

**Liebe Lernende, liebe VHS-Fans, liebe Neugierige,**



selbst oder selber???

Von klein auf haben Kinder die Motivation, alles selbst zu tun und zu können. Das gilt auch für uns Erwachsene, wie wir an vielen Begriffen wie Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, Emanzipation, Resilienz usw. ablesen können.

Diese Begriffe passen natürlich nicht alle in den Titel dieses Kursbuches. Stattdessen findet sich das Spiel mit dem Wort SELBST jetzt in der ganzen Stadt auf Karten, Aufklebern, im Kursbuch und hoffentlich auch bei Ihnen/Euch.

Denn *selbst gedacht* und *selbst gemacht* macht auch Erwachsene stolz auf die eigenen Fähigkeiten.

Jahr für Jahr begrüßen wir Sie/Euch zum neuen Programm. Wir laden alle ein, mit uns zu lernen, denn wie immer gibt es viel Neues zum Ausprobieren!

Doch warum sollte ich einen Kurs oder eine Veranstaltung besuchen, wenn künstliche Intelligenz und Suchmaschinen doch leicht zu bedienen sind und alles wissen, oder nicht?

Am besten kann das jede\*r in der Volkshochschule selbst herausfinden, denn Lernen ist so viel besser mit echten professionellen Lehrkräften und echten Menschen, die mit mir lernen.

Aber natürlich können wir dazu auch Chat GPT befragen. Da auch eine Künstliche Intelligenz sich zunächst aus vorhandenen Wissensbeständen speist, kann sie aus dem versammelten Datenbestand wunderbar referieren:

*„Gruppendynamik und Vielfalt: In einer Lerngruppe treffen verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Fähigkeiten und Meinungen aufeinander. Diese Vielfalt kann das Lernen bereichern, indem verschiedene Perspektiven eingebracht werden und die Teilnehmer voneinander lernen können. Die Gruppendynamik kann auch eine positive Atmosphäre schaffen, die das Lernen angenehmer und interaktiver macht“*

Und das ist nur einer von mehreren Aspekten, die Chat GPT mir referiert. Ich sage natürlich gerne, dass Lernen in der VHS mir immer wieder Spaß macht und viele Kompetenzen vermittelt. Und wenn sogar eine Künstliche Intelligenz das erklären kann, dann sollten Sie/Ihr nachschauen, was es dieses Jahr für Sie/Euch selbst im Kursbuch gibt.

Ich freue mich auf viele Begegnungen, bis bald!  
Herzlichst



Ihre/Eure Gesa Reisz vom Gerne-Lern-Team der Volkshochschule

# Inhaltsverzeichnis

- 1 Vorwort
- 3 Volkshochschule für alle Menschen
- 4 Ehrenamt
- 6 Weiterbildungsförderung: Bildungsscheck
- 7 Bildungsurlaub
- 11 Sonderthema: Starke Frauen
- 19 Einzelveranstaltungen
- 29 Ausstellungen
- 31 Stadtbibliothek

## **A Gesellschaft – Politik - Mensch**

- 36 Politik – Gesellschaft – (Zeit)Geschichten
- 40 Stadtgeschichte(n) – Heimatkunde – Regionales – Exkursionen
- 45 Eine Welt – Länderkunde
- 46 Interkultur
- 47 Religion – Philosophie – Lebens- und Alltagsfragen
- 51 Ehrenamt – Zivilgesellschaft
- 52 Bildung für nachhaltige Entwicklung – Umwelt

## **B Sprachen**

- 58 Allgem. Informationen zu den Sprachkursen
- 60 Englisch
- 72 Arabisch
- 72 Chinesisch
- 73 Französisch
- 75 Griechisch
- 76 Italienisch
- 78 Japanisch
- 79 Koreanisch
- 79 Kroatisch
- 80 Lateinisch
- 80 Niederländisch
- 81 Persisch (Farsi)
- 82 Polnisch
- 82 Portugiesisch
- 83 Russisch
- 83 Spanisch
- 86 Türkisch
- 86 Ukrainisch
- 86 Deutsche Gebärdensprache
- 87 Deutsch für Muttersprachler
- 88 Angebote im DOME-Verbund
- 89 Deutsch als Zweitsprache (DaZ)/Integration

## **C Gesundheit – Psychologie**

- 96 Entspannung
- 105 Bewegung
- 110 Gesundheit – Medizin
- 110 Psychologie
- 114 Ernährung
- 115 Bildungsurlaub
- 116 Pflege

## **D Beruf - IT**

- 120 Berufliche Orientierung und Karriere
- 121 Kommunikation und persönliche Kompetenzen
- 123 Betriebswirtschaft – Rechnungswesen
- 129 Zertifikate, Ausbildung und Lehrgänge
- 133 Pädagogik im Beruf
- 133 Finanzen – Immobilien – Recht
- 135 IT-Grundbildung – Smartphones
- 137 IT im Büro
- 140 Bild- und Videobearbeitung – Gestaltung
- 141 Webseiten – Konstruktion – Technik

## **E Kultur – Gestalten – Musik**

- 148 Ausstellungen
- 149 Literatur - Lesungen
- 154 Studienfahrten – Exkursionen
- 155 Theater – Kino
- 156 Musik – Tanz
- 161 Zeichnen – Malen – Gestalten
- 167 Fotografie/Video
- 170 Nähen – Stricken – Häkeln
- 172 Spiele
- 173 Farb- und Stilberatung

## **F Grundbildung – Nachholen von Schulabschlüssen**

- 176 Lesen und Schreiben lernen
- 176 Deutsch für Muttersprachler\*innen
- 177 Neue Perspektiven nach der 10
- 177 Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss)
- 178 Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10)
- 179 Mittlerer Schulabschluss

## **G Junge VHS**

- 184 Englisch für Kinder
- 184 Japanisch für Kinder und Jugendliche
- 184 Computerwelt
- 184 Prüfungsvorbereitung für Zentrale Prüfungen/ ZP 10 und Abitur
- 187 Arbeit und Leben DGB/VHS
- 195 Weiterbildungseinrichtungen in Oberhausen
- 195 Volkshochschulen im DOME-Verbund
- 196 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 196 Beratung - Anmeldung - Kassenöffnungszeiten
- 199 Datenschutz
- 200 Entgeltordnung
- 202 Verzeichnis der Unterrichtsstätten
- 207 Verzeichnis der Mitarbeiter/-innen
- 208 Kalender der Unterrichtstage

## **Kassenöffnungs- und Anmeldezeiten**

Mo bis Do: 09:00 bis 12:00 Uhr  
und 13:30 bis 15:00 Uhr  
Fr: 09:00 bis 12:00 Uhr

Weitere Infos zu Beratung und Anmeldung  
Deutsch als Zweitsprache s. Seite 89.

Info zu weiteren Beratungsterminen:  
Tel.: 0208 - 825 2385

VHS Oberhausen  
Langemarkstr. 19-21  
46045 Oberhausen  
www.vhs-oberhausen.de

**Zielgruppenangebote finden Sie in den jeweiligen Programmbereichen unter diesen Icons:**



# Volkshochschule für alle Menschen

## Kurs-Angebote

In der Volkshochschule Oberhausen gibt es viele Kurse.  
Unser Kurs-Angebot ist für alle Menschen.

Interessieren Sie sich für einen Kurs?  
Dann melden Sie sich an!

Für jeden Kurs gibt es einen Ansprech-Partner.  
Die Kurs-Themen finden Sie auf Seite 2.



## Kurs-Angebot Englisch

Interessieren Sie sich für die Sprache Englisch?  
Es gibt einen Kurs. Der Kurs hat die Nummer: B1003E.

In dem Kurs lernen Sie Englisch.  
Die Kurs-Leiterin erklärt Englisch einfach.



## Haben Sie Fragen zu einem Kurs?

Dann wenden Sie sich an uns:

- an die Kasse in der dritten Etage
- oder telefonisch an: **0208 - 825 2385**

Unsere Adresse ist:

**Volkshochschule Oberhausen**  
**3. Etage**  
**Langemarkstraße 19 - 21**  
**46045 Oberhausen**



## Möchten Sie sich anmelden?

Sie können sich mit einer Anmelde-Karte anmelden.

Sie können die Anmelde-Karte

- ausfüllen und abgeben
- oder faxen an: **0208 - 825 5411**

Sie können auch eine E-Mail schicken: **vhs@oberhausen.de**

Die Übersetzung und Prüfung vom Text in Leichte Sprache ist von:

Büro für Leichte Sprache an Rhein und Ruhr bei „Leben im Pott“,  
Lebenshilfe Oberhausen e.V.  
<http://www.leben-im-pott.com>  
[www.leben-im-pott.com](http://www.leben-im-pott.com)  
[leichte-sprache@lebenshilfe-oberhausen.de](mailto:leichte-sprache@lebenshilfe-oberhausen.de)

Die Bilder sind von:  
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Stefan Albers, Atelier Fleetinsel

# Ehrenamt

## Gemeinsam ist mehr drin!

**KultiA (Kultur im Alsbachtal) und VHS gehen gemeinsam weiter**

**Ein tolles Ehrenamt sucht Menschen, die Freude an gemeinsamen Kulturerlebnissen und Bildungsveranstaltungen haben!**

Der Verein für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Alsbachtal e.V. vermittelt Menschen zum gemeinsamen Kultur- und Bildungsgenuss.

Manche Menschen können aufgrund einer Behinderung nicht alleine zu Konzerten, Lesungen, Kursen, Exkursionen etc. Daher sucht KultiA (Kultur und Bildung im Alsbachtal) Begleiter\*innen für Menschen mit Beeinträchtigung, die gerne mal gemeinsam eine Veranstaltung besuchen möchten.

Das Gute an diesem Engagement: Wenn Sie Menschen mit Behinderung begleiten, dann nehmen Sie selbstverständlich kostenfrei am Angebot teil. Das macht Freude und Sie können auch neue Kompetenzen erwerben, wenn Sie zu Kursen begleiten.



©Volker Köster

Inklusive Podcast-Kursteilnehmende

Der Verein verbindet Menschen und Sie können sich gerne dort telefonisch und per Mail melden, um sich für das Ehrenamt zu melden, aber auch mit Fragen dazu.

Gerne melden Sie sich auch, wenn Sie ausschließlich für Fahrdienste Zeit und Lust hätten. Dafür braucht es keinen Personenbeförderungsschein, sondern nur eine kleine Einweisung. Mit Fahrzeit können Sie vieles möglich machen!

### **Kontakt:**

Barbara Klingels

Telefon: 0208 - 94 14 99 25

Mail: [b.klingels@alsbachtal.org](mailto:b.klingels@alsbachtal.org)



# Kino im Walzenlager

KINO IM WALZENLAGER ZENTRUM ALTENBERG

Das ganze Programm unter: [www.walzenlagerkino-ob.de](http://www.walzenlagerkino-ob.de)

FilmKunstKultur.....



FilmKunstKultur.....

# Bildungsscheck NRW

## Was Sie wissen sollten - Basisinformationen zum Bildungsscheck NRW

Es gibt zwei Zugänge - den individuellen Zugang und den betrieblichen Zugang:

### **Individueller Zugang zum Bildungsscheck**

(Beschäftigte/r trägt Eigenanteil)

- Erwerbstätige und Selbstständige mit Wohnsitz in NRW
- Weiterbildung muss in einem individuellen beruflichen Zusammenhang stehen
- Beschäftigte im öffentlichen Dienst
- Das zu versteuernde Jahreseinkommen: max. 40.000 €  
bei gemeinsam Veranlagten max. 80.000 € (verheiratet / verpartnert)
- Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, max. 500 EUR pro Bildungsscheck

### **Betrieblicher Zugang zum Bildungsscheck**

(Unternehmen trägt Eigenanteil)

- Betriebsgröße: max. 49 Beschäftigte
- Anzahl: max. 10 Bildungsschecks pro Kalenderjahr für 10 Beschäftigte
- Zielgruppen: Betrieben mit Sitz oder Arbeitsstätte in NRW (außer Öffentlicher Dienst)
- Förderhöhe: 50 % der Kurskosten, max. 500 € pro Bildungsscheck

Weitere Infos zum Bildungsscheck: [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de)

## ⇒ Achtung! Notwendige Unterlagen:

- Ausweispapiere
- Kopie des Einkommenssteuerbescheids vom Finanzamt (Die elektronische Lohnsteuerbescheinigung des Arbeitgebers ist kein zulässiger Nachweis!) **oder**

Erklärung von Steuerberatung oder Fachanwalt für Steuerrecht **oder**

Bescheinigung einer Behörde über das zu versteuernde Jahreseinkommen

Zum Zeitpunkt der Ausgabe des Bildungsschecks darf der Nachweis **nicht älter als drei Jahre** sein.

- Informationsmaterial über die gewünschte Fortbildung mit genauer Bezeichnung der Weiterbildung und Firmierung des Bildungsträgers

**Die Weiterbildung darf noch nicht begonnen haben und es darf noch keine Rechnung gestellt sein**



Ihre Weiterbildungsberatungsstelle für  
Bildungsscheck:

**Tel.: 0208 825 - 2707 oder -2477**  
um telefonische Voranmeldung wird gebeten  
[michael.ringert@oberhausen.de](mailto:michael.ringert@oberhausen.de)  
[carsten.weiss@oberhausen.de](mailto:carsten.weiss@oberhausen.de)

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



## Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)

Arbeitnehmer/-innen, die in NRW beschäftigt sind, haben durch Teilnahme an einem Bildungsurlaubsseminar die Möglichkeit, besser auf die sich ständig verändernden beruflichen Anforderungen zu reagieren. Unter bestimmten Voraussetzungen haben Arbeitnehmer/-innen Anspruch auf eine bis zu fünftägige Fortbildung im Kalenderjahr. Allerdings muss das Thema des Bildungsurlaubs auf die Arbeitsbereich des Arbeitnehmers/der Arbeitnehmerin in Staat, Gesellschaft, Familie oder Beruf bezogen sein. Der Bildungsurlaub muss mindestens 6 Wochen vor Beginn beim Arbeitgeber beantragt werden und der Unterricht mindestens 6 Unterrichtsstunden/täglich und wenigstens 3 Tage umfassen.

Nähere Informationen gibt die Volkshochschule unter Tel.: 0208 - 825 2385.

<b>September</b> 01.09.2023 8.00-15.30 Uhr	<b>Fit for Office 2019 - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 426	20.11.2023 8.30-15.30 Uhr	<b>Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 402
<b>Oktober</b> 23.10.2023 9.30-14.30 Uhr	<b>Italienisch Grundstufe A1 Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 329	<b>Dezember</b> 06.12.2023 18.30-20.00 Uhr	<b>Ausbildung zum/r Hypnose-techniker/-in / WHO - Infoveranstaltung</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404
23.10.2023 9.00-13.45 Uhr	<b>Spanisch Grundstufe A1 Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 423	11.12.2023 9.00-16.00 Uhr	<b>Neurolinguistisches Programmieren (NLP) - Kompaktausbildung - Bildungsurlaub</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404
23.10.2023 8.00-15.30 Uhr	<b>Grundlagen Metall-Aktivgas-schweißen (MAG) - Bildungsurlaub (S)</b> GSI - Gesellschaft f. Schweißtechnik International mbH	11.12.2023 8.30-15.15 Uhr	<b>Arbeiten mit Word und Excel - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 425
<b>November</b> 06.11.2023 8.30-16.00 Uhr	<b>Tabellenkalkulation mit Excel - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 426	<b>Januar</b> 08.01.2024 9.00-14.30 Uhr	<b>Französisch Grundstufe A1 - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 420
13.11.2023 8.00-15.30 Uhr	<b>Grundlagen Wolfram-Inertgas-schweißen (WIG) - Bildungsurlaub (S)</b> GSI - Gesellschaft f. Schweißtechnik International mbH	12.01.2024 8.00-15.00 Uhr	<b>Fit for Office 2019 - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 426
20.11.2023 9.00-14.30 Uhr	<b>Boot Camp English Refresher A2+ - Bildungsurlaub (S)</b> <b>A One Week Intensive English Refresher Course</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 427	22.01.2024 9.30-15.00 Uhr	<b>Niederländisch Grundstufe A1.1 Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 412
20.11.2023 8.30-15.30 Uhr	<b>Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 402	22.01.2024 8.00-15.30 Uhr	<b>Grundlagen Lichtbogenhandschweißen (E) - Bildungsurlaub (S)</b> GSI - Gesellschaft f. Schweißtechnik International mbH
		29.01.2024 9.00-16.00 Uhr	<b>Ausbildung zum/r Hypnose-techniker/-in / WHO - Bildungsurlaub</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404

# Bildungsurlaub

29.01.2024 9.00-16.00 Uhr	<b>AutoCAD 2020 - Technisches Zeichnen am Computer - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 425
<b>März</b> 11.03.2024 9.00-14.30 Uhr	<b>Boot Camp - Going On A Business Trip A2/B1 - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 427
11.03.2024 8.30-15.30 Uhr	<b>Photoshop CS6 - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 426
<b>April</b> 22.04.2024 8.30-15.15 Uhr	<b>Arbeiten mit Word und Excel (Fortgeschrittene) - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 426
<b>Juni</b> 04.06.2024 8.00-15.30 Uhr	<b>Visualisieren mit Excel und Powerpoint - Bildungsurlaub</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 426
<b>Juli</b> 15.07.2024 9.30-14.30 Uhr	<b>Englisch Kompaktkurs A2 - Bildungsurlaub (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 329

# Gedenkhalle

Oberhausen



**hier freie Seite für Anzeige ???**

**nächstes Kapitel:  
Starke Frauen**

## Dauerausstellung Oberhausen im Nationalsozialismus 1933 – 1945

Konrad-Adenauer-Allee 46  
46049 Oberhausen  
dienstags bis sonntags 11 bis 18 Uhr

Infos auch zu Workshops unter  
Telefon 02 08\_60 70 531-0  
[gedenkhalle-bunkermuseum@oberhausen.de](mailto:gedenkhalle-bunkermuseum@oberhausen.de)  
[www.gedenkhalle-oberhausen.de](http://www.gedenkhalle-oberhausen.de)

**AB 01.07.2023**  
**UNTERWEGS IM**  
**NAMEN DER FRAU**



## Sonderthema: „Starke Frauen“

„Selbst ist die Frau...“, wer kennt diesen Ausspruch nicht! Und so gibt es einen starken Bezug zwischen unserem Programmthema „SELBST“ und der Emanzipation der Frauen. Vor diesem Hintergrund ist die nachfolgende Veranstaltungsreihe in Kooperation zwischen Volkshochschule, Stadtbibliothek und der Gleichstellungsstelle Oberhausen entstanden, die im VHS-Programmjahr 2023/24 einmal (starke) Frauen besonders in den Blick nimmt - und dort, wo es notwendig erscheint, dabei mithelfen möchte, Mädchen und Frauen auch ganz praktisch (weiter) zu stärken.

