Erinnerungen setzen, um stets den Überblick zu behalten ♦ Kontakte organisieren: Kontakte anlegen, gruppieren und für eine schnelle Kommunikation nutzen ♦ Aufgaben und To-Do-Listen: Aufgaben erstellen, priorisieren und nachverfolgen, um Ihre Arbeit strukturiert anzugehen ♦ Automatisierungen und Tipps: Automatisierte Regeln, um Zeit zu sparen.

Bitte den eigenen Laptop mitbringen.



### Unterrichtsfreie Tage

- ♦ 03.10.2025 Tag der dt. Einheit
- ♦ 13.–25.10.2025 Herbstferien
- ♦ 01.11.2025 Allerheiligen
- ♦ 22.12.2025–06.01.2026 Weihnachtsferien



# FREMDSPRACHEN

## Englisch

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



## Die 6 Lernstufen nach dem Europäischen Referenzrahmen für Sprache

Das Fremdsprachenprogramm der VHS Erkrath folgt in seiner Einstufung der Kurse dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Dieser wurde vom Europarat entwickelt, um Prüfungsnachweise und Bildungsabschlüsse in allen Ländern der Europäischen Gemeinschaft vergleichbar zu machen. Der Europäische Referenzrahmen beschreibt 6 verschiedene Stufen von Sprachkenntnissen, von den einfachsten Grundlagen (A1) bis zur perfekten Beherrschung der Sprache (C2). Diese Einstufung soll in Zukunft allen Einrichtungen, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen und erleichtert damit etwa den Wechsel von einer VHS zur anderen in einem anderen Bundesland oder den Wechsel zwischen verschiedenen Institutionen innerhalb der EU.

### Grundkenntnisse

#### 1. ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG – STUFE A1

**Am Ende der Stufe können Sie:** ♦ vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden ♦ sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu Ihrer Person stellen bzw. Fragen dazu beantworten ♦ sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

#### 2. ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG – STUFE A2

**Am Ende der Stufe können Sie:** ♦ einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die sich auf Bereiche von unmittelbarer Bedeutung beziehen ♦ sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um vertraute Themen und Tätigkeiten geht ♦ mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und die Umgebung beschreiben

### Fortgeschrittene Kenntnisse

#### 3. SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG – STUFE B1

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

#### 4. SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG – STUFE B2

**Am Ende der Stufe können Sie:** ♦ die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen ♦ sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für beide Gesprächspartner möglich ist ♦ sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben

### Sehr gute bis muttersprachliche Kenntnisse

#### 5. KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG – STUFE C1

**Am Ende der Stufe können Sie:** ♦ ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen ♦ sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen ♦ die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen ♦ sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und Ihre Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen

#### 6. KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG – STUFE C2

♦ entspricht fast der Kompetenz eines Muttersprachlers und wird von der VHS Erkrath derzeit nicht angeboten.

## ENGLISCH – EINMAL ANDERS

### 252-6000 (NEU) ENGLISCHER LIEDERABEND – LET'S SING TOGETHER

Walter Weitz

Mittwoch, 08.10.2025, 19:30 – 21:45 Uhr

Hochdahl, Stadtbibliothek

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 11,00 €

#### Let's sing together – ein musikalisches Treffen mit alten Bekannten aus England, Irland und den USA

Wie wäre das denn, wenn wir mal wieder tief in die Schatzkiste griffen und die alten Songs herausholten?

Von Bill Haley, von Harry Belafonte, von Elvis, von den Mamas and the Papas, von Simon and Garfunkel und den Dubliners, von den Animals und den Beatles, von Rod Stewart und den Kinks, von den Beach Boys und den Stones?

Die Texte der Lieder werden auf eine Leinwand projiziert, so dass das Mitsingen nicht an Textschwächen scheitert. Zusätzlich wird die eine oder andere Stelle, die man nie so genau verstanden hatte, erklärt.

Walter Weitz, kabarettprobter Englischlehrer, stimmt die Songs an und begleitet sie mit Gitarre, Banjo oder Ukulele. Und wenn alle mitsingen, ist gute Stimmung garantiert.

In der Pause können Kehle und Stimmbänder bei einem Glas Wein oder einem anderen Getränk auf weitere Taten vorbereitet werden. Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum 02.10.2025



Online-Kurs

### 252-6300 (NEU) ONLINE-WORKSHOP: A WEEKEND OF ENGLISH – FIRST STEPS A1

Thomas Piotrowski

Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 14:30 Uhr +  
Sonntag, 28.09.2025, 10:00 – 14:30 Uhr

Online-Kurs

2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 45,00 €

Kompakt werden in diesem Online-Workshop an einem Wochenende erste Schritte in der englischen Sprache unternommen, erste Sätze eingeübt und ein Gespür für die Sprache vermittelt. Material wird zur Verfügung gestellt.

Wenn gewünscht, besteht die Möglichkeit eines Vertiefungsseminars. Ein Termin kann gemeinsam abgesprochen werden. Uhrzeiten, Stundenzahl und Gebühr bleiben in diesem Fall identisch. Eine Wiederanmeldung kann dann direkt bei der Kursleitung erfolgen.

### 252-6301 (NEU) ENGLISCH FÜR REISENDE, A1

Maria Carolina Zörner

montags, 08.09. – 24.11.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,00 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die sich kurz vor Beginn eines Aufenthaltes – sei es privat, sei es beruflich – im englischsprachigen Ausland die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten. Von einem Aufenthalt in England, den USA o.Ä. profitieren Sie umso mehr, wenn Sie sich auch in der Landessprache zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Zielland kennenlernen. Das Lehrbuch ist auch nach dem Kurs ein praktischer Begleiter!



## ENGLISCH – VON ANFANG AN GELERNT



### ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A1 (Europ. Referenzrahmen)

Die Einstiegskurse der Stufe A1 richten sich an Interessierte, die keinerlei oder nur wenig Vorkenntnisse in Englisch besitzen, aber nun praktisches Englisch im privaten Umfeld, auf Reisen oder am Arbeitsplatz benötigen. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Sprachmittel, um in wichtigen Situationen des Alltags, gerade auch als Reisende, zu kommunizieren. Gleichzeitig erfahren die Lernenden Interessantes über Land und Leute.

Die Kurse auf der Lernstufe A1 arbeiten mit den Lehrbüchern „Easy English A1.1“ und „Let’s Enjoy English A1.1“, die Sie sich aber bitte erst nach dem ersten Termin anschaffen.

### 252-6302 (NEU) ENGLISH FOR BEGINNERS 60+ – 1. SEMESTER/A1

Thomas Piotrowski

dienstags, 09.09. – 02.12.2025, 09:15 – 10:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

11 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 66,00 €

Für alle Junggebliebenen, die noch eine neue Sprache erlernen wollen! Das Kursbuch geht behutsam in kleinen Lernschritten voran, die Lernmenge pro Stunde und Lerneinheit (Unit) ist sorgfältig dosiert. Das Tempo lässt genügend Zeit für Erklärungen, Wiederholungen und Ausspracheübungen.

Let’s Enjoy English A1.1 – Hybrid Edition allango, ISBN: 978-3-12-501666-8

### 252-6303 (NEU) ENGLISCH FÜR ANFÄNGER MIT SEHR GERINGEN VORKENNTNISSEN, A1

N.N.

montags, 08.09. – 08.12.2025, 17:15 – 18:45 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 86,00 €

Das Kursbuch geht behutsam in kleinen Lernschritten voran, die Lernmenge pro Stunde und Lerneinheit (Unit) ist sorgfältig dosiert. Das Tempo lässt genügend Zeit für Erklärungen, Wiederholungen und Ausspracheübungen.

Let’s Enjoy English A1.1 – Hybrid Edition allango, ISBN: 978-3-12-501666-8

### 252-6309 ENGLISCH FÜR ANFÄNGER – 5. SEMESTER/A1

Marcia Ständer-Jarufe

montags, 08.09. – 08.12.2025, 20:00 – 21:30 Uhr

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,  
EDV-Raum der VHS

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 87,00 €

Das Kursbuch geht behutsam in kleinen Lernschritten voran, die Lernmenge pro Stunde und Lerneinheit (Unit) ist sorgfältig dosiert. Das Tempo lässt genügend Zeit für Erklärungen, Wiederholungen und Ausspracheübungen.

Easy English Upgrade – Englisch für Erwachsene Book 1: A1.2, unit 10



## ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A2 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für Interessierte, die über einige Anfangskenntnisse (ca. drei Jahre VHS oder Vergleichbares) verfügen und ihre Grundkenntnisse vertiefen bzw. ihre Sprachkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen möchten.

Online-Kurs

### 252-6310 (NEU) ONLINE-WORKSHOP: A WEEKEND OF ENGLISH – GRAMMATIK UND SPRECHPRAXIS A1/A2

Thomas Piotrowski

Online-Kurs

Samstag, 27.09.2025, 09:30 – 14:00 Uhr

2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 40,00 €

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 – 14:30 Uhr



In diesem Online-Workshop werden an einem Wochenende kompakt zentrale Themen der englischen Grundgrammatik wiederholt, eingeübt und in kurzen Gesprächen vertieft. Für alle, die ihre Grundkenntnisse im Englischen festigen wollen und Sicherheit im Sprechen suchen. Material wird zur Verfügung gestellt.

Wenn gewünscht, besteht die Möglichkeit eines Vertiefungsseminars. Ein Termin kann gemeinsam abgesprochen werden. Uhrzeiten, Stundenzahl und Gebühr bleiben in diesem Fall identisch. Eine Wiederanmeldung kann dann direkt bei der Kursleitung erfolgen.

### 252-6319A (NEU) ENGLISCH MIT ZEIT UND MUSSE AUFFRISCHUNGSKURS – BRUSH UP YOUR ENGLISH 55+ A2

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

dienstags, 09.09. – 25.11.2025, 09:00 – 10:30 Uhr

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,00 €

Dieser Englischkurs ist speziell für Teilnehmer ab der Lebensmitte gedacht, die Spaß daran haben, in netter Runde ihre vielleicht schon etwas eingerosteten Englischkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Sie lesen leichte, unterhaltsame Geschichten, erfahren etwas über Land und Leute aus mehreren Teilen der englischsprachigen Welt, wiederholen und vertiefen Ihre Wortschatzkenntnisse, frischen wichtige Grammatikthemen auf und üben noch einmal nützliche Redewendungen für die Kommunikation auf der Reise und zu Hause.

Let's Enjoy English A2 Review – bitte erst nach dem ersten Termin anschaffen.



Kursanfragen und -stornierungen

bitte immer an [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de) senden.



## 252-6320A (NEU) ENGLISCH MIT ZEIT UND MUSSE – EASY CONVERSATION 65+ A2

Thomas Piotrowski

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

dienstags, 09.09. – 25.11.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,00 €

Dieser Englischkurs ist speziell für Teilnehmer ab der Lebensmitte gedacht, die Spaß daran haben, in netter Runde ihre soliden Englischkenntnisse zu erweitern. Sie lesen leichte, unterhaltsame Geschichten, erfahren etwas über Land und Leute aus mehreren Teilen der englischsprachigen Welt, wiederholen und vertiefen Ihre Wortschatzkenntnisse, frischen wichtige Grammatikthemen auf und üben noch einmal nützliche Redewendungen für die Kommunikation auf der Reise und zu Hause.

Sterling Silver (Cornelsen) – bitte erst nach dem ersten Termin anschaffen.



## 252-6322 (NEU) TAKE IT EASY A2 EXTRA: ÜBEN – FESTIGEN – KONSOLIDIEREN

Thomas Piotrowski

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

dienstags, 09.09. – 09.12.2025, 17:00 – 18:00 Uhr

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 58,00 €

In diesem Kurs können Kursteilnehmer/innen ihre Sprachkenntnisse der A1- und A2-Niveaus festigen. In acht unterhaltsamen Units wird den Lernenden Selbstbewusstsein vermittelt: Sie haben schon viel gelernt. Video-Clips zu Irland und Großbritannien sowie abwechslungsreiche Aufgaben stärken ihre Motivation. Die Kursteilnehmer/innen lassen das Gelernte Revue passieren und üben in entspannter Atmosphäre, bevor sie mit frischer Energie und dem Easy-English-Band auf Niveau B1.1 weitermachen.

Take it Easy A2 extra (Cornelsen) – bitte erst nach dem ersten Termin anschaffen.



### Unterrichtsfreie Tage

- ◆ 03.10.2025 Tag der dt. Einheit
- ◆ 13.–25.10.2025 Herbstferien
- ◆ 01.11.2025 Allerheiligen
- ◆ 22.12.2025–06.01.2026 Weihnachtsferien

## ENGLISCH IM BERUF A2/B1

Online-Kurs

### 252-6331 (NEU) A WEEKEND OF BUSINESS ENGLISH – TELEPHONING, A2

Maria Carolina Zörner

Online-Kurs

Freitag, 19.09.2025, 17:30–19:45 Uhr +  
Samstag, 20.09.2025, 17:30–19:45 Uhr

2 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 60,00 €

An diesem Wochenende dreht sich alles um das im beruflichen Alltag relevante Thema „English for Telephoning“. Sie lernen sich erfolgreich und selbstbewusst in den wichtigsten Telefonsituationen zu behaupten.

Der Kurs vermittelt hilfreiche Tipps für standardisierte Gesprächsabläufe, situationstypische Redewendungen sowie Konversationsstrategien, um geschäftliche Telefonate gewandt und kompetent auf Englisch zu meistern.

Online-Kurs

### 252-6332 (NEU) A WEEKEND OF BUSINESS SKILLS – ENGLISH FOR SOCIALISING AND SMALL TALK, B1

Claudia Volke-Markmann

Online-Kurs

freitags, 10.10.2025 + 17.10.2025, 17:00–19:15 Uhr +  
samstags, 11.10.2025 + 18.10.2025, 17:00–19:15 Uhr

4 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 72,00 €

An zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden dreht sich alles um das im beruflichen Alltag relevante Thema „English for Socialising and Small Talk“. Sie lernen sich selbstbewusst in vielen Situationen zu unterhalten: Am Ende des Kurses werden Sie sich auf Augenhöhe während der Kaffeepause, beim Abendessen oder bei einer Verabschiedung unterhalten können. Notwendige Gesprächsstrategien und Redewendungen werden abwechslungsreich in Übungen und Rollenspielen eingeübt.



### „Schnupperstunden“ zum Semesterbeginn

Neben der herkömmlichen Sprachberatung und den damit teilweise verbundenen Einstufungstests bietet die VHS Erkrath auch im Herbstsemester allen Sprachkursinteressierten die Möglichkeit, zu Beginn des Semesters in einzelne Kurse hinein zu schnuppern. Nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung Claudia Beckmann haben Sie hier die Gelegenheit sich direkt in den Kursen zu informieren, die Kursleitenden kennenzulernen, mitzumachen und auszuprobieren. So finden Sie mit Sicherheit, den für Sie passenden Kurs! Schnupperwoche: 08.09.–12.09.2025 nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung (Tel.: 0211 2407-4303, E-Mail: claudia.beckmann@erkrath.de).



## BILDUNGSURLAUB nach AWbG, B1

Die folgenden Angebote sind als „Bildungsurlaub“ nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

Voraussetzung für die Kurse: Fünf bis sechs Jahre Schul-Englisch oder Vergleichbares. Wer eine Freistellung nach dem AWbG beantragen möchte, erhält entsprechende Unterlagen bei der VHS (nach erfolgter Anmeldung). Bitte beachten Sie, dass der Antrag spätestens sechs Wochen vorher beim Arbeitgeber vorgelegt werden muss. Informationen bei der VHS unter 0211 2407 - 4303 oder -4305

### 252-6333 (NEU) BILDUNGSURLAUB: ENGLISCH FÜR DEN BERUF – ENGLISCH FOR BETTER BUSINESS – NIVEAU B1/ B2

Maria Carolina Zörner

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 2

Montag – Freitag, 12.01. – 16.01.2025, 09:00 – 14:30 Uhr

5 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 119,00 €

#### Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnisse – Stufe B1

The working world has changed rapidly over the past years due to economic disruptions, digitalisation and the shift to remote working among others; this has affected the way people make business. This course will help you to improve your business communication and gain confidence to make business in this new scenario. It includes an introduction to three modules:

##### ◆ Module A: Personal encounters

This module is about dealing with personal encounters in the business world. You will start gaining confidence mastering social situations of business English, such as building relationships and promoting yourself and your company.

##### ◆ Module B: Day-to-day business

This module has a strong focus on day-to-day business. You will start mastering daily routines, such as making appointments; writing agendas, meetings minutes and planning your work.

##### ◆ Module C: Business Results

This module will prepare you to make an impact with the results of your work. This includes reporting on progress and achievements, keeping each other informed and dealing with facts and figures.

Your instructor has extensive experience working for US-American companies in different marketing business positions. She will guide you through an introduction to all three modules in five days.

Business Impact1.1, B1-B2, Edition Allango (Klett-Verlag), ISBN: 978-3-12-501070-3 –  
bitte erst nach dem ersten Termin anschaffen



Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Höhe des Entgelts haben, sprechen Sie bitte die Geschäftsstelle wegen Ratenzahlungen an. Die Ermäßigungsbedingungen entnehmen Sie bitte den Geschäftsbedingungen.

# ENGLISCH



## SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B1 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für Interessierte, die fünf bis sechs Jahre Schulenglisch (Mittlere Reife) mitbringen, aber viel vergessen haben und diese Kenntnisse wieder auffrischen wollen oder die die Stufe A2 an der VHS abgeschlossen haben.

### 252-6340 ENGLISCH – B1

Marcia Ständer-Jarufe

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,  
EDV-Raum der VHS

mittwochs, 10.09.–10.12.2025, 18:00–19:30 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 87,00 €

Der Kurs richtet sich an Lernende, die ca. sieben Jahre Englischvorkenntnisse (VHS oder Ähnliches) besitzen. Das Lehrbuch geht behutsam in kleinen Lernschritten voran, die Lernmenge pro Stunde und Lerneinheit (Unit) ist sorgfältig dosiert, es gibt viele Gelegenheiten zu üben und zu wiederholen. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Sprachmittel, um in wichtigen Situationen des Alltags zu kommunizieren. Gleichzeitig erfahren die Lernenden Interessantes über Land und Leute. **Easy English upgrade B1.1 (Cornelsen)**

Online-Kurs

### 252-6341 ENGLISCH – B1 ONLINE

Claudia Volke-Markmann

Online-Kurs

dienstags, 09.09.–09.12.2025, 09:00–10:00 Uhr

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 61,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt auf dem selbstständigen Sprechen, zu dem Sie in vielen abwechslungsreichen Rollenspielen, Übungen zu zweit und in der Gruppe, Dialogen etc. Gelegenheit erhalten. Es wird jedoch auch Wert auf den Aufbau eines soliden Grundwortschatzes in Wort und Schrift sowie einer guten Grammatikbasis gelegt. Landeskundliche Aspekte über englischsprachige Länder kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Material wird in der ersten Stunde bekanntgegeben

Online-Kurs

### 252-6344 LUNCHTIME PRACTICE – ENGLISCH IN DER MITTAGSPAUSE B1/B2

Claudia Volke-Markmann

Online-Kurs

dienstags, 09.09.–25.11.2025, 13:00–14:00 Uhr

10 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 48,00 €

Focus on intermediate speaking activities and improving vocabulary, fluency and accuracy. Revision of grammar suited to the needs of the group. Materials supplied by the teacher. **Great B1 (Klett), unit 5**





## 252-6346 FIVE O’CLOCK TEA CLUB – ENGLISH CONVERSATION B1

Maria Carolina Zörner

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

montags, 15.09. – 01.12.2025, 17:00 – 18:00 Uhr

10 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 48,00 €

You love reading English magazines or literature? You certainly need a cuppa at five o'clock? Then come and join us, you are invited to read and will definitely gain more confidence in English. Feel welcome in a group of fellow bookworms!

Wir lesen anspruchsvolle Artikel aus Magazinen oder Zeitungen, Auszüge aus Werken bekannter englischsprachiger Autoren, wie z.B. Agatha Christie, Alan Bradley, Dan Brown oder auch short stories..., gelegentlich gewürzt mit ein bisschen Grammatik – ganz nach den Wünschen der Teilnehmenden. Und alles bei einer guten Tasse Tee!

Online-Kurs

## 252-6360 PRACTICE YOUR ENGLISH – ENGLISCH AM ABEND A2/B1 ONLINE

Claudia Volke-Markmann

Online-Kurs

dienstags, 09.09. – 25.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

10 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 48,00 €

Dieser Kurs eignet sich für Interessierte, die ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen – sei es für den Urlaub, für den Beruf oder einfach aus Spaß. Und das ganz bequem von zu Hause aus, ohne lästige Anfahrten. Wir treffen uns online in kleiner Gruppe von max. acht Teilnehmenden.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Computer oder Laptop. Great B1 (Klett), unit 1 – bitte erst nach dem ersten Termin anschaffen.

## 252-6349 ENGLISH CONVERSATION CLASS B1–C1

Thomas Piotrowski

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

dienstags, 09.09. – 09.12.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 87,00 €

You have learnt English before, you understand a lot, but you would like to become a more confident speaker? The focus of this course will be on conversation. Understanding texts (reading and listening) is also important, as well as increasing your wordpower. Grammar is not part of the coursebook, but will be looked at from time to time. To stay informed and to discover literature, we will also use some materials taken from current newspapers and magazines and from pieces of literature.

Kleingruppenkurs, der sich auch sehr für Quereinsteiger eignet.

## 252-6350 ENGLISH CONVERSATION CLASS B1/B2

Thomas Piotrowski

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

dienstags, 09.09. – 09.12.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 87,00 €

Kursinhalt wie 252-6349

## 252-6370 (NEU) LOST FOR WORDS? – VOCABULARY WORKSHOP B1/B2

N.N.

Online-Kurs

Mittwoch, 29.10.2025, 17:30–20.30 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 50,00 €

You have learnt English for quite some time but are very often „lost for words“? In this four part online course we try together to recapture lost vocabulary knowledge, extend it and put it back into context through fun activities. We also work out ways how to efficiently store vocabulary. We work in a small group and the course can be extended if requested.

**level: B1**

## 252-6371 (NEU) WORDS IN COMBINATION – VOCABULARY WORKSHOP B1/B2

Thomas Piotrowski

Online-Kurs

Mittwoch, 12.11.2025, 17:30–20.30 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 45,00 €

In English, like in many languages, certain words go together more naturally than others. So 'homework' goes well with 'do' and 'mistake' goes well with 'make'. In this seminar you will get a better sense of such common collocations in English, which is a good way to enrich your vocabulary and develop more fluency. Also suitable as supplementary preparation for Cambridge English language exams. Material provided by the teacher.

**level: B1**

## 252-6374 (NEU) ENGLISH CONVERSATION 65+

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25

donnerstags, 18.09.–04.12.2025, 09:00–10.30 Uhr

11 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 79,00 €

Für alle Junggebliebenen, die ihre Englischkenntnisse trainieren wollen: In diesem Kurs stimmt Ihre erfahrene Kursleiterin die Themen auf Ihre Vorkenntnisse und Interessen ab. So bleiben Sie stets motiviert und lernen genau das, was Sie interessiert und weiterbringt. Sie sprechen über aktuelle Themen und alles, was Sie interessiert – wir bringen die Welt zu Ihnen, auf Englisch!

Ziel des Kurses ist es, Ihnen die Werkzeuge und das Selbstvertrauen zu geben, sich auf Englisch auszudrücken. Ob im Urlaub, bei internationalen Begegnungen oder einfach zum Spaß – Sie werden die Freude an der Kommunikation auf Englisch neu entdecken!

Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Spaß das Englischlernen in einer Gruppe Gleichgesinnter machen kann!



**Kursanfragen und -stornierungen**

**bitte immer an [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de) senden.**



## SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B2 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für Interessierte, die vor längerer Zeit recht gute Englischkenntnisse hatten, aber viel vergessen haben und die Kenntnisse wieder auffrischen möchten oder die Stufe B1 bei der VHS abgeschlossen haben.