So werden aktuelle Themen des Lebens als Frau in den Fokus genommen und es findet eine kreative Auseinandersetzung damit statt. Dies alles bildet sich in einem vielfältigen und bunten Programmangebot ab, mit Vorträgen aus der Geschichte der Frauenbewegung, der Beteiligung an aktuellen themen- und anlassbezogenen Aktionstagen und Wochen, Tanzworkshops, Ausstellung, Hilfsangeboten explizit für Frauen sowie Fachveranstaltungen und Schulungen, Filmvorführungen und Lesungen.

Gemeinsam mit vielen weiteren Partnerinnen und Partnern der Oberhausener Stadtgesellschaft packen wir es an:

Ein buntes Programm über, von, mit und für „Starke“ Frauen. Aber nicht nur: Zu vielen der Angebote sind selbstverständlich auch alle Männer herzlich eingeladen!

## Autorinnenlesung aus dem Debütroman "Mirmar"- Kooperation mit der Stadtbibliothek Oberhausen



©Laura Bleck

Eine Geschichte über eine ungewöhnliche Mutter-Tochter-Beziehung. Gemeinsam kämpfen sie gegen die Probleme ihres Lebens an, bis die Mutter eines Tages verschwindet. Während sich die Tochter auf die Suche nach ihrer Mutter begibt wird sie mit den vergangenen Sorgen, Sehnsüchten aber auch mit dem brüchigen und prekären Leben konfrontiert. Zum Schluss trifft sie auf ein Kollektiv von Frauen, welches sich gegen das konventionelle Leben als Frau in der Gesellschaft stellt.

An diesem Abend liest die Oberhausener Autorin Josefine Soppa aus ihrem Erstlingswerk.

Josefine Soppa  
Einzelveranstaltung  
Di, 22.08.23, 19.00-21.00 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330b  
**E0048R** entgeltfrei

## Vernissage: "FRAUEN 50+ - DAS ALTER ALS PRIVILEG SEHEN"

Die Ausstellung „Frauen 50 +“ präsentiert vielseitige Momentaufnahmen, in der die Fotografin die Vorteile des gelebten Lebens herausstellt: Altern als Privileg lautet das Fazit vieler Frauen, die an dem Fotoprojekt teilgenommen haben. Die perfekten Vorbilder hierfür sind Frauen, die gelassen und glücklich altern, dabei aktiv, neugierig und sichtbar bleiben und ihr ganzes Wesen wie ein Leuchtfeuer in Szene setzen.



©Sibylle Stengel-Klemmer

Jedes dieser ausgestellten Portraits erzählt offen und sehr direkt seine ganz eigene Geschichte.

Frau Stengel-Klemmer vermag den charakteristischen Wesenszug einer Person zu entdecken, im Bild festzuhalten und so dem Betrachter zugänglich zu machen ohne bloßzustellen: eine Symbiose mit Tiefenwirkung, die fasziniert. Man betrachtet nicht nur ein Foto, sondern begegnet einem Menschen und geht selbst einen Dialog mit dieser Person ein.

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 23.08.23-13.10.23 in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Eröffnung  
Mi, 23.08.23 18.00 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0002S** entgeltfrei



# Sonderthema: Starke Frauen

## Frauen machen Geschichte: Die Weimarer Republik (1918-1933) - Eine Einführung

Unzählige Frauen haben ihre Spuren in der Geschichte hinterlassen, ihre Gegenwart vorangetrieben und die Zukunft maßgeblich beeinflusst. Noch heute profitieren wir von vielen ihrer Errungenschaften. Doch lange Zeit war die Geschichtsschreibung männlich geprägt. Diese Vergangenheitsaneignung erklärt, warum die herkömmliche Geschichtsschreibung Frauen viele Jahrzehnte kaum wahrgenommen hat, auch wenn diese Ignoranz in den letzten Jahren aufgebrochen wurde. Die Seminarreihe „Frauen machen Geschichte“ holt Politikerinnen, Künstlerinnen, Schriftstellerinnen und viele andere ins Rampenlicht. Anhand ausgewählter Biographien soll dargestellt werden, wie Frauen ihre Zeit erlebt, interpretiert, analysiert und geprägt haben. In drei thematischen Blöcken, die einzeln oder als Paket buchbar sind, beschäftigen wir uns zunächst mit der Weimarer Republik. Diese kostenlose Einführungsveranstaltung stellt Ihnen das neue Format der VHS vor und gibt einen ersten Überblick zum Thema. Seien Sie neugierig, schnuppern Sie rein.

Eva Sunderbrink  
Einzelveranstaltung  
Mi, 30.08.23, 10.30-12.00 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**A1900R** entgeltfrei

## Frauen machen Geschichte: Die Weimarer Republik (1918-1933) - Frauen und Politik

Unzählige Frauen haben ihre Spuren in der Geschichte hinterlassen, ihre Gegenwart vorangetrieben und die Zukunft maßgeblich beeinflusst. Noch heute profitieren wir von vielen ihrer Errungenschaften. Doch lange Zeit war die Geschichtsschreibung männlich geprägt. Diese Vergangenheitsaneignung erklärt, warum die herkömmliche Geschichtsschreibung Frauen viele Jahrzehnte kaum wahrgenommen hat, auch wenn diese Ignoranz in den letzten Jahren aufgebrochen wurde. Die Seminarreihe „Frauen machen Geschichte“ holt Politikerinnen, Künstlerinnen, Schriftstellerinnen und viele andere ins Rampenlicht. Anhand ausgewählter Biographien soll dargestellt werden, wie Frauen ihre Zeit erlebt, interpretiert, analysiert und geprägt haben.

In drei thematischen Blöcken, die einzeln oder als Paket buchbar sind, beschäftigen wir uns zunächst mit der Weimarer Republik. Eine kostenlose Einführungsveranstaltung stellt Ihnen das neue Format der VHS vor und gibt einen ersten Überblick zum Thema. In diesem ersten Block geht es im Schwerpunkt um das Thema "Frauen und Politik". Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, so dass Zeit und Raum für Fragen und Diskussionen besteht. Das ausführliche Semesterverlaufsprogramm erhalten Sie am jeweils ersten Kurstag.

Eva Sunderbrink  
Mi, 10.30-12.00 Uhr  
06.09.23 - 27.09.23, 4x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**A1901R** 20 EUR

## Literature on TV: "The Handmaid's Tale"



©Image by Yuha park from Pixabay

Die Reihe „Literature on TV“ beschäftigt sich mit englischsprachigen Romanen, die als Fernsehserien verfilmt wurden. Im Blickpunkt steht das Individuum/Selbst im Spannungsfeld zwischen Freiheit, Gerechtigkeit und Macht - und die Frage, wie das Original und die Adaption mit dem Thema umgehen. In dieser ersten von drei Veranstaltungen wird die dystopische Erzählung *The Handmaid's Tale* der kanadischen Autorin Margaret Atwood besprochen (Titel der deutschen Buchausgabe: *Der Report der Magd*). Das Buch wurde in bisher sechs Staffeln verfilmt, Fans folgen gebannt dem Kampf der Hauptdarstellerin um Recht und Freiheit im fiktionalen "Gilead", einer totalitären Republik.

Die Veranstaltung wird auf Deutsch durchgeführt. Sie ist ebenso gedacht für diejenigen, die den Romanstoff und die erste Staffel der Serie kennen, wie für alle, die sich fragen, was es eigentlich mit den ikonischen Frauen in rotem Umhang und weißer Haube auf sich hat. Die Referentin ist Literaturwissenschaftlerin und lädt zu einem informativen Vortrag mit anschließendem Meinungs austausch ein.

Dieser Vortrag wird als Hybridveranstaltung angeboten: Interessierte können entweder vor Ort im Bert-Brecht-Haus oder online teilnehmen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Helena Esser  
Einzelveranstaltung  
Mi, 06.09.23, 19.00-20.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**B1470E** entgeltfrei

## Oberhausener Frauenfilmtage visuelle



Vom 13. bis 17.09.2023 im Lichtburg Filmpalast mit tollen Filmen von Filmfrauen, umrahmt von Filmgesprächen mit Regisseurinnen, Drehbuchautorinnen oder Produzentinnen.

Programm, Rahmeninformationen und Eintrittskarten ab Anfang September 2023 beim Lichtburg Filmpalast, Elsässer Str. 26, 46045 Oberhausen, [www.lichtburg-ob.de](http://www.lichtburg-ob.de).

Veranstalterinnen: Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen in Kooperation mit dem Lichtburg Filmpalast, Zonta-Club Oberhausen, Jugendamt und Musikschule. Unterstützt durch Volksbank Rhein-Ruhr und Energieversorgung Oberhausen AG.

Gleichstellungsstelle Oberhausen  
13.09.23 - 17.09.23,  
Lichtburg, Elsässer Str. 26  
**E2004S**

## Mädchenfestival

Am 15.09.2023 findet ab 15 Uhr an verschiedenen Orten in der Stadt das Oberhausener "Mädchenfestival" statt, es umfasst kostenlose Workshops und Angebote in verschiedenen Einrichtungen im Stadtgebiet für Mädchen ab 8 Jahren. Nähere Informationen gibt es ab August 2023 unter: [www.maedchen-ob.de](http://www.maedchen-ob.de).

Das Mädchenfestival wird organisiert vom Mädchennetzwerk Oberhausen, Kontakt über: Carina Brühl, Evangelischer Kirchenkreis Oberhausen, Marktstraße 152, 46045 Oberhausen. Telefon: 0208/8500847 / E-Mail: [Carina.Bruehl@kirche-oberhausen.com](mailto:Carina.Bruehl@kirche-oberhausen.com).

Mädchennetzwerk Oberhausen  
Einzelveranstaltung  
Fr, 15.09.23, 15.00-20.00 Uhr  
Raum wird noch bekannt gegeben!  
**G4000R** entgeltfrei

## Alice Guy-Blaché

Geboren in Paris, zeitweilig bei der Großmutter in der Schweiz „geparkt“, dann wieder bei den Eltern in Chile und dann wieder in Paris - schon in jungen Jahren hat Alice viel gesehen. Doch sie weiß, was sie will, überredet einen Prokuristen sie einzustellen als seine persönliche Sekretärin und ihr später Filmprojekte anzuvertrauen: eine echte Leistung für eine 17jährige. Ist sie es, die den ersten Spielfilm auf die Leinwand brachte? Ein heiß umstrittenes Thema. In jedem Fall war sie es, die die einzige jemals existierende europäische Filmgesellschaft von Frankreich aus in Amerika gründete und auch leitete, was den etablierten großen Studios gar nicht gefiel.

Ein gewisser Thomas Edison war ihr besonders feindlich gesinnt, konkurrierten die beiden doch um das selbe Klientel. Vorreiterin in vielen Bereichen hinsichtlich ihrer Filmthemen und ihres Berufslebens, lebte sie ein unkonventionelles Leben und opferte ihre Träume niemals den geltenden gesellschaftlichen Regeln.

Erst seit 2019 laufen einige ihrer Filme unter ihrem Namen und nicht unter dem eines Mannes, ja, laufen sie überhaupt wieder auf Festivals.

Filmhistorikerinnen haben sie wiederentdeckt und wieder ins Rampenlicht gerückt, wie zahlreiche Veröffentlichungen und Dokumentationen nicht nur in Frankreich zeigen.



©commons.wikimedia.org

Eröffnung  
Mo, 18.09.23, 18.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0050S** 10 EUR

## Frauen machen Geschichte: Die Weimarer Republik (1918-1933) - Frauen in Kunst und Kultur

Unzählige Frauen haben ihre Spuren in der Geschichte hinterlassen, ihre Gegenwart vorangetrieben und die Zukunft maßgeblich beeinflusst. Noch heute profitieren wir von vielen ihrer Errungenschaften. Doch lange Zeit war die Geschichtsschreibung männlich geprägt. Diese Vergangenheitsaneignung erklärt, warum die herkömmliche Geschichtsschreibung Frauen viele Jahrzehnte kaum wahrgenommen hat, auch wenn diese Ignoranz in den letzten Jahren aufgebrochen wurde.

Die Seminarreihe „Frauen machen Geschichte“ holt Politikerinnen, Künstlerinnen, Schriftstellerinnen und viele andere ins Rampenlicht. Anhand ausgewählter Biographien soll dargestellt werden, wie Frauen ihre Zeit erlebt, interpretiert, analysiert und geprägt haben.

In drei thematischen Blöcken, die einzeln oder als Paket buchbar sind, beschäftigen wir uns zunächst mit der Weimarer Republik. Eine kostenlose Einführungsveranstaltung stellt Ihnen das neue Format der VHS vor und gibt einen ersten Überblick zum Thema. In diesem zweiten Block geht es um das Thema "Frauen in Kunst und Kultur". Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, so dass Zeit und Raum für Fragen und Diskussionen besteht. Das ausführliche Semesterverlaufsprogramm erhalten Sie am jeweils ersten Kurstag.

Eva Sunderbrink  
Mi, 10.30-12.00 Uhr  
18.10.23 - 15.11.23, 4x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**A1902R** 20 EUR

## Fachveranstaltung: Traumasensibler Umgang mit Frauen nach einer Sexualstraftat

Am 24.10.2023 findet in der Zeit von 13:00 bis 16:00 Uhr eine Fachveranstaltung zum Thema "Traumasensibler Umgang mit Frauen nach einer Sexualstraftat" statt. Die beiden Referentinnen Gabriele von Stephaut, Leiterin der Frauenberatungsstelle Beckum und Katharina Runkler, Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle in Oberhausen, werden im Rahmen der Veranstaltung folgende Fragen beantworten und stehen für Fragen zur Verfügung:

- Was ist ein Trauma nach sexualisierter Gewalt?
- Was sind die Folgen einer Traumatisierung und wie sieht eine Behandlung aus?
- Was brauchen die Betroffenen?
- Was gehört zum traumasensiblen Umgang?
- Wie läuft eine Anonyme Spurensicherung ab?



**Frauenberatungsstelle**  
Oberhausen

©Frauenberatungsstelle Oberhausen

## Sonderthema: Starke Frauen

Die Veranstaltung findet in einer Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen und der Frauenberatungsstelle Oberhausen statt und richtet sich an Personen aus medizinischen und pädagogischen Tätigkeitsfeldern.

Veranstaltungsort ist in den Räumlichkeiten der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen, Schwartzstr. 73, 46045 Oberhausen, Raum 21. Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldungen erfolgen ausschließlich unter: info@fbst-ob.de oder 0208 209797.

Gabriele Von Stephaut/  
Katharina Runkler  
Einzelveranstaltung  
Di, 24.10.23, 13.00-15.00 Uhr  
Gleichstellungsstelle Oberhausen,  
Schwartzstr. 73, Raum 21  
**A5350R** entgeltfrei

### Lesung Nikola Hackenberg / Musik Georg Partes

Unter dem Motto „Starke Frauen“ stellt die Oberhausener Autorin Nikola Hackenberg Protagonistinnen aus ihren Büchern vor, denen es trotz schwierigster Bedingungen gelingt, Wendepunkte herbeizuführen und ihre Leben positiv zu gestalten.

Dabei sind ihre persönlichen und gesellschaftlichen Voraussetzungen ganz unterschiedlich. Der Bogen spannt sich von Mona, die durch unglückliche Entwicklungen zur ständig überforderten, schlecht bezahlten Reinigungskraft geworden ist, bis hin zu Sonja, der privilegierten höheren Tochter, der ihr Ehemann nach dem Leben trachtet.

Musikalisch begleitet und ergänzt wird die Lesung durch den Oberhausener Singer/ Songwriter Georg Partes.

Nikola Hackenberg/Georg Partes  
Mi, 25.10.23, 18.30 Uhr,  
Einzelveranstaltung  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330  
**E0052S** 10 EUR

### Frauen machen Geschichte: Die Weimarer Republik (1918- 1933) - Literatur von Frauen

Unzählige Frauen haben ihre Spuren in der Geschichte hinterlassen, ihre Gegenwart vorangetrieben und die Zukunft maßgeblich beeinflusst. Noch heute profitieren wir von vielen

ihrer Errungenschaften. Doch lange Zeit war die Geschichtsschreibung männlich geprägt. Diese Vergangenheitsaneignung erklärt, warum die herkömmliche Geschichtsschreibung Frauen viele Jahrzehnte kaum wahrgenommen hat, auch wenn diese Ignoranz in den letzten Jahren aufgebrochen wurde. Die Seminarreihe „Frauen machen Geschichte“ holt Politikerinnen, Künstlerinnen, Schriftstellerinnen und viele andere ins Rampenlicht. Anhand ausgewählter Biographien soll dargestellt werden, wie Frauen ihre Zeit erlebt, interpretiert, analysiert und geprägt haben. In drei thematischen Blöcken, die einzeln oder als Paket buchbar sind, beschäftigen wir uns zunächst mit der Weimarer Republik. Eine kostenlose Einführungsveranstaltung stellt Ihnen das neue Format der VHS vor und gibt einen ersten Überblick zum Thema. In diesem dritten Block geht es um die "Literatur von Frauen". Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, so dass Zeit und Raum für Fragen und Diskussionen besteht. Das ausführliche Semesterverlaufsprogramm erhalten Sie am jeweils ersten Kurstag.

Eva Sunderbrink  
Mi, 10.30-12.00 Uhr  
22.11.23 - 13.12.23, 4x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**A1903R** 20 EUR

### Aktionswoche gegen Gewalt an Frauen - Orange Days Oberhausen 25.11. - 02.12.2023

Organisiert durch den "Arbeitskreis Gewalt Oberhausen" findet am 25.11.2023 ab der Dämmerung die Aktion "Orange the World", eine Beleuchtungsaktionen im Stadtgebiet, verbunden mit verschiedenen Veranstaltungen statt. Eine Fach- und Informationsveranstaltung des Arbeitskreises Gewalt Oberhausen und der Gleichstellungsstelle Oberhausen wird sich dem Thema "Sorge- und Umgangsrecht in Fällen häuslicher Gewalt - Rechtsprechung und Auswirkungen auf Kinder und Frauen" widmen.