Online-Kurs

252-6381

### PRACTICE YOUR ENGLISH IN THE MORNING – B2

Claudia Volke-Markmann

Online-Kurs

dienstags, 09.09.–09.12.2025, 10:00–11:00 Uhr

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 61,00 €

Learners of this course have started with a new monolingual coursebook, enabling them to learn and improve their English, to learn about interesting issues through English, and to learn about English as an international language. Along with the textbook there is a modern, up-to-date e-workbook with a wide range of activities, giving learners the opportunity to use it on their computers or, if they wish, in a printed form. Additionally, pieces of English-American literature or magazine articles of general or current interest will be read and discussed in class. **If you want to join the course, you should be able to express yourself fairly fluently.**

Ready for CAE (Macmillan) und zusätzliches Material





# FREMDSPRACHEN

## Französisch | Italienisch | Spanisch

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



## FRANZÖSISCH – EINMAL ANDERS

Online-Kurs

252-6401 (NEU) FRANZÖSISCH ZUM KENNENLERNEN AM WOCHENENDE –  
ERSTE SCHRITTE , A1

Susanne Fiege

Online-Kurs

Samstag, 08.11.2025, 10:00 – 14:30 Uhr +  
Sonntag, 09.11.2025, 10:00 – 14:30 Uhr

2 Termine, 11 Unterrichtsstunden, 40,00 €

In diesem Kurs soll an einem Wochenende kompakt in die gebräuchlichsten Redewendungen der französischen Sprache eingeführt werden. Die Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse erhalten die wichtigsten Sprachmittel an die Hand, um im französischsprachigem Raum „überleben“ zu können. Ziel ist es, Situationen wie 'im Restaurant', 'nach dem Weg fragen', 'etwas einkaufen', 'jemanden ansprechen' usw. bewältigen zu können. Abgerundet wird dieses Wochenendseminar mit landeskundlichen Informationen in Bild, Wort und Musik.

Wenn gewünscht, besteht die Möglichkeit eines Vertiefungsseminars. Ein Termin kann gemeinsam abgesprochen werden. Uhrzeiten, Stundenzahl und Gebühr bleiben in diesem Fall identisch. Eine Wiederanmeldung kann dann direkt bei der Kursleitung erfolgen.

## 252-6402 (NEU) VIVE LES VACANCES! – FRANZÖSISCH FÜR REISENDE A1

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Montag – Freitag, 19.01. – 23.01.2025, 09:30 – 11:45 Uhr

5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 55,00 €

Der Kurs richtet sich an Reisende ohne Vorkenntnisse, die sich kurz vor Beginn einer Frankreichtour die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten.

**Einen schönen Urlaub...**

...können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen.

Freies Material



# FRANZÖSISCH – VON ANFANG AN GELERNT



## ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A1 (Europ. Referenzrahmen)

Die Einstiegskurse richten sich an Interessierte, die keinerlei oder nur sehr geringfügige Vorkenntnisse in Französisch besitzen.

### 252-6403A (NEU) FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER – 1. SEMESTER/A1

Susanne Fiege

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,  
EDV-Raum der VHS

dienstags, 09.09. – 09.12.2025, 17:15 – 18:45 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 86,00 €

In diesem Kurs lernen Teilnehmende ohne Französischkenntnisse erste Strukturen, um sich in der Sprache zurechtzufinden. Wie der Titel des Lehrbuches erahnen lässt, macht der Kurs Appetit auf das Zielland. Das Buch ist übersichtlich aufgebaut und vermittelt spielerisch den Wortschatz, den der kontaktfreudige Reisende wirklich benötigt.

**Voyages A1 neu (Klett), bitte erst nach dem ersten Termin anschaffen!**



## ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A2 (Europ. Referenzrahmen)

Die Einstiegskurse richten sich an Interessierte, die über einige Anfangskenntnisse (ca. zwei bis drei Jahre VHS oder Vergleichbares) verfügen.

252-6404

### FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE – 13. SEMESTER/A2

Susanne Fiege

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,  
EDV-Raum der VHS

dienstags, 09.09. – 09.12.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 86,00 €



In diesem Kurs lernen Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen (ca. elf Semester) vielseitige französische Strukturen, um sich in der Sprache noch besser zurechtzufinden. Wie der Titel des Lehrbuches erahnen lässt, macht der Kurs Appetit auf das Zielland. Das Buch ist übersichtlich aufgebaut und vermittelt spielerisch den Wortschatz, den der kontaktfreudige Reisende wirklich benötigt. Ein Mix aus Dialogen, personalisierten Sprechansätzen und informativen Texten macht das Lernen abwechslungsreich.

Einschub von Arbeit mit einer Kurzlektüre möglich.

**Voyages A2 neu (Klett), Lektion 9**



## SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B1 (Europ. Referenzrahmen)

Vorkenntnisse: Drei bis vier Jahre Schulkenntnisse oder abgeschlossene Stufe A2 bei der VHS.

252-6414

### FRANZÖSISCH – B1

Ophélie Hahn

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

montags, 08.09.–08.12.2025, 9:30–11:00 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 86,00 €

Ce cours s'adresse aux participants qui veulent rafraîchir ou conserver leurs connaissances de la langue française. Dans ce cours vous pourrez ainsi un peu réviser votre grammaire mais surtout amplifier l'expression orale en travaillant sur des thèmes au quotidien. Mais avant tout laissez-vous enchanter par cette belle langue.

Freies Material



## SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B2 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für Interessierte, die vor längerer Zeit recht gute Englischkenntnisse hatten, aber viel vergessen haben und die Kenntnisse wieder auffrischen möchten oder die Stufe B1 bei der VHS abgeschlossen haben.

252-6442

### CONVERSATION FRANÇAISE – B2

Susanne Fiege

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,  
EDV-Raum der VHS

dienstags, 16.09.–02.12.2025, 17:15–18:30 Uhr

10 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 61,00 €

Ce cours s'adresse aux participants qui veulent rafraîchir ou conserver leurs connaissances en français. Nous lisons, écoutons, discutons toutes sortes de textes sur des sujets choisis en classe et améliorons ainsi, dans une atmosphère détendue, la compréhension et l'expression orale tout en nous penchant sur des similitudes et différences de nos deux cultures.

(Kleingruppe, Preis wird an Teilnehmerzahl angepasst)

Material im Kurs



**VERSCHENKEN SIE DOCH MAL  
NEUE ERFAHRUNGEN –  
VERSCHENKEN SIE EINEN  
VHS-GUTSCHEIN**





# ITALIENISCH – VON ANFANG AN GELERNT



## ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A1 (Europ. Referenzrahmen)

Die Stufe A1 arbeitet mit dem Lehrwerk *Nuovo Espresso* und eignet sich besonders für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Die Progression ist für alle gut zu bewältigen.

Online-Kurs

252-6504

### ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER – 4. SEMESTER/A1

Ciro Di Dato

Online-Kurs

montags, 01.09. – 01.12.2025, 11:00 – 12:30 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 87,00 €

Dieser Online-Kurs richtet sich an Interessierte, die nur geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben und in dieser die ersten gemeinsamen Schritte machen möchten. Da von Anfang an das freie Sprechen trainiert wird, werden sie bereits am Ende der Stufe A1 einfache Sätze verstehen und sprechen können, Alltagsgespräche führen und auf die ersten Schritte in Italien vorbereitet sein.

Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5



#### Unterrichtsfreie Tage

- ◆ 03.10.2025 Tag der dt. Einheit
- ◆ 13.–25.10.2025 Herbstferien
- ◆ 01.11.2025 Allerheiligen
- ◆ 22.12.2025–06.01.2026 Weihnachtsferien

## Das Europäische Sprachenzertifikat

Wenn Sie an einem international anerkannten Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse interessiert sind, können Sie sich in unseren Kursen auf Sprachprüfungen vorbereiten. Dies sind die

Die Europäischen Sprachenzertifikate haben international einen hohen

Wert, da sie in ihren Niveaustufen exakt dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen entsprechen. Mit Bestehen dieser Prüfung haben Sie damit die Gewähr, dass Ihre Sprachkenntnisse überall in Europa anerkannt werden. Die Prüfungen werden an benachbarten Volkshochschulen abgenommen. Informationen über Inhalte, Durchführung und Termine der Prüfungen erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung Fremdsprachen.

EUROPÄISCHEN SPRACHENZERTIFIKATE

telc

THE EUROPEAN LANGUAGE CERTIFICATES (TELC).

## SPANISCH – EINMAL ANDERS

### 252-6601 (NEU) SPANISCH FÜR REISENDE – KOMPAKTWOCHES SPANISCH, A1

Maria Carolina Zörner

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Montag – Freitag, 12.01.–16.01.2026, 10:00–13:15 Uhr 5 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 72,00 €



#### ¡Hola y bienvenidos a nuestro curso de español para vacaciones!

Planen Sie eine Reise in ein spanischsprachiges Land und möchten Sie in der Lage sein, sich mit den Einheimischen zu verständigen? Möchten Sie die Grundlagen des Spanischen lernen, um eigenständig unterwegs zu sein und Ihre Reiseerfahrung optimal zu nutzen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

#### In unserem Spanischkurs für den Urlaub lernen Sie:

- ◆ Die wichtigsten Phrasen und Ausdrücke für die Kommunikation in Alltagssituationen, wie z.B. nach dem Weg fragen, ein Hotelzimmer reservieren oder Essen in einem Restaurant bestellen.
- ◆ Grundlegende Kenntnisse der spanischen Grammatik, die es Ihnen ermöglichen, einfache Sätze zu bilden und zu verstehen, was Ihnen andere sagen.
- ◆ Ein bisschen über die hispanische Kultur, was Ihnen hilft, die Bräuche und Traditionen des Landes, das Sie besuchen, besser zu verstehen.

Spanisch à la carte neu (Klett) A1, ISBN: 978-3-12-514257-2

– bitte erst anschaffen, wenn sicher ist, dass der Kurs stattfindet.

### 252-6607 (NEU) KOMPAKTKURS: SPANISCHES WOCHENENDE – EINFÜHRUNG IN SPRACHE UND KULTUR FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE, A1

N.N.

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Samstag, 27.09.2025, 10:00–14:30 Uhr +  
Sonntag, 28.09.2025, 10:00–14:30 Uhr

2 Termine, 11 Unterrichtsstunden, 40,00 €

In diesem Kurs soll an einem Wochenende kompakt in die gebräuchlichsten Redewendungen der spanischen Sprache eingeführt werden. Die Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse erhalten die wichtigsten Sprachmittel an die Hand, um im spanischsprachigem Raum „überleben“ zu können. Ziel ist es, Situationen wie 'im Restaurant', 'nach dem Weg fragen', 'etwas einkaufen', 'jemanden ansprechen' usw. bewältigen zu können. Abgerundet wird dieses Wochenendseminar mit landeskundlichen Informationen in Bild, Wort und Musik und in den Pausen mit landestypischen Snacks (Kosten für Kaffee, Tee, Snacks, Kopien sind bereits in der Kursgebühr enthalten).

Wenn gewünscht, besteht die Möglichkeit eines Vertiefungsseminars. Ein Termin kann gemeinsam abgesprochen werden.

Uhrzeiten, Stundenzahl und Gebühr bleiben in diesem Fall identisch. Eine Wiederanmeldung kann dann direkt bei der Kursleitung erfolgen.



Kursanfragen und -stornierungen

bitte immer an [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de) senden.



## SPANISCH – VON ANFANG AN GELERNT



ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A1 (Europ. Referenzrahmen)

Die Einstiegskurse richten sich an Interessierte, die keinerlei oder nur sehr geringfügige Vorkenntnisse in Spanisch besitzen.

### 252-6608 (NEU) SPANISCH FÜR ANFÄNGER – 1. SEMESTER/A1

Maria Carolina Zörner

montags, 08.09.–01.12.2025, 17:00–18:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

11 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 79,00 €

Sie haben noch keine Spanischkenntnisse, aber beruflich oder privat in Spanien oder mit Lateinamerika zu tun? Sie haben Freunde oder Bekannte, die Spanisch sprechen und möchten sich mit Ihnen in ihrer Muttersprache verständigen können? In diesem Kurs üben Sie in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Redewendungen und Alltagsausdrücke. Dabei erhalten Sie erste sprachliche Grundlagen und Informationen zur lateinamerikanischen und spanischen Kultur bei Ihrer muttersprachlichen Dozentin.

Con gusto nuevo A1 – Hybride Ausgabe allango (Klett), ISBN 978-3-12-514676-1

### 252-6609 (NEU) SPANISCH FÜR ANFÄNGER – 1. SEMESTER/A1

Blanka Richter

donnerstags, 11.09.–04.12.2025, 10:30–12:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

11 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 79,00 €

Kursinhalt wie 252-6608

### „Schnupperstunden“ zum Semesterbeginn

Neben der herkömmlichen Sprachberatung und den damit teilweise verbundenen Einstufungstests bietet die VHS Erkrath auch im Herbstsemester allen Sprachkursinteressierten die Möglichkeit, zu Beginn des Semesters in einzelne Kurse hinein zu schnuppern. Nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung Claudia Beckmann haben Sie hier die Gelegenheit sich direkt in den Kursen zu informieren, die Kursleitenden kennenzulernen, mitzumachen und auszuprobieren. So finden Sie mit Sicherheit, den für Sie passenden Kurs! Schnupperwoche: 08.09.–12.09.2025 nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung (Tel.: 0211 2407-4303, E-Mail: claudia.beckmann@erkrath.de).

# SPANISCH

## 252-6610 SPANISCH FÜR ANFÄNGER – 3. SEMESTER/A1

Maria Carolina Zörner

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

montags, 01.09. – 08.12.2025, 18:45 – 20:15 Uhr

13 Termine, 26 Unterrichtsstunden, 94,00 €

Sie haben die erste Spanischkenntnisse, haben beruflich oder privat in Spanien oder Lateinamerika zu tun? Sie haben Freunde oder Bekannte, die Spanisch sprechen und möchten sich mit ihnen in ihrer Muttersprache verständigen können? In diesem Kurs üben Sie in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Redewendungen und Alltagsausdrücke. Es werden sprachliche Grundlagen, Grundwortschatz und grammatische Strukturen vermittelt in abwechslungsreichen Übungen, Spiele, Rollenspiele, schriftliche Produktionen, Mundgymnastik, Lieder, ein bisschen Literatur und vieles mehr. Unsere muttersprachliche Dozentin rundet den Kurs ab mit vielen landeskundlichen und kulturellen Informationen über Lateinamerika und Spanien. ¡Pasen adelante!

Con gusto nuevo A1 – Hybride Ausgabe allango (Klett), ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 7

## 252-6613 SPANISCH FÜR ANFÄNGER – 5. SEMESTER/A1

Marcia Ständer-Jarufe

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,  
EDV-Raum der VHS

montags, 08.09. – 08.12.2025, 18:20 – 19:50 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 87,00 €

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, mit vier Semestern Vorkenntnissen oder Ähnlichem. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.

Perspectivas Ya A1 (Cornelsen), Unidad 8



## 252-6614 SPANISCH FÜR ANFÄNGER – 6. SEMESTER/A1

Marcia Ständer-Jarufe

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,  
EDV-Raum der VHS

mittwochs, 10.09. – 10.12.2025, 19:45 – 21:15 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 87,00 €

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit sechs Semestern Vorkenntnissen. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.

Perspectivas Ya A1 (Cornelsen), Unidad 11



## ELEMENTARER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU A2 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für Interessierte, die über einige Anfangskenntnisse (ca. zwei bis drei Jahre VHS oder Vergleichbares) verfügen.

252-6615

### SPANISCH FÜR LEICHTFORTGESCHRITTENE – 10. SEMESTER/A2

Blanka Richter

Unterfeldhaus, Regenbogenschule, Millrather Weg 67,  
EDV-Raum der VHS

donnerstags, 11.09. – 11.12.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 86,00 €

Dieser Kurs wendet sich an Lernende mit neun Semestern Vorkenntnissen. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.

Con Gusto Nuevo A2 (Klett), Lektion 4



## SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B1 (Europ. Referenzrahmen)

Einstieg in die spanische Konversation – Vorkenntnisse: Fünf bis sechs Jahre VHS oder Vergleichbares

252-6626

### SPANISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER – B1

Asuncion Castrillo

Erkrath, Begegnungsstätte der Caritas, Gerberstr. 7

donnerstags, 11.09. – 11.12.2025, 09:00 – 10:30 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 66,00 €

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lernende, die das Niveau A2 bereits abgeschlossen haben. Hier lernen Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Das geschieht in zahlreichen Partner- und Gruppenaktivitäten, in denen Sie die gelernten Inhalte gleich in wirklichkeitsnahen Situationen anwenden können.

eñe B1.2 (Hueber), Unidad 10

info



**Kursanfragen und -stornierungen**

**bitte immer an [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de) senden.**

# SPANISCH

252-6644

## SPANISCH – B1

Monica Pena de Grupe

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

freitags, 05.09.–05.12.2025, 10:45–12:15 Uhr

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,00 €

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre Spanischkenntnisse durch Konversation üben und weiter ausbauen wollen. Wichtige Grammatikthemen werden, wo nötig, wiederholt.

Quiere mejorar sus habilidades para hablar, entonces ¡éste es el momento!

En nuestro curso nos enfocamos principalmente en ‘Hablar’ a través de debates con diferentes temas de actualidad. Usted tiene la oportunidad de practicar el idioma con otros estudiantes de su nivel y con una profesora nativa.



## SELBSTSTÄNDIGER SPRACHGEBRAUCH – ZIELNIVEAU B2 (Europ. Referenzrahmen)

Kurse für geübte Sprachenlerner – Vorkenntnisse: ca. sechs bis sieben Jahre Spanisch oder abgeschlossene Stufe B1.

252-6652

## SPANISCH KONVERSATION – B2

Monica Pena de Grupe

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

freitags, 05.09.–05.12.2025, 09:00–10:30 Uhr

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,00 €

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Lerner, die ihre Spanischkenntnisse durch Konversation üben und weiter ausbauen wollen. Wichtige Grammatikthemen werden, wo nötig, wiederholt.

Nuestro curso de conversación le ofrece la oportunidad de perfeccionar su expresión, comprensión e interacción orales. El curso le da las herramientas necesarias para interactuar con otros estudiantes de su nivel y con una profesora nativa en diferentes contextos de la vida real.





# KUNST UND KREATIVITÄT

Ansprechpartnerin: Julia Zinn | Tel.: 0211 2407-4301



# KUNST UND KREATIVITÄT

## 252-7002 „IN MEINEM TRÄUMEN LÄUTET ES STURM“ LEBENSSPUREN DER LYRIKERIN MASCHA KALÉKO (1907-1975)

Elke Nußbaum

Hochdahl, Stadtbibliothek

Donnerstag, 23.10.2025, 09:30 – 21:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 8,00 €

Mascha Kaléko wurde am 7. Juni 1907 als Tochter jüdischer Eltern in Galizien (heute Polen) geboren. In den 20iger und 30iger Jahren gehörte sie in Berlin zum Kreis der schöpferischen Bohème. Nach der Scheidung von S. Kaléko emigrierte sie 1938 mit ihrem zweiten Ehemann Chemjo Vinaver und dem gemeinsamen Sohn nach New York. 1959 zogen sie nach Israel (Jerusalem). 1968 verstarben der Sohn und 1973 ihr Mann. Im Herbst 1974 hielt sie in Berlin ihren letzten Vortragsabend und spielte mit dem Gedanken, eine kleine Wohnung in Berlin zu nehmen. Doch der Tod hat ihr alle Entscheidungen abgenommen: Sie starb am 21. Januar 1975 in Zürich. Ihre Gedichte sind Ausdruck ihres persönlichen Lebens und Schicksals. Sie wollte keine feingeistige Literatur für wenige, sondern eine unverkrampfte „Gebrauchspoesie“ – aus dem Alltag für den Alltag, voller Ironie und doch voller Gefühl. Trotz der unnachahmlichen Mischung aus Poesie und Witz in ihren Gedichten verlor sie vor allem als deutsche Jüdin die geistige Heimat:

„Mein schönstes Gedicht? // Ich schrieb es nicht.  
Aus tiefsten Tiefen stieg es. // Ich schwieg es.“

Online-Kurs

## 252-7222 DIE VERBORGENE MACHT: FRAUEN IN DER GESCHICHTE, DIE KEINER KENNT

Nicole Klemens (M.A.)

Online-Kurs

Dienstag, 14.10.2025, 19.00 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 8,00 €

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

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

Online-Kurs

## 252-7224 JAKOB FUGGER

Dr. Stefan Birkle, Fugger-Archiv Dillingen

Online-Kurs

Dienstag, 18.11.2025, 19.00 – 20.00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 8,00 €

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



Für alle Onlinekurse gilt:  
Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie  
nach Ablauf der Anmeldefrist.



Online-Kurs

252-7226

## VOM KLOSTER ZUR UNIVERSITÄTSSTADT: WIE ARCHITEKTUR WISSEN FORMTE

Nicole Klemens (M.A.)

Online-Kurs

Dienstag, 03.02.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 8,00 €

Klöster waren im Mittelalter nicht nur Orte der Andacht, sondern auch Zentren der Wissenschaft. Später entwickelten sich daraus Universitätsstädte wie Bologna oder Oxford. Wie beeinflusste Architektur das Lernen?

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

Online-Kurs

252-7228

## DIE GESCHICHTE DER WIKIPEDIA

Dr. Jakob Voß

Online-Kurs

Dienstag, 25.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 8,00 €

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

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

252-7812

## EINFÜHRUNG IN DIE ARCHITEKTURGESCHICHTE

Sabine Mayer-Terwort

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

mittwochs, 01.10. + 05.11. + 10.12.2025,  
17.30 – 19.00 Uhr

3 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 24,00 €



In diesem Kurs erhalten Sie anhand von ausgewählten Beispielen (Beamer, Video) der jeweiligen Epochen eine Einführung in die Architekturgeschichte. Dieses Semester ist es die Zeit der Architektur der Moderne mit Architekten wie Norman Foster und Renzo Piano sowie die High-Tech Architektur.

Außerdem werden wesentliche Schlüsselbegriffe zum Erkennen und Verstehen von Bauwerken erarbeitet. Es entstehen Hilfen, mit denen sich anschließend jeder unbekanntes Bauwerk nähern kann. Außerdem werden aktuelle Ereignisse wie z.B. die aktuellen Kulturhauptstädte und die Weltkulturerbestätten vorgestellt.

Ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch ist geplant.

# KUNST UND KREATIVITÄT

252-7814

## AQUARELL – DIE FARBEN DER VIER JAHRESZEITEN

Sabine Mayer-Terwort

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

mittwochs, 24.09. – 10.12.2025, 19:15 – 21:30 Uhr

10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, je nach Zahl der Teilnehmenden zwischen 105,00 € und 120,00 €



Ob das Weiß des Schnees oder die feurigen Töne des Herbsts, jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Unserer eigener Wahrnehmungssinn wird durch die bewusste Wahrnehmung der Farben und Formen geschult. Darüber hinaus symbolisierten die Jahreszeiten den ewigen Kreislauf der Natur, dem der Mensch unterworfen ist, das Werden und Vergehen, Vergänglichkeit und Erneuerung, ein Motiv seit der Antike. Nach der Auswahl der geeigneten Vorlagen wird das Thema in den verschiedenen Aquarelltechniken umgesetzt.

Anhand von Einzelstudien werden grundlegende Kenntnisse der bildnerischen Mittel (Bildaufbau, Proportionen, Farbe, Raum...) vermittelt, um so zu selbständigem Gestalten zu gelangen.



### Für den Aquarellkurs gilt:

Für Anfänger und Fortgeschrittene, unterschiedliche Vorkenntnisse sind kein Problem, da individuelle Hilfestellung gegeben wird. Für Anfänger erfolgt eine Einführung in die vielfältigen Möglichkeiten des Aquarellierens (lasieren/lavieren/Spritztechnik...). Ihre entsprechenden Verwendungsmöglichkeiten werden erarbeitet und können dann in eigene Arbeiten umgesetzt werden. Mit einfachen Farbübungen wird begonnen, die im Laufe des Kurses komplexer werden und jedem Teilnehmer die Entwicklung einer individuellen Sehweise und Farbgestaltung ermöglichen. Die Künstlerin berät bei der Konzeption und Ausführung der Bildideen.

Bitte bringen Sie mit:

Bleistift B2, Radiergummi, Tesacrepp, falls vorhanden Aquarellfarben, Pinsel.

Aquarellpapiere sowie Pinsel und Grundfarben (ca.30,00 €) können im Kurs erworben werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben!



252-7818

## VORTRAG: KÜNSTLERISCHE REVOLUTIONEN ZU BEGINN DES 20.JHD'S: EXPRESSIONISMUS UND KUBISMUS

Sabine Mayer-Terwort

Bürgerhaus Hochdahl, Werkraum

Mittwoch, 19.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 8,00 €

Die Künstlergruppe „Die Brücke“ wurde 1905 von Kirchner, Heckel und Schmidt-Rottluff in Dresden gegründet. Neu war ihre Hinwendung zur autonomen, nicht an den Gegenstand gebundenen Farbgebung. Sie gewannen nicht nur durch ihre ausdrucksvolle Bildsprache in Form und Farbe, sondern auch als Ausdruck eines neuen Lebensgefühls eine besondere Bedeutung für die Entwicklung der Malerei. Klee, Kandinsky, Feininger und Jawlensky haben ihre Werke im Kunst-Almanach „Der Blaue Reiter“ in München präsentiert. In Paris, neben Berlin die „In-Stadt“ in Europa, hatten sich Anfang des 20. Jhd's zahlreiche Künstler der Avantgarde niedergelassen, um kreativ zu sein, so Picasso und Braque, Gris. Sie glaubten nicht mehr an die illusionistische Abbildbarkeit der Wirklichkeit. Die Dinge wurden zerlegt, auf stereometrische Grundelemente reduziert und neu zusammengesetzt. Der Kubismus entstand.



## 252-6000 (NEU) ENGLISCHER LIEDERABEND – LET'S SING TOGETHER

Walter Weitz

Hochdahl, Stadtbibliothek

Mittwoch, 08.10.2025, 19:30–21:45 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 11,00 €

### Let's sing together – ein musikalisches Treffen mit alten Bekannten aus England, Irland und den USA

Wie wäre das denn, wenn wir mal wieder tief in die Schatzkiste griffen und die alten Songs herausholten? Von Bill Haley, von Harry Belafonte, von Elvis, von den Mamas and the Pappas, von Simon and Garfunkel und den Dubliners, von den Animals und den Beatles, von Rod Stewart und den Kinks, von den Beach Boys und den Stones? Die Texte der Lieder werden auf eine Leinwand projiziert, so dass das Mitsingen nicht an Textschwächen scheitert. Zusätzlich wird die eine oder andere Stelle, die man nie so genau verstanden hatte, erklärt. Walter Weitz, kabarettierprobter Englischlehrer, stimmt die Songs an und begleitet sie mit Gitarre, Banjo oder Ukulele. Und wenn alle mitsingen, ist gute Stimmung garantiert.

In der Pause können Kehle und Stimmbänder bei einem Glas Wein oder einem anderen Getränk auf weitere Taten vorbereitet werden. Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum 02.10.2025



## 252-7900 LIEBEGLEITUNG AUF DER GITARRE FÜR FORTGESCHRITTENE

Bernd Glasmacher

Schulzentrum, Rankestraße 2

donnerstags, 11.09.–11.12.2025, 19:00–20:00 Uhr

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 64,00 €

Dieser Kurs baut auf den vorherigen Kursen auf und setzt Vorkenntnisse voraus! Behandelt wird das Akkordspiel (auch mit Barré-Akkorden) mit erweiterten Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine akustische Gitarre mitbringen (keine E-Gitarre)! Das Notenmaterial wird gestellt. Interessenten können bei Fragen zum Kurs vor einer Anmeldung gerne den Kursleiter anrufen, um den Stand des Kurses und die bisher behandelten Lieder zu erfragen (0171 9120117). Noch unentschlossene Quereinsteiger können am ersten Kurstermin auch ohne vorherige Anmeldung kostenfrei als „Schnupperstunde“ teilnehmen, für die darauf folgenden Termine ist eine Anmeldung erforderlich!

**Mitzubringen/Materialien:** Akustische Gitarre, Kapodaster (wenn vorhanden), Bleistift oder Kugelschreiber etc.

## 252-7922 LIEBEGLEITUNG AUF DER GITARRE – ANFÄNGERKURS

Bernd Glasmacher

Schulzentrum, Rankestraße 2

donnerstags, 11.09.–11.12.2025, 20:15–21:15 Uhr

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 64,00 €

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger und Anfängerinnen ohne bzw. mit nur geringen Vorkenntnissen. Kursinhalt ist das Akkordspiel (mit ersten Barré-Akkorden) mit einfachen Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine akustische Gitarre mitbringen (keine E-Gitarre)! Das Notenmaterial wird gestellt. Interessierte können vor einer Anmeldung gerne den Kursleiter anrufen, um die im Kurs geplanten Lieder zu erfragen (0171 91 20 117). Noch unentschlossene Interessenten können am ersten Kurstermin auch ohne vorherige Anmeldung kostenfrei als „Schnupperstunde“ teilnehmen, für die darauf folgenden Termine ist eine Anmeldung erforderlich!

**Mitzubringen/Materialien:** Akustische Gitarre, Kapodaster (wenn vorhanden), Bleistift oder Kugelschreiber etc.

Die VHS Erkrath kooperiert mit der Deutschen Oper am Rhein, Düsseldorf

# Große Musik hautnah erleben

Ansprechpartnerin: Sigrun Pausch, Tel.: 0211 2407-4305



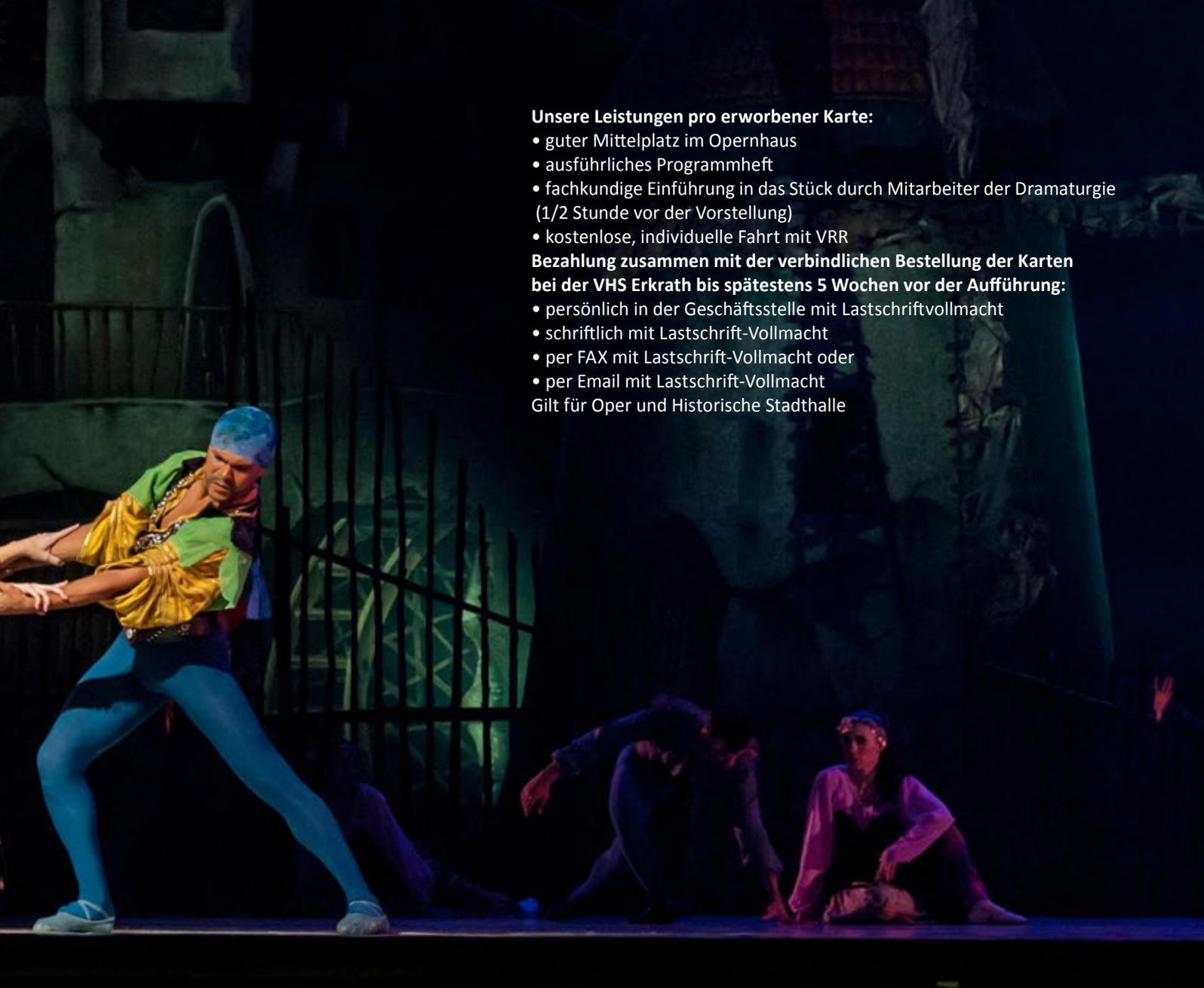
## 252-2844 COMEDIAN HARMONISTS – BEST OF

Während in den schmutzstarrenden Hinterhöfen der Weimarer Republik Heerscharen arbeitsloser Sänger ihre Kunst um den Preis einer warmen Mahlzeit feilboten, verkaufte man in den Revuetempeln am Berliner Kurfürstendamm Abend für Abend goldglänzende Träume an ein vergnügungshungriges Millionenpublikum. In der funkelnden Glitzerwelt der nachkriegsbewegten 1920er Jahre strahlte der Ruhm der Comedian Harmonists besonders hell: Nach dem Vorbild des amerikanischen Vokal-Quartetts „The Revelers“ begeisterte das sechsköpfige Ensemble um Ari Leschnikoff, Erich Abraham-Collin, Harry Frommermann, Roman Cycowski, Robert Biberti und Pianist Erwin Bootz mit einer in Deutschland bis dahin unbekannten Mischung aus frechen Unterhaltungsschlagern am musikalischen Puls der Zeit und lupenreinem Harmoniegesang. Dabei eroberten sie mit Hits wie „Veronika, der Lenz ist da“, „Ein Freund, ein guter Freund“ oder „Wochenend und Sonnenschein“ in Rekordgeschwindigkeit die Konzertsäle Europas und waren dank des modernen Massenmediums der Schallplatte bald auch aus den Wohnzimmern der Republik nicht mehr wegzudenken.

Unter der versierten musikalischen Leitung von Patrick Francis Chestnut präsentiert unser hochkarätiges Solistenensemble in einem moderierten Konzertabend die beliebtesten Lieder der Comedian Harmonists. **Freitag, 28.11.2025, 19:30 Uhr, 25,00**

## 261-2846 RENDEZVOUS UM HALB 8 – RENDEZVOUS MIT JAZZ

In der Saison 2025/26 hat sich das Ensemble der Deutschen Oper am Rhein wieder stilecht zu spannenden Dates mit starken Musiker\*innen aus der Region an der Bühnen-Bar verabredet: Bluegrass, Jazz und Balkan Brass treffen Arie, Song und Lied! Ein musikalisches Rendezvous mit einem Talk über Musik und die Welt, bevor man beim gemeinsamen Musizieren vielleicht sogar in die Crossover-Kiste hüpfen kann. **Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 Uhr, 25,00 €**



#### Unsere Leistungen pro erworbener Karte:

- guter Mittelplatz im Opernhaus
- ausführliches Programmheft
- fachkundige Einführung in das Stück durch Mitarbeiter der Dramaturgie (1/2 Stunde vor der Vorstellung)
- kostenlose, individuelle Fahrt mit VRR

#### Bezahlung zusammen mit der verbindlichen Bestellung der Karten bei der VHS Erkrath bis spätestens 5 Wochen vor der Aufführung:

- persönlich in der Geschäftsstelle mit Lastschriftvollmacht
  - schriftlich mit Lastschrift-Vollmacht
  - per FAX mit Lastschrift-Vollmacht oder
  - per Email mit Lastschrift-Vollmacht
- Gilt für Oper und Historische Stadthalle

### 261-2848 IL TRITTICO: GIACOMO PUCCINI

Drei verschiedene Erzählungen stellte Giacomo Puccini in seinem Opern-Triptychon gegenüber – in der Inszenierung von Dietrich W. Hilsdorf in neuer Reihenfolge: Von der 1299 angesiedelten Komödie „Gianni Schicchi“, in der ein gerissener Bauer eine Bande von Erbschleichern überlistet, über das Renaissance-Drama der „Suor Angelica“, einer Nonne, die durch ihre Mitschwestern in den Wahnsinn getrieben wird, bis zur Eifersuchts-Tragödie „Il tabarro“, die im Pariser Arbeitermilieu zu Beginn des 20. Jahrhunderts spielt.

Ein Puccini-Abend, der uns auf eindringliche Weise das Scheitern allen menschlichen Miteinanders vor Augen führt und mit einem gellenden Entsetzensschrei endet.

**Sonntag, 29.03.2026, 18:30 Uhr, 35,00 €**

### 261-2850 BALETT: ENDSTATION SEHNSUCHT

Die verarmte Südstaatenschönheit Blanche DuBois musste den Abstieg ihrer wohlhabenden Familie und zahlreiche Schicksalsschläge erleben und sucht nun Zuflucht bei ihrer jüngeren Schwester in New Orleans. In einem beengten und aggressiven Lebensumfeld verliert sie – getrieben von einer verzehrenden Sehnsucht und von dem Gedanken, etwas Besonderes zu sein – den Kontakt zur Wirklichkeit. Die tragische Geschichte um Verlust, Liebe und Gewalt brachte dem US-amerikanischen Schriftsteller Tennessee Williams 1948 den begehrten Pulitzer-Preis ein.

Auf Grundlage dieses Literaturklassikers schuf John Neumeier 1983 für das Stuttgarter Ballett seine Version von „Endstation Sehnsucht“. Als Meister des Literaturballetts zeigt er eine packende Bilderfolge, in der er das aufwühlende Schicksal einer der interessantesten Frauenfiguren der Literatur des 20. Jahrhunderts Revue passieren lässt. Bis heute gilt das Ballett als ein Höhepunkt in John Neumeiers Schaffen.

**Mittwoch, 20.05.2026, 19:30 Uhr, 35,00 €**

Die VHS Erkrath kooperiert mit der Historischen Stadthalle, Wuppertal

# Konzerte hautnah erleben

Ansprechpartnerin: Sigrun Pausch, Tel.: 0211 2407-4305



## 252-2845 MUSIKALISCHE KAFFEETAFEL: **WINTERREISE**

Die Flötenklasse von Professor Dirk Peppel lädt ein zu einer musikalischen Winterreise im festlich geschmückten Mendelssohn Saal mit Höhepunkten des Repertoires von Antonio Vivaldi, Joseph Haydn, Franz Schubert, Peter I. Tschaikowsky oder Frederic Chopin. Die seit vielen Jahren erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Gesangsklassen der Musikhochschule verspricht auch in diesem Jahr wieder instrumentalen und vokalen Hochgenuss mit jungen Solistinnen und Solisten und Ensembles in überraschenden Kombinationen.

**Karten inkl. Kuchen und „Kaffee bodenlos“ | Einlass: ab 15.00 Uhr Sonntag, 14.12.2025, 15:30 Uhr, 26,00 €**

## 261-2847 MUSIKALISCHE KAFFEETAFEL: **SO SCHÖN WIE HEUT', SO MÜSST ES BLEIBEN!**

Die Entwicklung des Tonfilms in den 1920er und 1930er Jahren war ein Meilenstein. Endlich wurden Filme von dazugehörigen Stimmen, Geräuschen und Musik begleitet. Das Zeitalter der Filmmusik begann. In Deutschland waren gesungene Schlager dabei besonders beliebt.

Studierende der Gesangsabteilung der Hochschule für Musik und Tanz Köln laden ein, mit ihnen zu träumen, zu lächeln, zu genießen und vielleicht sogar ab und zu mitzusummen, wenn sich Filmmusik mischt mit Liedern und Melodien aus Oper, Operette, und Chanson. Annika Boos moderiert diesen klangschönen Nachmittag, der Licht und Wärme in die graue Winterzeit bringt.

**Karten inkl. Kuchen und „Kaffee bodenlos“ | Einlass: ab 15.00 Uhr Sonntag, 01.02.2026, 15:30 Uhr, 26,00 €**

**Unsere Leistungen pro erworbener Karte:**

- guter bis sehr guter Mittelplatz in der Historischen Stadthalle
- kostenlose, individuelle Fahrt mit VRR

**Bezahlung zusammen mit der verbindlichen Bestellung der Karten bei der VHS Erkrath bis spätestens 5 Wochen vor der Aufführung:**

- persönlich in der Geschäftsstelle mit Lastschriftvollmacht
- schriftlich mit Lastschrift-Vollmacht
- per FAX mit Lastschrift-Vollmacht oder
- per Email mit Lastschrift-Vollmacht



261-2849

**MUSIKALISCHE KAFFEETAFEL: THE BEST SAXOPHONE MUSIC OF ALL TIME**

Das Saxophon wurde Mitte des 19. Jahrhunderts von Monsieur Sax aus Belgien erfunden und war daher für die klassische Musik gedacht. Heute kennt man es vor allem aus dem Jazz.

Schon früh ließ sich der Erfinder von den Komponisten aus seinem Umfeld Werke für sein neues Instrument schreiben. Im 20. Jahrhundert wurden viele Partituren dem Saxophon gewidmet, und zur Vervollständigung des Repertoires entstanden zahlreiche Transkriptionen aus allen Epochen, die es den Saxophonisten von heute ermöglichen, Programme verschiedenster Stilrichtungen zu präsentieren.

Seit 25 Jahren sind die Studierenden der Saxophonklasse der Hochschule für Musik Köln auf der internationalen Bühne präsent. Bei der Musikalischen Kaffeetafel werden sie nun zum ersten Mal auftreten und das Publikum mit der facettenreichen Ausdruckskraft dieses Instruments begeistern.

**Karten inkl. Kuchen und „Kaffee bodenlos“ | Einlass: ab 15.00 Uhr Sonntag, 19.04.2026, 15:30 Uhr, 26,00 €**

261-2851

**4. ORGEL-AKZENT: JUNGE ELITE**

Nähere Informationen lagen bei Druck nicht vor.

**Sonntag, 07.06.2026, 18:00 Uhr, 25,00 €**



# GESUNDHEIT

## Wissenswertes und Rezepte für eine gesunde Ernährung

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



# WISSENSWERTES

252-8001

## VORTRAG: BURNOUT VERSTEHEN – ERKENNEN – VORBEUGEN

Stefanie Trilling

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Mittwoch, 05.11.2025, 18:00–20:00 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 8,00 €

### Ein interaktiver Vortrag für Betroffene, Angehörige und alle, die sich fragen: Bin ich kurz davor?

In einer Zeit, in der psychische Belastungen rasant zunehmen und Burnout längst kein Randphänomen mehr ist, laden wir zu einem interaktiven Vortrag ein, der ein tieferes Verständnis für dieses vielschichtige Thema schafft.

Aktuelle Zahlen zeigen: Die Anzahl der Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen – allen voran Burnout – befindet sich auf einem historischen Höchststand. Allein die DAK meldete 2024 einen deutlichen Anstieg der Fehltage wegen seelischer Erschöpfung. Burnout betrifft dabei Menschen in allen Lebensbereichen – von der Führungskraft bis zur Pflegekraft, vom Selbstständigen bis zur Lehrerin.

#### Was Sie in diesem Vortrag erwartet:

- ◆ In einem offenen, lebendigen Rahmen werfen wir gemeinsam einen Blick auf das, was hinter dem Begriff „Burnout“ steckt.
- ◆ Wie entsteht er? ◆ Welche äußeren und inneren Faktoren spielen eine Rolle? ◆ Seit wann wird Burnout eigentlich als Krankheitsbild verstanden? ◆ Und wie kann man vorbeugen – oder wieder herausfinden?

Mit anschaulichen Beispielen, Hintergrundwissen und viel Raum für Ihre Fragen, Gedanken und Erfahrungen entsteht ein Vortrag, der genauso individuell ist wie die Menschen, die ihn besuchen. Ich freue mich auf viele interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer – und auf einen ehrlichen, offenen Austausch vor Ort. **Anmeldefrist: 29.10.2025**

252-8002

## VORTRAG: DEPRESSION ERKENNEN UND VERSTEHEN

Stefanie Trilling

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Mittwoch, 19.11.2025, 18:00–20:00 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 8,00 €

### Ein interaktiver Vortrag für Betroffene, Angehörige und alle, die sich fragen: Ist das noch Erschöpfung – oder schon mehr?

Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen unserer Zeit – und dennoch bleibt sie oft unsichtbar. In diesem interaktiven Vortrag wollen wir gemeinsam hinschauen, zuhören, verstehen. Wir beleuchten die verschiedenen Facetten der Depression – von ihren psychischen und sozialen Ursachen bis hin zu den neurologischen Prozessen im Gehirn. Dabei gehen wir auch auf die Unterschiede und Überschneidungen zwischen Depression und Burnout ein – zwei Zustände, die oft miteinander verwechselt werden, aber auch ineinandergreifen können.

#### Was Sie in diesem Vortrag erwartet:

- ◆ Ein ehrlicher, verständlicher Einblick in ein komplexes Thema – mit Raum für Fragen, Erfahrungen und Austausch. ◆ Was im Kopf passiert, was im Herzen spürbar wird und wie wir besser mit uns selbst und anderen umgehen können – all das steht im Mittelpunkt dieses Abends. Ich freue mich auf alle, die zuhören, mitdenken und das Schweigen über seelische Gesundheit ein Stück weiter brechen wollen. **Anmeldefrist: 12.11.2025**

## „VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

## 252-8011 ONLINE-VORTRAG: CHOLESTERIN NATÜRLICH SENKEN

Prof. Dr. med. Ulrich Laufs

Online-Kurs

Donnerstag, 25.09.2025, 19:00–20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

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

Prof. Dr. med. Ulrich Laufs ist der Direktor der Klinik und Poliklinik für Kardiologie am Universitätsklinikum Leipzig.  
Anmeldefrist 22.09.2025



### Hinweis für die Kurse 252-8011–8020

Die Veranstaltungen finden als Videokonferenz statt. Der Link zur Veranstaltung wird den angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern ca. eine Woche vor Kursbeginn zugeschickt. Wer Unterstützung benötigt, um prinzipiell an einem Online-Kurs teilzunehmen, weil er z.B. nicht weiß, wie das überhaupt geht, kann eine kostenlose Einführung buchen unter der Kursnummer 252-5460 oder an [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de) schreiben.