Nähere Details und die Möglichkeit für Rückfragen zu den Veranstaltungen gibt es ab Oktober 2023 bei der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen: gleichstellungsstelle@oberhausen.de/ Tel: 0208 825 2050. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Gleichstellungsstelle Oberhausen  
Einzelveranstaltung  
Sa, 25.11.23  
**A1710R** entgeltfrei

### Pionierin der Emanzipation: Helene Lange (1848 - 1930)



©Atelier Elvira. Gemeinfrei/commons.wikimedia.org

Als Frau eigene Interessen zu entwickeln und weiterzuverfolgen war vor 150 Jahren kaum denkbar. Helene Lange verfolgte dennoch ihren eigenen Weg. Vehement und geschickt trug sie ganz wesentlich dazu bei, eine bessere Bildung für Frauen durchzusetzen und ihnen somit zu mehr Eigenständigkeit zu verhelfen. Trotz dieses Verdienstes ist sie den meisten heute unbekannt. Umso mehr lohnt es sich, einen Blick auf ihr Leben und ihre Zeit zu werfen, in der der Grundstein für mehr Gleichberechtigung von Männern und Frauen gelegt wurde. So wird im Jahr 2023 Helene Lange zum 175. Geburtstag mit einer Sonderbriefmarke gewürdigt, denn sie war eine der wichtigsten Persönlichkeiten der bürgerlichen Frauenbewegung des 19. und 20. Jahrhunderts.

Eva Sunderbrink  
Einzelveranstaltung  
Mi, 29.11.23, 18.00-19.30 Uhr  
1x, 2 UStd., Bert-Brecht-Haus,  
Raum 330a  
**A1920R** entgeltfrei

## Mileva Maric - die (fast) vergessene Frau Einstein



©unbekannt. Gemeinfrei/commons.  
wikimedia.org

Sie war die erste Ehefrau von Albert Einstein und ist fast in Vergessenheit geraten. Sie war eine der wenigen Frauen, die in Deutschland und der Schweiz Physik und Mathematik studierten. Während des Studiums lernte sie ihren späteren Mann Albert Einstein kennen. Begeistert arbeiteten sie an der Entwicklung der Relativitätstheorie, doch am Ende verschwindet sie hinter ihrem genialen jMann. Hat sie gleichberechtigt daran mitgearbeitet oder nicht? Die Meinungen dazu sind vielgestaltig. Einstein hatte es selbst so beschrieben: "Wie glücklich bin ich, daß ich in Dir eine ebenbürtige Kreatur gefunden habe, die gleich kräftig und selbständig ist wie ich selbst!" Schmeichelei oder tatsächlich gemeinsame Arbeit? Ihre wissenschaftliche Karriere endete mit der Ehe und der Geburt ihrer Kinder, die Ehe scheiterte ebenfalls nach einigen Jahren.

Eröffnung  
Mo, 05.02.24, 18.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0062S** 10 EUR

## One Billion Rising - Tanzdemonstration gegen Ge- walt an Frauen und Mädchen am 14.02.2024

Am 14. Februar 2024 findet ab 17 Uhr unter dem Motto: "One Billion Rising" eine Tanzdemonstration gegen Gewalt an Frauen und Mädchen als Flashmob statt. Ab Januar 2024 wird es hierzu auch zur Vorbereitung das Angebot eines Tanztrainings mit Tanztrainerin Nadine Benninghoff geben. Die genaue Uhrzeit sowie Ort des Trainings und der Tanzdemonstration sowie weitere Details können ab Januar 2024 erfragt werden bei: Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen, gleichstellungsstelle@oberhausen.de/ Tel:0208 825 2050. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Gleichstellungsstelle Oberhausen/  
Nadine Benninghoff  
Einzelveranstaltung  
Mi, 14.02.24  
**A1720R** entgeltfrei

## Rentenworkshop - für Frauen

Rund um den 08.03.2024, dem Internationalen Tag der Frauen, findet gemeinsam mit vielen Kooperationspartner\*innen der Gleichstellungsstelle ein Rentenworkshop für die Beschäftigten der Kooperationspartner\*innen sowie alle interessierten Bürger\*innen statt. Der Workshop bringt den Teilnehmer\*innen das komplexe Thema Altersvorsorge näher. Es wird erklärt, wie die gesetzliche Rente funktioniert und wie die jährliche Renteninformation zu lesen und zu verstehen ist. Es wird aufgezeigt, wie sich familienbedingte Auszeiten auf die Rente auswirken und welche Stolpersteine zu beachten sind. Ort und das genaue Datum werden noch über die Gleichstellungsstelle bekannt gegeben. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Gleichstellungsstelle Oberhausen/  
N.N.  
Datum und Veranstaltungsort stehen zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht fest  
**A5360R** entgeltfrei

## Astrid Lindgren



©commons.wikimedia.org/wiki/  
File:Astrid\_Lindgren\_SPA.jpg#/media/  
Datei:Astrid\_Lindgren\_SPA.jpg

Am 14. November 1907 erblickt Astrid Anna Emilia Ericsson auf dem Hof Näs nahe der Kleinstadt Vimmerby das Licht dieser Welt. Mit ihren drei Geschwistern verlebt sie eine glückliche Kindheit auf dem Bauernhof ihrer Eltern. Viele dieser Erlebnisse fließen später in ihre heiteren Kinderbücher

ein, die Kinder aus Bullerbü oder Karlsson vom Dach berichten davon welches Kind ist nicht wenigstens mit einer dieser vielen Figuren aufgewachsen?

Doch es gibt auch eine andere Seite: vor allem der 2. Weltkrieg prägt diese Frau, die in dieser Zeit auch für den schwedischen Nachrichtendienst arbeitet. Ihre Tagebucheinträge geben Zeugnis von der sehr ernsten und nachdenklichen Seite des Lebens einer Frau, die dennoch oder gerade deshalb die Welt besonders für Kinder so hell und heil wie möglich machen wollte.

Eröffnung  
Do, 18.04.24, 11.00 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0066S** 10 EUR

## „Männer und Frauen sind gleich- berechtigt“: Die Mütter des Grundgesetzes



©Fotolia, Boris Zerwann

Es war eine Sternstunde für Elisabeth Selbert: Die Juristin und SPD-Politikerin hat 1949 erreicht, dass im neuen Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland der Satz steht: "Männer und Frauen sind gleichberechtigt". Artikel 3, Absatz 2. Damit verankerten Elisabeth Selbert und ihre drei Mitstreiterinnen Frieda Nädig, Helene Weber und Helene Wessel einen Rechtsanspruch, der in Folge den Frauen in Deutschland neue Möglichkeiten der Gleichberechtigung eröffnete. Auch wenn heute die Rechtswirklichkeit vielleicht noch nicht in jedem Bereich gleichgezogen hat mit dieser formalen Rechtsgleichheit: so ist doch 1949 die Zeit der Ungleichheit, verankert im Bürgerlichen Rechtsbuch von 1900, beendet worden.

Eva Sunderbrink  
Einzelveranstaltung  
Mi, 22.05.24, 18.00-19.30 Uhr  
1x, 2 UStd., Bert-Brecht-Haus,  
Raum 330a  
**A1930R** entgeltfrei



DEMOKRATIE

**GEHT NUR  
MIT MIR**

# 1. OBERHAUSENER TAG DER DEMOKRATIE



**Am 15. September 2023 findet von 16:00 bis 20:00 Uhr im und am Oberhausener Rathaus der „Demokratietag“ statt.**

Am Internationalen Tag der Demokratie – ausgerufen von den Vereinten Nationen im Jahr 2007 – sind alle Oberhausenerinnen und Oberhausener herzlich eingeladen gemeinsam unsere Demokratie zum Thema zu machen. Denn eines ist klar: Demokratie geht uns alle an. Demokratie lebt von Beteiligung.

DEMOKRATIE

## GEHT NUR MIT DIR

An diesem Tag steht unser demokratisches Zusammenleben im Mittelpunkt. Mit Musik, Kreativität, Diskussion und vielen Mitmachaktionen. Begleitet von einem bunten und vielfältigen Bühnenprogramm gibt es unter anderem die Möglichkeit für direkte Gespräche mit Kommunalpolitik und Verwaltung zu Themen, die uns in Oberhausen bewegen. Der weitere Austausch findet in verschiedenen Themen-Räumen und kurzen Workshops, im Gespräch an den vielen Informationsständen und Angeboten der beteiligten Organisationen oder auch ganz einfach untereinander mit anderen Interessierten beim Imbiss und/oder dem einen oder anderen Kaltgetränk statt.

Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Deinen Besuch. Komm vorbei, mach mit. Es lohnt sich!

Weitere Informationen zum Programm und den geplanten Aktionen sowie immer wieder aktualisierte Infos findet man auf: <https://www.oberhausen.de/demokratietag>

Der Demokratietag ist eine gemeinsame Initiative von

**Arbeit und  
Leben**

OBERHAUSEN



Demokratie  
**leben!**

**mit:)**  
**uns**

Bürgerbeteiligung  
in Oberhausen

TAG DER  
DEMOKRATIE  
15. SEPT. '23  
OBERHAUSEN

Denn eines ist klar:

**DEMOKRATISCH IST MAN NICHT ALLEIN!**

## Einzelveranstaltungen

<b>August</b> 01.08.2023 9.30-11.00 Uhr	<b>So erreichen Sie uns</b> Volkshochschule-Lirich, Raum 3	23.08.2023 11.40-14.30 Uhr	<b>Exkursion: Gut gebaut. Ziegel-architektur im Ruhrgebiet(S)</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Vorplatz, Standuhr
02.08.2023 18.00-20.00 Uhr	<b>Hilfreiche Unterstützung für Patienten und Angehörige in der letzten Lebensphase</b> Marktstraße 165	24.08.2023 11.00-14.00 Uhr	<b>Spannende Orte: Inklusiv und Bio - Der Rotthoffs Hof in Bottrop-Kirchhellen</b> Münster Straße 43, 46244 Bottrop
18.08.2023 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	24.08.2023 17.00-19.00 Uhr	<b>Kursberatung Englisch</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 427
19.08.2023 11.00-13.15 Uhr	<b>Wie geht es unseren Stadtbäumen im Klimawandel? Ein Baumspaziergang im Rathausviertel und Innenstadt</b> Bert-Brecht-Haus, Foyer, Erdgeschoss	30.08.2023 10.30-12.00 Uhr	<b>Frauen machen Geschichte: Die Weimarer Republik (1918-1933) - Eine Einführung</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 513
19.08.2023 10.00-15.00 Uhr	<b>Achtsamkeitsübungen in der Natur</b> Haus Ripshorst	31.08.2023 18.30-20.00 Uhr	<b>Zertifikatsseminar Gästeführer*in (IHK) - Informationsveranstaltung</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 402
20.08.2023 17.00-19.00 Uhr	<b>Sich sein lassen - In der Natur / Kooperation mit Haus Ripshorst / Regionalverband Ruhr</b> Haus Ripshorst	31.08.2023 17.30-20.00 Uhr	<b>Malen im Virtual-Reality-Raum</b> Bert-Brecht-Haus, Erdgeschoss
22.08.2023 17.00-19.00 Uhr	<b>Widerstandskraft stärken - Resilienz im Ehrenamt</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 302	<b>September</b> 06.09.2023 9.00-13.00 Uhr	<b>Wer hat was zu sagen in NRW? Der Landesrechnungshof NRW</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang
22.08.2023 15.00-17.00 Uhr	<b>Kursberatung Englisch</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 329	06.09.2023 18.00-20.00 Uhr	<b>Umgang mit Verwirrtheit</b> Vikariestraße 2a
22.08.2023 16.00-18.00 Uhr	<b>Kursberatung alle Sprachen außer Englisch</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 329	06.09.2023 19.00-20.30 Uhr	<b>Literature on TV: "The Handmaid's Tale"</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
22.08.2023 19.00-21.00 Uhr	<b>Autorinnenlesung aus dem Debütroman "Mirmar"- Kooperation mit der Stadtbibliothek Oberhausen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330b	06.09.2023 9.30-11.00 Uhr	<b>Teil III: Mit-Leid und täglich präsent</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404
23.08.2023 18.00-20.00 Uhr	<b>Vernissage "FRAUEN 50+ - DAS ALTER ALS PRIVILEG SEHEN" - Kooperation mit der Gleichstellungsstelle</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	07.09.2023 18.30-20.00 Uhr	<b>Alfred Krupp am "Hügel 1"</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404
		07.09.2023 17.00-18.30 Uhr	<b>Bereit für eine neue Dimension? Wir sind es! -VR-/ AR Workshop in der VHS Oberhausen</b> Bert-Brecht-Haus, Foyer, Erdgeschoss

# Einzelveranstaltungen

13.09.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Klimahausen: Lebenswerte Stadt im Klimawandel. Oberhausen im Blick</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	19.09.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Deutsche Gebärdensprache für Anfänger*innen - DGS A1.1 (online)</b> online
14.09.2023 16.30-18.00 Uhr	<b>"beruflich orientieren - wie geht das?" - Gemeinsame Veranstaltung mit der Arbeitsagentur OB Berufsberatung im Erwerbsleben</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 329	22.09.2023 18.00-20.20 Uhr	<b>Let's sing - Berühmte englischsprachige Oldies zum Mitsingen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
15.09.2023 16.00-20.00 Uhr	<b>Erster Oberhausener Tag der Demokratie. Demokratisch ist man nicht allein!</b> Rathaus, Schwartzstr. 72, Haupteingang	22.09.2023 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
15.09.2023 11.40-14.30 Uhr	<b>150 Jahre Villa Hügel (S)</b> Villa Hügel	22.09.2023 11.40-14.30 Uhr	<b>Exkursion: 150 Jahre Villa Hügel (S)</b> Villa Hügel
15.09.2023 15.00-20.00 Uhr	<b>Mädchenfestival</b> Raum wird noch bekannt gegeben!	22.09.2023 17.00-21.30 Uhr	<b>Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 302
16.09.2023 10.30-13.00 Uhr	<b>Chinesisch Schnupper-Samstag</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 420	23.09.2023 11.00-12.30 Uhr	<b>Waldbaden im Sterkrader Wald" / Kooperation mit dem Bündnis zum Erhalt des Sterkrader Waldes</b> Parkplatz Hiesfelder Straße
16.09.2023 12.00-16.00 Uhr	<b>Japanisch Schnupper-Samstag</b> online	23.09.2023 10.00-12.00 Uhr	<b>Klangentspannung und Meditationsreise</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 602
16.09.2023 10.00-12.30 Uhr	<b>Lachyoga - Workshop: "Das wäre doch gelacht"</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 601, Eingang über Raum 602	28.09.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Granaten, Geschütze und Gefangene. Oberhausen im Ersten Weltkrieg</b> LVR-Industriemuseum, Elektrozentrale, Zentrum Altenberg
16.09.2023 10.00-16.00 Uhr	<b>SonnenBilder: Cyanotypie - "blue prints" auf Papier oder Stoff</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 501	28.09.2023 18.00-21.00 Uhr	<b>„Tschüss, Einsamkeit.“ Wie neue Lebensinhalte und vielleicht auch Freundschaften gefunden werden können.</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330b
17.09.2023 12.00-16.00 Uhr	<b>Koreanisch Schnupper-Sonntag</b> online	30.09.2023 10.15-15.00 Uhr	<b>Einkommensteuererklärung verständlich gemacht (online) (S)</b> online
18.09.2023 18.30-13.00 Uhr	<b>Alice Guy-Blaché</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	<b>Oktober</b> 04.10.2023 18.00-20.00 Uhr	<b>Mit Trauer leben</b> Marktstraße 165
19.09.2023 9.00-15.00 Uhr	<b>Spannende Orte: 110 Jahre Behrensbau Düsseldorf. Architektur und Geschichte</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang		

## Einzelveranstaltungen

17.10.2023 17.00-19.00 Uhr	<b>Knigge Werkstatt: 10 Knigge zum Umgang mit Menschen mit Behinderung</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	24.10.2023 13.00-15.00 Uhr	<b>Fachveranstaltung: Traumasensibler Umgang mit Frauen nach einer Sexualstraftat</b> Gleichstellungsstelle Oberhausen, Schwartzstr. 73, Raum 21
17.10.2023 18.30-20.30 Uhr	<b>Der erfolgreiche Verkauf meiner Immobilie</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404	25.10.2023 8.00-15.00 Uhr	<b>DLR - Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt in Köln Exkursion</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Touristikbushaltestelle
18.10.2023 14.00-16.15 Uhr	<b>Marketing mit Bordmitteln</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404	25.10.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Energie sparen - sparsam heizen ohne unliebsamen Schimmel</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
19.10.2023 19.00-20.30 Uhr	<b>Baden gegangen. Eintauchen in die Geschichte der Oberhausener Freibäder</b> Zentrum Altenberg, Schlosserei	25.10.2023 18.30-20.00 Uhr	<b>Lesung Nikola Hackenberg / Musik Georg Partes</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330
19.10.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Knie- und Hüftschmerzen: Wie die Endoprothetik helfen kann?</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	27.10.2023 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
19.10.2023 9.15-18.00 Uhr	<b>Exkursion: Führung über den Melatenfriedhof(S)</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Vorplatz, Standuhr	27.10.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Literarisches Schreiben - Kurze Geschichten zur Lage der Nation</b> online
19.10.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Abenteuer Analog _S/W Analogfotografie und Dunkelkammer-Technik</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 501	28.10.2023 10.00-12.00 Uhr	<b>Klangentspannung und Meditationsreise</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 604, Eingang über Raum 603
20.10.2023 18.00-20.30 Uhr	<b>Chansons erzählen deutsch-französische Geschichte - 60 Jahre Elysée-Vertrag</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	28.10.2023 10.00-14.00 Uhr	<b>Deftiger Herbst - Eintöpfe neu gedacht</b> Volkshochschule Lirich, Küche
22.10.2023 8.00-21.00 Uhr	<b>Fahrt zur Frankfurter Buchmesse (S) - Kooperation mit der Buchhandlung Laufen</b> Buchhandlung Laufen, Schwartzstr. 54	28.10.2023 13.30-17.30 Uhr	<b>Wohin mit dem Geld? Weniger bekannte Wege lohnenswerter Geldanlage</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 401
24.10.2023 13.00-15.00 Uhr	<b>Fachveranstaltung: Traumasensibler Umgang mit Frauen nach einer Sexualstraftat</b> Gleichstellungsstelle Oberhausen, Schwartzstr. 73, Raum 21	28.10.2023 10.00-16.00 Uhr	<b>Abenteuer Schreiben - Ein Wochenend-Schnupperkurs</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 402
24.10.2023 17.00-19.00 Uhr	<b>Datenschutz Online</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	28.10.2023 10.00-17.30 Uhr	<b>Blues Harp - Workshop I / Einsteiger</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 328
		28.10.2023 10.00-13.00 Uhr	<b>Stimmhygiene: "Frosch im Hals, ade!"</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 301