## 252-8012 ONLINE-VORTRAG: DIE MACHT DER ZUCKERLOBBY: DER POLITISCHE KAMPF UM NAHRUNGSMITTEL

Martin Rücker

Online-Kurs

Donnerstag, 09.10.2025, 19:00–20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

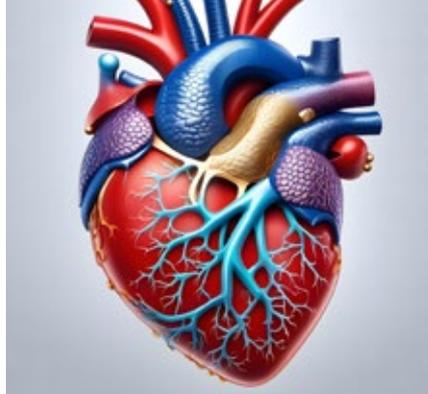
Zucker schmeckt verlockend süß und verleitet zum Übermaß. Die gesundheitlichen Folgen zeigen sich in Form einer Übergewichtsepidemie, in einer steigenden Zahl an Diabetes- und Herz-Kreislaferkrankungen. ♦ Warum enthalten so viele Lebensmittel eigentlich Zucker? ♦ Warum gelingt es uns nicht, gesundes Schulesen anzubieten? ♦ Warum scheint eine ganze Industrie abhängig von diesem Stoff zu sein? ♦ Und mit welchen Methoden schafft es ihre Lobby, Zuckersteuern oder Werbebeschränkungen für Ungesundes zu verhindern?

Einblicke in ein gewaltiges Gesundheitsproblem – und ein Blick hinter die Kulissen der Politik rund ums Thema Zucker.

Martin Rücker ist freier Investigativjournalist aus Berlin.

Anmeldefrist: 06.10.2025





Online-Kurs

252-8013

## ONLINE-VORTRAG: ENDOMETRIOSE – EIN HÄUFIGER GRUND FÜR UNTERLEIBSSCHMERZEN BEI FRAUEN

Prof. Dr. Stefan P. Renner

Online-Kurs

Donnerstag, 16.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

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

Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA ist Chefarzt der Frauenklinik und des Endometriosezentrum im Klinikverbund Südwest, Böblingen. Anmeldefrist: 13.10.2025

Online-Kurs

252-8014

## ONLINE-VORTRAG: ALZHEIMER-KRANKHEIT: STAND DES WISSENS

Prof. Dr. Roland Brandt

Online-Kurs

Donnerstag, 23.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe der Krankheit und der Bezug zur Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden.

Prof. Dr. Roland Brandt ist Leiter des Instituts für Neurobiologie an der Universität Osnabrück. Anmeldefrist: 20.10.2025

Online-Kurs

252-8015

## ONLINE-VORTRAG: RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Prof. Dr. med. Torsten Witte

Online-Kurs

Donnerstag, 06.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

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

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

Prof. Dr. med. Torsten Witte ist Direktor der Klinik für Rheumatologie und Immunologie an der Medizinischen Hochschule Hannover. Anmeldefrist: 03.11.2025

252-8016

## ONLINE-VORTRAG: WENN DIE ZEITFALLE ZUSCHNAPPT – BESCHLEUNIGUNG, ÜBERFORDERUNG UND PSYCHISCHE KRANKHEIT

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs

Online-Kurs

Mittwoch, 19.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

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

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs ist Karl-Jaspers-Professor für Philosophie und Psychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg. Anmeldefrist: 17.11.2025



### Hinweis für die Kurse 252-8011–8020

Die Veranstaltungen finden als Videokonferenz statt. Der Link zur Veranstaltung wird den angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern ca. eine Woche vor Kursbeginn zugeschickt. Wer Unterstützung benötigt, um prinzipiell an einem Online-Kurs teilzunehmen, weil er z.B. nicht weiß, wie das überhaupt geht, kann eine kostenlose Einführung buchen unter der Kursnummer 252-5460 oder an [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de) schreiben.

252-8018

## ONLINE-VORTRAG: LIPÖDEM – MYTHEN UND FAKTEN ZUM LIPÖDEM-SYNDROM

Dr. med. Tobias Bertsch

Online-Kurs

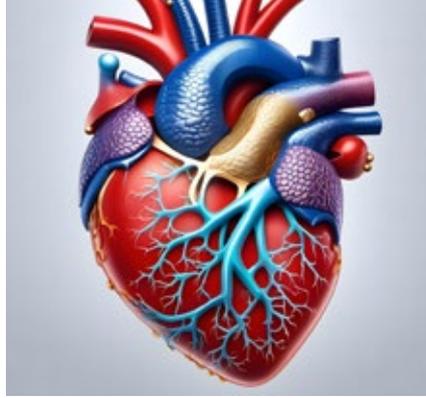
Donnerstag, 27.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, entgeltfrei

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

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

Dr. med. Tobias Bertsch ist Präsident der International Lipoedema Association und arbeitet am Europäischen Zentrum für Lymphologie sowie an der Földiklinik in Hinterzarten. Anmeldefrist: 24.11.2025



Online-Kurs

252-8019

## ONLINE-VORTRAG: AUTOIMMUNKRANKHEITEN

Dr. rer. nat. Faranaz Atschekzei

Online-Kurs

Donnerstag, 22.01.2026, 19:00–20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, 8,00 €

Autoimmunerkrankungen sind Erkrankungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise körpereigenes Gewebe angreift. Normalerweise schützt das Immunsystem den Körper vor Infektionen und Krankheiten, aber bei Autoimmunerkrankungen erkennt es bestimmte Zellen oder Gewebe als fremd und greift sie an. Es gibt viele verschiedene Arten von Autoimmunerkrankungen, darunter rheumatoide Arthritis, Lupus, Multiple Sklerose und Typ-1-Diabetes. Die genauen Ursachen sind oft unklar, können aber genetische Faktoren, Umweltfaktoren und Infektionen umfassen. Die Symptome variieren je nach Erkrankung und können von Müdigkeit und Gelenkschmerzen bis hin zu schwerwiegenden Organproblemen reichen. Die Behandlung zielt in der Regel darauf ab, das Immunsystem zu regulieren und die Symptome zu lindern. Unsere Expertin erklärt, wie das Immunsystem funktioniert, wie sich das Immunsystem manchmal selbst bekämpft und welche Möglichkeiten es zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen zum Beispiel in Form von Gentherapie gibt.

Dr. rer. nat. Faranaz Atschekzei ist Gruppen-/Laborleiterin der AG Molekulare Immunologie an der Klinik für Rheumatologie und Immunologie der Medizinischen Hochschule Hannover. Anmeldefrist: 19.01.2026

Online-Kurs

252-8020

## ONLINE-VORTRAG: PERSONALISIERTE MEDIZIN UND ZIELGERICHTETE GESUNDHEITSVERSORGUNG

Dr. rer. nat. Fee Schmitt

Online-Kurs

Donnerstag, 29.01.2026, 19:00–20:00 Uhr

1 Termin, 1 Unterrichtsstunde, entgeltfrei

Die Personalisierte Medizin hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen und stellt in der Krebstherapie mittlerweile einen festen Bestandteil dar. Das Angebot des ZPM richtet sich dabei in erster Linie an onkologische Patientinnen und Patienten, für die keine etablierten Therapieoptionen (mehr) zur Verfügung stehen. Mit Hilfe molekulargenetischer Diagnostik wird das Tumorgewebe untersucht, um genetische Veränderungen im Erbgut der Tumorzellen festzustellen und dadurch die individuelle Erkrankung besser zu verstehen. Eine Vielzahl dieser Veränderungen können als Ansatzpunkt für eine zielgerichtete Krebstherapie genutzt werden. In der Entzündungsmedizin wird der Ansatz der personalisierten Versorgung derzeit ausgeweitet, mit dem Ziel, die Molekularen Entzündungsboards (MEB) ebenfalls in der Krankenhausversorgung zu verstetigen. Ein zukünftiges Thema der ZPM wird auch die personalisierte Altersmedizin sein, das heißt die richtige Prävention zum richtigen Zeitpunkt für alle Menschen anzustoßen.

Dr. rer. nat. Fee Schmitt arbeitet als Geschäftsführung im Zentrum für Personalisierte Medizin am Universitätsklinikum Tübingen. Anmeldefrist: 26.01.2026



Falls Sie ein Angebot hier nicht finden, das Sie sich wünschen, so lassen Sie es uns gerne wissen. Wir richten auch kurzfristig Kurse auf Anfrage ein.

# DU BIST, WAS DU ISST

## 252-8024 KOCH DICH GLÜCKLICH: ERNÄHRUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Stefanie Trilling

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Freitag, 05.09.2025, 17:00–21:00 Uhr

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 35,00 €

### **Ernährung & Psyche: Wie Aminosäuren, Mikronährstoffe & Darmflora unser Wohlbefinden beeinflussen**

Reizbar ohne erkennbaren Grund? Schlaf unruhig? Die Stimmung wechselhaft? Was viele unterschätzen: Die Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen, liefert die Bausteine für unsere Stimmung – im wahrsten Sinne des Wortes. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und eine gesunde Darmflora die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin oder GABA beeinflussen – den zentralen Botenstoffen für Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Auch Themen wie Blutzuckerschwankungen, Entgiftung und Mikronährstoffmängel spielen eine größere Rolle als oft angenommen. Dabei gilt: Ernährung ist kein Allheilmittel – sie ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung. Aber sie bildet ein stabiles Fundament, das den Körper unterstützt, besser mit Belastungen.

#### **Was Sie erwartet:**

- ◆ Wissenschaftlich fundierte Grundlagen zur Verbindung von Ernährung & Psyche
- ◆ Was Neurotransmitter brauchen, um entstehen zu können – und wo wir sie herbekommen
- ◆ Warum die Darmgesundheit so wichtig für das emotionale Gleichgewicht ist
- ◆ Praktische Tipps für eine stimmungsfördernde Herbst-Ernährung
- ◆ Gemeinsames Kochen mit saisonalen Lebensmitteln

Eine Einladung an alle, die verstehen möchten, warum unser Essen mehr ist als Kalorien – sondern tägliche Kommunikation mit unserem Nervensystem.

**Bitte bringen Sie sich Ihr Messer und ein Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher sowie Behälter für übrig gebliebene Speisen mit. Getränke werden nicht gestellt!**

**Bitte beachten: Eine Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15,00 €/Person wird im Kurs direkt an die Kursleiterin entrichtet. Anmeldefrist: 28.08.2025**



## 252-8025 KOCH DICH GLÜCKLICH: ERNÄHRUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Stefanie Trilling

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Freitag, 28.11.2025, 17:00–21:00 Uhr

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 35,00 €

### **Entzündungen & Emotionen: Wie Ernährung die Psyche im Winter stabilisieren kann**

Träge, gereizt, müde – obwohl es eigentlich keinen konkreten Anlass gibt? Gerade in den dunkleren Monaten sind viele Menschen anfälliger für Stimmungsschwankungen, Energiemangel oder unruhigen Schlaf. Neuere Erkenntnisse aus der Neuroimmunologie und Psychoneuroendokrinologie zeigen: Stille Entzündungen im Körper – also unterschwellige, oft unbemerkte Entzündungsprozesse – können unser Gehirn und unsere Stimmung beeinflussen. Diese Prozesse können z. B. über die Blut-Hirn-Schranke wirken und dort für Veränderungen in der Neurotransmitterbalance oder sogar depressive Verstimmungen sorgen. Eine gezielt entzündungshemmende Ernährung kann hier entgegenwirken – nicht als „Heilung“, sondern als wichtiger Teil der Gesamtbalance. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie durch Ihre Ernährung das Risiko für stille Entzündungen senken können – und damit möglicherweise auch das emotionale Gleichgewicht stärken. Auch hier gilt: Ernährung ist ein Puzzlestück – aber eines, das mehr Aufmerksamkeit verdient.

#### **Was Sie erwartet:**

- ◆ Wissenschaftliche Erkenntnisse über stille Entzündungen & Psyche
- ◆ Welche Lebensmittel Entzündungen fördern – und welche sie hemmen
- ◆ Die Rolle von Omega-3-Fettsäuren, Polyphenolen, Antioxidantien & Ballaststoffen
- ◆ Rezepte für eine nährnde, ausgleichende Winterküche
- ◆ Tipps zur Tagesstruktur und Alltagsgestaltung in der dunklen Jahreszeit

Dieser Workshop richtet sich an alle, die in der dunklen Jahreszeit besser auf sich achten möchten – körperlich wie seelisch.

**Bitte bringen Sie sich Ihr Messer und ein Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher sowie Behälter für übrig gebliebene Speisen mit. Getränke werden nicht gestellt!**

**Bitte beachten: Eine Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15,00 €/Person wird im Kurs direkt an die Kursleiterin entrichtet. Anmeldefrist: 20.11.2025**



252-8027

## INDISCHE KÜCHE: KERALA

Olaf Tschoetschel

Dienstag, 02.12.2025, 18:00–21:45 Uhr

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Die indische Küche, so wie wir sie in Europa erleben (Tandoori-Gerichte, Kormas – milde Currys mit Sahnesoße, Palak Paneer oder Lassi), ist deutlich von der nordindischen Küche geprägt. In diesem Kochkurs wollen wir die südindische Küche entdecken – Gerichte aus Kerala, dem „Land der Kokospalmen“, oder wie die Keralesen sagen: gods own country.

Wir bereiten gemeinsam einige typische Gerichte des keralesischen Sadya (vegetarisches nationales Festessen) zu. Die Speisen sind nicht nur und nicht alle scharf, sondern auch süß, salzig, bitter, sauer – so, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Neben einer Vielzahl an Gewürzen wird natürlich die Kokosnuss eine wichtige Rolle spielen. Bhaksanam asvadikku! (Guten Appetit auf Malayalam)

Bitte bringen Sie sich Ihr Messer und ein Schneidebrett, zwei Küchendoorhandtücher, sowie Vorratsdosen für übrig gebliebene Speisen mit. Eine Lebensmittelumlage von 13,00 €/Person (nicht ermäßigungsfähig) ist in der Kursgebühr enthalten. Anmeldefrist: 20.11.2025



252-8028

## FRANZÖSISCHE KÜCHE: VEGETARISCHE GERICHTE AUS DEM SÜDEN

Olaf Tschoetschel

Mittwoch, 21.01.2026, 18:00–21:45 Uhr

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 38,00 €

Bei „französisch kochen“ denkt jeder unweigerlich an Bocuse und aufwendige Menüs bei „übersichtlichen“ Tellern, alternativ an Foie Gras, Coq au Vin, etc. Wir wollen uns heute jedoch in den sonnigen Süden des Landes begeben, um die regionale und gern auch fleischlose und damit eher unbekanntere Küche der Provence zu entdecken. Freuen Sie sich auf Olivenöl, Knoblauch (ja, viel Knoblauch!), frisches Gemüse und würzige Kräuter in einem gemeinsam kreierten Vier-Gänge-Menü. Die meisten Gerichte werden wir, wie vor Ort üblich, im Ofen zubereiten.

Bitte beachten: Die Kosten für die Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 €/Person (nicht ermäßigungsfähig) sind in diesem Kurs im Entgelt bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Getränke nach eigener Wahl, Schürze, Topflappen, zwei Geschirrtücher und Dosen für eventuell übrig gebliebene Speisen. Anmeldefrist: 13.01.2026

info



### Bitte beachten Sie folgende Regelungen für den Bereich Kochen:

Wer sein Fehlen nicht bis 48 Stunden vor Kursbeginn schriftlich anzeigt, muss auch bei Nichterscheinen die anteiligen Lebensmittelkosten in voller Höhe entrichten, da die Einkäufe zu diesem Zeitpunkt in der Regel bereits getätigt worden sind. Die Kosten werden dann mit der Kursgebühr abgebucht oder können bar bezahlt werden.

# DU BIST, WAS DU ISST

252-8030

## GEMEINSAM KOCHEN: VIRALE REZEPTE NACHKOCHEN – TIKTOK & CO IN DER KÜCHE FÜR TEENS VON CA. 11–15 JAHREN

Sabrina Sander

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Montag, 01.10.2025, 17:00–19:00 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,00 €

Du hast Lust, die coolsten Food-Trends aus Social Media selbst auszuprobieren? Von zerdrücktem Gurkensalat über pinke Pasta bis hin zu süßen Mini-Cookie-Bites – wir testen, was wirklich schmeckt!

In diesem Kurs kochst du mit anderen Teens angesagte Rezepte aus TikTok, Instagram & YouTube nach. Dabei lernst du, wie man Basics wie Dressings, Dips, Teige oder Soßen ganz easy selbst machen kann – und worauf du achten solltest, damit's nicht nur gut aussieht, sondern auch gut tut.

Natürlich gibt's am Ende auch was auf die Gabel – und jede Menge Spaß in der Küche!

**Bitte bringen Sie sich Ihr Messer und ein Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher sowie Behälter für übrig gebliebene Speisen mit.**

**Bitte beachten: Die Kosten für die Lebensmittelumlage in Höhe von 7,00 €/Person werden separat von der Kursleitung eingesammelt. Anmeldefrist: 25.09.2025**



252-8031

## ALLTAGSKÜCHE LEICHT GEMACHT – SCHNELLE UND GESUNDE FEIERABENDKÜCHE

Sabrina Sander

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Donnerstag, 25.09.2025, 18:00–21:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 30,00 €

Wie koche ich trotz Zeitmangel gesund und abwechslungsreich? In einer Zeit, in der Hektik und Stress den Alltag bestimmen, ist es schwer, jeden Tag frisch zu kochen und gleichzeitig auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Oft bleibt nur der Griff zu Fertiggerichten oder schnellen, ungesunden Alternativen. Genau hier setzt dieser Kurs an: Die Teilnehmenden erfahren, wie sie mit einfachen Zubereitungsmethoden leckere und gesunde Mahlzeiten zubereiten können – und das in weniger als 30 Minuten. Ob Ofengerichte, Onepot-Mahlzeiten oder schnelle Kombinationen aus Supermarktprodukten – hier finden Sie clevere Lösungen für den Feierabend.

**Bitte bringen Sie sich Ihr Messer und ein Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher sowie Behälter für übrig gebliebene Speisen mit.**

**Bitte beachten: Die Kosten für die Lebensmittelumlage in Höhe von 7,00 €/Person werden separat von der Kursleitung eingesammelt. Anmeldefrist: 18.09.2025**



### Bitte beachten Sie folgende Regelungen für den Bereich Kochen:

Wer sein Fehlen nicht bis 48 Stunden vor Kursbeginn schriftlich anzeigt, muss auch bei Nichterscheinen die anteiligen Lebensmittelkosten in voller Höhe entrichten, da die Einkäufe zu diesem Zeitpunkt in der Regel bereits getätigt worden sind. Die Kosten werden dann mit der Kursgebühr abgebucht oder können bar bezahlt werden.



252-8032

## MEAL PREP LEICHTGEMACHT – IMMER GUT VORBEREITET

Sabrina Sander

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Mittwoch, 08.12.2025, 18:00–21:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 30,00 €

Möchten Sie trotz eines hektischen Alltags gesunde und ausgewogene Mahlzeiten genießen, ohne ständig in der Küche zu stehen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit cleverer Planung, einfacher Vorbereitung und durchdachter Vorratshaltung jederzeit schnell etwas Leckeres auf den Tisch zaubern. Statt starrer Pläne zeigen wir Ihnen flexible Möglichkeiten, die sich an Ihre individuellen Bedürfnisse und Vorlieben anpassen. Tauschen Sie sich in der Gruppe aus und entdecken Sie neue Tipps für eine stressfreie Ernährung.

Bitte bringen Sie sich Ihr Messer und ein Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher sowie Behälter für übrig gebliebene Speisen mit.

Bitte beachten: Die Kosten für die Lebensmittelumlage in Höhe von 7,00 €/Person werden separat von der Kursleitung eingesammelt.

Anmeldefrist: 03.12.2025



252-8033

## GEMEINSAM KOCHEN WEIHNACHTSEDITION: LIEBLINGSGERICHTE DER WEIHNACHTSZEIT GEMEINSAM ZAUBERN – FÜR ERWACHSENE UND KINDER

Sabrina Sander

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Samstag, 13.12.2025, 15:00–18:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 30,00 €



Dieser Kurs bietet Erwachsenen und Kindern im Alter von 6–12 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam die Küche zu erobern und Lieblingsgerichte zu kochen. Egal ob Eltern, Großeltern, Tanten oder Onkel – alle sind eingeladen, mit den Kindern leckere Gerichte zu kreieren. Dabei wird auch erklärt, warum Kinder oft andere Vorlieben beim Essen haben als Erwachsene, und wie man diese geschickt mit den Vorstellungen der Erwachsenen vereinen kann.

Bitte bringen Sie sich Ihr Messer und ein Schneidebrett, zwei Küchenhandtücher sowie Behälter für übrig gebliebene Speisen mit.

Bitte beachten: Die Kosten für die Lebensmittelumlage in Höhe von 7,00 €/Person werden separat von der Kursleitung eingesammelt.

Kursgebühr bezieht sich auf 1 Kind + 1 Erwachsener. Anmeldefrist: 08.12.2025

# DU BIST, WAS DU ISST

## 252-8040 (NEU) BROTBACKEN MIT SAUERTEIG: LECKER, GESUND UND GANZ EINFACH

Anna-Maria Flohr-Missou

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Mittwoch, 05.11.2025, 19:00–21:15 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,00 €

Sauerteigbrot selbst backen? Viel zu kompliziert und wenn es nicht schmeckt, war die viele Arbeit umsonst! Das habe ich immer gedacht, bis mir mein Bruder vor ein paar Jahren ein Gläschen Roggensauerteig und sein Lieblingsrezept zum Geburtstag schenkte. Seitdem backe ich mein Brot selbst und esse es immer noch gern. Wir stellen gemeinsam ein Roggenmischbrot aus Vollkornmehl und Sauerteig in drei Variationen her und bereiten mehrere einfache Brotaufstriche zu.

Die Teilnehmenden erhalten Sauerteig zum Weiterbacken zu Hause und ein Info-Blatt mit den Rezepten und Tipps.

Bitte beachten: Die Kosten für die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 5,00 €/Person werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: ein kleines Marmeladenglas mit großer Öffnung und Deckel

## 252-8041 BROT UND BRÖTCHEN BACKEN MIT SAUERTEIG: LECKER, GESUND UND GANZ EINFACH

Sabrina Sander

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Mittwoch, 28.01.2026, 19:00–21:15 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 14,00 €

Früher habe ich immer gedacht, dass es unglaublich schwierig sei, gutes Brot und leckere Brötchen aus Sauerteig selbst zu backen. Aber dann hat mich mein Bruder, der kein besonderes Backtalent ist, eines Besseren belehrt. Er schenkte mir zum Geburtstag sein Brotrezept und ein Gläschen seines Roggensauerteigs. Seitdem backe ich Brot und seit einiger Zeit auch Brötchen selbst – und bin immer noch begeistert vom Ergebnis. Wir stellen gemeinsam ein Roggenmischbrot aus Vollkornmehl und Roggensauerteig in zwei Variationen her und backen Dinkel-Walnuss-Brötchen mit Dinkelsauerteig. Außerdem bereiten wir mehrere einfache Brotaufstriche zu.

Die Teilnehmenden erhalten Sauerteig zum Weiterbacken für zu Hause und ein Info-Blatt mit den Rezepten und Tipps.

Bitte beachten: Die Kosten für die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 5,00 €/Person werden im Kurs eingesammelt.

Bitte bringen Sie zwei Marmeladengläser mit großer Öffnung und Deckel mit und 5,00 € Lebensmittelumlage.

## 252-8042 BROTBACKEN MIT SAUERTEIG: LECKER, GESUND UND GANZ EINFACH – ROGGEN-DINKEL-BROT UND WEIZENTOASTBROT

Anna-Maria Flohr-Missou

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Mittwoch, 18.03.2026, 19:00–21:15 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 14,00 €



Seit nunmehr fünf Jahren backen wir schon Sauerteigbrot an der Volkshochschule und es wird Zeit etwas Neues auszuprobieren.

Mit Roggensauerteig backen wir unser Basisbrot – ein kräftiges Brot aus Roggen- und Dinkelvollkornmehl in zwei Varianten – und zum ersten Mal ein leckeres Weizentoastbrot. Wie immer bereiten wir auch mehrere einfache Brotaufstriche zu.

Die Teilnehmenden erhalten Sauerteig zum Weiterbacken für zu Hause und ein Info-Blatt mit den Rezepten und Tipps.

Bitte beachten: Die Kosten für die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 5,00 €/Person (nicht ermäßigungsfähig) werden im Kurs eingesammelt.

Bitte bringen Sie ein kleines Marmeladenglas mit großer Öffnung und Deckel mit und 5,00 € Lebensmittelumlage.



252-8043

## BROTBACKEN IM HISTORISCHEN BACKHAUS HOCHDAHL

Rudolf Becker

Histor. Backhaus Hochdahl, Neanderweg 10  
(Hof Schinck)

Dienstag, 09.09.2025, 17:00 – 20:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,00 €

Unter fachmännischer Anleitung von Brotliebhaber und Backtalent Rudolf Becker kneten, formen und backen Sie Ihre eigenen Brotlaibe aus einfachem Vollkornmehl, Salz, Wasser, Öl und Hefe. Mit dem Besuch des Backhauses begeben Sie sich auf eine wahre Zeitreise. Ganz herkömmlich werden Brotlaibe in alten Holzkörbchen für den Backvorgang im historischen Mauerofen vorbereitet, gebacken und verköstigt. Hier lässt sich das Praktische mit dem Angenehmen verbinden: Gemeinsames Backen und geselliges Zusammensein. Während des Backvorgangs erfahren die Besucher allerhand zur Geschichte des Brotbackens und des Backhauses. Pro Backvorgang werden ca. 50 Brote gebacken, welche die Teilnehmenden zum Verzehr mit nach Hause nehmen. Die Brote sind gut einfrierbar.

**Bitte bringen Sie dicke Kleidung, festes Schuhwerk und eine Schürze mit und verzichten Sie auf Schmuck. Im Backhaus ist es trotz des Ofens sehr kalt!**



252-8043A

## BROTBACKEN IM HISTORISCHEN BACKHAUS HOCHDAHL

Rudolf Becker

Histor. Backhaus Hochdahl, Neanderweg 10  
(Hof Schinck)

Samstag, 11.10.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,00 €

Kursinhalt wie 252-8043

# DU BIST, WAS DU ISST

252-8050

## WEINGENUSS: SÜDEUROPEÄISCHE WEINE – WEINLAND ITALIEN

Barbara Geiss-Kuchenbecker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Freitag, 26.09.2025, 18:30–21:30 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 19,00 €

Urlaub in Italien ist beliebt. Vom dolce fa niente am Strand über den Besuch berühmter Museen und mittelalterlicher Städte bis zum Wandern in den unterschiedlichen Regionen bietet Italien unendliche Möglichkeiten, das Land zu erleben. Auch wenn für viele Chianti in der Korbflasche oder Lambrusco in der Zweiliterflasche die erste Begegnung mit italienischen Weinen war, lässt sich dieser Eindruck schnell revidieren, wenn man sich heute intensiver mit italienischem Wein beschäftigt. Die Vielfalt von fast 1000 unterschiedlichen Rebsorten, von einfachen lokalen bis zu Spitzenweinen lädt ein, die verschiedenen Weinregionen kennenzulernen und tolle neue Weine zu entdecken.

Das Seminar lädt ein zu einem Streifzug durch Italiens Weinwelt. Bei der Verkostung von drei weißen und drei roten Weinen mit kleinen Vorspeisen erfahren die TeilnehmerInnen etwas über die Geschichte des Weinanbaus, über die unterschiedlichen Weinregionen mit ihren Besonderheiten und über Möglichkeiten, italienische Weine mit typischen Antipasti zu kombinieren.

Vielleicht bekommen Sie Lust, im nächsten Jahr einmal wieder Italien zu besuchen. Oder sie laden zu einem italienischen Abend bei sich zuhause ein – zum dolce fa niente mit ihren neuen Weinentdeckungen und unkomplizierten Antipasti.

Die Referentin ist geprüfte Weinfachberaterin, IHK Koblenz. Das Seminar ist auf 12 Teilnehmende beschränkt! Eine Umlage von 18,00 €/Person für Wein, Brot, Snacks, Wasser und Unterlagen wird im Kurs direkt an die Dozentin entrichtet.



### Unterrichtsfreie Tage

- ◆ 03.10.2025 Tag der dt. Einheit
- ◆ 13.–25.10.2025 Herbstferien
- ◆ 01.11.2025 Allerheiligen
- ◆ 22.12.2025–06.01.2026 Weihnachtsferien

### „VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.



## NATÜRLICH SELBSTGEMACHTES

252-8070

### WORKSHOP KÜCHE WILD UND GRÜN: DIE FRÜCHTE DES SOMMERS

Birgit Handke

Alt-Erkrath, Kreuzstraße 34 (Sebastianushaus)

Sonntag, 07.09.2025, 11:00 – 15:00 Uhr

1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 55,00 €

Kurz bevor sich der Sommer seinem Ende entgegen neigt, beschenkt uns die Natur mit einer großen Fülle an Beeren und Früchten. Ob Brombeere oder Hagebutte, Weißdorn, Schlehe oder Kornelkirsche – sie alle sind wahre Superfrüchte, die reich an Vitaminen, Antioxidantien und anderen überaus gesunden Inhaltsstoffen sind. Und sie können so viel mehr, als nur Marmelade! Wir gehen gemeinsam in die Natur und schauen, welche Schätze sie für uns bereit hält. Danach verwandeln wir unsere Ernte zu süßen und herzhaften Köstlichkeiten, die dich in ihrer Vielfalt überraschen und begeistern werden. Gemeinsames Genießen der leckeren Speisen natürlich inklusive!

**Inklusive Essen, Getränke und Rezepte**

**Anmeldefrist: 04.09.2025**



252-8071

### WORKSHOP KÜCHE WILD UND GRÜN: WILDKRÄUTER UND SCHOKOLADE

Birgit Handke

Alt-Erkrath, Kreuzstraße 34 (Sebastianushaus)

Sonntag, 14.09.2025, 11:00 – 15:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 50,00 €

Du meinst, Wildkräuter schmecken nur in herzhaften Gerichten? Dann lass dich in diesem Workshop von ganz neuen Geschmackserlebnissen verführen! Denn auch in süßen Kreationen geben die Wildkräuter ihr Bestes. Ob als Praline, Schokoriegel oder Energie-kugel: Wildkräuter gehen immer! Denn: wenn echte Minze auf Schokolade trifft, kann jedes Industrieprodukt einpacken! Und so wirst du hier einigen ungewöhnlichen Kreationen und fantastischen Geschmackserlebnissen begegnen. Und alles kannst du ganz einfach zu Hause nachmachen – die Rezepte darfst du nämlich mit nach Hause nehmen.

**Inklusive Rezepte, Proben zum Mitnehmen, Getränke**

**Anmeldefrist: 11.09.2025**



252-8072

## WORKSHOP KÜCHE WILD UND GRÜN: PUTZ- UND HAUSMITTEL GANZ EINFACH SELBST MACHEN

Birgit Handke

Alt-Erkrath, Kreuzstr. 34 (Sebastianushaus)

Samstag, 11.10.2025, 11:00 – 13:00 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 40,00 €

Wenige natürliche Mittel wie Natron, Soda und Zitronensäure reichen aus, um den Haushalt gepflegt und sauber zu halten. Chemie? Brauchen Sie nicht, die Natur hält alles bereit! In diesem Workshop lernen Sie, aus wenigen Zutaten effiziente und natürliche Helfer herzustellen. Jeweils eine Probe davon können Sie mit nach Hause nehmen.

**Inklusive Rezepte, Proben zum Mitnehmen, Getränke**

Eine Pauschale von 5,00 €/Person für die Zutaten, etc. wird direkt an die Kursleiterin entrichtet.

Anmeldefrist: 06.10.2025

252-8074

## WORKSHOP KÜCHE WILD UND GRÜN: KREATIVE GESCHENKE AUS WILDKRÄUTERN GESTALTEN UND HERSTELLEN

Birgit Handke

Alt-Erkrath, Kreuzstr. 34 (Sebastianushaus)

Samstag, 15.11.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 45,00 €



Wildkräuter machen glücklich – nicht nur in der Küche und der Kosmetik, sie eignen sich auch hervorragend, um deine kreative Ader auszuleben! Ob duftende Kräuterkerzen, Räucherbündel oder würziges Kräutersalz – der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Getrocknete Kräuter, frische Blüten, Duft, Geschmack, Farben – es lassen sich die schönsten Dinge zaubern, die dich und deine Liebsten begeistern werden. In diesem Workshop bekommst du einige ausgefallene Anregungen, wie du dir die Natur in dein Heim holen kannst. Was du herstellst, kannst du natürlich mit nach Hause nehmen und die Anleitung bekommst du dazu.

**Inklusive Rezepte, Proben zum Mitnehmen, Getränke**

Anmeldefrist: 10.11.2025

252-8077

## WORKSHOP KÜCHE WILD UND GRÜN: WEIHNACHTS-KRÄUTER-BÄCKEREI

Birgit Handke

Alt-Erkrath, Kreuzstr. 34 (Sebastianushaus)

Samstag, 06.12.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 50,00 €

Vanillekipferl? Zimtsterne? Kennen wir alles! Probiere doch mal etwas Neues aus und mach deine Weihnachtsplätzchen grün! In diesem Workshop peppen wir Rezepte der traditionellen Weihnachtsbäckerei mit der Kraft und dem besonderen Geschmack von wilden Kräutern auf. Du wirst staunen, was da alles geht! Die Bewunderung unterm Baum ist jedenfalls garantiert, wenn du deine Liebsten mit den wildgrünen Plätzchen überraschst! Auf geht's, komm mit ins grüne Backerlebnis! Die Plätzchen werden wir natürlich gleich vor Ort verkosten und Proben, sowie die Rezepte kannst du mit nach Hause nehmen.

**Inklusive Rezepte, Proben zum Mitnehmen, Getränke**

Anmeldefrist: 01.12.2025



# GESUNDHEIT

## Raus aus dem Stress

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



# RAUS AUS DEM STRESS

252-8109

## WORKSHOP: GEHT ES MAMA GUT, LÄUFT DER LADEN – WIE GESUNDER UMGANG MIT STRESS SOWOHL JOB ALS AUCH FAMILIE BEREICHERT

Myriam Müller-Hirdt

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

Samstag, 29.11.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 28,00 €

Mamas, aufgepasst! Fühlt es sich manchmal an, als ob du ständig jonglierst – zwischen Job, Familie, Haushalt und vielleicht sogar noch ein bisschen Zeit für dich selbst? Dabei scheint der Stress oft vorprogrammiert. Aber was wäre, wenn es auch anders ginge? In diesem Workshop erfährst du, wie du den Stress in den Griff bekommst, ohne dich dabei selbst zu verlieren. Myriam Müller-Hirdt zeigt dir, wie du Stressoren erkennst und mit einfachen, aber wirkungsvollen Strategien sowohl dein Berufs- als auch Familienleben entspannter und gelassener meisterst. Freu dich auf praxisnahe Tipps, entspannende Übungen und einen Austausch mit anderen Müttern, die genauso fühlen wie du. Denn wenn es Mama gut geht, läuft der Laden wirklich rund – und davon profitieren alle! Melde dich jetzt an und entdecke, wie du mit Leichtigkeit und Freude den Alltag rockst! In diesem interaktiven Workshop erhalten Mütter dabei Unterstützung, die eigenen individuellen Stressoren zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, die ihnen helfen, gesund und gelassen durch den Alltag zu gehen. Dabei geht es darum, nicht nur sich selbst, sondern auch das gesamte Familienleben positiv zu beeinflussen.

### Die Teilnehmerinnen werden lernen:

- ◆ **Ihre persönlichen Stressfaktoren zu erkennen und zu bewältigen:** Wir erarbeiten gemeinsam, wie Stressquellen im Alltag identifiziert und minimiert werden können.
- ◆ **Handlungsstrategien für mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln:** Praktische und alltagstaugliche Methoden werden vorgestellt, die Müttern helfen, die Balance zwischen Job und Familie zu halten.
- ◆ **Effektive Entspannungstechniken:** Wie man auch in einem hektischen Alltag kleine Ruheinseln schafft, die für neue Energie sorgen.

Der Workshop richtet sich insbesondere an Mütter, die beruflich und privat stark gefordert sind und nach Wegen suchen, ihren Alltag entspannter und ausgeglichener zu gestalten. Die Kursleiterin ist Expertin für Stresskompetenz, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement (Schwerpunkte Coaching & Sportpsychologie) und Lehrerin für Mentale Fitness.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum 24.11.2025.



### Kursanfragen und -stornierungen

bitte immer an [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de) senden.



252-8129A

## WORKSHOP: RESSOURCEN-COACHING FÜR MENSCHEN MIT (UND OHNE) HUND

Claudia Schäfer

Donnerstag, 11.09.2025, 17:30 – 20:00 Uhr

Outdoor-Veranstaltung (Treffpunkt lt. Ausschreibung)

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Bei diesem Ressourcen-Coaching für Menschen mit und ohne Hund geht es darum, sich auf einer geführten Coaching-Runde (ca. sechs km, langsames Gehtempo), gern zusammen mit dem eigenen Hund, im Neandertal mit sich selbst auseinander zu setzen und herauszufinden, wie auf dem gemeinsamen Lebensweg auch der Wald als Kraftquelle für den gemeinsamen Alltag genutzt werden kann.

### Individuelle Fragen sind u.a.:

◆ „Wo stehe ich in meinem Leben, wo stehen wir als Mensch-Hund-Team?“ ◆ „Was brauche ich für mein eigenes Leben und was brauchen wir, damit es uns beiden als Team gut miteinander geht?“ ◆ „Kenne ich meine persönlichen Ressourcen?“ ◆ „Was wollen wir in diesem Jahr weiterhin gemeinsam erreichen?“

Bei Interesse besteht die Möglichkeit zum Austausch mit den anderen Mensch-Hund-Teams.

### Voraussetzungen:

◆ festes Schuhwerk ◆ Fähigkeit, Treppen im Neandertal bewältigen zu können ◆ sozialverträglicher Hund (alle Hunde bleiben während des Coachings ohne direkten Kontakt zu den anderen Hunden an der Leine) ◆ guter Gesundheitszustand des Hundes und des Hundebesitzers/der Hundebesitzerin ◆ gültige Tierhalterhaftpflichtversicherung

Die Kursleiterin ist staatlich zertifizierter Stress- und Mentalcoach und Selbstwerttrainerin.

Treffpunkt: Großer Parkplatz am Neandertalmuseum (gebührenpflichtig)



252-8129B

## WORKSHOP: RESSOURCEN-COACHING FÜR MENSCHEN MIT (UND OHNE) HUND

Claudia Schäfer

Montag, 06.10.2025, 16:30 – 19:00 Uhr

Outdoor-Veranstaltung (Treffpunkt lt. Ausschreibung)

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Kursinhalt wie 252-8129A

252-8129C

## WORKSHOP: RESSOURCEN-COACHING FÜR MENSCHEN MIT (UND OHNE) HUND

Claudia Schäfer

Samstag, 17.01.2025, 11:30 – 14:00 Uhr

Outdoor-Veranstaltung (Treffpunkt lt. Ausschreibung)

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 18,00 €

Kursinhalt wie 252-8129A



# GESUNDHEIT

## Fit in den Herbst

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



# BEWEGUNG UND KÖRPERTRAINING

## 252-8200 PILATES AM VORMITTAG

Alexandra Paulitschek

mittwochs, 10.09.–10.12.2025, 09:30–10:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 69,00 €



Das Pilates-Training ist ein umfassendes Körpertraining aus fließenden kontrollierten Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden. Durch ein Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung – unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen – werden die untere und tiefe Bauchmuskulatur sowie die Rücken- und Schultermuskulatur gestärkt. Das Training löst Verspannungen, Blockaden und korrigiert Fehlhaltungen gerade auch für Menschen in sitzenden Berufen. Es verbessert die Flexibilität, hilft Stress abzubauen und fördert die Konzentrationsfähigkeit auch bei beruflicher Belastung.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

## 252-8201 PILATES FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER

Christine Klein

freitags, 29.08.–05.12.2025, 15:30–16:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 69,00 €

Kursinhalt wie 252-8200

## 252-8202 POWER PILATES FÜR GEÜBTE

Nathalie Napiorkowski

donnerstags, 04.09.–27.11.2025, 18:15–19:15 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

11 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 65,– €

Kursinhalt wie 252-8200

## 252-8203 PILATES

Alexandra Paulitschek

donnerstags, 11.09.–11.12.2025, 18:00–19:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 69,– €

Kursinhalt wie 252-8200

# FIT IN DEN HERBST

**252-8211      ZIRKEL-TRAINING: DAS IDEALE GANZKÖRPER-WORKOUT – RUNDUM FIT!**  
Nathalie Napiorkowski      Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5  
donnerstags, 04.09.–27.11.2025, 19:15–20:15 Uhr      11 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 65,00 €



Das Zirkeltraining ist ein Ganzkörper-Workout, welches Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination verbindet. Dabei trainiert man verschiedene Muskeln mit abwechslungsreichen Übungen in einer vorgegebenen Zeit an unterschiedlichen Stationen. Es ist perfekt geeignet, um den Körper in Bestform zu bringen. Bitte Sportbekleidung, Handtuch und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

**252-8212      BODY WORKOUT**  
Simone Herfurth      Alt Erkrath, Grundschule Düsselstr., Turnhalle  
mittwochs, 13.08.–03.12.2025, 18:30–19:30 Uhr      14 Termine, 19 Unterrichtsstunden, 82,00 €

Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Teilweise mit Kleingeräten. Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Hier werden alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Übungen trainiert. Bitte Sportbekleidung, eigene Matte, Handtuch und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

**252-8214      GUTES FÜR DEN RÜCKEN**  
Simone Herfurth      Alt Erkrath, Grundschule Düsselstr. 27, Turnhalle  
mittwochs, 13.08.–03.12.2025, 19:30–20:30 Uhr      14 Termine, 19 Unterrichtsstunden, 82,00 €

„Ich hab’ Rücken!“ – In diesem Kurs werden alltagstaugliche Übungen und Tipps vermittelt, damit diese Aussage bald der Vergangenheit angehört. Die Mischung aus Mobilitätsübungen, für mehr Beweglichkeit, Rückengymnastik zur Kräftigung und Dehnübungen zur Entspannung macht Ihren Rücken fit! Bitte Sportbekleidung, eigene Matte, Handtuch und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

## „Schnupperstunden“ zum Semesterbeginn

Die VHS Erkrath bietet Ihnen die Möglichkeit, zu Semesteranfang in laufende Kurse hinein zu schnuppern. Nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung Claudia Beckmann haben Sie hier die Gelegenheit sich direkt in den Kursen zu informieren, die Kursleitenden kennenzulernen, mitzumachen und auszuprobieren. So finden Sie mit Sicherheit, den für Sie passenden Kurs!

Schnupperwoche: 08.09.–12.09.2025 nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung (Tel.: 0211 2407-4303, Mail: claudia.beckmann@erkrath.de).



252-8232

## ZUMBA® GOLD

Nathalie Napiorkowski

donnerstags, 04.09. – 27.11.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

11 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 65,00 €

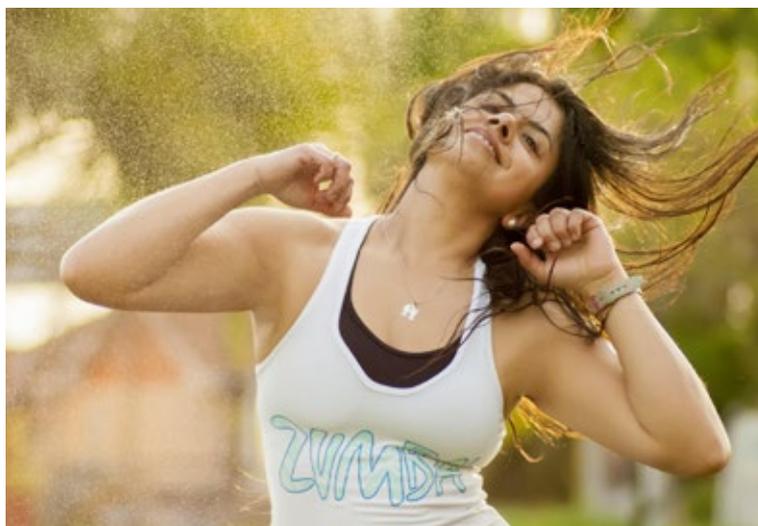
Zumba Gold® ist ideal für Neueinsteiger, Sportanfänger, Menschen mit ein paar Kilos zu viel und natürlich Senioren. ZUMBA GOLD® ist speziell für Menschen entwickelt worden, die auf eine moderatere Intensität des Tempos und der Bewegungsabläufe angewiesen sind oder diese einfach nur bevorzugen. Perfekt auch für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet.

### So funktioniert's

Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Sei bereit, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

**Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente:** ♦ Herz-Kreislaufübungen ♦ Muskel-Training ♦ Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!

Bitte Sportbekleidung, Handtuch und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.



252-8233

## ZUMBA® GOLD

Nathalie Napiorkowski

donnerstags, 04.09. – 27.11.2025, 17:00 – 18:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

11 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 65,00 €

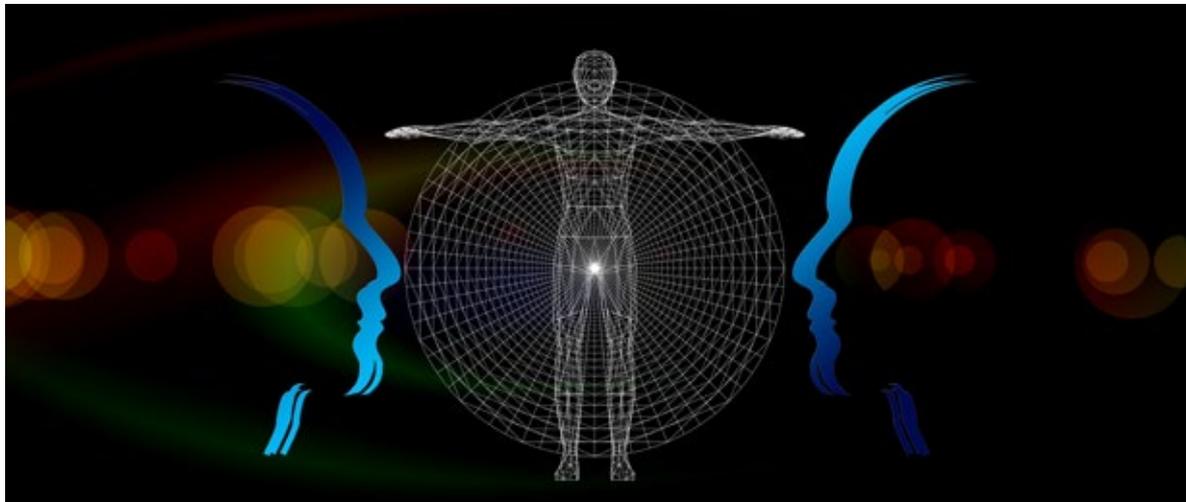
Kursinhalt wie 252-8232



### Unterrichtsfreie Tage

- ♦ 03.10.2025 Tag der dt. Einheit
- ♦ 13.–25.10.2025 Herbstferien
- ♦ 01.11.2025 Allerheiligen
- ♦ 22.12.2025–06.01.2026 Weihnachtsferien

# FIT IN DEN HERBST



## 252-8251 SCHWERPUNKT-WORKSHOP ROLF MOVEMENT™

Ina Bretschneider-Baker

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

samstags, 13.09. – 15.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 48,00 €

Rolf Movement™ ist eine auf den Körper in seiner Gesamtheit ausgerichtete Bewegungskunst, die allen Interessierten offensteht. Sie ermöglicht, oftmals Schmerz verursachende Haltemuster und daraus resultierende eingeschränkte Bewegungsabläufe besser wahrnehmen zu lernen, und Alternativen für den Alltag zu finden. Das Augenmerk liegt auf dem Bindegewebe, den Faszien, welche unseren Körper durchziehen und ihm seine ganz eigene Form geben. Wenn wir ausgewählte Körperbereiche in Ruhe erspüren und durch sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen gezielt in Bewegung bringen, nehmen wir unseren Körper viel genauer als gewohnt wahr, lösen Verklebungen in den Faszien und finden so zu neuer Funktionalität und Beweglichkeit. Leicht fließender Atem, komfortabel aufgerichtetes Sitzen, dynamisches ausbalanciertes Gehen, klare Verbundenheit mit der Erde, offene Orientierung in den uns umgebenden Raum. Es darf leicht, es darf schmerzfrei sein.