# Einzelveranstaltungen

29.10.2023 11.00-14.00 Uhr	<b>Kreativer Tanz für Körper und Seele</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 604, Eingang über Raum 603	09.11.2023 9.00-14.00 Uhr	<b>Wer hat was zu sagen in NRW? Das Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang
<b>November</b> 02.11.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Widerstand und Ergebung: Dietrich Bonhoeffer</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404	09.11.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel</b> online
02.11.2023 18.00-21.00 Uhr	<b>Plötzlich Rentner/-in - und jetzt?</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330b	10.11.2023 17.00-21.30 Uhr	<b>Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 302
02.11.2023 18.30-20.00 Uhr	<b>Bert-Brecht - Zum 125. Geburtstag</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	11.11.2023 11.00-15.00 Uhr	<b>Gesundheit für Körper, Geist und Seele</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 603
04.11.2023 10.00-12.30 Uhr	<b>Meditation - in der Ruhe liegt die Kraft</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 602	14.11.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>TENERIFFA: Auf den Spuren von Alexander von Humboldt 1799-2023</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
04.11.2023 10.00-13.00 Uhr	<b>Schnupperworkshop Alexander-Technik Leichtigkeit lernen - Was hat Denken mit Bewegung zu tun?</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404	15.11.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Spaziergänge in die alte Zeit des Ruhrgebietes. Lesung mit Prof. Dr. Werner Bergmann</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
06.11.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Digitale Selbstverteidigung. IT-Sicherheit für ältere Menschen</b> DGB Haus Friedrich-Karl-Str. 24	16.11.2023 17.00-21.00 Uhr	<b>Letzte Hilfe Fortbildung</b> Vikariestr. 2a
07.11.2023 17.00-19.00 Uhr	<b>Motivierende Gesprächsführung - Kommunikation und innere Haltung</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	16.11.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Online-Vortrag: Meditation im Alltag</b> online
08.11.2023 18.00-20.00 Uhr	<b>Bestattungsvorsorge</b> Vikariestraße 2a	16.11.2023 18.30-21.30 Uhr	<b>Investmentfonds: Index, ETF, AIF, ... - alles klar?</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330b
08.11.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Stecker-Solar: Praxistipps und Praxisaustausch</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	16.11.2023 18.30-20.00 Uhr	<b>Deutschlands größter Humorist - ein Streifzug durch Leben und Werk Viktor von Bülow</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
08.11.2023 19.00-20.30 Uhr	<b>Literature on TV: "Game of Thrones"</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	16.11.2023 11.40-14.30 Uhr	<b>Exkursion: Düsseldorfer Nordfriedhof - Mausoleen und Engel - prächtige Grabstätten(S)</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Vorplatz, Standuhr
08.11.2023 9.30-11.00 Uhr	<b>Teil IV: Rund um die Uhr</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404	18.11.2023 11.00-15.00 Uhr	<b>Die Magie der Rauhächte</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 603

## Einzelveranstaltungen

20.11.2023 17.30-21.30 Uhr	<b>Workshop: Digitalkamera einstellen - fertig - los</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 402	09.12.2023 10.00-12.30 Uhr	<b>Workshop: Meditation im Alltag</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404
21.11.2023 17.00-19.00 Uhr	<b>... und wenn ich etwas Zeit habe - Ehrenamtliche Möglichkeiten in Oberhausen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	11.12.2023 18.00-20.00 Uhr	<b>Weihnachts-Kinoabend Kooperation der VHS mit der Lichtburg Oberhausen</b> Lichtburg, Elsässer Str. 26
24.11.2023 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	13.12.2023 16.00-21.00 Uhr	<b>Demokratie (er)lernen und (er)leben: Das Jugendparlament Oberhausen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330b
25.11.2023 17.00-22.00 Uhr	<b>Aktionswoche gegen Gewalt an Frauen - Orange Days Oberhausen 25.11. - 02.12.2023</b> Raum wird noch bekannt gegeben!	14.12.2023 18.00-21.00 Uhr	<b>Ordnung ist das halbe Leben</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
25.11.2023 10.00-13.00 Uhr	<b>Das kleine 1x1 der Gesangstechnik - Workshop</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 328	15.12.2023 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
26.11.2023 11.00-13.00 Uhr	<b>Ich fühl mich....aber wie?</b> K 14	<b>Januar</b> 01.01.2024 18.00-20.15 Uhr	<b>Stadtgespräch: Verantwortliche stehen Rede und Antwort</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
29.11.2023 18.00-19.30 Uhr	<b>Pionierin der Emanzipation: Helene Lange (1848 - 1930)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	01.01.2024 19.00-20.30 Uhr	<b>Wissen to go - eine Online-Informationsreihe von VHS und Arbeit und Leben Oberhausen</b> online
30.11.2023 9.30-18.00 Uhr	<b>Spannendes Münster zur Weihnachtszeit</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Vorplatz, Standuhr	01.01.2024 18.00-20.00 Uhr	<b>Stadtrundgang zur Geschichte der Migration</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang
<b>Dezember</b> 02.12.2023 10.00-12.30 Uhr	<b>Lachyoga - Workshop: "Das wäre doch gelacht"</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	08.01.2024 18.00-21.00 Uhr	<b>Einführung in die Technik und Handhabung der Nähmaschine</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 327
02.12.2023 10.00-16.00 Uhr	<b>Souverän bleiben im Stress - Erfolgreiches Emotions- und Stressmanagement</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 302	09.01.2024 15.00-17.00 Uhr	<b>Kursberatung Englisch</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 329
05.12.2023 18.30-21.30 Uhr	<b>Ü60 - Versicherung, Verrentung, Vermögen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 401	09.01.2024 16.00-18.00 Uhr	<b>Kursberatung alle Sprachen außer Englisch</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 329
07.12.2023 16.30-18.00 Uhr	<b>"beruflich orientieren - wie geht das?" - Gemeinsame Veranstaltung mit der Arbeitsagentur OB Berufsberatung im Erwerbsleben</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 329	09.01.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Deutsche Gebärdensprache für Anfänger*innen - DGS A1.2 (online)</b> online

## Einzelveranstaltungen

10.01.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Mobilität, ÖPNV und Nahmobilität</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	27.01.2024 15.00-19.00 Uhr	<b>„Acrylmalerei - inspiriert von Franz Marc“</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 505
11.01.2024 16.15-21.00 Uhr	<b>Einkommensteuererklärung verständlich gemacht (online) (S)</b> online	27.01.2024 10.00-16.00 Uhr	<b>Kreativ mit der Kamera</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 501
13.01.2024 10.00-13.00 Uhr	<b>Gesund genießen: Abnehmen mit vollwertiger Ernährung</b> Volkshochschule Lirich, Küche	29.01.2024 17.30-21.30 Uhr	<b>Workshop: Smartphone: einstellen, fertig, Foto! Bessere Fotos mit modernen Handys</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404
17.01.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Resilienztraining - Ihr Weg zu seelischer Widerstänfähigkeit</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404	31.01.2024 9.30-11.00 Uhr	<b>Teil I: Vom Kümmern und Sorgen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 402
18.01.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Burg und Herrschaft Vondern im Wandel der Zeit (1266 bis 2024)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	<b>Februar</b> 01.02.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Widerstand im Zweiten Weltkrieg: Der Kreisauer Kreis</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404
20.01.2024 11.00-15.00 Uhr	<b>Wie Achtsamkeit das Leben reicher macht</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 603	02.02.2024 18.00-20.20 Uhr	<b>Loss m'r singe - Rheinischer Mitsingabend mit Liedern von den Bläck Fööss &amp; Co.</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
24.01.2024 19.00-20.30 Uhr	<b>Literature on TV: "Sherlock Holmes"</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	03.02.2024 10.00-16.00 Uhr	<b>Schnupperkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 602
26.01.2024 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	03.02.2024 10.00-17.30 Uhr	<b>Blues Harp - Workshop I / Einsteiger</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 328
26.01.2024 17.00-21.30 Uhr	<b>Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 302	03.02.2024 10.00-16.30 Uhr	<b>Mal was Anderes! - Zeichnen auf schwarzem Aquarellpapier</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 505
27.01.2024 11.00-15.00 Uhr	<b>Lebensfreude</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 603	03.02.2024 10.00-14.00 Uhr	<b>Makrofotografie: - die spannende Welt der kleinen Dinge</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 513
27.01.2024 10.00-12.30 Uhr	<b>Meditation - in der Ruhe liegt die Kraft</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 602	03.02.2024 10.00-16.00 Uhr	<b>Kreativ mit der Kamera</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 501
27.01.2024 10.00-13.00 Uhr	<b>Mit Leib und Seele: Ukulele</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	04.02.2024 10.00-16.00 Uhr	<b>Mut zum Nein! Wertschätzend Grenzen setzen im beruflichen und privaten Alltag</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 302
27.01.2024 10.00-14.00 Uhr	<b>Street Art Projekt- Gestalte dein eigenes Street Art Kunstwerk</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 505		

## Einzelveranstaltungen

04.02.2024 11.00-14.00 Uhr	<b>Kreativer Tanz für Körper und Seele</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 601, Eingang über Raum 602	05.03.2024 9.00-15.00 Uhr	<b>Spannende Orte: Überleben im Atombunker? Kalter Krieg Zivilschutzbunker in Köln</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang
04.02.2024 10.00-14.00 Uhr	<b>Winziges kommt ganz groß raus - Fotografie mit Miniaturfiguren</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 501	06.03.2024 18.30-20.00 Uhr	<b>Nachhaltige Geldanlage - was steckt dahinter?</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
05.02.2024 18.30-19.30 Uhr	<b>Mileva Maric - die (fast) vergessene Frau Einstein</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	07.03.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>40 Jahre Jahrbuch Oberhausen - ein Werkstattgespräch</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
14.02.2024 9.45-13.15 Uhr	<b>Wer hat was zu sagen in NRW? Der Mineralölkonzern BP in Bochum</b> Touristikhaltestelle Oberhausen	08.03.2024 13.00-15.00 Uhr	<b>Rentenworkshop - für Frauen</b> Raum wird noch bekannt gegeben!
14.02.2024 17.00-20.00 Uhr	<b>One Billion Rising - Tanzdemonstration gegen Gewalt an Frauen und Mädchen am 14.02.2024</b> Raum wird noch bekannt gegeben!	09.03.2024 10.00-15.30 Uhr	<b>Aktive Entspannung: Bewegen, Stress abbauen und entspannen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 603
14.02.2024 18.30-20.00 Uhr	<b>Wenn ich liebe, seh' ich Sterne</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	09.03.2024 13.30-17.30 Uhr	<b>Wohin mit dem Geld? Weniger bekannte Wege lohnenswerter Geldanlage</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 401
20.02.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Themenreihe VR und AR im Business Bereich</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404	09.03.2024 10.00-16.00 Uhr	<b>Home Sketching</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 505
20.02.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Einführung in VR und AR</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404	10.03.2024 11.00-13.00 Uhr	<b>Burnout - Zeit, dass ich etwas ändere</b> K 14
23.02.2024 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	11.03.2024 17.00-18.30 Uhr	<b>Vorbesprechung zum Mathematik- Ferienworkshop Abi 2024</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 502
27.02.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Vortrag: Lebenskunst. Von Philosophen lernen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	13.03.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Klimafreundliche Grün- und Gartengestaltung</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
27.02.2024 14.00-16.15 Uhr	<b>Marketing mit Bordmitteln</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 412	14.03.2024 18.30-20.00 Uhr	<b>Die Zauberflöte und ihre Symbolsprache</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
<b>März</b> 01.03.2024 17.00-21.30 Uhr	<b>Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 302	14.03.2024 13.00-15.00 Uhr	<b>Weiterbildungsbildungsmesse - Neue Perspektiven nach der 10</b> Volkshochschule-Lirich, Raum 3
03.03.2024 11.00-15.45 Uhr	<b>Verflixxt und zugenäht! - Nähen in gemütlicher Runde</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 327		

# Einzelveranstaltungen

16.03.2024 10.00-12.30 Uhr	<b>Lachyoga - Workshop: "Das wäre doch gelacht"</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 601, Eingang über Raum 602	16.04.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Einsatz von VR und AR im Vertrieb und Marketing</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404
19.03.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Einsatz von VR und AR in der Produktion und in der Aus- u. Fortbildung</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404	16.04.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Literarisches Schreiben: Locus Amoenus- Die Idylle neu erdacht</b> online
22.03.2024 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	18.04.2024 16.15-21.00 Uhr	<b>Einkommensteuererklärung verständlich gemacht (online) (S)</b> online
23.03.2024 10.00-13.00 Uhr	<b>Das kleine 1x1 der Gesangstechnik - Workshop</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 328	18.04.2024 18.30-20.00 Uhr	<b>Astrid Lindgren</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
<b>April</b> 08.04.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Plötzlich offline? Eine Plage namens Internetsensur</b> DGB Haus Friedrich-Karl-Str. 24	20.04.2024 10.00-12.30 Uhr	<b>Meditation - in der Ruhe liegt die Kraft</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 602
11.04.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Ausstellungseröffnung: Historische Postkarten - Kleiner Rundgang durchs Rathaus- und Marienviertel</b> NH Hotel Oberhausen, Foyer	20.04.2024 10.00-12.00 Uhr	<b>Klangentspannung und Meditationsreise</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 602
11.04.2024 17.00-20.00 Uhr	<b>Schminkkurs für Alltag, Beruf und Abend</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 301	20.04.2024 10.00-14.00 Uhr	<b>Leichter Frühling - Kreative Frühjahrsküche</b> Volkshochschule Lirich, Küche
12.04.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Aus literarischen Stoffen Filme machen - Kurzfilme zur Lage der Nation</b> online	23.04.2024 17.00-19.00 Uhr	<b>... und wenn ich etwas Zeit habe - Ehrenamtliche Möglichkeiten in Oberhausen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
13.04.2024 10.00-15.00 Uhr	<b>Achtsamkeitsübungen in der Natur</b> Haus Ripshorst	24.04.2024 18.00-20.30 Uhr	<b>Hospizkarussell. Das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. stellt sich vor</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
13.04.2024 10.00-13.00 Uhr	<b>Stimmhygiene: "Frosch im Hals, ade!"</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 301	24.04.2024 9.30-11.00 Uhr	<b>Teil II: Von Nähe und Distanz</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404
16.04.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>USA: Das gelobte Land? Eine Reise von Washington D.C. nach New York City</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	26.04.2024 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
16.04.2024 18.30-21.30 Uhr	<b>Investmentfonds: Index, ETF, AIF, ... - alles klar?</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330b	27.04.2024 11.00-15.00 Uhr	<b>Ein Kurs für die Selbstliebe - Frauenkurs</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 603
		27.04.2024 10.00-17.30 Uhr	<b>Blues Harp - Workshop II / Aufbaukurs</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 327

# Einzelveranstaltungen

27.04.2024 10.00-14.00 Uhr	<b>Mehrfarbige Linoldrucke - für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 505	23.05.2024 11.40-14.30 Uhr	<b>Bustour: Kulinarisches zwischen Niederrhein und Münsterland (Raesfeld, Bocholt, Hamminkeln)</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Vorplatz, Standuhr
27.04.2024 14.00-18.00 Uhr	<b>Rakel- und Spachteltechnik</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 505	24.05.2024 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
28.04.2024 11.00-14.00 Uhr	<b>Kreativer Tanz für Körper und Seele</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 601, Eingang über Raum 602	25.05.2024 11.00-15.00 Uhr	<b>Der Weg zu mehr Geduld und Gelassenheit -Aktive Entspannung und mentales Training für alle Ungeduldigen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 603
<b>Mai</b> 07.05.2024 18.30-21.30 Uhr	<b>Ü60 - Versicherung, Verrentung, Vermögen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 401	25.05.2024 10.00-16.00 Uhr	<b>Nörgler, Besserwisser, Querulanten - Vom souveränen Umgang mit schwierigen Menschen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 302
08.05.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Das Klimarobuste Haus</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	26.05.2024 11.00-13.00 Uhr	<b>Hilfe für mich.....von wem.... und wie?</b> K 14
15.05.2024 9.00-17.00 Uhr	<b>Wer hat was zu sagen in NRW? Germanwatch e.V. in Bonn</b> Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang	<b>Juni</b> 13.06.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Ludwig Freitag: Stadtbaumeister und Rathausarchitekt. Ein Werkstattbericht zum Projekt</b> Stadtarchiv, Eschenstr. 60, 1. Etage
16.05.2024 14.00-16.30 Uhr	<b>Spannende Orte: Besichtigung Fraunhofer UMSICHT</b> Fraunhofer Institut UMSICHT, Gebäude D Empfang, Osterfelder Str.3	14.06.2024 14.00-15.30 Uhr	<b>Exkursion: Baumeister- Mühle</b> Baumeister Mühle, Homberger Straße 11, 46149 Oberhausen
17.05.2024 17.00-21.30 Uhr	<b>Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 302	18.06.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Implementierung von VR und AR in KMUs</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 404
18.05.2024 14.30-16.00 Uhr	<b>Superheld*innen im Comic - Kultur mit "Whoosh!" und "Wham!"</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	28.06.2024 17.00-18.00 Uhr	<b>Einbürgerungstest (S)</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
22.05.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>„Männer und Frauen sind gleichberechtigt“: Die Mütter des Grundgesetzes</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a	<b>Juli</b> 03.07.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Helpen uns neue Technologien beim Klimaschutz?</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a
23.05.2024 18.00-19.30 Uhr	<b>Die Reichsgründung in Oberhausen. Denkmäler und Sedanstag als Ausdruck deutschen Nationalbewusstseins</b> Bert-Brecht-Haus, Raum 330a		

Im Herzen trifft sich Oberhausen

... in der LUDWIGGALERIE!



Fantastische Reise mit Jim Knopf,  
Bastian und Momo

Michael Ende

Bilder und Geschichten

24. 9. 2023

-14. 1. 2024



HIPGNOSIS  
BREATHE

Album Cover Art und Photo Design  
by Aubrey Powell & Storm Thorgerson

*Celebrating 50 Years of The Dark Side of the Moon*

21. 1. - 20. 5. 2024

## UK Women

Britische Fotografie zwischen Sozialkritik und Identität  
28 fotografische Positionen aus dem Vereinigten Königreich

26. 5. - 15. 9. 2024



LUDWIGGALERIE  
SCHLOSS OBERHAUSEN



stadt  
oberhausen

Pink Floyd: The Dark Side of the Moon: Design: Hipgnosis, Aubrey Powell, Storm Thorgerson  
© Pink Floyd Ltd. Quelle: Browse Gallery

My Favourite Colour Was Yellow, 2016 © Kirsty Mackay

## Vernissage "FRAUEN 50+ - DAS ALTER ALS PRIVILEG SEHEN" -

**Kooperation mit der Gleichstellungsstelle**

Die Ausstellung „Frauen 50 +“ präsentiert vielseitige Momentaufnahmen, in der die Fotografin die Vorteile des gelebten Lebens herausstellt: Altern als Privileg lautet das Fazit vieler Frauen, die an dem Fotoprojekt teilgenommen haben. Die perfekten Vorbilder hierfür sind Frauen, die gelassen und glücklich altern, dabei aktiv, neugierig und sichtbar bleiben und ihr ganzes Wesen wie ein Leuchtfeuer in Szene setzen.



©Sibylle Stengel-Klemmer

Jedes dieser ausgestellten Portraits erzählt offen und sehr direkt seine ganz eigene Geschichte. Frau Stengel-Klemmer vermag den charakteristischen Wesenszug einer Person zu entdecken, im Bild festzuhalten und so dem Betrachter zugänglich zu machen ohne bloßzustellen: eine Symbiose mit Tiefenwirkung, die fasziniert. Man betrachtet nicht nur ein Foto, sondern begegnet einem Menschen und geht selbst einen Dialog mit dieser Person ein.

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 23.08.23-13.10.23 in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Mi, 23.08.23  
Eröffnung 18.00 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0002S** entgeltfrei

## Ausstellungseröffnung: Detailansichten von Oberhausen an Blau



©Günter Hümb's

Die Volkshochschule lädt ein zur Ausstellungseröffnung „Detailansichten von Oberhausen“ mit dem Fotografen Günter Hümb's ins Foyer der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses.

Bereits im letzten Jahr stellte Günter Hümb's in der VHS Fotografien zum Thema „Blaue Stunde über Oberhausen“ aus.

Mit dem Thema „Detailansichten“ reduziert der Fotograf die gewohnte Gesamtansicht von Objekten auf einzelne Teilausschnitte.

Die bewusste Konzentration auf Details schafft zugleich neue, bislang unbekannt wirkende Formationen.

Die Bilder des Fotografen Günter Hümb's greifen diese „Sichtweise“ künstlerisch auf.

Die Ausstellungseröffnung ist am Donnerstag, 26. Oktober 2023 um 18:30 Uhr.

Zur Person:

Günter Hümb's, Jahrgang 1955, gebürtiger Oberhausener, Fotografie als Hobby seit 1973, Schwerpunkte der Fotografie: Landschaft-, Objekt- und Momentaufnahmen.

Bisherige Ausstellungen:

- Restaurant "Hackbarth´s", Oberhausen - Industriekultur (2017)
- Ebertbad Oberhausen - Industriekultur (2017)
- Falstaff Oberhausen - Niederländische Küste (2017/2018)
- Restaurant "Hackbarth´s", Oberhausen - Blaue Stunde über Oberhausen

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 26.10.23-16.01.24 in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Do, 26.10.23  
Eröffnung 18.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Foyer 3. Etage  
**E0006S** entgeltfrei

## Ausstellungseröffnung: Foto - à la Origami

Wer an Origami denkt, hat eigentlich die traditionelle japanische Papierfalttechnik vor Augen, deren Sinn es ist, zwei- oder dreidimensionale Objekte entstehen zu lassen.

Doch bei den Objekten dieser Ausstellung handelt es sich um Fotoabbildungen realer Objekte, die mit Hilfe von Software verfremdet wurden. Hauptwerkzeuge waren dabei das wiederholte Knicken, Falten, Spiegeln, Durchleuchten und Doppeln. Die Addition dieser Techniken lässt den Betrachter völlig neue geometrische Zusammenhänge erkennen, die fast schon surreale Züge aufweisen.



©Ingo Dämgen

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 08.11.23-27.01.24 in der 4. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Mi, 08.11.23  
Eröffnung 18.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Foyer, 4. Etage  
**E0010S** entgeltfrei

## Ausstellungseröffnung: Wilder Westen Oberhausen

Gezeigt werden Fotografien der Tierwelt in und um Oberhausen. Spannende Blicke auf das, was neben uns lebt und eigentlich für jeden sichtbar ist. Nehmen Sie sich ein paar schöne Eindrücke für Ihren nächsten Ausflug in die Natur mit, denn in Oberhausen ist der Westen ganz schön wild.

Zur Person:

René Jankowski, Jahrgang 1964, ist ein professioneller Fotograf aus Oberhausen. Seit über 25 Jahren hat er sich voll und ganz der Kreativität des Fotografierens verschrieben und seinen Schwerpunkt dabei stets auf Tiere und Natur gelegt.

# Ausstellungen



©René Jankowski

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 11.01.24-07.03.24 in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Do, 11.01.24  
Eröffnung 18.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Foyer 3. Etage  
**E0016S** entgeltfrei

## Ausstellungseröffnung: Unsere schöne Natur - Aquarelle

„Wenn du die Natur wirklich liebst, wirst du überall Schönheit finden!“ so lautet ein Zitat von Vincent van Gogh.

Die Kursteilnehmer/-innen des Kurses „Aquarellmalen“ zeigen unter dem Motto „Unsere schöne Natur“ ihre farbenfrohen Aquarelle in einer Ausstellung im Foyer der Volkshochschule in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses.



©Aquarell von Gerda Höffkes

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 14.03.24-16.05.24 in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Do, 14.03.24  
Eröffnung 17.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Foyer 3. Etage  
**E0020S** entgeltfrei

## Historische Postkarten - Kleiner Rundgang durch das Rat- haus- und Marienviertel

Immer mehr Bürger:innen begeistern sich für die Oberhausener Stadtgeschichte. Besonders großen Zuspruch finden Veranstaltungen, in denen historische Ansichten zu sehen sind.

So war auch die letzte Ausstellung „Als die Mitte noch alt war...“ mit Ansichtskarten von 1900 bis ca. 1935 ein voller Erfolg und wurde von der breiten Öffentlichkeit positiv aufgenommen. Es gab viele Gespräche, Anregungen und lange Diskussionen.



©Sammlung Bruno Zbick

Nun laden die Sammler Udo Appenzeller, Karl-Heinz Konopka und Bruno Zbick zu einem weiteren „Spaziergang“ ein:

Vom Hauptbahnhof OB geht es über die Schwartzstraße hinein ins Marienviertel. Es gibt viel zu entdecken - lassen Sie sich überraschen.

Die Ausstellung ist im Foyer des NH Hotels Oberhausen, Düppelstraße 2, zu sehen.

Dort findet auch die Ausstellungseröffnung statt.

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 11.04.24-06.07.24 im Foyer des NH Hotels Oberhausen besucht werden.

Do, 11.04.24  
Eröffnung 18.00 Uhr,  
Foyer NH Hotel  
**ZA2250R** entgeltfrei

vielfältig – analog – digital – lokal  
**Ihre Stadtbibliothek**



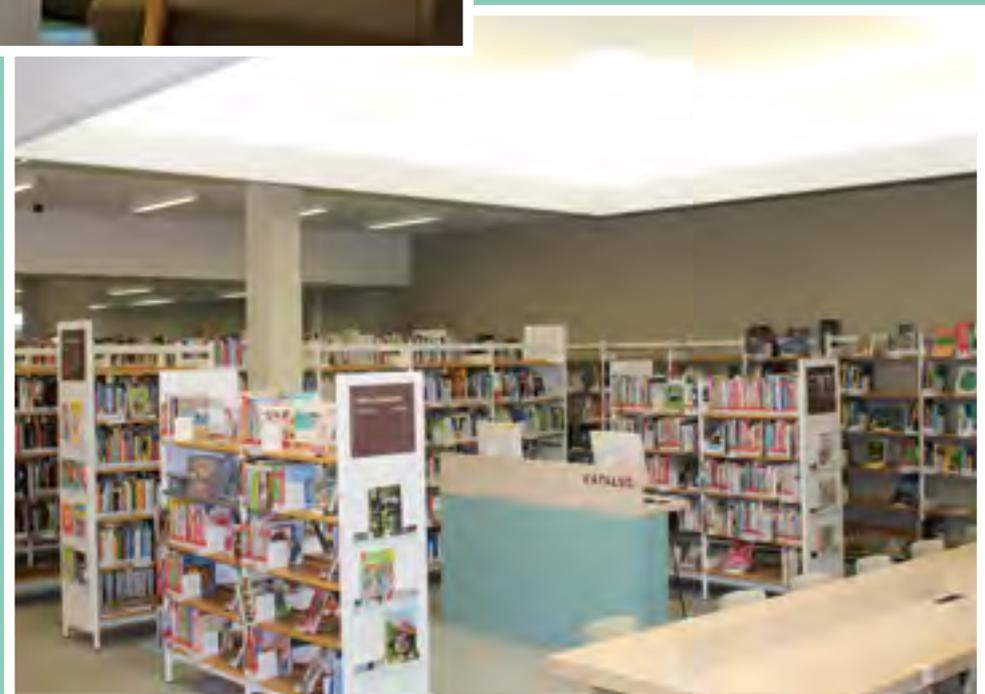
medien-laden

Lernzentrum

SommerLeseclub

Lesungen

Leseräuber und O.Lepi –  
mehrsprachiges Vorlesen



[www.oberhausen.de/stadtbibliothek](http://www.oberhausen.de/stadtbibliothek)

vielfältig – analog – digital – lokal  
**Ihre Stadtbibliothek**



Repaircafé  
3D-Drucker  
Makerspace



# vielfältig – analog – digital – lokal Ihre Stadtbibliothek



NutzBar

3D-Druck

VR-Technik

E-Book Sprechstunden

Beebots & Ozobots

Bibliotheksführungen  
mit Biparcours

NutzBar junior



A photograph of three women sitting in a circle on chairs, smiling and engaged in conversation. The woman on the left is wearing a purple cardigan over a grey t-shirt and blue jeans. The woman in the middle is wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans. The woman on the right is wearing a white patterned top. The background shows a window with a view of greenery and a potted plant.

# SEL *beteiligen* BST

Nutze deine  
Möglichkeiten.

**Matthias Ruschke**

matthias.ruschke@oberhausen.de

Telefon 0208 825-3319

Fax 0208 825-5410

- **Politik - Gesellschaft - (Zeit)Geschichte**
- **Stadtgeschichte(n) - Heimatkunde - Regionales - Exkursionen**
- **Eine Welt - Länderkunde**
- **Interkultur**
- **Religion - Philosophie - Lebens- und Alltagsfragen**
- **Ehrenamt - Zivilgesellschaft**
- **Bildung für nachhaltige Entwicklung - Umwelt**

## Politik - Gesellschaft - (Zeit)Geschichte

### Erster Oberhausener Tag der Demokratie. Demokratisch ist man nicht allein!

Am Freitag, den 15.09.2023 findet ab 16:00 bis ca. 20:00 Uhr erstmalig im Oberhausener Rathaus und der nahen Umgebung ein Oberhausener Demokratietag statt. Am internationalen Tag der Demokratie - ausgerufen von der Generalversammlung der Vereinten Nationen im Jahr 2007, mit dem Ziel der Förderung und Verteidigung der Grundsätze der Demokratie - wollen wir in Oberhausen die Demokratie zum Thema machen! Demokratie geht alle an.

Demokratie lebt von Beteiligung - demokratisch ist man nicht allein. Wir laden alle interessierten Bürgerinnen und Bürger zur Auseinandersetzung mit Themen und Inhalten des demokratischen Zusammenlebens ein. Mit Musik, Kreativität, Diskussion und Mitmachaktionen wird Demokratie in Oberhausen lebendig. Interesse geweckt? Weitere Informationen zum Programm und den geplanten Aktionen sowie immer wieder aktualisierte Informationen finden Sie rechtzeitig auf: <https://www.oberhausen.de/de/index/rathaus/buergerbeteiligung/tagderdemokratie.php>

Der Demokratietag ist eine gemeinsame Initiative von Volkshochschule, Arbeit und Leben DGB/VHS Oberhausen, Bürgerbeteiligung Oberhausen (Stadt Oberhausen), Demokratie Leben und NRWeltoffen in Zusammenarbeit mit vielen Oberhausener Vereinen, Initiativen, Verbänden und Institutionen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit. Es lohnt sich!

Matthias Ruschke / Barbara Kröger  
Einzelveranstaltung  
Fr, 15.09.23, 16.00-20.00 Uhr  
Rathaus, Schwartzstr. 72, Haupteingang  
**A0000R** entgeltfrei

### „Wer hat was zu sagen in NRW? Politisch entscheidende Institutionen und Personen stellen sich vor!“

Gemeinsam mit Arbeit und Leben (DGB/VHS) Oberhausen bieten wir für Interessierte ein regelmäßiges Angebot an Vor-Ort-Gesprächen und Informationen mit interessanten Gesprächspartnern oder wichtigen Institutionen an. Der Blick hinter die Kulissen des Politikbetriebes soll allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern einen Einblick in Hintergründe und einen Überblick über Zusammenhänge ermöglichen. Hierzu sind Sie herzlich eingeladen.

### Wer hat was zu sagen in NRW? Der Landesrechnungshof NRW

Die Finanzen sind in der Politik besonders wichtig und bestimmen über Erfolg oder Misserfolg einer Regierung. Das Kontrollorgan hierzu ist der Landesrechnungshof NRW, den wir uns bei diesem Besuch genauer anschauen wollen. Was sind die Aufgaben, Kompetenzen, Arbeitsweisen? Wie erfolgt die Zusammenarbeit mit der Politik? Anmeldung erfolgt bei Arbeit und Leben Oberhausen. Gemeinsame Anreise erfolgt mit dem ÖPNV ab Hauptbahnhof Oberhausen.

Matthias Ruschke / Barbara Kröger  
Exkursion  
Mi, 06.09.23,  
Treffpunkt 9.00 Uhr, Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang  
Rückkehr gegen 13.00 Uhr  
**A1000R** 28 EUR

### Wer hat was zu sagen in NRW? Das Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie

Seit 2022 herrscht in NRW eine „neue“ Schwarz-Grüne Landesregierung. Dabei wurde mit dem Ministerium für „Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie“ auch ein neues „Superministerium“, unter Führung der Grünen Vizeregierungschefin Mona Neubauer, ins Leben gerufen. Ziel soll es u.a. sein NRW zur ersten klimaneutralen Industrieregion in Europa zu entwickeln. Doch wie werden die vermeintlichen Gegensätze von Klima- und Wirtschaftspolitik in einem Hause angegangen? Welche Zielsetzungen werden verfolgt? Wie

soll das Projekt gelingen? Vor Ort informieren wir uns und lernen dabei auch die Rolle und Arbeitsweise eines Ministeriums kennen.

Wir fahren gemeinsam mit dem ÖPNV vom Oberhausener Hauptbahnhof nach Düsseldorf. Die Fahrtkosten sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Matthias Ruschke / Barbara Kröger  
Exkursion  
Do, 09.11.23,  
Treffpunkt 9.00 Uhr, Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang  
Rückkehr gegen 14.00 Uhr  
**A1005R** 12 EUR

### Wer hat was zu sagen in NRW? Der Mineralölkonzern BP in Bochum

BP gehört zu den ganz großen Mineralölkonzernen, deren Verwaltungssitz Bochum ist. Auch eines von weltweit drei Kraftstoffzentren für Forschung und Entwicklung befindet sich im Ruhrgebiet. Wir könnten keinen besseren Ansprechpartner für die Vielfalt der Aufgaben, Verantwortung für Händler und Verbraucher und die Rolle in der Politik finden. Fragen wir nach.

Anmeldung erfolgt bei Arbeit und Leben Oberhausen. Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus ab Touristikhaltestelle Oberhausen.

Matthias Ruschke / Barbara Kröger  
Exkursion  
Mi, 14.02.24,  
Treffpunkt 9.45 Uhr, Touristikhaltestelle Oberhausen  
Rückkehr gegen 13.15 Uhr  
**A1006R** 28 EUR

### Wer hat was zu sagen in NRW? Germanwatch e.V. in Bonn

Mit Germanwatch befindet sich in Bonn (und Berlin) eine unabhängige Umwelt-, Entwicklungs- und Menschenrechtsorganisation, die sich seit mehr als 30 Jahren maßgeblich für eine zukunftsfähige globale Entwicklung und den Erhalt der Lebensgrundlagen einsetzt. Mit ihren über 100 haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen engagiert sich Germanwatch u.a. zu den Themen Klimaschutz, Klimaanpassung und Bildung für nachhaltige Entwicklung. Vor Ort in Bonn informieren wir uns

über die Arbeit und Projekte von Germanwatch und nehmen dabei auch die großen Herausforderungen des Klimawandels bzw. der „Klimakrise“ in den Blick. Im Anschluss gibt es noch die Gelegenheit für einen (kurzen) Besuch im Haus der Geschichte in Bonn, wo es immer wieder neue interessante Sonderausstellungen zu erkunden gibt.

Wir fahren gemeinsam mit dem ÖPNV vom Oberhausener Hauptbahnhof nach Bonn. Die Fahrtkosten sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Matthias Ruschke / Barbara Kröger  
Exkursion  
Mi, 15.05.24,  
Treffpunkt 9.00 Uhr, Hauptbahnhof  
Oberhausen, Haupteingang  
Rückkehr gegen 17.00 Uhr  
**A1010R** 18 EUR

**Politik aktuell**



©Barbara Kröger

Täglich werden wir mit aktuellen Nachrichten überflutet. Wir wollen hinter die Schlagzeilen der Medien blicken und Politik für uns verständlich machen.

Gemeinsam wollen wir unsere eigenen Standpunkte zur aktuellen Politik finden. Dazu gehört auch die Kommunalpolitik, insbesondere im Zusammenhang mit dem Strukturwandel und der Stadtentwicklung in Oberhausen.

Dabei werden besondere Diskussionsbedürfnisse der Teilnehmer/innen berücksichtigt.

Peter Jötten  
Mo, 11.00-12.30 Uhr  
04.09.23 - 24.06.24, 19x, 38 UStd.  
Aufenthaltsraum Grillostr. 50/52  
**A1100R** 22 EUR

**Politischer Gesprächskreis**

Politische Gesprächskreise sollen die Möglichkeit bieten, Fragen und Themen des geistig-gesellschaftlichen Bereichs zu diskutieren und zu erarbeiten. Die Kursleitung wird zu den jeweiligen Themen Hintergrund und Informationen geben und Materialien mitbringen. Mögliche Arbeitsschwerpunkte sind: Probleme der Philosophie und geistigen Lebensbewältigung (z. B. Lebenssinn und -aufgabe, Krankheit/Leiden, Tod, Gott, Glaube); Probleme der Soziologie und gesellschaftlichen Lebensbewältigung (z. B. Menschenkenntnis und Kontakt, Verantwortung, Selbstbewusstsein, Rollenlosigkeit, Familien- und Generationskonflikte); Probleme der Politik und Wirtschaft (z. B. das wirtschaftliche und politische System der Bundesrepublik, Wahlen, Parteien, Konsumgewohnheiten, Werbung, Kommunalpolitik); Einzelthemenbereiche wie z. B. Rede- und Diskussionstraining, Kommunikationstraining.