Erkunden und genießen Sie die Praxis des Rolf Movement™ für mehr Beweglichkeit, Vitalität und Lebensfreude in verschiedenen Schwerpunkt-Workshops.

**Es handelt sich um insgesamt drei Lehrveranstaltungen aus je vier Unterrichtseinheiten, die einander ergänzen, ohne jedoch eine Teilnahme am vorherigen Workshop vorauszusetzen. Daher können sie auch einzeln gebucht werden:**

**252-8251A Schwerpunkt: Füße im Fokus**

**am 13.09.2025 von 14:00 – 17:00 Uhr, 18,00 €**

**252-8251B Schwerpunkt: Knie im Blick**

**am 11.10.2025 von 14:00 – 17:00 Uhr, 18,00 €**

**252-8251C Schwerpunkt: Hüftgelenke im Zentrum**

**am 15.11.2025 von 14:00 – 17:00 Uhr, 18,00 €**

Die Kursleiterin ist Certified Advanced Rolfer® & Rolf Movement Practitioner

Bitte bequeme Kleidung einschließlich rutschfester Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen, um im Liegen mit Kopfunterlage forschen zu können. Eine Flasche mit Trinkwasser bitte nicht vergessen.



# GESUNDHEIT

## Reise zu Dir selbst

Ansprechpartnerin: Claudia Beckmann | Tel.: 0211 2407-4303



# REISE ZU DIR SELBST

## ACHTSAM DURCH DEN ALLTAG

252-8301

### WORKSHOP: „DIE MACHT DER GEWOHNHEIT – ERFOLGREICH GESÜNDER LEBEN“ – WIE DU MIT KLEINEN VERÄNDERUNGEN GROSSE ZIELE ERREICHST!

André Rehag

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 08.11.2025, 10:00–16:00 Uhr

1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Gesunde Ernährung, mehr Bewegung, weniger Stress – wir alle haben Ziele, wenn es um unsere Gesundheit geht. Doch oft scheitern wir an der Umsetzung, weil wir auf Motivation hoffen oder zu viel auf einmal verändern wollen. Der Schlüssel liegt nicht in der Disziplin, sondern in unseren Gewohnheiten. In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Gewohnheiten wirklich entstehen – und wie Sie sie gezielt verändern können, um Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen. Sie lernen, welche alltäglichen Verhaltensmuster Sie möglicherweise ausbremsen, und wie Sie Schritt für Schritt neue Routinen etablieren, die zu Ihnen und Ihrem Leben passen. Anhand wissenschaftlich fundierter Methoden und konkreter Übungen entwickeln Sie Ihren individuellen Veränderungsplan. Sie reflektieren Ihre bisherigen Gewohnheiten, erkennen typische Stolperfallen und erhalten einfache Werkzeuge, mit denen Sie langfristig dranbleiben.

Egal, ob Sie abnehmen, aktiver werden oder Ihre mentale Gesundheit stärken möchten, dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Vorhaben nachhaltig umzusetzen. Kleine Veränderungen können Großes bewirken – beginnen Sie jetzt!

251-8304

### WORKSHOPREIHE: SELBSTWIRKSAM UND ENTSPANNT – SO FINDEN SIE IHREN INNEREN RHYTHMUS

Stefanie Trilling

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

sonntags, 14.09.–07.12.2025, 11:00–14:00 Uhr,

6 Termine, je 4 Unterrichtsstunden, je 35,00 €

Von September bis Dezember begleiten diese Workshops Sie mit einer einzigartigen Mischung aus Wissen, Körperübungen, Atemtechniken, Meditation, Mentaltraining und Reflexion durch die zweite Hälfte des Jahres. Monatsspezifische Tipps und kleine Lifehacks für neue Gewohnheiten zeigen Ihnen, wie Sie das Gelernte alltagstauglich anwenden und langfristig dranbleiben können. Mit jedem Termin stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit und schaffen Schritt für Schritt mehr Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Gönnen Sie sich diese wertvolle Zeit für sich selbst! Jeder Workshop besteht aus vier Unterrichtseinheiten und ist einzeln buchbar.

◆ **Workshop 9: 252-8304J Schwerpunkt: Ankommen bei sich selbst – Der Herbst ruft zur Einkehr,**

am 14.09.2025 von 11:00–14:00 Uhr, 35,00 €

◆ **Workshop 10: 252-8304K Schwerpunkt: Wurzeln stärken – In der Stille sich selbst begegnen,**

am 23.02.2025 von 11:00–14:00 Uhr, 35,00 €

◆ **Workshop 11: 252-8304L Schwerpunkt: Licht im Inneren – Wärme in der Dunkelheit finden,**

am 23.11.2025 von 11:00–14:00 Uhr, 35,00 €

◆ **Workshop 12: 252-8304M Schwerpunkt: Innere Einkehr – Sanft durch die Stille des Winters,**

am 07.12.2025 von 11:00–14:00 Uhr, 35,00 €

Die inhaltliche Ausrichtung finden Sie bei den einzelnen Workshops auf den nächsten Seiten.



252-8304J

## WORKSHOP 9: ANKOMMEN BEI SICH SELBST – DER HERBST RUFT ZUR EINKEHR

Stefanie Trilling

Sonntag, 14.09.2025, 11:00–14:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Im September lädt der Herbst Sie ein, den Blick nach innen zu richten. Die Natur beginnt, sich langsam zurückzuziehen, und auch Sie dürfen sich Zeit nehmen, um bei sich selbst anzukommen. In diesem Yoga-Workshop schaffen wir gemeinsam einen Raum für Selbstmitgefühl und achtsames Innehalten. Sie dürfen loslassen, was nicht mehr dient, und Platz schaffen für liebevolle Begegnungen mit sich selbst. Gönnen Sie sich diesen Moment des Rückzugs, um Ihre innere Balance zu stärken und Kraft für die kommenden Monate zu sammeln.

### **In Einklang mit der Natur, dem Körper und einem starken Immunsystem:**

Ihr Körper braucht im September Wärme und Erdung, und Ihr Immunsystem beginnt sich auf die kühlere Jahreszeit vorzubereiten. Im Workshop lernen Sie kraftvolle Kundalini-Yoga-Kriyas nach Yogi Bhajan kennen, die Ihr Immunsystem stärken und Ihre Lebensenergie (Prana) aktivieren. Sanfte Bewegungen, nährende Atemübungen und Impulse zur saisonalen Ernährung – wie wärmende Gewürze und stärkende Suppen – unterstützen Ihren Körper dabei, stabil und gesund durch die Herbstzeit zu gehen.

Möchten Sie sich in dieser besonderen Herbstzeit einen liebevollen Raum schenken, um bei sich selbst anzukommen und neue Kraft zu schöpfen? Dann freue ich mich, Sie in diesem Raum der Achtsamkeit willkommen zu heißen.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.**



252-8304K

## WORKSHOP 10: WURZELN STÄRKEN – IN DER STILLE SICH SELBST BEGEGNEN

Stefanie Trilling

Sonntag, 05.10.2025, 11:00–14:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Der Oktober bringt uns die Stille und Beständigkeit der Natur näher. Während sich die Blätter färben und zu Boden fallen, dürfen auch Sie loslassen und Ihre eigenen Wurzeln stärken. Dieser Yoga-Workshop ist eine Einladung, sich mit der eigenen inneren Stabilität zu verbinden, sich selbst liebevoll zuzuhören und Geborgenheit in sich selbst zu finden. Mit sanften Yoga-Übungen und geführten Meditationen führen wir Sie in eine tiefe Begegnung mit sich selbst – ein Ort, an dem Sie Ruhe und Gelassenheit finden dürfen.

### **In Einklang mit der Natur, dem Körper und einem starken Immunsystem:**

Ihr Körper sehnt sich im Oktober nach Stabilität und Geborgenheit. Mit gezielten Kundalini-Yoga-Kriyas nach Yogi Bhajan aktivieren Sie Ihr Immunsystem, stärken Ihre Atemkraft und fördern die Durchblutung. Die Kombination aus achtsamer Körperarbeit, beruhigendem Atem und einfachen Ritualen, wie warme Tees und nährenden Suppen, stärkt Ihr Immunsystem und verankert Sie fest in Ihrer inneren Ruhe.

Möchten Sie sich selbst in dieser stillen Zeit Geborgenheit und innere Stärke schenken, um verwurzelt und gelassen durchs Leben zu gehen? Dann freue ich mich darauf, Sie auf dem Weg zu innerer Stärke und Geborgenheit zu begleiten.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.**

# REISE ZU DIR SELBST

## 252-8304L **WORKSHOP 11: LICHT IM INNEREN – WÄRME IN DER DUNKELHEIT FINDEN**

Stefanie Trilling

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Sonntag, 23.11.2025, 11:00–14:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Der November hüllt uns in dunklere Tage, doch in Ihnen darf ein warmes Licht leuchten. In diesem Yoga-Workshop nehmen wir uns Zeit, um dem inneren Licht und der Wärme in uns Raum zu geben. Sie dürfen sich selbst mit liebevollen Augen sehen, sich selbst Halt geben und Geborgenheit spüren. Achtsame Bewegungen, sanfte Atemübungen und stille Momente unterstützen Sie dabei, auch in der Dunkelheit des Jahres Ihre innere Kraft und Zuversicht zu entdecken. Schenken Sie sich diesen Moment des Lichtes inmitten der Novembertage.

### **In Einklang mit der Natur, dem Körper und einem starken Immunsystem:**

Im November braucht Ihr Körper Licht und Wärme, um das Immunsystem stark zu halten. Mit kraftvollen Kundalini-Kriyas nach Yogi Bhajan regen Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers an und stärken Ihr Immunsystem. Die Kombination aus energetisierenden Atemtechniken und sanfter Bewegung fördert Ihre Vitalität. Achtsame Ernährung – wie wärmende Gewürze, stärkende Suppen und goldene Milch – unterstützt Sie zusätzlich dabei, gesund und ausgeglichen durch die dunklen Tage zu gehen.

Möchten Sie inmitten der dunklen Tage Ihr inneres Licht erstrahlen lassen und sich selbst mit Wärme und Mitgefühl begegnen?

Dann freue ich mich, gemeinsam mit Ihnen Ihr inneres Licht zum Leuchten zu bringen.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.**

## 252-8304M **WORKSHOP 12: INNERE EINKEHR – SANFT DURCH DIE STILLE DES WINTERS**

Stefanie Trilling

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Sonntag, 07.12.2025, 11:00–14:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Im Dezember kehrt die Welt zur Ruhe, und auch Sie sind eingeladen, sich diesen kostbaren Raum der Stille zu schenken. Dieser Yoga-Workshop bietet Ihnen einen liebevollen Ort, um sich selbst zu begegnen – frei von Hektik und äußeren Erwartungen. Mit sanften, wohltuenden Yoga-Übungen und Momenten der Selbstfürsorge können Sie den Frieden des Winters spüren und in sich tragen. Sie sind willkommen, sich selbst eine wohlwollende Pause zu gönnen, sich mit Mitgefühl zu begegnen und gestärkt in die dunkle Zeit des Jahres zu gehen.

### **In Einklang mit der Natur, dem Körper und einem starken Immunsystem:**

Im Dezember darf Ihr Immunsystem sanft gestärkt werden. Mit kraftvollen Kundalini-Yoga-Kriyas nach Yogi Bhajan, die Ihr Immunsystem aktivieren und den Kreislauf anregen, schaffen Sie eine innere Wärme, die Sie durch die kalte Jahreszeit trägt. Die sanfte Körperarbeit beruhigt Ihr Nervensystem, und wohltuende Atemübungen fördern Ihre Selbstheilungskräfte. Mit einfachen Tipps zur nährenden, wärmenden Ernährung und beruhigenden Kräutertees nehmen Sie wertvolle Impulse mit, um auch im Alltag gesund und kraftvoll zu bleiben.

Sind Sie bereit, sich selbst eine wohlwollende Pause zu gönnen, um in der Stille des Winters Frieden und innere Ruhe zu finden?

Dann freue ich mich darauf, Ihnen einen liebevollen Raum der Stille und Selbstfürsorge zu schenken.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.**



### **Unterrichtsfreie Tage**

- ◆ **03.10.2025** Tag der dt. Einheit
- ◆ **13.–25.10.2025** Herbstferien
- ◆ **01.11.2025** Allerheiligen
- ◆ **22.12.2025–06.01.2026** Weihnachtsferien



252-8305

## 2-TÄGIGES SEMINAR: RESILIENZ – INNERE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT FÖRDERN

Daniel De Paola

Freitag, 14.11.2025, 17:30–20:30 Uhr +  
Samstag, 15.11.2025, 10:00–14:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 4

2 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 49,00 €



In diesem Kurs werden Ihre mentalen Muskeln gestärkt. Resilienz ist so wichtig wie ein gutes Reifenprofil bei Regen oder wie unsere Muskulatur. Das Leben rüttelt und schüttelt uns, denn immer wieder erleben wir Unvorhersehbares. Es ist also besser, vorbereitet zu sein, damit uns nichts so schnell in die Knie zwingen kann. Resilienz ist auf mehrere Säulen aufgebaut und kann erlernt und gestärkt werden. Der Kursleiter stellt Ihnen die einzelnen Säulen der Resilienz vor und wird mit Ihnen gemeinsam Ihre Widerstandskraft stärken. Gut trainiert und vorbereitet lassen sich kleinere und größere Kämpfe des Lebens besser überstehen. **Der Kursleiter ist Meditationstrainer und Master Coach, psychologischer Berater, Resilienztrainer sowie Konfliktberater.**

## 252-8318 (NEU) MEDITATION FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER – EIN WEG ZU INNERER RUHE UND ENTSPANNUNG

Christine Klein

dienstags, 09.09.–25.11.2025, 18:00–19:00 Uhr

Unterefeldhaus, Grundschule Millrather Weg, Raum 15

10 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 58,00 €

Innere Ruhe und Entspannung finden wir in diesem Kurs durch einfache meditative Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für jedermann. Wir nehmen uns Zeit für uns, legen den Fokus nach innen und lassen das oft so anspannende Außen einmal los. Dieses „Ganz-bei-sich-sein“ im Hier und Jetzt, nur den Moment wahrnehmen, löst Anspannungen in Geist und Körper und bringt beide mit der Seele in Einklang. So erfahren wir die eigene Meditation und Achtsamkeit in sanften, kurzen Übungen als Quelle für innere Ruhe, Kraft und mehr Ausgeglichenheit. Geistige und körperliche Entspannung tritt ein. Durch den wiederkehrenden Übungseffekt und kleine Tipps für den Alltag, können einfache Entspannungsübungen in den Alltag übertragen und genutzt werden. „Wir können nicht ändern, dass manchmal lästige Gedanken unseren Kopf umschwirren wie Vögel. Aber wir können sie daran hindern, Nester in unserem Haar zu bauen!“ (Weisheit aus Asien)

**Der Kurs richtet sich auch an Meditations-Neulinge, es gibt nichts zu können. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.**

### „Schnupperstunden“ zum Semesterbeginn

Die VHS Erkrath bietet Ihnen die Möglichkeit, zu Semesteranfang in laufende Kurse hinein zu schnuppern.

Nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung Claudia Beckmann haben Sie hier die Gelegenheit sich direkt in den Kursen zu informieren, die Kursleitenden kennenzulernen, mitzumachen und auszuprobieren. So finden Sie mit Sicherheit, den für Sie passenden Kurs!

Schnupperwoche: 08.09.–12.09.2025 nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung  
(Tel.: 0211 2407-4303, Mail: claudia.beckmann@erkath.de).

# REISE ZU DIR SELBST

## FERNÖSTLICHES FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**252-8321 TAI CHI FÜR EINSTEIGER – GESUND UND AUSGEGLICHEN MIT TAI CHI**  
Christine Klein Unterfeldhaus, Grundschule Millrather Weg, Raum 15  
dienstags, 02.09.–09.12.2025, 19:30–20:30 Uhr 13 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 75,00 €

Tai Chi ist eine äußerst sanfte chinesische Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training und Selbstverteidigung vereint. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie, bringt Körper und Geist in Einklang und kann sogar bei Krankheiten unterstützend eingesetzt werden. Ziel ist es, Körper und Geist durch bewusste Atmung und Bewegung zu harmonisieren.  
Dieser Kurs eignet sich sowohl für Neulinge als auch für Wiedereinsteiger. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
Bitte bequeme Kleidung und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

**252-8330 SPÄTSOMMERSPEZIAL: ENTSPANNUNG MIT QIGONG IM GRÜNEN**  
Karin Wilkowski Outdoor-Veranstaltung (Treffpunkt lt. Ausschreibung)  
freitags, 05.09.–26.09.2025, 17:00–18:00 Uhr 4 Termine, 5 Unterrichtsstunden, 21,00 €

**An insgesamt vier Terminen praktizieren Sie 60 Minuten lang Qigong im Freien auf der Wiese am Falkenberg 1.**  
Die Qi-Energie ist das Elixier des Lebens. Durch Qigong bringt man den Geist und den Körper in ein körperliches Wohlbefinden. Im Gesundheits-Qigong wird erlernt, den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Neben einem gesteigerten Wohlbefinden stellt sich nach einigen Übungsstunden oft eine größere Konzentrationsfähigkeit und ein verbessertes Körpergefühl ein.  
Die Qigongübungen, die wir in diesem Kurs ausführen, sind leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren.  
Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe tragen und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

**252-8331 QIGONG ZUM SCHNUPPERN**  
Karin Wilkowski Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5  
Samstag, 23.08.2025, 10:00–11:30 Uhr 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 7,00 €

Lernen Sie Qigong an einem Schnuppervormittag kennen und entscheiden Sie sich anschließend für eine Fortsetzung in Kursform. Die Qi-Energie ist das Elixier des Lebens. Durch Qigong bringt man den Geist und den Körper in ein körperliches Wohlbefinden. Im Gesundheits-Qigong wird erlernt, den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Neben einem gesteigerten Wohlbefinden stellt sich nach einigen Übungsstunden oft eine größere Konzentrationsfähigkeit und ein verbessertes Körpergefühl ein.  
Die Qigongübungen, die wir in diesem Kurs ausführen, sind leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren.  
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hallenschuhe und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

**252-8332 QIGONG ZUM SCHNUPPERN**  
Karin Wilkowski Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5  
Samstag, 04.10.2025, 10:00–11:30 Uhr 1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 7,00 €

Kursinhalt wie 252-8331



**252-8333 QIGONG ZUM SCHNUPPERN**

Karin Wilkowski

Samstag, 22.11.2025, 10:00–11:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 7,00 €

Kursinhalt wie 252-8331

**252-8340 SOFTES QIGONG – FÜR ALLE ERLERNBAR**

Karin Wilkowski

dienstags, 26.08.–09.12.2025, 16:00–17:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 120,00 €

Hauptmerkmale des Kurses: Gesundheits-Qigong und Lungen-Qigong (DYYSG)

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hallenschuhe und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen

Kursinhalt wie 252-8331

**252-8342 QIGONG FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN UND FORTGESCHRITTENE**

Karin Wilkowski

dienstags, 26.08.–09.12.2025, 17:30–19:00 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 120,00 €

Hauptmerkmale des Kurses: die Acht Brokate (BaDuanJin), Lungen-Qigong und Nieren-Qigong (DYYSG)

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hallenschuhe und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen

Kursinhalt wie 252-8331



**Kursanfragen und -stornierungen**

bitte immer an [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de) senden.

# REISE ZU DIR SELBST

252-8400

## YOGA-HERBST-WORKSHOP: STILLE KRAFT – HATHA, YIN UND YOGA NIDRA

Viktoria Zerres

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Termin wird in Kürze bekanntgegeben

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 35,00 €

In diesem ganzheitlichen Yoga-Workshop verbinden sich die klaren Strukturen des Hatha Yoga, die tiefe Ruhe des Yin Yoga und die regenerierende Wirkung von Yoga Nidra (Schlaf des Yogi) zu einer ausgewogenen Praxis. Wir beginnen mit achtsamen Hatha-Übungen, die Kraft, Stabilität und Beweglichkeit fördern. Im zweiten Teil leiten sanfte Yin-Haltungen in die Entspannung, wirken auf das Faszienewebe und schenken Raum zum Loslassen. Abgerundet wird die Einheit mit einer geführten Tiefenentspannung (Yoga Nidra), die Körper und Geist in einen Zustand tiefer Ruhe führt. Diese Kombination dieser drei Yogapraktiken unterstützt dabei, innere Ausgeglichenheit zu finden, Stress abzubauen und mit mehr Klarheit durch den Alltag zu gehen.

**Erste Vorkenntnisse in Hatha Yoga oder einer vergleichbaren Praxis sind Voraussetzung, da nicht jede Haltung detailliert eingeführt wird.**

**Bitte lockere, bequeme und warme Kleidung (Zwiebelprinzip), auch warme Socken, eine Decke, ein festes Kissen (oder ein gefaltetes Handtuch) als Kopfunterlage und genug (stilles) Wasser zum Trinken mitbringen.**

252-8400A

## KLANG UND REISE

Ute Schäfer

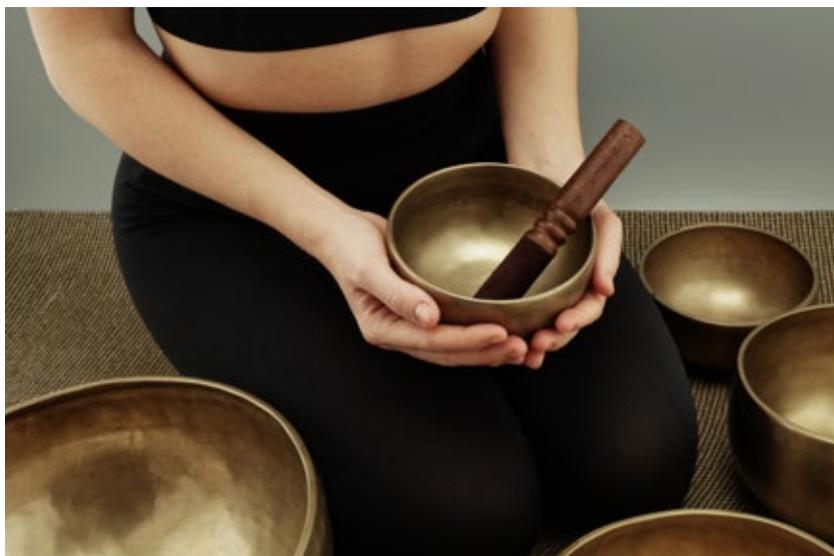
Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

mittwochs, 29.10. – 12.11.2025, 16:30 – 17:30 Uhr

3 Termine, 4 Unterrichtsstunden, 25,00 €

Klangreisen sind kleine Kompositionen, in denen Wort und Klang so miteinander verwoben werden, dass sie dem Zuhörenden helfen, in eine wohltuende Entspannung zu gelangen. Sie sind ein wunderbares Mittel, um zur eigenen Mitte und inneren Harmonie zu finden. In meinen Klangreisen kombiniere ich Atemübungen und Fantasie- und Körperreisen mit obertonreichen Instrumenten. Hier wird also die Sprache mit den Klängen verbunden. Hierzu gehören z.B. Klangschalen und Gong. Das hat zur Folge, dass weitaus mehr Wahrnehmungsebenen als bei einer normalen Fantasiereise angesprochen werden und dadurch vielen Menschen, die sonst Schwierigkeiten haben, loszulassen, abzuschalten und zu entspannen, ein wertvolles Medium zur Verfügung gestellt wird. Durch die Kombination von Klang, Schwingung und Wort wird der ganze Mensch angesprochen. Körper, Geist und Seele als auch die Sinne werden gleichermaßen berührt. Klangreisen sind ein wertvoller Baustein in der Stressprävention.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen, eine Decke, eine Matte und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.**





252-8400B

## YOGA-WINTER-WORKSHOP: STILLE KRAFT - HATHA, YIN UND YOGA NIDRA

N.N.

Unterfeldhaus, Grundschule Millrather Weg, Raum 15

Sonntag, 02.11.2025, 15:00–18:00 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 35,00 €

Kursinhalt wie 252-8400

252-8401

## YOGA FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN

Christine Klein

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

freitags, 29.08.–05.12.2025, 16:30–18:00 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 103,00 €

Yoga ist eine Kombination aus Körper- und Atemübungen, die nicht gesünder für Körper und Geist sein könnten. Es kann dabei helfen, zu entspannen und gleichzeitig den Körper mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Yoga kann aber noch viel mehr, denn es bringt Gelassenheit und Ruhe im Alltag, stärkt die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit, wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus, löst Verspannungen und Blockaden im Körper, steigert die seelische Ausgeglichenheit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers, dehnt und kräftigt die Muskeln, Sehnen und Bänder, wirkt antioxidativ und stärkt die Immunabwehr.

Die Gruppe besteht seit einigen Semestern, bei entsprechenden leichten Vorkenntnissen kann in den Kurs eingestiegen werden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

252-8402

## YIN YOGA

Viktoria Zerres

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

montags, 08.09.–08.12.2025, 17:30–19:00 Uhr

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 103,00 €

Yin Yoga ist eine passive, ruhige und sehr wirksame Yoga-Praxis, die ohne Muskelkraft ausgeführt wird. Man verweilt entspannt für einige Minuten passiv und oft durch Hilfsmittel gestützt, in den Yin Yoga-Positionen. Tiefere Strukturen in unserem Körper (u.a. Faszien im Bindegewebe) werden so erreicht und der gesamte Energiefluss in unserem Körper-Geist-Seele-System wird anregt und harmonisiert. Das Nervensystem wird erfrischt, die Gelenke werden beweglicher, Verspannungen können gelöst werden und der Geist kommt zur Ruhe. Yin Yoga ist für alle geeignet und ist vor allem wirksam in Zeiten von Erschöpfung, Stress und Unruhe.

Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen, eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.

252-8403

## YIN YOGA

Viktoria Zerres

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

montags, 25.09.–11.12.2025, 09:30–11:00 Uhr

12 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 95,00 €

Kursinhalt wie 252-8402

# REISE ZU DIR SELBST

## 252-8404 YIN YOGA

Cornelia Böker-Lunau

dienstags, 12.08. – 09.12.2025, 19:15 – 20:45 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 121,00 €

Yin Yoga ist eine passive, sehr wirksame Yoga-Praxis, die ohne Muskelkraft ausgeführt wird. Man verweilt entspannt für einige Minuten passiv und oft durch Hilfsmittel gestützt, in den Yin Yoga-Positionen. Tiefere Strukturen in unserem Körper (u.a. Faszien im Bindegewebe) werden so erreicht und der gesamte Energiefluss in unserem Körper-Geist-Seele-System wird angeregt und harmonisiert. Das Nervensystem wird erfrischt, die Gelenke werden beweglicher, Verspannungen können gelöst werden und der Geist kommt zur Ruhe. Yin Yoga ist für alle geeignet und ist vor allem wirksam in Zeiten von Erschöpfung, Stress und Unruhe.

Wenn vorhanden, bitte Bolster, Gurt, zwei Blöcke und die eigene Yogamatte, mitbringen. Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen, eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.



## 252-8405 YOGA FÜR EINEN GLÜCKLICHEN RÜCKEN

Viktoria Zerres

freitags, 12.09. – 05.12.2025, 09:00 – 10:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 86,00 €

Langes Sitzen oder Stehen, körperliche Belastung, kalter Wind und seelisches Ungleichgewicht strapazieren unseren Rücken. Er kann schmerzen und ziehen. Verspannungen belasten den Nacken und die Schultern. Steuern wir bewusst dagegen! Die mit Bedacht gewählten Yogaübungen machen den Rücken wieder weicher und stärken zugleich geschwächte Stellen. Viele Menschen leiden unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, fühlen sich in der Brustwirbelsäule verschlossen oder verspüren im Kreuzbein Anspannung. Eine chronisch verspannte Muskulatur, Kopfschmerzen, geringeres Atemvolumen, Fehlhaltungen und Schmerzen können auftreten. Ein starker und freier Rücken fördert also unser gesamtes Wohlbefinden! Yoga für einen gesunden Rücken beinhaltet einerseits die Stärkung der Rückenmuskulatur, andererseits die Öffnung der Brust und Entspannung für Schultern und Kreuzbein.

Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen, eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.



252-8406

## HATHA YOGA FÜR GEÜBTE

Cornelia Böker-Lunau

montags, 11.08. – 08.12.2025, 19:15 – 20:45 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 129,00 €

Yoga, ein Wort aus dem Sanskrit, bedeutet „verbinden“. Wir verbinden uns bei der Yoga-Praxis immer wieder mit unserem Körper und mit unserem Atem, um präsent zu sein und im Hier und Jetzt zu verweilen. Bei regelmäßiger Praxis werden wir immer besser gewappnet sein für die äußeren Veränderungen in unserem Leben und können gelassen darauf reagieren. Yoga-Haltungen unterstützen das Fließen der Lebensenergie in unserem System. Atembewusstheit lässt den Geist stiller werden. Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung stehen im Mittelpunkt der Yoga-Praxis.

Das Angebot richtet sich an Personen, die bereits länger Yoga praktizieren.

Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen, bitte die eigene Matte und falls vorhanden Sitzkissen, Blöcke, Gurt mitbringen und bei Bedarf auch eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas).

252-8410

## KUNDALINI YOGA

Ute Schäfer

mittwochs, 03.09. – 19.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 86,00 €

### Kundalini Yoga – ein ganzheitliches Übungssystem

- ◆ Zur Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung
- ◆ Zur Stärkung von Muskulatur und Ausdauer
- ◆ Zur Förderung emotionaler Ausgeglichenheit – auch unter Stress
- ◆ Zur Stärkung von Immunsystem, Gesundheit und Vitalität
- ◆ Zur Verbesserung des Atems

Die Übungen sind dynamisch und kräftigend, sanft bis herausfordernd, meditativ und entspannend. Sie fördern die eigene innere Stärke, um die Anforderungen unseres modernen Lebens besser meistern zu können.

Ein besonders Highlight sind geführte Klangmeditationen mit Klangschalen und weiteren Instrumenten am Ende der Stunde.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen.

## „VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

# REISE ZU DIR SELBST

## SHRI-NATH-YOGA

Die Nath-Yogatradition ist eine der ältesten spirituellen Linien Indiens und gilt als Ursprungsschule des Hatha Yoga. Sie entwickelte ein umfassendes System der Körper- und Energiearbeit, das auf psychophysiologischem Wissen und direkter Erfahrung beruht. Ziel ist die Entfaltung von Achtsamkeit, innerer Stabilität und Selbsterkenntnis durch bewusste Yogapraxis, Atemführung und eine auf Erkenntnis und Disziplin ausgerichtete Lebensweise.

Die Nath-Lehre ist traditionell überliefertes Wissen um die Selbstregulation von Körper und Geist. Sie verbindet Körperpraxis, Atemlehre, bewusste Berührung, Ernährung und meditative Innenschau zu einem tiefgreifenden Weg der Selbstwahrnehmung und psychosomatischen Stärkung.

Im Mittelpunkt steht das Verständnis des Menschen als energetisches Wesen: Körper, Geist, Nervensystem und Verdauung sind miteinander verbunden und werden im ganzheitlichen Training gestärkt, ausgeglichen und bewusst erlebt.

Diese Lehre geht weit über Technik hinaus – sie ist ein gelebter Pfad der Verkörperung von Präsenz, Vitalität und innerer Freiheit. Tiefe Veränderung geschieht dort, wo das Bewusstsein wieder in den Körper zurückkehrt.

Der menschliche Organismus ist durchzogen von einem feinen Netz aus über 72.000 Energiepunkten – in den Traditionen bekannt als Marmas, Nadis, neurovegetative Knoten oder Akupunkturpunkte. Diese stehen in Verbindung mit den inneren Organen, dem Nervensystem und der emotionalen Verarbeitung. Im Shrinath-Yoga werden diese Energiepunkte durch gezielte Bewegung, Atemlenkung, achtsamen Druck, Rhythmus in der Ernährung und mentale Fokussierung angeregt. So kann stagnierte Energie wieder in Fluss kommen, und das vegetative System findet in eine neue Ordnung – mit tiefem Respekt vor der inneren Intelligenz des Körpers.

252-8422A

### EARLY BIRD YOGA AM SAMSTAGMORGEN – INTENSIVE KÖRPER- UND ATEMPRAXIS MIT REGENERATIVEM AUSKLANG

Shri Yogi Meghnath Ji Maharaj

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

samstags, 13.09. – 06.12.2025, 08:00–09:00 Uhr

12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 69,00 €

Diese Samstags-Einheit schenkt einen kraftvollen und zugleich achtsamen Start ins Wochenende. Die Kombination aus gezielter Körperarbeit und bewusster Atemführung stimuliert das autonome Nervensystem – insbesondere den regenerativen Parasympathikus. Gegen Ende der Stunde kann ein Zustand tiefer Präsenz entstehen, der nachweislich Stress reduziert, die neuronale Regeneration fördert und die Plastizität des Nervensystems stärkt. Dieser Kurs eignet sich ideal, um den eigenen Wochenrhythmus zu stabilisieren, innere Spannungen abzubauen und bewusste Entschleunigung zu kultivieren – für mehr Ausgeglichenheit und Energie im Alltag.

**Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen und bei Bedarf eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.**

252-8422B

### EARLY BIRD YOGA AM MONTAGMORGEN – KÖRPERLICHE UND MENTALE REVITALISIERUNG VOR DEM ARBEITSTAG

Shri Yogi Meghnath Ji Maharaj

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

montags, 08.09. – 08.12.2025, 07:00–08:30 Uhr

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 121,00 €

Für alle, die ihren Tag mit Klarheit, Energie und innerem Fokus beginnen möchten. Diese morgendlichen Einheiten verbinden traditionelle Bewegungsprinzipien aus der Nath-Yogatradition mit moderner Neuro-Atmarbeit – kraftvoll, bewusst und alltagstauglich. Studien belegen: Wer den Tag mit achtsamer Bewegung und gezielter Atmung beginnt, profitiert von bis zu 35 % mehr mentaler Klarheit und Stressresistenz am Arbeitsplatz. Die kognitive Leistungsfähigkeit wird gestärkt, emotionale Ausgeglichenheit gefördert und der Hormonhaushalt reguliert – eine Investition in Körper und Geist, die den ganzen Tag nachwirkt.

**Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen und bei Bedarf eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.**



252-8422C

## EARLY BIRD YOGA AM MITTWOCHMORGEN – KÖRPERLICHE UND MENTALE REVITALISIERUNG VOR DEM ARBEITSTAG

Shri Yogi Meghnath Ji Maharaj

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

mittwochs, 10.09. – 10.12.2025, 07:00 – 08:30 Uhr

14 Termine, 28 Unterrichtsstunden, 121,00 €

Für alle, die ihren Tag mit Klarheit, Energie und innerem Fokus beginnen möchten. Diese morgendlichen Einheiten verbinden traditionelle Bewegungsprinzipien aus der Nath-Yogatradition mit moderner Neuro-Atemarbeit – kraftvoll, bewusst und alltagstauglich. Studien belegen: Wer den Tag mit achtsamer Bewegung und gezielter Atmung beginnt, profitiert von bis zu 35 % mehr mentaler Klarheit und Stressresistenz am Arbeitsplatz. Die kognitive Leistungsfähigkeit wird gestärkt, emotionale Ausgeglichenheit gefördert und der Hormonhaushalt reguliert – eine Investition in Körper und Geist, die den ganzen Tag nachwirkt.

Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen und bei Bedarf eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.

252-8424A

## YOGA FÜR EINE BEWEGTE MITTAGSPAUSE – BEWUSSTE HALTUNG STATT SPANNUNG

Shri Yogi Meghnath Ji Maharaj

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

dienstags, 09.09. – 09.12.2025, 13:00 – 14:00 Uhr

14 Termine, 19 Unterrichtsstunden, 82,00 €



Diese Einheit passt in Ihre Mittagspause – ohne Umziehen, ohne Schwitzen. Sie lädt dazu ein, falsche Haltungsmuster (z.B. durch Sitzen oder Bildschirmarbeit) bewusst zu spüren und aufzulösen. Die langsam ausgeführten Bewegungen in Verbindung mit sanfter Atemführung wirken myofaszial ausgleichend und fördern eine sofortige körperliche Erholung. Psychologisch betrachtet kann sich die somatische Grundanspannung um bis zu 40 % in nur 30 Minuten reduzieren. Die Bewegungen sind sanft, achtsam und alltagstauglich – du brauchst nichts weiter, außer dich selbst. Gönn dir diese bewusste Pause – für deinen Körper, deinen Atem und deinen Geist.

Für diese Mittags-Einheit ist keine spezielle Sportkleidung erforderlich. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie auch in bequemer Alltagskleidung angenehm und wirkungsvoll durchgeführt werden können. Du bleibst dabei stets warm, präsent und im Kontakt mit

dir selbst. Bitte bequeme Kleidung sowie warme Socken tragen und bei Bedarf eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.



**Kursanfragen und -stornierungen**

**bitte immer an [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de) senden.**

# REISE ZU DIR SELBST

252-8424B

## YOGA FÜR EINE BEWEGTE MITTAGSPAUSE – BEWUSSTE HALTUNG STATT SPANNUNG

Shri Yogi Meghnath Ji Maharaj

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

donnerstags, 11.09. – 11.12.2025, 13:00–14:00 Uhr

14 Termine, 19 Unterrichtsstunden, 82,00 €

Wiederholung und Kontinuität verstärken die Wirkung: Der Donnerstagstermin folgt demselben Aufbau wie Dienstag (252-8424A) und vertieft gezielt die Körperwahrnehmung. Die Übungen bleiben alltagstauglich, wirkungsvoll und integrierbar – ideal für Menschen, die regelmäßig Spannungsmuster regulieren möchten, ohne ihre Arbeitsstruktur zu unterbrechen. Besonders wohltuend bei Rückenbeschwerden, Nackenverspannung oder innerer Unruhe im Tagesverlauf.

Für diese Mittags-Einheit ist keine spezielle Sportkleidung erforderlich. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie auch in bequemer Alltagskleidung angenehm und wirkungsvoll durchgeführt werden können. Du bleibst dabei stets warm, präsent und im Kontakt mit dir selbst. Bitte bequeme Kleidung sowie warme Socken tragen und bei Bedarf eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.



252-8426

## YOGA ZUM WOCHENAUSKLANG – WÖCHENTLICHE ENTLASTUNG: STRESSLÖSUNG DURCH ATMUNG UND BEWEGUNG

Shri Yogi Meghnath Ji Maharaj

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

freitags, 12.09. – 12.12.2025, 18:30–20:00 Uhr

13 Termine, 26 Unterrichtsstunden, 112,00 €

Diese Einheit ist ein wöchentlicher Reset. Bewegung, Atem und sanfte Regulationstechniken helfen, Spannungen abzubauen und die Woche bewusst loszulassen. Die gezielte Kombination aus myofaszialem Spannungsabbau und integrativer Atemarbeit aktiviert das ventrale Vagus-System – jenen Teil des Nervensystems, der für Entspannung, soziale Verbundenheit und psychische Stabilität verantwortlich ist. Wissenschaftliche Studien zeigen: Bei regelmäßiger Teilnahme sinken Stressmarker wie Cortisol nachweislich. Eine Einladung zur tiefen Regeneration – Woche für Woche reguliert – eine Investition in Körper und Geist, die den ganzen Tag nachwirkt. Bitte bequeme Kleidung sowie warme Socken tragen und bei Bedarf eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.



252-8442

## YANTRA-WORKSHOP: YANTRA – DIE GEOMETRIE DES MENSCHLICHEN KÖRPERS

Shri Yogi Meghnath Ji Maharaj

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 27.09.2025, 15:00–17:30 Uhr

1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 35,00 €

### YANTRA – FORM GEWORDENE ENERGIE

Erfahre, wie archetypische Muster aus der Nath-Tradition als meditative Werkzeuge wirken, deine innere Ordnung stärken und feine Energien neu ausrichten. Yantra ist nicht nur Symbol – sondern ein Spiegel deines Seins. Dieser Workshop ist eine kraftvolle Reise in die Welt der heiligen Formen – zur Ausrichtung von Körper, Geist und Raum. Yantras sind uralte geometrische Figuren, die grundlegende Energien des Lebens repräsentieren. Vom einfachen Punkt bis hin zu komplexen Formen – jede Linie steht für eine spezifische Kraft, eine bestimmte Art von Energie.

Die Nath-Heilkunst entstammt der alten vedischen Tradition und beruht auf tiefgreifenden Erkenntnissen über Körper, Atem und das energetische Feld des Menschen. In der Nath-Tradition dienen Yantras nicht nur als Symbole, sondern als Werkzeuge innerer Transformation. Die Linien des Yantra sind das Instrument des Bewusstseins – sie bringen das Innere durch Form in Einklang.

### DIE TECHNIK – FORM, ATEM, AUSRICHTUNG

Kreis, Linie, Punkt – alles hat Bedeutung. Was außen sichtbar ist, führt nach innen. Die Nath-Yantra-Praxis nutzt feine geometrische Formen, die durch Atem, Blick und Haltung aktiviert werden. Im meditativen Zeichnen und achtsamen Betrachten entsteht Ordnung im feinstofflichen Feld: Der Geist wird ruhig, die Wahrnehmung klar.

Yantras wirken über das Sichtbare hinaus – sie sprechen das subtile Energiefeld an und laden ein zur Rückverbindung mit dem Selbst. Diese Technik fördert Achtsamkeit, Regeneration und ein tiefes Körperbewusstsein.

Yogi Meghnath praktiziert seit über 25 Jahren in der Nath-Tradition. Sein Wissen entstammt der direkten Schüler-Meister-Linie und verbindet tiefes vedisches Verständnis mit praktischer Anwendung in Haha-Yoga, Meditation und Energiearbeit. Sein Fokus liegt auf dem ursprünglichen Yantra-System der Nath-Yogis: Geometrie als Brücke zwischen Makro- und Mikrokosmos, zwischen innerem Erleben und äußerer Ausrichtung. In seinen Workshops führt er die Teilnehmenden in die Symbolsprache der Form ein – nicht als Theorie, sondern als Weg der Erfahrung. Mit ruhiger Präsenz, tiefer Wahrnehmung und kraftvoller Erdung öffnet er Räume, in denen Erkenntnis, Bewusstsein und Wohlbefinden ineinanderfließen.

**Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen und bei Bedarf eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.**



# REISE ZU DIR SELBST

252-8444

## MANTRA-WORKSHOP: MANTRA – KLANG DES BEWUSSTSEINS

Shri Yogi Meghnath Ji Maharaj

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 25.10.2025, 16.00 – 17:30 Uhr

1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 25,00 €

Unter Mantra versteht man die Vedische Wissenschaft des Klanges - die Sprache des Bewusstseins. Dieser Mantra-Workshop nimmt dich mit auf eine Reise in die Welt der heiligen Laute – zur Ausrichtung von Geist, Atem und Nervensystem. Erfahre, wie vedische Mantren aus der Nath-Tradition als neuroaktive Klangformen wirken, dein inneres Erleben regulieren und feine Energien in Einklang bringen. Mantra ist nicht nur Klang – sondern ein lebendiger Resonanzraum deines wahren Selbst.

### WIRKUNGSEBENEN – MEHR ALS KLANG

In der Nath-Heilkunst ist Mantra keine bloße Wiederholung, sondern lebendiger Impuls – eine Schwingung, die das Bewusstsein ordnet. Mantren wirken:

- ◆ **neurologisch** – sie regulieren über Klang und Atem das Nervensystem
- ◆ **energetisch** – sie klären das Feld, reinigen Nadis und stärken das Praṇa
- ◆ **psychologisch** – sie stabilisieren das Ich-Gefühl, schaffen innere Sicherheit und Präsenz
- ◆ **spirituell** – sie öffnen den Zugang zu höheren Bewusstseinszuständen

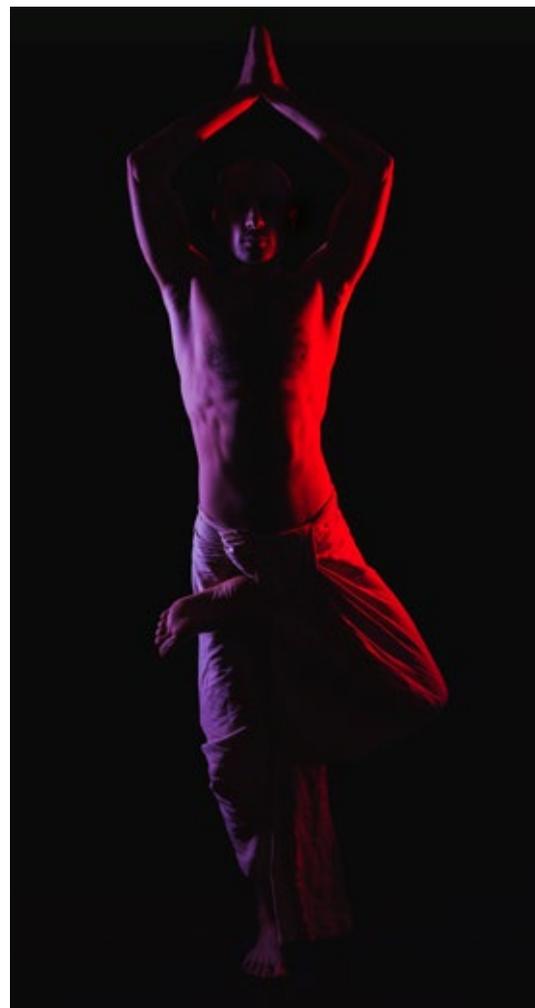
Ein Mantra ist wie ein Spiegel aus Klang: Es zeigt dir, wer du wirklich bist – jenseits von Angst, Gedanken und Geschichten. Silbe, Klang, Stille – alles hat Bedeutung. Was hörbar wird, führt nach innen. Die Nath-Mantra-Praxis nutzt feine Schwingungsmuster, die durch Atem, Klang und innere Haltung aktiviert werden. In angenehmer Sitzhaltung, auf den Atem ausgerichtet, hören wir die Aussprache wohltuender, aktivierender Klänge – der Geist wird ruhig, die Wahrnehmung wird weit. Mantras wirken über das Hörbare hinaus: Sie sprechen das feinstoffliche Feld an und laden zur Rückverbindung mit dem Selbst ein. Diese Technik stärkt Achtsamkeit, Regeneration und ein tiefes inneres Spüren.

Zu Beginn des Workshops erfolgt eine sanfte Bewegungsabfolge, die Körper und Atem auf die Ruhephase des Zuhörens und inneren Empfangens vorbereitet. Die Praxis ist so gestaltet, dass du anschließend in einer angenehmen Position verweilen und dich auf Klang, Inhalt und innere Resonanz konzentrieren kannst – ohne körperliche Anstrengung, jedoch mit feiner Präsenz.