Bleiben Sie am aktuellen Geschehen dran und reden Sie mit! Nicht nur im Kurs! Die Teilnehmer/-innen werden zu Beginn gemeinsam über Auswahl und Reihenfolge der Themen sowie über die Art der Gruppenarbeit entscheiden.

Auch Nichtbewohner/-innen der unten genannten Einrichtung sind herzlich eingeladen.

Peter Jötten  
Mo, 14.00-15.30 Uhr  
04.09.23 - 24.06.24, 19x, 38 UStd.  
Aufenthaltsraum Grillostr. 50/52  
**A1110R** 22 EUR

Brigitte Müthing /  
Heidrun Opdenhövel  
Mo, 14.15-15.45 Uhr  
28.08.23 - 01.07.24, 18x, 36 UStd.  
AWO Café, Julius-Brecht-Anger 33  
**A1120R** 20 EUR

**Stadtgespräch: Verantwortliche stehen Rede und Antwort**

Worüber redet die Stadt, was regt auf, regt an und verlangt nach Öffentlichkeit? Es gibt Themen in der Stadt, die besprochen werden müssen. Volkshochschule, Arbeit und Leben und die WAZ Oberhausen bieten zu Themen, die die Stadt bewegen, regelmäßig ein aktuelles Forum mit Verantwortlichen und Entscheidungsträgern an. Es gibt Informationen über die Nachrichten hinaus und

Gelegenheit zu fragen und zu diskutieren. Die Stadtgespräche werden moderiert von Peter Szymaniak, Lokalchef der WAZ Oberhausen, und finden in der Regel an einem Montagabend um 18:00 Uhr im Bert-Brecht-Haus statt.



©Barbara Kröger

Die aktuellen Termine und Themen erfahren Sie zeitnah aus der WAZ, bei der Volkshochschule sowie bei Arbeit und Leben. Anmeldungen sind über Arbeit und Leben und bei der VHS Oberhausen möglich.

Peter Szymaniak  
Einzelveranstaltung  
Termin steht noch nicht fest  
18.00-20.15 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A1200R** entgeltfrei

**Digitale Selbstverteidigung. IT-Sicherheit für ältere Menschen**

Das Internet ist heute für (fast) alle Menschen selbstverständlicher Teil ihres Alltags, eine vollständige Teilhabe an der Gesellschaft ohne Internet heute quasi nicht mehr möglich. Doch viele (ältere) Menschen sind nicht, wie jüngere Generationen, bereits mit dem Internet aufgewachsen. Hier lohnt sich ein genauere Blick: Speziell für ältere Menschen ist es in der heutigen Zeit wichtig, ihren PC oder das Notebook/Laptop sicher zu bedienen.

Gefahren im Internet lauern an allen Ecken! Diese lassen sich aber oft bereits mit einigen wenigen Maßnahmen minimieren und gleichzeitig Ängste abbauen.

An diesem Abend ist IT-Sicherheits-Expertin Maik Ernemann, Gründerin und Geschäftsführerin des ordana GmbH - IT-Systemhaus, zu Gast, um einen Überblick zum Thema zu geben. Dabei werden u.a. folgende, ganz praktische Fragen behandelt:

Worauf habe ich bei Windows / MAC zu achten, dass ich einen Virenschutz

## A Gesellschaft - Politik - Mensch

aktiv habe? habe ich eine Firewall und wo und was ist das bzw. wird diese eingestellt? habe ich für meinen Online Einkäufe ein sicheres Passwort gewählt? Wie sieht ein sicheres Passwort aus? Wo kann ich alle Passwörter speichern, sodass ich mir diese nicht mehr merken muss, sondern vielleicht nur noch eines? Worauf habe ich bei E-Mails zu achten? Wie versende und empfangen ich sicher E-Mails. Worauf ist bei der Providerwahl zu achten? Wie surfe ich sicher im Internet und welchen Browser (was ist das?) benutze ich dafür? Wie ist mein Internetzugang konfiguriert und kann das jemand mitlesen? Ist mein WLAN richtig konfiguriert? Wie und was muss ich da einstellen?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Arbeitskreis für Politische Kultur von Arbeit und Leben Oberhausen statt.

Maik Ernemann  
Einzelveranstaltung  
Mo, 06.11.23, 18.00-19.30 Uhr  
DGB Haus Friedrich-Karl-Str. 24  
**A1300R** entgeltfrei

### Plötzlich offline? Eine Plage namens Internetzensur

Das Internet ist ein magischer Ort: Mit wenigen Klicks kommt man an alle erdenklichen Informationen und kann mit der ganzen Welt kommunizieren. Mit der ganzen Welt? Naja - für die meisten Menschen ist ein freies Internet nicht selbstverständlich. In Ländern wie China, Russland, Katar oder Indien zensieren Regierungen dreist das Netz. Sie blockieren und filtern unliebsame Inhalte. Und manchmal drehen sie gleich das komplette Netz ab, für einen bestimmten Zeitraum oder eine bestimmte Region.

Das Schöne ist: Das Internet selbst erlaubt es, solche Sperren auszuhebeln.

Wir schauen uns die verschiedenen Spielarten von Zensur an - und die Möglichkeiten, sie zu umgehen...

Man nutzt Programme, die Daten über Ecken ans Ziel schicken oder trickst Netzsperrern durch simple Einstellungen aus. Man versteckt Inhalte in unverdächtigen Webseiten oder auch mal in Computerspielen. Mit haushaltsüblicher Technik kann man außerdem ein lokales, paralleles Internet bauen und mit wenigen Klicks Menschen in zensierten Weltregionen einen freien Internetzugang ermöglichen. Das Wissen über

Internetzensur kann unter anderem im Urlaub praktisch sein, wenn man merkt, dass lieb gewonnene Webseiten und Apps plötzlich nicht laufen.

Wir schauen uns auch die Diskussion hierzulande an: Auch in westlichen Demokratien gibt es manchmal Netzsperrern. Die kommen rechtsstaatlich sauber zustande, werden stets aber kontrovers diskutiert. Ein anderer Blick auf das Internet, dass aus unserem Leben kaum mehr wegzudenken ist. Zu Gast an diesem Abend ist Journalist, Buchautor und Internetexperte, Stefan Mey.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Arbeitskreis für Politische Kultur von Arbeit und Leben statt.

Stefan Mey  
Einzelveranstaltung  
Mo, 08.04.24, 18.00-19.30 Uhr  
DGB Haus Friedrich-Karl-Str. 24  
**A1310R** entgeltfrei

### Demokratie (er)lernen und (er)leben: Das Jugendparlament Oberhausen



©Jugendparlament Oberhausen

Der Soziologe Oskar Negt beschreibt Demokratie zutreffend "als die einzige staatlich verfasste Gesellschaftsform, die gelernt werden muss". Jede Generation muss Demokratie für sich neu entdecken, erlernen und erleben. Um Jugendlichen schon früh die Gelegenheit zu geben sich auch politisch einzumischen, wurde im Jahr 2012 ein Jugendparlament für Oberhausen ins Leben gerufen. Im Rahmen des Jugendparlaments haben gewählte Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren die Möglichkeit - auch mit eigenen finanziellen Mitteln - die Interessen der Jugend in Oberhausen zu vertreten. Wie genau das funktioniert, erfahren wir direkt von Julia Bendorf, der städtischen Begeleiterin des Jugendparlaments. Sie wird uns aus erster Hand informieren und Einblicke in die Arbeit des

Jugendparlaments gewähren. Zudem soll es die Gelegenheit geben mit (ehemaligen) Jugendparlamentariern ins Gespräch zu kommen.

Im Anschluss an das gemeinsame Gespräch gibt es ab 17.00 Uhr (optional) die Gelegenheit eine Sitzung des Jugendparlaments als Gast zu verfolgen und die jungen Demokratinnen und Demokraten in Aktion zu erleben. Die Sitzung des Jugendparlaments sowie auch das vorherige Gespräch finden ausnahmsweise in der VHS im Bert-Brecht-Haus statt.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Matthias Ruschke/Julia Bendorf  
Einzelveranstaltung  
Mi, 13.12.23, 16.00-21.00 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330b  
**A1600R** entgeltfrei

### Aktionswoche gegen Gewalt an Frauen - Orange Days Oberhausen 25.11. - 02.12.2023

Organisiert durch den "Arbeitskreis Gewalt Oberhausen" findet am 25.11.2023 ab der Dämmerung die Aktion "Orange the World", eine Beleuchtungsaktionen im Stadtgebiet, verbunden mit verschiedenen Veranstaltungen statt. Eine Fach- und Informationsveranstaltung des Arbeitskreises Gewalt Oberhausen und der Gleichstellungsstelle Oberhausen wird sich dem Thema "Sorge- und Umgangsrecht in Fällen häuslicher Gewalt - Rechtsprechung und Auswirkungen auf Kinder und Frauen" widmen. Nähere Details und die Möglichkeit für Rückfragen zu den Veranstaltungen gibt es ab Oktober 2023 bei der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen: [gleichstellungsstelle@oberhausen.de/](http://gleichstellungsstelle@oberhausen.de/) Tel: 0208 825 2050. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Gleichstellungsstelle Oberhausen  
Einzelveranstaltung  
Sa, 25.11.23, 17.00-22.00 Uhr  
Raum wird noch bekannt gegeben!  
**A1710R** entgeltfrei

### One Billion Rising - Tanzdemonstration gegen Gewalt an Frauen und Mädchen am 14.02.2024

Am 14. Februar 2024 findet ab 17 Uhr unter dem Motto: "One Billion Rising" eine Tanzdemonstration gegen Gewalt an Frauen und Mädchen als Flashmob statt. Ab Januar 2024

wird es hierzu auch zur Vorbereitung das Angebot eines Tanztrainings mit Tanztrainerin Nadine Benninghoff geben. Die genaue Uhrzeit sowie Ort des Trainings und der Tanzdemonstration sowie weitere Details können ab Januar 2024 erfragt werden bei: Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen, gleichstellungsstelle@oberhausen.de/ Tel:0208 825 2050. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Gleichstellungsstelle Oberhausen / Nadine Benninghoff  
 Einzelveranstaltung  
 Mi, 14.02.24, 17.00-20.00 Uhr  
 Raum wird noch bekannt gegeben!  
**A1720R** entgeltfrei

**Wissen to go - eine Online-Informationsreihe von VHS und Arbeit und Leben Oberhausen**



©Arbeit und Leben Oberhausen

Im Rahmen der gemeinsamen Online-Informationsreihe "Wissen to go" von Volkshochschule und Arbeit und Leben Oberhausen bieten wir Hintergrundwissen zu wichtigen gesellschaftlichen Themen an - mit dem Blick auf Oberhausen, aber auch darüber hinaus. Wir laden Expertinnen und Experten eines Themas ein, uns im Rahmen eines kurzen Online-Videos, zu informieren, Stellung zu beziehen und ihren Blick auf das jeweilige Thema mit uns zu teilen. Die Videos zu den aktuellen Themen sind frei verfügbar und jederzeit abrufbar.

Die Links zu den regelmäßig neu erscheinenden Videos werden auf den Homepages der VHS Oberhausen (<https://vhs.oberhausen.de/>) und von Arbeit und Leben DGB/VHS Oberhausen (<https://www.auloberhausen.de/>) sowie auch auf unseren Seiten in den sozialen Netzwerken veröffentlicht.

Schauen Sie rein. Es lohnt sich!

Matthias Ruschke / Barbara Kröger  
 online  
**A1800R** entgeltfrei

**Frauen machen Geschichte: Die Weimarer Republik (1918-1933) - Eine Einführung**

Unzählige Frauen haben ihre Spuren in der Geschichte hinterlassen, ihre Gegenwart vorangetrieben und die Zukunft maßgeblich beeinflusst. Noch heute profitieren wir von vielen ihrer Errungenschaften. Doch lange Zeit war die Geschichtsschreibung männlich geprägt. Diese Vergangenheitsaneignung erklärt, warum die herkömmliche Geschichtsschreibung Frauen viele Jahrzehnte kaum wahrgenommen hat, auch wenn diese Ignoranz in den letzten Jahren aufgebrochen wurde. Die Seminarreihe „Frauen machen Geschichte“ holt Politikerinnen, Künstlerinnen, Schriftstellerinnen und viele andere ins Rampenlicht. Anhand ausgewählter Biographien soll dargestellt werden, wie Frauen ihre Zeit erlebt, interpretiert, analysiert und geprägt haben. In drei thematischen Blöcken, die einzeln oder als Paket buchbar sind, beschäftigen wir uns zunächst mit der Weimarer Republik. Diese kostenlose Einführungsveranstaltung stellt Ihnen das neue Format der VHS vor und gibt einen ersten Überblick zum Thema. Seien Sie neugierig, schnuppern Sie rein.

Eva Sunderbrink  
 Einzelveranstaltung  
 Mi, 30.08.23, 10.30-12.00 Uhr  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**A1900R** entgeltfrei

**Frauen machen Geschichte: Die Weimarer Republik (1918-1933) - Frauen und Politik**

Die Seminarreihe „Frauen machen Geschichte“ holt Politikerinnen, Künstlerinnen, Schriftstellerinnen und viele andere ins Rampenlicht. Anhand ausgewählter Biographien soll dargestellt werden, wie Frauen ihre Zeit erlebt, interpretiert, analysiert und geprägt haben. In diesem ersten Block geht es im Schwerpunkt um das Thema "Frauen und Politik". Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, so dass Zeit und Raum für Fragen und Diskussionen besteht. Das ausführliche Semesterverlaufsprogramm erhalten Sie am jeweils ersten Kurstag.

Eva Sunderbrink  
 Mi, 10.30-12.00 Uhr  
 06.09.23 - 27.09.23, 4x, 8 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**A1901R** 20 EUR

**Frauen machen Geschichte: Die Weimarer Republik (1918-1933) - Frauen in Kunst und Kultur**

Die Seminarreihe „Frauen machen Geschichte“ holt Politikerinnen, Künstlerinnen, Schriftstellerinnen und viele andere ins Rampenlicht. Anhand ausgewählter Biographien soll dargestellt werden, wie Frauen ihre Zeit erlebt, interpretiert, analysiert und geprägt haben. In diesem zweiten Block geht es um das Thema "Frauen in Kunst und Kultur". Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, so dass Zeit und Raum für Fragen und Diskussionen besteht. Das ausführliche Semesterverlaufsprogramm erhalten Sie am jeweils ersten Kurstag.

Eva Sunderbrink  
 Mi, 10.30-12.00 Uhr  
 18.10.23 - 15.11.23, 4x, 8 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**A1902R** 20 EUR

**Frauen machen Geschichte: Die Weimarer Republik (1918-1933) - Literatur von Frauen**

Die Seminarreihe „Frauen machen Geschichte“ holt Politikerinnen, Künstlerinnen, Schriftstellerinnen und viele andere ins Rampenlicht. Anhand ausgewählter Biographien soll dargestellt werden, wie Frauen ihre Zeit erlebt, interpretiert, analysiert und geprägt haben. In diesem dritten Block geht es um die "Literatur von Frauen". Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, so dass Zeit und Raum für Fragen und Diskussionen besteht. Das ausführliche Semesterverlaufsprogramm erhalten Sie am jeweils ersten Kurstag.

Eva Sunderbrink  
 Mi, 10.30-12.00 Uhr  
 22.11.23 - 13.12.23, 4x, 8 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**A1903R** 20 EUR

**Pionierin der Emanzipation: Helene Lange (1848 - 1930)**

Als Frau eigene Interessen zu entwickeln und weiterzuverfolgen war vor 150 Jahren kaum denkbar. Helene Lange verfolgte dennoch ihren eigenen Weg. Vehement und geschickt trug sie ganz wesentlich dazu bei, eine bessere Bildung für Frauen durchzusetzen und ihnen somit zu

## A Gesellschaft - Politik - Mensch

mehr Eigenständigkeit zu verhelfen. Trotz dieses Verdienstes ist sie den meisten heute unbekannt.



©Von Atelier Elvira - <http://www.dhm.de/lemo/html/biografien/LangeHelene/>, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3851087>

Umso mehr lohnt es sich, einen Blick auf ihr Leben und ihre Zeit zu werfen, in der der Grundstein für mehr Gleichberechtigung von Männern und Frauen gelegt wurde. So wird im Jahr 2023 Helene Lange zum 175. Geburtstag mit einer Sonderbriefmarke gewürdigt, denn sie war eine der wichtigsten Persönlichkeiten der bürgerlichen Frauenbewegung des 19. und 20. Jahrhunderts.

Eva Sunderbrink  
Einzelveranstaltung  
Mi, 29.11.23, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A1920R** entgeltfrei

**„Männer und Frauen sind gleichberechtigt“:  
Die Mütter des Grundgesetzes**



©Fotolia, Boris Zerwann

Es war eine Sternstunde für Elisabeth Selbert: Die Juristin und SPD-Politikerin hat 1949 erreicht, dass im neuen Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland der Satz steht: "Männer und Frauen sind gleichberechtigt". Artikel 3, Absatz 2. Damit verankerten Elisabeth Selbert und ihre drei Mitstreiterinnen Frieda

Nadig, Helene Weber und Helene Wessel einen Rechtsanspruch, der in Folge den Frauen in Deutschland neue Möglichkeiten der Gleichberechtigung eröffnete. Auch wenn heute die Rechtswirklichkeit vielleicht noch nicht in jedem Bereich gleichgezogen hat mit dieser formalen Rechtsgleichheit: so ist doch 1949 die Zeit der Ungleichheit, verankert im Bürgerlichen Rechtsbuch von 1900, beendet worden.