Yogi Meghnath praktiziert seit über 25 Jahren in der Nath-Tradition. Sein Wissen schöpft aus einer direkten Schüler-Meister-Linie und verbindet tiefes vedisches Klangverständnis mit praktischer Anwendung in Meditation, Heilklang und Bewusstseinsarbeit. Sein Fokus liegt auf der ursprünglichen Nada-Lehre der Nath-Yogis: Mantra als heilige Klangschwingung, die Körper, Atem und Geist durchdringt und transformiert. In seinen Workshops führt er die Teilnehmenden in das bewusste Hören, Fühlen und Rezitieren wohltuender Silben ein. Nicht die äußere Stimme steht im Mittelpunkt, sondern das innere Lauschen – als Weg zur Rückverbindung mit der Urschwingung des Selbst. Seine Präsenz schafft einen Raum stiller Tiefe, in dem Klang zur Erfahrung von innerer Weite und geistiger Klarheit wird.

**(inkl. Teezeremonie, Skript zur Vertiefung & Nachklang-Impuls)**

**Bitte warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken anziehen und bei Bedarf eine Decke und eine Wasserflasche (nicht aus Glas) mitbringen.**





252-8446

## WORKSHOP: GHEE – DAS FLÜSSIGE GOLD INDIEN

Shri Yogi Meghnath Ji Maharaj

Hochdahl, Schimmelbuschstr. 25, Raum 5

Samstag, 22.11.2025, 16.00 – 18:30 Uhr

1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 35,00 €

### GHEE – LICHTTRÄGER UND FEUERESSENZ

#### Ein Workshop zur Rückverbindung mit innerer Wärme, Energie und Bewusstsein

Ghee ist Träger von Licht, Feuerkraft und Lebensenergie – es vermittelt feinstoffliche Balance und heilende Intelligenz. In geschützter, achtsamer Atmosphäre wird traditionelles Wissen zur lebendigen Erfahrung. Dieser Workshop lädt dazu ein, Ghee nicht nur als Nahrungsmittel, sondern als wohltuende, reinigende und energetisierende Substanz im Sinne der Nath-Tradition zu erfahren. Im Rahmen dieses Workshops bereiten wir gemeinsam aus Bio-Butter Ghee her. Dabei widmen wir uns nicht nur dem Kochvorgang selbst. Auch die verschiedenen ayurvedischen Einsatzmöglichkeiten von Ghee – abgestimmt auf Konstitutionstyp, Tageszeit und Anwendung im Alltag werden erläutert. Der Workshop findet in einer achtsamen, ruhigen Atmosphäre statt.

Die Teilnehmenden erhalten, als wertvolle Begleitung für die eigene Praxis zu Hause, ein Handout mit wichtigen Grundlagen zur Ghee-Zubereitung, ayurvedischen Prinzipien und Anwendungsformen.

#### Inhalte des Workshops:

- ◆ **Wirkung auf Körper & Verdauung** – Agni (Verdauungsfeuer), Ojas (Lebensessenz), Resorption & Stabilität
- ◆ **Zubereitung & rituelle Anwendung** – Herstellung von Ghee, Segnung, heilende Einreibung, Verzehr
- ◆ **Atem & Achtsamkeit – bewusstes Kochen**, Meditieren mit Duft & Feuer, innere Ausrichtung
- ◆ **Ernährungsphilosophie & Dosha-Wissen** – Ghee im Kontext von Typenlehre, Stoffwechsel und Tagesrhythmus
- ◆ **Energetisches Empfinden & Stille** – Ghee als Medium der Verkörperung, Rückverbindung und Reinigung

Bei diesem Workshop handelt es sich nicht um einen Kochkurs. Vielmehr ist es eine Einladung zur Rückverbindung mit dem inneren Feuer – für ein genährtes, strahlendes und bewusstes Dasein.

Yogi Meghnath wurde in der klassischen Nath-Linie ausgebildet und verfügt über 25 Jahre Erfahrung in Yoga, Ayurveda und tantrischer Heillehre. Sein Wissen über Ghee reicht von vedischen Ritualen bis zur energetischen Anwendung in Meditation, Feueropfer (Havan) und Symbolarbeit. Im Ghee-Workshop führt er in die weitreichende Bedeutung von Ghee als Lichtträger ein – begleitet von Pranayama, Mantra-Rezitation, Symbolpraxis (Yantra) und innerer Schulung. Sein Ansatz ist präzise, ruhig und tiefgründig – getragen von gelebter Praxis und echter spiritueller Reife.

Bei diesem Workshop handelt es sich nicht um einen Kochkurs. Vielmehr ist es eine Einladung zur Rückverbindung mit dem inneren Feuer – für ein genährtes, strahlendes und bewusstes Dasein. Für die Zubereitung von Ghee wird hochwertige Bio-Butter verwendet (ca. zwei bis vier Pakete pro Person). Die dafür entstehenden Kosten von ca. 12,00 € werden vor Ort von der Kursleitung eingesammelt. Die genaue Summe richtet sich nach dem aktuellen Bio-Butterpreis.

Bitte mitbringen: ein kleines Marmeladenglas mit großer Öffnung und Deckel, ggf. etwas zu schreiben für persönliche Beobachtungen.

252-8448

## WORKSHOP: GOLD UND FLEISCH DER ERDE – GHEE TRIFFT JACKFRUIT

Shri Yogi Meghnath Ji Maharaj

Städt. Realschule Erkrath, Karlstr. 7–9

Samstag, 17.01.2026, 15.00 – 19:00 Uhr

1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 45,00 €

Dieser sinnliche Koch-Workshop lädt dazu ein, zwei nährnde Urkräfte aus dem Ayurveda kennenzulernen: GHEE - das flüssige Gold Indiens, Träger von Licht und wohltuender Energie sowie JACKFRUIT, das pflanzliche Fleisch der Erde, nährend, stärkend und ausgleichend. Fundiertes theoretisches Wissen wird weitergegeben und während der Zubereitung der Speisen erfahrbar gemacht.

>>> weiter auf der folgenden Seite

# REISE ZU DIR SELBST

## Inhalte des Workshops:

- ◆ **Wirkung auf Körper & Verdauung** – Agni (Verdauungsfeuer), Ojas (Lebensessenz), Resorption & Stabilität – in Kombination von Ghee und Jackfruit als harmonisierende Kraftquelle für Magen, Nerven und Energiehaushalt.
- ◆ **Zubereitung & rituelle Anwendung** – Herstellung von Ghee, kreative Jackfruit-Küche, Segnung, Verkostung, heilsame Einreibung & Kochen in meditativer Präsenz.
- ◆ **Atem & Achtsamkeit** – Bewusstes Kochen als Ritual – mit Duft, Feuer, Präsenz. Atemtechniken zur inneren Zentrierung während der Zubereitung.
- ◆ **Ernährungsphilosophie & Dosha-Wissen** – Ghee & Jackfruit im Kontext von Typenlehre, Stoffwechsel und emotionaler Balance – vegan, stärkend, sattvisch.
- ◆ **Energetisches Empfinden & Stille** – Erfahre, wie Nahrung Energie trägt: Ghee als Lichtträger, Jackfruit als erdende Frucht – Rückverbindung, Körperintelligenz, Klarheit.

Bei diesem Workshop handelt es sich nicht um einen Kochkurs im herkömmlichen Sinne. Es ist vielmehr eine Einladung zur Rückverbindung mit dem inneren Feuer – für ein genährtes, strahlendes und bewusstes Dasein. Der Workshop beginnt mit einer einführenden Atemübung zur inneren Einstimmung und endet mit einer Teezeremonie & Verkostung der zubereiteten Speisen. Achtsamkeit, Präsenz und Respekt gegenüber den Lebensmitteln stehen im Mittelpunkt der gemeinsamen Praxis. Ein Handout mit ayurvedischen Grundlagen, Rezepten und Anwendungstipps wird bereitgestellt.

Yogi Meghnath wurde in der klassischen Nath-Linie ausgebildet. Sein Wissen umfasst die rituelle Bedeutung von Ghee ebenso wie energetische Prinzipien des Körpers – vom Agni-Feuer bis zur Lichtträgerfunktion in Meditation, Havan und Symbolarbeit. Im Workshop „Gold & Fleisch der Erde“ eröffnet er einen Erfahrungsraum, in dem das Kochen zu einem spirituellen Ritual wird – verbunden mit Pranayama, Symbolpraxis und innerer Ausrichtung. Er beleuchtet, wie Ghee als Träger von Lichtinformation und Jackfruit als nährende Erdfrucht gemeinsam eine Brücke zwischen Stoff und Bewusstsein schlagen können.

**Kosten für die Lebensmittel:** Für die Zubereitung werden nur hochwertige Zutaten in Bio-Qualität verwendet, insbesondere Bio-Butter für die Ghee-Herstellung sowie Jackfruit und begleitende Gewürze. Je nach aktuellem Einkaufspreis fallen pro Person Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00–20,00€ an. Der Betrag wird vor Ort eingesammelt und transparent für die gemeinsamen Lebensmittel verwendet.

252-8777

## KYUDO – EINFÜHRUNG IN DAS JAPANISCHE BOGENSCHIESSEN

Kyudo-Verein Neandertal e.V./Reinhard Kollotzek/  
Uta Scholten

Erkrath, Gymnasium, große Sporthalle

Samstag, 08.11.2025, 13.30 – 18:00 Uhr

1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 2,50 €

### Kyudo – Die Kunst des Bogenschießens

Kyudo, das traditionelle japanische Bogenschießen, ist mehr als eine sportliche Betätigung. Neben Beweglichkeit und Kraft wird auch die Körperwahrnehmung trainiert. Auch die geistige Seite, das bewusste Wahrnehmen der eigenen Tätigkeit, insbesondere der Feinmotorik wird entsprechend geschult. Durch die richtige Wahl der Bogenzugstärke kann bis ins hohe Alter geschossen werden. Die „Großmeister“ in Japan sind meist über 80 Jahre alt. Um diese Perfektion erreichen zu können, sollte jedoch frühstmöglich angefangen werden. Beim Kyudo wird mit einem asymmetrischen über 2 m langen Bambusbogen auf ein Ziel mit 36 cm Durchmesser in 28 m Entfernung geschossen. Der Bewegungsablauf ist nicht mit dem westlichen Bogenschießen vergleichbar, da der Bogen vorge-spannt über den Kopf gehoben und die Sehne bis zum rechten Ohr gezogen wird. Der Abschuss erfolgt durch ein Weiterführen der Kraftsteigerung, nicht durch ein einfaches Loslassen. Es gibt verschiedene Stilformen, deren Ursprung auf das höfische, das kriegerische oder das Schießen zu Pferd zurückgeht. Im Verein wird überwiegend in der Heki-Ryu-Insai-Ha geübt, deren Ursprung Ende des 15. Jahrhunderts im Ho-Sha (kriegerisches Bogenschießen zu Fuß) liegt. Der langsame und hochkonzentrierte Bewegungsablauf in traditioneller Kleidung und auch im Kimono scheint schon fast meditativ zu sein. Der kraftvolle Schuss holt den Schützen jedoch wieder in die Realität zurück.

Der Kyudo-Verein Neandertal e.V. bietet einen Einführungskurs an, bei dem Interessenten feststellen können, ob diese „Schießkunst“ für den Betreffenden geeignet ist und sie den „Weg des Bogens“ weiter beschreiten wollen. In einem Zeitraum von vier Stunden (6 UE) werden neben der Vermittlung von theoretischem Grundwissen vorbereitende Übungen mit einem Hilfsmittel (Ziehgummi) gemacht, formelle Bewegungen ohne und mit Bogen durchgeführt und zum Schluss auf ein frei hängendes Netz geschossen.

Vorkenntnisse sind nicht, eine gute allgemeine Beweglichkeit ist jedoch erforderlich. Teilnehmen können (aus versicherungstechnischen und rechtlichen Gründen) nur Personen über 16 Jahren. Eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 15,00 € ist am Veranstaltungstag bar an den Verein zu entrichten. Eine Fortsetzung der Beschulung ist dann im Verein mit Unterstützung von drei lizenzierten Trainern des DKyuB möglich.

Weitere Informationen über den Verein und Kyudo gibt es auf der Homepage [www.kyudo-neandertal.de](http://www.kyudo-neandertal.de)

# ANMELDUNG

**Volkshochschule Erkrath**, Sedentaler Str. 105–107, 40699 Erkrath  
Telefon: 0211 24 07-43 05, Fax: 0211 24 07-43 07  
E-Mail: vhs@erkrath.de • www.vhs-erkrath.de

**Ich melde mich verbindlich zu folgender Veranstaltung/folgenden Veranstaltungen der Volkshochschule Erkrath an:**  
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Nr.: \_\_\_\_\_ Titel: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Titel: \_\_\_\_\_

Nr.: \_\_\_\_\_ Titel: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Titel: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel.: privat: \_\_\_\_\_ dienstlich: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Mit den Teilnahmebedingungen der VHS (siehe Programmheft) bin ich einverstanden. Sie sind Bestandteil des Vertrages.  
Bei Minderjährigen wird der/die Erziehungsberechtigte mit der Unterschrift Vertragspartner der Volkshochschule und haftet für das Entgelt. Das rückseitige/bzw. in der VHS bereits vorhandene SEPA-Mandat soll zur Abbuchung des Entgeltes genutzt werden.

**Bitte ankreuzen:**

- Das Entgelt soll vom Konto abgebucht werden. Das SEPA-Mandat liegt der VHS vor.  
 Barzahler

**Wichtiger Hinweis:** Bei der Verarbeitung personenbezogener Daten gelten Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO).  
Weitere Informationen finden Sie unter [www.erkrath.de/datenschutz](http://www.erkrath.de/datenschutz).

**Datum, Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Ich beantrage Entgeltermäßigung und füge in Kopie den Nachweis bei:**

- Schüler/in, Student/in  Auszubildende/r  SGB II oder SGB XII  
 Ehrenamtskarte  freiwilliges soziales Jahr  Bundesfreiwilligendienst

**Ohne Nachweis keine Ermäßigung!**

- Mit der Zusendung des VHS-Newsletters bin ich einverstanden. Ich kann ihn jederzeit wieder abbestellen.**

# SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

## An Bürgermeister der Stadt Erkrath/Geschäftsbereich Finanzen

Bahnstraße 16, 40699 Erkrath

**SEPA-Lastschriftmandat** (bitte per Post an die VHS Erkrath, Sedentaler Str. 105–107, 40699 Erkrath senden oder per FAX an 0211 2407-4307)

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

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Mit einer Vorankündigung 5 Tage vor Einzug von meinem Konto bin ich einverstanden. Bis zur Umsetzung innerhalb der Stadt werden ca. 2 Wochen Vorlaufzeit benötigt.

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (**Kontoinhaber/-in**)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer,

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort, (**Kontoinhaber/-in**)

\_\_\_\_\_  
**Telefon (bitte unbedingt für Rückfragen angeben!)**

**Falls abweichend vom Kontoinhaber/-in (Name und Anschrift):**

\_\_\_\_\_  
**IBAN: D E** \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ | \_ \_ (20 Stellen)

Kreditinstitut (Name) \_\_\_\_\_

**Kassenzeichen für die Abbuchung eintragen (gilt als Mandatsreferenz):**

\_\_\_\_\_  
Die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Erkrath (DE29ZZZ00000060460) und die Mandatsreferenznummer (Ihr Kassenzeichen) erscheinen auf Ihrem Kontoauszug und erlauben Ihnen so die Kontrolle der Abbuchung.

**Ort, Datum, Unterschrift/en (Kontoinhaber/-in)**

\_\_\_\_\_

# HINWEISE FÜR TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER

## Information und Beratung

Die Mitarbeiter/-innen der VHS informieren und beraten Sie gerne. Interessieren Sie sich für einen Sprachkurs, dann empfehlen wir dringend ein Beratungsgespräch. Im Fall von Deutschkursen ist ein Beratungsgespräch unabdingbare Aufnahmevoraussetzung.

## Teilnahmevoraussetzungen

Für die Teilnahme ist in der Regel ein Mindestalter von 16 Jahren Bedingung. Bei abschlussbezogenen Veranstaltungen ist die Teilnahme in der Regel vom Nachweis entsprechender Vorkenntnisse abhängig. Die Sprachberatung für Deutsch-Kurse ist in jedem Falle obligatorisch!

## Anmeldung und Entgelte

Haben Sie sich zur Teilnahme an einer angebotenen Veranstaltung entschlossen, dann füllen Sie bitte eine Anmeldung (Anhang im Programmheft) aus oder melden sich per E-Mail an ([www.erkrath.de/vhs](http://www.erkrath.de/vhs)). Kursnummer und Titel entnehmen Sie dem Arbeitsplan. Zur Anmeldung ist neben Ihrem Namen und Vornamen auch Ihre aktuelle Anschrift erforderlich. Die Angaben der Telefon-, Faxnummer und ggf. der E-Mail-Adresse sind für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erforderlich. Veranstaltungen können nur ganz und nicht in Teilen gebucht werden. Die Teilnahme ist in der Regel entgeltspflichtig – Grundlage ist die „Entgeltordnung für die VHS Erkrath“. Das angegebene Entgelt bezahlen Sie bitte entweder in bar bei der Anmeldung oder Sie erlauben der VHS bei schriftlicher Anmeldung die Abbuchung von Ihrem Konto, wobei die Abbuchung erst nach Beginn des Kurses erfolgt. Sollte die Lastschrift wegen fehlerhafter Kontoangaben, mangelnder Deckung oder Widerspruchs nicht eingelöst werden, berechnen die Banken Gebühren, die vom Zahlungspflichtigen zusätzlich zu tragen sind.

## Fristen für die Anmeldung

Melden Sie bitte rechtzeitig Ihre Teilnahme an – in der Regel vor Beginn des Semesters. Bei Exkursionen und Studienfahrten, Bildungsurlaubs-Wochen und Intensiv-Kursen sowie Wochenend-Seminaren und -Workshops muss Ihre verbindliche Anmeldung spätestens eine Woche vor der Veranstaltung vorliegen. Die VHS kann Veranstaltungen jederzeit absagen, wenn die notwendigen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Durchführung nicht gegeben sind.

## Entgeltermäßigung

Entgeltermäßigung um 50% wird Schülern/Schülerinnen, Auszubildenden, Studenten/ Studentinnen, Bezieherinnen und Beziehern von Leistungen nach SGB II und SGB XII sowie Teilnehmenden am freiwilligen sozialen Jahr und am Bundesfreiwilligendienst und Inhaberinnen und Inhabern des „Erkrath-Pass“ gegen Vorlage entsprechender Nachweise gewährt. Inhaberinnen und Inhabern einer Ehrenamtskarte wird eine Entgeltermäßigung um 10% auf alle Kurse gewährt. Sollte der Ermäßigungsnachweis bis zum Beginn der Veranstaltung nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden können, wird das volle Entgelt abgebucht. Die Belegung von Teilen einer Veranstaltung bei entsprechend reduziertem Entgelt ist nicht möglich. Bei Vorträgen, Exkursionen und Tagesfahrten und Oper/Histor. Stadthalle wird keine Ermäßigung gewährt. Auf die Entgelte der Integrationskurse und Prüfungen sind laut Vorgabe des BAMF keine Ermäßigungen möglich.

## Teilnehmerzahl

Die Mindestzahl der Teilnehmer/-innen ist in der Regel 10 – sachlich gebotene Abweichungen sind im Einzelnen angegeben. Die Veranstaltung kann nur stattfinden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Sollte dies nicht der Fall sein und die Veranstaltung deshalb nicht stattfinden, kann durch Zuzahlung von Entgelt-Anteilen die Fehlzahl ausgeglichen werden. Dies muss aber eine Ausnahme bleiben. Die VHS kann die Veranstaltung absagen und informiert die Teilnehmer in diesem Falle vorab. Die VHS kann Veranstaltungen teilen und zusammenlegen.

## Widerrufsbelehrung 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 Erkrath, Sedentaler Str. 105–107, 40699 Erkrath, mail: [vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de)

## 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.

## Abmeldung

Abmeldungen sind grundsätzlich möglich, bedürfen in jedem Fall der Schriftform und müssen 1 Woche vor Kursbeginn vorliegen (Maßgebend ist das Eingangsdatum der Abmeldung bei der VHS). Mündliche oder telefonische Abmeldungen bei der Kursleitung werden nicht akzeptiert. Nichterscheinen zum Kurs gilt nicht als Rücktritt und entbindet somit nicht von der Zahlungspflicht. Bei nicht fristgerechter Abmeldung ist das volle Entgelt zu zahlen. Bereits eine einmalige Teilnahme verpflichtet zur Entrichtung des gesamten Kursentgeltes. Für Teilnehmer an Prüfungen gelten die Abmeldefristen der Prüfungszentren.

## Versicherung und Haftung

Teilnehmer/-innen der VHS sind nicht gegen Unfälle (Personenschäden) versichert. Die Stadt Erkrath als Trägerin der VHS haftet nicht für Schäden an oder Verlust von Sachen.

## Zeugnisse und Bescheinigungen

Bei regelmäßiger (Fehlzeiten max. 20%) und erfolgreicher Teilnahme an Veranstaltungen können Bescheinigungen, Zertifikate und Zeugnisse ausgestellt werden. Diese müssen beantragt werden und können persönlich abgeholt werden. Eine Zusendung ist möglich, wenn ein frankierter, adressierter Rückumschlag eingereicht wird.

# LAGEPLAN DER VHS-UNTERRICHTSSTÄTTEN



Kartographie: mho-design, Xanten

## In Erkrath:

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1 Kaiserhof                    | Bahnstr. 2            |
| 2 Albert-Schweitzer-Schule     | zur Zeit nicht belegt |
| 3 Begegnungsstätte der Caritas | Gerberstr. 7          |

## In Unterfeldhaus:

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 4 Gem.-Grundschule | Millrather Weg 67 |
| nicht barrierefrei |                   |

## In Hochdahl:

- |   |  |
|---|--|
| 5 | zur Zeit nicht belegt  |
| 6 | Bürgerhaus Sedentaler Str. 105                                     |
| 7 | Hauptschule Rankestr. 2  |
| 8 | Begegnungsstätte und Kindertagesstätte Johanniter Hildener Str. 19 |
| 9 | Außenstelle VHS Schimmelbuschstr. 25                               |

# ANSCHRIFTEN UND INFORMATIONEN



## VHS – Geschäftsstelle

Sedentaler Str. 105–107 (Bürgerhaus),  
40699 Erkrath-Hochdahl  
Telefon 0211 2407-4305

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

dienstags und donnerstags, 9:00–12:00 Uhr sowie Termine  
nach telefonischer Vereinbarung

## Postanschrift:

VHS Erkrath, Postfach 1154, 40671 Erkrath.

## E-Mail:

[vhs@erkrath.de](mailto:vhs@erkrath.de)

## Internet:

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

## Semesterbeginn:

08.09.2025

## Unterrichtsfreie Tage:

- ◆ 03.10.2025 Tag der dt. Einheit
- ◆ 13.10.–25.10.2025 Herbstferien
- ◆ 01.11.2025 Allerheiligen
- ◆ 22.12.2025–06.01.2026 Weihnachtsferien

## Anmeldung zum Herbstsemester 2025:

Ab sofort (nach Erscheinen des Programms)

- ◆ persönlich zu den Geschäftszeiten der VHS  
im Bürgerhaus
- ◆ schriftlich mit Einzugsermächtigung per Post  
oder per FAX oder online: [www.vhs-erkrath.de](http://www.vhs-erkrath.de).

## IMPRESSUM

<b>Herausgeber:</b>	Bürgermeister der Stadt Erkrath
<b>Verantwortlich für den Inhalt:</b>	Julia Zinn
<b>Druck:</b>	Wir machen Druck
<b>Bildnachweise:</b>	Soweit nicht bei den Fotos anders angegeben: <a href="http://www.pixabay.com">www.pixabay.com</a>