Eva Sunderbrink  
Einzelveranstaltung  
Mi, 22.05.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A1930R** entgeltfrei

**Chansons erzählen deutsch-französische Geschichte -  
60 Jahre Elysée-Vertrag**



©Walter Weitz / VHS Oberhausen

Eineinhalb Jahrhunderte deutsch-französische Beziehungen, drei Kriege mit ihren Leiden, mit Annexionen, Besatzung, Terror und Widerstand. Und dann eine kaum erwartbare Versöhnung, eine vor 60 Jahren besiegelte Freundschaft, Hunderttausende Begegnungen beim Jugendaustausch, in Städtepartnerschaften und deutsch-französischen Ehen. Walter Weitz präsentiert Chansons, die diese Geschichte beleuchten - satirische, einfühlsame, bittere, nachdenkliche, aber auch witzige und fröhliche. Er begleitet diese Lieder auf der Gitarre, erläutert die Entstehungszusammenhänge und die Liedtexte, die zudem projiziert werden, so dass Zuhörende leicht folgen können. Einige Zeitdokumente in Bild und Ton ergänzen die Präsentation. Dauer: 2 ¼ Std., mit einer 20-minütigen Pause

Walter Weitz  
Einzelveranstaltung  
Fr, 20.10.23, 18.00-20.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**B2390F** 10 EUR

## Stadtgeschichte(n) - Heimatkunde - Regionales - Exkursionen

### Knappen Café



©Leben im Pott

Das Knappen Café, benannt nach dem geschichtreichen Viertel, in dem es stattfindet, ist ein Erzählcafé. Wir treffen uns, um spannende Geschichten zu hören, aber auch zu erzählen. Zu den Terminen wird der Moderator Ingo Dämgen, selbst Kind des Oberhausener Ostens, eine Einleitung geben, auch Bilder und Fotos aus Oberhausen mitbringen und wir werden Geschichten hören und zusammentragen, z. B. zu den Erntedankbräuchen und -erinnerungen damals und heute sowie vieles mehr ...

Eigene Themenvorschläge sind herzlich willkommen. Die gemütliche Atmosphäre im Stadtteil-Wohnzimmer von "Leben im Pott" der Lebenshilfe, auf der Marienburgstraße 3 (6. Etage), tut das Übrige dazu, wenn Geschichte, Geschichten und Kaffee zum Knappen Café verschmelzen.

Das gemeinsame Angebot von Volkshochschule Oberhausen und "Leben im Pott". Inklusiv von hier aus für Menschen / Lebenshilfe Oberhausen e.V. findet immer am zweiten Montag des Monats statt.

Das Angebot ist kostenlos.

Ingo Dämgen  
Mo, 14.30-16.00 Uhr  
11.09.23 - 10.06.24, 10x, 20 UStd.  
Stadtteil-Wohnzimmer, Marienburgstraße 3  
**A2000R** entgeltfrei

**Oberhausener Stadtgeschichte(n) entdecken**

In der gemeinsamen Veranstaltungsreihe "Oberhausener Stadtgeschichte(n) entdecken" bieten die Historische Gesellschaft Oberhausen e.V., das Stadtarchiv Oberhausen, die Literarische Gesellschaft Oberhausen e.V., die Gedenkhalle Oberhausen, die Geschichtswerkstatt sowie die Volkshochschule Oberhausen allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Gelegenheit, mehr über die Geschichte und Geschichten der eigenen Stadt zu erfahren.

In regelmäßigen Abständen werden sachkundige Referenten eingeladen, um über interessante und wichtige stadtgeschichtliche Themen zu referieren. So wird Stadtgeschichte anschaulich und lebendig! Die Veranstaltungen sind kostenfrei und alle Oberhausenerinnen und Oberhausener herzlich dazu eingeladen.

Veranstaltungsorte sind die Volkshochschule im Bert-Brecht-Haus, das Stadtarchiv Oberhausen oder weitere besondere Orte im Stadtgebiet. Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Anmeldungen erfolgen über die Volkshochschule Oberhausen.

**Granaten, Geschütze und Gefangene. Oberhausen im Ersten Weltkrieg**



©Stadtarchiv Oberhausen

Der Erste Weltkrieg hat das Ruhrgebiet verändert, nicht nur sozial, sondern auch technisch und wirtschaftlich. Dennoch blieb das Ruhrgebiet die Montanregion Europas. Im Krieg war die Gutehoffnungshütte (GHH) ein wichtiger Rüstungsfabrikant, der in Oberhausen nicht nur Munition und Geschütze herstellte, sondern auch Gefangene, zivile Ausländer und Frauen in ihren Betrieben beschäftigte. Da Kohle und

Arbeitskräfte knapp waren, bemühte man sich, Energie zu sparen (Elektrifizierung) und Arbeit zu mechanisieren. Durch dadurch resultierende, notwendige Investitionen stiegen die Gewinne einiger Firmen enorm. Wegen dieser Gewinne setzte der Reichstag eine Prüfungskommission ein, dies jedoch ohne großen Erfolg! Der Vortrag von Historiker Prof. Dr. Manfred Rasch, ehemaliger Leiter des heutigen thyssenkrupp Konzernarchivs, veranschaulicht diese Entwicklungen anhand von historischen Fotografien und Grafiken. Ein spannender Einblick in die Zeit des Ersten Weltkriegs erwartet alle Geschichtsfreund:innen in Oberhausen.

Die Veranstaltung ist Teil der gemeinsamen Reihe "Oberhausener Stadtgeschichte(n) entdecken" von Stadtarchiv Oberhausen, Literarischer Gesellschaft Oberhausen e.V., Historischer Gesellschaft Oberhausen e.V., Gedenkhalle Oberhausen, der Geschichtswerkstatt sowie der Volkshochschule Oberhausen und findet in Kooperation mit dem LVR-Industriemuseum in Oberhausen statt. Veranstaltungsort ist die Elektrozentrale des LVR-Industriemuseums auf dem Gelände der ehemaligen Zinkfabrik Altenberg.

Prof. Dr. Manfred Rasch  
Einzelveranstaltung  
Do, 28.09.23, 18.00-19.30 Uhr  
LVR-Industriemuseum, Elektrozentrale, Zentrum Altenberg  
**A2200R** entgeltfrei

**Baden gegangen. Eintauchen in die Geschichte der Oberhausener Freibäder**

Das erste öffentliche Freibad in Oberhausen, das Sommerbad im Rhein-Herne-Kanal, eröffnete im Mai 1922 seine Pforten. Bald darauf folgten weitere Freibäder in Osterfeld und Sterkrade. Sie waren ein wesentliches Freizeitangebot der Städte, das sich insbesondere bei ärmeren Familien großer Beliebtheit erfreute und den oft unerschwinglichen Urlaub in der Sommerzeit ersetzte. Anhand historischer Fotos bietet Christoph Strahl von der Geschichtswerkstatt Oberhausen einen Einblick in die gar nicht so trockene Geschichte der Freibäder in unserer Stadt, die von vielen heute so schmerzlich vermisst werden. Der Vortrag findet in der Schlosserei des Zentrum Altenberg statt.



©Stadtarchiv Oberhausen

Christoph Strahl  
Einzelveranstaltung  
Do, 19.10.23, 19.00-20.30 Uhr  
Zentrum Altenberg, Schlosserei  
**A2210R** entgeltfrei

**Spaziergänge in die alte Zeit des Ruhrgebietes. Lesung mit Prof. Dr. Werner Bergmann**

Das Bild des Ruhrgebietes beherrschen die Kathedralen der Produktionsanlagen, die Traditionen von Kohle und Stahl, die in unserer Zeit mehr und mehr Geschichte geworden und zur Erinnerung verblasst sind. Kaum geht der Blick des Ruhrgebietlers über diese knapp mehr als eineinhalb Jahrhunderte des Industriezeitalters weiter zurück zu den Menschen, die vor dieser Zeit in der Region gelebt und Spuren hinterlassen haben.

Die steinernen Zeugnisse - heute häufig überdeckt von dem Moloch der Montanindustrie - haben sich dennoch in Form von Kirchen, Burgen und Schlössern und Ähnlichem erhalten, die die Geschichte unserer Vorfahren erzählen. Allein an den rund 80 km der Emischer finden sich noch heute rund 30 Burgen, Herrenhäuser etc., die nicht nur die Zeiten überdauert haben, sondern vielfach auch Namensgeber für Städte oder Ortsteile gewesen sind. Sie sind allerdings nicht die steinernen Zeugnisse der Otto und Erika Normalverbraucher der Vergangenheit, sondern die, die heute Gazetten und bunte Blätter gefüllt hätten.

## A Gesellschaft - Politik - Mensch

Insofern erzählen sie uns auch nicht unbedingt die Alltagsgeschichte, die überwiegend dem Dunkel der Geschichte anheimgefallen ist.



©Prof. Dr. Werner Bergmann

Historiker Prof. Dr. Werner Bergmann nimmt alle Interessierten an diesem Abend mit auf ein paar spannende Spaziergänge zu den Geschichten und Geschichtchen erzählenden durchaus ansehnlichen Überresten der Adeligen, Reichen und Schönen und macht auch einen Abstecher zu den „kleinen Leuten“ aus der Zeit, bevor die Schlotbarone mit Ihren Industriekolossen alles überwucherten und den Himmel über Emscher und Ruhr verdunkelten.

Werner Bergmann  
Einzelveranstaltung  
Mi, 15.11.23, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A2220R** entgeltfrei

### Burg und Herrschaft Vondern im Wandel der Zeit (1266 bis 2024)

Die erstmals 1266 als befestigte Anlage erwähnte Burg Vondern ist das älteste Baudenkmal der Stadt Oberhausen. Aber über ihre Geschichte ist noch wenig bekannt.

Der Vortrag möchte auf Grundlage der bisherigen, nicht allzu zahlreichen und schon gar nicht in einem Bezug zueinander stehenden Forschungsergebnisse einen Überblick der historischen Entwicklung und Bedeutung der Burg vom Hochmittelalter bis in die Gegenwart geben.

Hierbei sollen neben dem Bauwerk selbst insbesondere die Aufsitzer der Anlage im Kontext ihrer jeweiligen Zeit in den Blick genommen werden,

um letztlich zu zeigen, dass die Burg Vondern für die fast nur von Industrialisierung und Strukturwandel geprägte Stadt Oberhausen eine einzigartige Bedeutung hat.

Dr. Matthias Böck  
Einzelveranstaltung  
Do, 18.01.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A2230R** entgeltfrei



©Stadtarchiv Oberhausen

### 40 Jahre Jahrbuch Oberhausen - ein Werkstattgespräch

Wohl kein Medium hält die jüngste Oberhausener Stadtgeschichte der letzten 40 Jahre so anschaulich und lebendig wach wie das Oberhausener Jahrbuch. So entstand seit 1982 eine wahre Erfolgsgeschichte.

Unter der Moderation von Archivleiter Dr. Magnus Dellwig sprechen wir mit den drei Machern des Oberhausener Jahrbuchs Hans-Joachim Plitt,



©Hans-Joachim Plitt

Gustav Wentz und Helmut Kawohl und blicken gemeinsam mit ihnen - und weiteren spannenden Gästen - zurück auf die Anfänge und

Entstehungsgeschichte des Jahrbuchs sowie dessen eigene bewegende Geschichte. Dies aber immer auch gleichzeitig mit dem Blick auf die besonders bewegenden Geschichten der Stadt in den letzten 40 Jahren, die wir gemeinsam Revue passieren lassen. Zeitzeugen sind gerne willkommen. Eine Beteiligung am Gedankenaustausch ist ausdrücklich erwünscht! Lassen Sie sich überraschen.

Dr. Magnus Dellwig /  
Gustav Wentz u.a.  
Einzelveranstaltung  
Do, 07.03.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A2240R** entgeltfrei

### Ausstellungseröffnung: Historische Postkarten - Kleiner Rundgang durchs Rathaus- und Marienviertel

Immer mehr Bürger:innen begeistern sich für die Oberhausener Stadtgeschichte. Besonders großen Zuspruch finden Veranstaltungen, in denen historische Ansichten zu sehen sind. So war auch die letzte Ausstellung „Als die Mitte noch alt war...“ mit Ansichtskarten von 1900 bis ca. 1935 ein voller Erfolg und wurde von der breiten Öffentlichkeit positiv aufgenommen. Es gab viele Gespräche, Anregungen und lange Diskussionen. Nun laden die Sammler Udo Appenzeller, Karl-Heinz Konopka und Bruno Zbick zu einem weiteren „Spaziergang“ ein: vom Hauptbahnhof OB geht es über die Schwartzstraße hinein ins Marienviertel. Es gibt viel zu entdecken - lassen Sie sich überraschen.

Die Ausstellung ist im Foyer des NH Hotels Oberhausen, Düppelstraße 2, vom 22.05 bis 03.09.24 zu sehen. Dort findet auch die Ausstellungseröffnung statt.



©Sammlung Bruno Zbick

Bruno Zbick  
Einzelveranstaltung  
Do, 11.04.24, 18.00-19.30 Uhr  
NH Hotel Oberhausen, Foyer  
**A2250R** entgeltfrei

**Die Reichsgründung in Oberhausen. Denkmäler und Sedanstag als Ausdruck deutschen Nationalbewusstseins**



©Stadtarchiv Oberhausen

Im Zuge der Nationalstaatswerdung entsteht ab den 1830er Jahren im Deutschen Bund ein regelrechter Denkmalboom, der nach der Reichsgründung 1871 noch einmal Fahrt aufnimmt. Jeder kennt das „Hermanns-Denkmal“, die „Germania“ bei Rüdeshem und das Deutsche Eck mit dem weithin sichtbaren „Kaiser-Wilhelm-Denkmal“. Bauwerke und Erinnerungsorte sollten die deutsche Nationsidee unterstützen.

Kaum jemand weiß heute noch, dass es auch in Oberhausen solche Denkmäler gab bzw. gibt. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Entstehung solcher Erinnerungsorte nach der Stadtgründung 1862, den Umgang mit dem „Sedanstag“ in Oberhausen und stellt einzelne Baudenkmäler wie die Germania auf dem Westfriedhof und die Siegessäule auf dem Altmarkt vor.

Claudia Stein  
 Einzelveranstaltung  
 Do, 23.05.24, 18.00-19.30 Uhr  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A2260R** entgeltfrei

**Ludwig Freitag: Stadtbaumeister und Rathausarchitekt. Ein Werkstattbericht zum Projekt**

Der Oberhausener Architekt und Stadtbaumeister Ludwig Freitag hat zusammen mit dem Stadtbaurat Eduard Jüngerich maßgeblich das Gesicht der Innenstadt von Alt-Oberhausen geprägt. Sein berühmtestes Werk ist das Rathaus an der Schwartzstraße. Aber nicht nur viele öffentliche Gebäude, sondern auch Plätze und Allees sind durch ihn in den 1920er Jahren geplant worden.

In der Kriegszeit zeigte er sich für den Bunkerbau in Oberhausen verantwortlich, im Wiederaufbau arbeitete er dann mit dem Stadtbaurat Prof. Hetzelt zusammen und plante u. a. das Gesundheitsamt und die Rathäuserweiterung, bevor er 1953 in den Ruhestand trat.

Der private Nachlass seiner Enkelin wurde 2023 dem Stadtarchiv zur Aufarbeitung zur Verfügung gestellt, bestehend aus Fotos, Plänen und Zeichnungen.

An diesem Abend werden erstmals Ergebnisse der Aufarbeitung seiner Werke der Öffentlichkeit präsentiert.



©Stadtarchiv Oberhausen

Klaus-Martin Schmidt-Waldbauer  
 Einzelveranstaltung  
 Do, 13.06.24, 18.00-19.30 Uhr  
 Stadtarchiv, Eschenstr. 60, 1. Etage  
**A2270R** entgeltfrei

**Spannende Orte: Besichtigungen vor Ort**

Unter dem Motto: "Spannende Orte: Besichtigungen vor Ort!" gibt es ein besonderes Veranstaltungsangebot von VHS und Arbeit und Leben mit Besuchen interessanter Einrichtungen an Orten, an die man nur mit Führungen gelangen kann. Ausgangspunkt ist die nahe Umgebung in der Region.

Die Leitung hat bei allen Besuchen der erfahrene Oberhausener Stadtführer Ingo Dämgen. Wir laden Sie herzlich ein, sich zu beteiligen und spannende Einblicke in unseren Veranstaltungen zu genießen.

Eine Anmeldung ist aufgrund der begrenzten Anzahl der zur Verfügung stehenden Plätze immer erforderlich.

**Spannende Orte: Inklusiv und Bio - Der Rotthoffs Hof in Bottrop-Kirchhellen**

Direkt in Oberhausens Nachbarschaft liegt mit dem Rotthoffs Hof ein ganz besonderes Ausflugsziel. Der Hof ist nicht nur ein zertifizierter „Biohof“, der nach den „Naturland“-Richtlinien für ökologischen Landbau arbeitet, sondern er bietet zugleich für viele Menschen mit geistiger Behinderung oder mit psychischer Erkrankung eine attraktive Arbeitsstelle. Damit steht der vom Diakonischen Werk Gladbeck-Bottrop-Dorsten betriebene Hof für die Verbindung ökologischen Landbaus und sozialer Integration. Gemeinsam besichtigen wir den Hof und erhalten Einblicke in diesen nachhaltig wirtschaftenden Betrieb.



©Rotthoffs Hof

Zum Abschluss der Führung gibt es ein gemeinsames Beisammensein mit Kaffee/Getränken sowie Kuchen/Plätzchen für die Gruppe in Bio Qualität. Diese sind im Preis inbegriffen.

Sie finden die VHS OB auch hier:



## A Gesellschaft - Politik - Mensch

Der Besuch wird geleitet vom Oberhausener Gästeführer Ingo Dämgen. Treffpunkt ist vor Ort um 11:00 Uhr am Rothoffs Hof, Münster Straße 43, 46244 Bottrop.

Wer nicht alleine fahren möchte, ist herzlich dazu eingeladen ab Hbf Oberhausen begleitet anzureisen. Treffpunkt ist dann um 9:30 Uhr am Hbf Oberhausen. Die Gruppe wird auch hier von Ingo Dämgen begleitet. Wir bitten für eine gemeinsame Anreise um vorherige Kenntnissgabe. Die Anreise erfolgt auf eigene Kosten. Gemeinsame Rückkehr ist ca. 15:30 Uhr.

Ingo Dämgen  
Exkursion  
Do, 24.08.23,  
Treffpunkt 11.00 Uhr, Münster Straße 43, 46244 Bottrop  
Rückkehr gegen 14.00 Uhr  
**A2400R** 26 EUR

**Spannende Orte:**  
**110 Jahre Behrensbau Düsseldorf. Architektur und Geschichte**



©Ingo Dämgen

Turbulente 110 Jahre begleiten den Behrensbau am Rheinufer in Düsseldorf. Unter einem Dach treffen moderne Architektur, wechselvolle Wirtschaftsgeschichte, politische Ereignisse, Kriege und Krisen eines Jahrhunderts aufeinander. Die Ausstellung „110 Jahre Behrensbau. Architektur und Geschichte“ nimmt am historischen Ort das Bauwerk, seinen Architekten Peter Behrens, auch bestens bekannt in Oberhausen, sowie den Mannesmann-Konzern, dessen einstige mächtige Zentrale das Gebäude war, in den Blick. Ausgewählte Objekte und historische Dokumente zeigen zudem, wie der Behrensbau immer wieder auch zum politischen Schauplatz wird: 1923 besetzen französische Soldaten Teile des Gebäudes und nach dem Zweiten Weltkrieg nutzt es die britische Militärregierung als Hauptsitz, bevor im Sommer 1946

die erste nordrhein-westfälische Landesregierung einzieht. Gemeinsam besuchen wir die Ausstellung und tauchen im Rahmen einer Ausstellungsführung tief ein in diesen spannenden Ort, der künftig als Haus der Geschichte Nordrhein-Westfalen genutzt werden soll.

Die Anreise erfolgt vom Hbf Oberhausen mit dem ÖPNV. Im Preis sind alle anfallenden Kosten inklusive Fahrtkosten enthalten.

Ingo Dämgen  
Exkursion  
Di, 19.09.23,  
Treffpunkt 9.00 Uhr, Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang  
Rückkehr gegen 15.00 Uhr  
**A2410R** 18 EUR

**Spannende Orte:**  
**Überleben im Atombunker? Kalter Krieg Zivilschutzbunker in Köln**

Im „Kalten Krieg“ schuf man in Köln, integriert in einen Kölner U-Bahnhof, eine Schutzanlage, als „kleine Stadt unter der Stadt“, die das Überleben tausender Menschen selbst bei einem Atomkrieg sichern sollte. Diese



©Kölner Institut für Festungsarchitektur (CRIFA)

Anlage ist noch vollständig erhalten und dient heute als Dokumentationsstätte zum Thema „Kalter Krieg“. Gemeinsam besuchen wir die Anlage in Köln und informieren uns vor Ort. Die Anreise erfolgt vom Hbf Oberhausen mit dem ÖPNV. Im Preis sind alle anfallenden Kosten inklusive Fahrtkosten und Führung vor Ort enthalten.

Ingo Dämgen  
Exkursion  
Di, 05.03.24,  
Treffpunkt 9.00 Uhr, Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang  
Rückkehr gegen 15.00 Uhr  
**A2420R** 35 EUR

**Spannende Orte:**  
**Besichtigung Fraunhofer UMSICHT**



©Fraunhofer UMSICHT/aviate Luftaufnahmen

In Oberhausen haben wir mit dem Fraunhofer-Institut für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik UMSICHT ein Forschungsinstitut, welches sich als Wegbereiter in eine nachhaltige Welt versteht. Am Institut werden innovative, industriell umsetzbare Technologien, Produkte und Services für die zirkuläre Wirtschaft entwickelt und mit aller Kraft zur Anwendung gebracht.

Im Rahmen unserer Führung werden zunächst durch einen Vortrag grundlegende Informationen zur Fraunhofer-Gesellschaft und zum Fraunhofer UMSICHT vermittelt, anschließend besteht die Möglichkeit zu einem Rundgang durch Technika und Laboren. Die Gesamtdauer des Besuchs beträgt 2 bis 2 ½ Stunden.

Bitte beachten Sie, dass sich die normale Führung über mehrere Stockwerke erstreckt, teilweise muss auch über Gitterroste gelaufen werden. Die Führung kann aber auch so eingerichtet werden, dass gehbehinderte Teilnehmende oder Rollstuhlfahrer teilnehmen können, hier ist aber unbedingt vorher eine Absprache notwendig. Rückmeldungen bitte bei Matthias Ruschke, 825-3319. Eine vorherige Anmeldung bei der Volkshochschule ist unbedingt erforderlich. Treffpunkt ist am Fraunhofer UMSICHT der Empfang in Gebäude D.

Ingo Dämgen  
Exkursion  
Do, 16.05.24,  
Treffpunkt 14.00 Uhr, Fraunhofer  
Institut UMSICHT, Gebäude D Empfang,  
Osterfelder Str.3  
Rückkehr gegen 16.30 Uhr  
**A2430R** 8 EUR

**Besichtigung der Müllverbrennungsanlage GMVA Niederrhein GmbH**



©Astrid Schröder

Was passiert eigentlich mit unserem Müll? Gemeinsam finden wir es heraus und besuchen die Müllverbrennungsanlage der GMVA Niederrhein GmbH. Die Abfallverbrennungsanlage hat vier Verbrennungslinien. Jede Linie besteht aus der Müllaufgabe, dem Rost- und Feuerungssystem, dem Dampferzeuger und einem komplexen Abgasreinigungssystem. Pro Jahr können ca. 680.000 t Abfall thermisch behandelt werden. Diese Menge entspricht einer gestapelten Schichthöhe von 200 Metern in einem Fußballstadion oder dem Fassungsvermögen von rund 80.000 Müllfahrzeugen. Der Strombedarf von 60.000 Haushalten der Stadt Oberhausen kann durch die GMVA gedeckt werden.

Im Rahmen der Führung wird die gesamte Anlage gezeigt und die Abläufe werden detailliert erklärt.

Die Anfahrt zur GMVA kann mit dem Bus erfolgen: ab Hauptbahnhof mit dem SB94, Richtung Falkestraße, Haltestelle: Concordiaplatz. Treffpunkt ist der Haupteingang der GMVA, Liricher Str. 121.

Bei dem Rundgang ist festes Schuhwerk erforderlich. Ein Helm wird zur Verfügung gestellt. Parkplätze sind auf dem Betriebsgelände vorhanden. Der Rundgang dauert ca. 2 bis 2,5 Stunden.

Eine vorherige Anmeldung bei der Volkshochschule ist unbedingt erforderlich.

Ingo Dämgen  
Mi, 15.30-18.00 Uhr, 20.09.23,  
GMVA, Liricherstr. 121  
**A2500R** entgeltfrei

Ingo Dämgen  
Mi, 15.30-18.00 Uhr, 20.03.24,  
GMVA, Liricherstr. 121  
**A2501R** entgeltfrei

**DLR - Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt in Köln Exkursion**



©DLR

Das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) forscht an seinem Sitz in Köln in neun Forschungseinrichtungen zu Luftfahrt, Raumfahrt, Verkehr, Energie und Sicherheit, z.B. Nutzerzentrum für Weltraumexperimente MUSC, Kompetenzzentrum für keramische Materialien und thermische Speichertechnologie in der Energieforschung CeraStore u.a. Dabei kommen auch Großversuchsanlagen wie Windkanäle, Triebwerke- und Materialprüfstände und ein Hochflussdichte-Sonnenofen zum Einsatz. Zudem ist hier das Astronautenzentrum EAC der Europäischen Weltraumbehörde ESA angesiedelt.

Gemeinsam reisen wir mit dem Bus nach Köln und lassen uns im Rahmen einer ca. 2,5 stündigen Führung verschiedene Institute und Einrichtungen erklären. Ein wahrhaft spannender Ort!

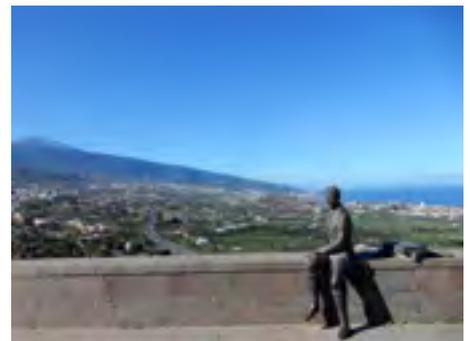
Hinweis: Aufgrund besonderer Sicherheitsvorkehrungen ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich. Für die Teilnahme wird ein gültiges Ausweisdokument benötigt.

Ingo Dämgen  
Exkursion  
Mi, 25.10.23,  
Treffpunkt 8.00 Uhr, Hauptbahnhof  
Oberhausen, Touristikbushaltestelle  
Rückkehr gegen 15.00 Uhr  
**A2550R** 35 EUR

**Eine Welt - Länderkunde**

**TENERIFFA:  
Auf den Spuren von Alexander von Humboldt 1799-2023**

Der berühmte Gelehrte Alexander von Humboldt brach im Juni 1799 zu seiner großen Südamerikareise auf. Auf dem Weg dorthin machte er eine Woche Station auf der Kanareninsel Teneriffa. Vom Orotavatal im Norden ist er begeistert und gesteht, „...nirgends ein so mannigfaltiges, so anziehendes, durch die Verteilung von Grün und Felsmasse so harmonisches Gemälde vor mir gehabt zu haben.“ Dabei erweist sich Humboldt nicht nur als Naturforscher, sondern auch als aufmerksamer Beobachter der geschichtlichen, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnisse von damals.



©Dr. Stefan Roggenbuck

Wir folgen seinen Spuren von Santa Cruz über Tacoronte, El Sauzal, La Matanza, La Victoria, Puerto de la Cruz, La Orotava, Camino de Chasna bis auf den Teidevulkan und stellen den Zitaten seines historischen Reiseberichtes die Fotos des heutigen Teneriffa gegenüber.

Sozialwissenschaftler Dr. Stefan Roggenbuck nimmt Sie an diesem Abend mit auf eine einmalige Entdeckungsreise.

Dr. Stefan Roggenbuck  
Einzelveranstaltung  
Di, 14.11.23, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A3100R** entgeltfrei

## USA: Das gelobte Land? Eine Reise von Washington D.C. nach New York City



©Dr. Stefan Roggenbuck

Die USA erlebten von 1840-1939 durch die Einwanderung von 55 Millionen Menschen aus Europa einen gewaltigen Aufbruch. Mit Hilfe des „Homestead Act“, bei dem durch längere Bewirtschaftung Landeigentumsrechte erworben wurden, konnten produktive Kräfte ungeahnten Ausmaßes freigesetzt werden. Der Entwicklungsschub war enorm. Während die Indigenen ihres Landes beraubt wurden, verwirklichte sich für viele Eingewanderte der „amerikanische Traum“. Die USA wurden zum erfolgreichsten Land der Menschheitsgeschichte, das 20. das amerikanische Jahrhundert. Doch die letzten Jahrzehnte brachten ungewohnte Herausforderungen mit sich: Billionen Dollar Staatsschulden, stagnierende Einkommen, wachsende soziale Ungleichheit, Plutokratie, Spaltung der Gesellschaft, Verlust geistiger Vitalität. Quo vadis Amerika im Jahr der Präsidentschaftswahl 2024? Bilder einer Reise von der Hauptstadt über New Jersey bis New York City bringen Aufschluss über den Zustand der Weltmacht, die zunehmend von China herausgefordert wird.

Dr. Stefan Roggenbuck  
Einzelveranstaltung  
Di, 16.04.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A3110R** entgeltfrei

## Interkultur

### Café Unterwegs - Interkulturelles Frauencafé

Für Frauen aus anderen Ländern, aber auch deutsche Frauen aller Generationen: Oberhausen ist eine multikulturelle Stadt, das wissen die meisten Frauen aus eigener Erfahrung, z. B. im Kindergarten oder in der Nachbarschaft. Wir leben zusammen in Oberhausen, aber wie gut kennen wir eigentlich die Kultur der anderen oder die eigene? Und was weiß ich wirklich über jemanden, wenn ich von seiner Staatsangehörigkeit, seinem Akzent und seinen Kochvorlieben weiß?

An jedem zweiten Mittwoch des Monats wollen wir uns zu Tee und Kaffee treffen, mit der Moderatorin Barbara Vilt ein Thema entdecken und uns dann unterhalten, in großer Runde wie auch in kleiner Runde am Tisch. Es wird eine spannende Zeit, jeden Mittwoch neu.

Dieses Angebot ist entgeltfrei, für Kaffee und Tee kann freiwillig gespendet werden.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Oberhausen statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Barbara Vilt / Sara Münch  
Mi, 17.00-18.30 Uhr  
13.09.23 - 12.06.24, 9x, 18 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 329  
**A4100R** entgeltfrei

### Stadtrundgang zur Geschichte der Migration

Bei einem zweistündigen Stadtpaziergang lernen Sie anhand verschiedener Stationen die Geschichte der Zuwanderung Oberhausens kennen.

Von der Synagoge über Kulinarisches, vom Migrationsrat, türkischer und polnischer Zuwanderung, von Flucht und Zwangsarbeit zu einem vielkulturellen Oberhausen, spannend für einen touristischen Blick und immer wieder neu als Zuhause, als Heimatstadt. Oberhausen ist eine Stadt in Bewegung.

Wie schon die Ausstellung "Geschichte(n) der Migration" seit einigen Jahren zeigt, ist diese große Stadt durch Arbeitsmigration entstanden. Wer Arbeit suchte, kam hierher. Doch das ist nicht alles!

André Wilger und das Team der Geschichtswerkstatt Oberhausen begleiten die Gruppe und erzählen lebendig von Oberhausen und seinen Menschen. Termine und Gruppenführungen ab einer Mindestteilnehmerzahl von acht Personen sind möglich. Sprechen Sie uns an. Zuständig in der VHS ist Matthias Ruschke.

André Wilger  
Einzelveranstaltung  
Termin auf Anfrage,  
Hauptbahnhof Oberhausen, Haupteingang  
**A4200R** 8 EUR

Sie finden die VHS OB auch hier:



**Religion - Philosophie - Lebens- und Alltagsfragen**

**H.E.L.P. Hilfreiche Entlastung und lindernde Pflege**

In der neuen Veranstaltungsreihe „H.E.L.P. Hilfreiche Entlastung und lindernde Pflege“ der Hospiz- und Palliativakademie Oberhausen in Kooperation mit der Volkshochschule, geht es um die gut nachvollziehbare Vermittlung von hilfreicher Unterstützung bei schwerer Erkrankung. Eingeladen sind alle interessierten Menschen.

Die Angebote sind kostenfrei und finden in der Regel entweder in den Räumlichkeiten des Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. an der Marktstraße 165 oder in den Räumen der Christliche Hospize OB gGmbH, Vikariestraße 2a, statt.

**Hilfreiche Unterstützung für Patienten und Angehörige in der letzten Lebensphase**



©C\_Ocskay Mark - Fotolia

Die letzte Lebensphase bringt viele Herausforderungen mit sich: körperliche und psychische Veränderungen stellen uns vor große Herausforderungen. An diesem Abend geht es darum, was jede und jeder von uns tun kann, um für sich und die erkrankte Person gut zu sorgen.

Die Veranstaltung ist Teil der gemeinsamen Reihe „H.E.L.P. Hilfreiche Entlastung und lindernde Pflege“ der der Hospiz- und Palliativakademie Oberhausen in Kooperation mit der Volkshochschule. Anmeldungen erfolgen über die VHS oder direkt beim Ambulanten Hospiz e.V. (0208/8101110). Veranstaltungsort ist das Ambulante Hospiz e.V., Marktstraße 165.

Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V.  
Mi, 18.00-20.00 Uhr, 02.08.23,  
Marktstraße 165  
**A5100R** entgeltfrei

**Umgang mit Verwirrtheit**

Verwirrung und Desorientiertheit kommt nicht nur in einer Demenz vor, sondern es kann ein Symptom verschiedener Erkrankungen sein. Für den Betroffenen und auch An- und Zugehörige kann dies sehr belastend sein und häufig stehen alle Beteiligten verunsichert vor vielen Herausforderungen. Palliativarzt Christof Wegewitz wird an diesem Abend darauf eingehen, wodurch diese Verwirrtheit auftreten kann, wie ihr begegnet werden kann und welche Hilfsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Anmeldungen erfolgen über die VHS oder direkt bei der Christlichen Hospize OB gGmbH (0208/635 934 33). Veranstaltungsort sind die Räumlichkeiten des der Christliche Hospize OB gGmbH., Vikariestraße 2a.

Christoph Wegewitz  
Mi, 18.00-20.00 Uhr, 06.09.23,  
Vikariestraße 2a  
**A5101R** entgeltfrei

**Mit Trauer leben**

"Die Zeit heilt alle Wunden? - Von wegen." Aber wie kann es möglich sein, mit dem Unfassbaren zu leben. Trauer ist eine normale Reaktion auf Verlust, aber vermutlich auch eine der größten Herausforderungen, die das Leben bereithält. Erhalten Sie an diesem Abend Informationen über den Umgang mit Trauer. Anmeldungen erfolgen über die VHS oder direkt beim Ambulanten Hospiz e.V. (0208/8101110). Veranstaltungsort ist das Ambulante Hospiz e.V., Marktstraße 165.

Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V.  
Mi, 18.00-20.00 Uhr, 04.10.23,  
Marktstraße 165  
**A5102R** entgeltfrei

**Bestattungsvorsorge**

An das Versterben einer geliebten Person oder von sich selbst zu denken, ist wirklich eine Herausforderung. Sich zu Lebzeiten über die eigene Bestattung zu unterhalten wird manchmal sogar als makaber bezeichnet. Peter und Heiner Brauckmann, Bestatter in Oberhausen erleben aber immer wieder, wie hilfreich es sein kann, wenn man es doch tut. An diesem Abend können Sie erfahren, was vorab schon geregelt werden kann und wie Menschen das erleben.

Anmeldungen erfolgen über die VHS oder direkt bei der Christlichen Hospize OB gGmbH (0208/635 934 33).

Veranstaltungsort sind die Räumlichkeiten des der Christliche Hospize OB gGmbH., Vikariestraße 2a.

Bestattungen Brauckmann  
Einzelveranstaltung  
Mi, 08.11.23, 18.00-20.00 Uhr  
Vikariestraße 2a  
**A5103R** entgeltfrei

Die Veranstaltungsreihe „H.E.L.P. Hilfreiche Entlastung und lindernde Pflege“ der Hospiz- und Palliativakademie Oberhausen in Kooperation mit der Volkshochschule, wird auch in 2024 fortgesetzt. Die aktuellen Themen und Termine für das Frühjahr 2024 finden Sie online auf den Seiten der VHS oder über <https://hospizakademie-oberhausen.de/>

**Hospizkarussell. Das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. stellt sich vor**



Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V.

©Ambulantes Hospiz Oberhausen

Volkshochschule und Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V. laden gemeinsam in das Bert-Brecht-Haus zum „Hospizkarussell“ ein. Treten Sie ein, fahren Sie mit! Hier gibt es die Gelegenheit in einer angenehmen und lockeren Atmosphäre mehr über die Hospizarbeit in Oberhausen zu erfahren, die vielfältigen Aufgabenbereiche des Vereins kennenzulernen und mit den Haupt- und Ehrenamtlichen ins Gespräch zu kommen.

An verschiedenen Stationen werden Arbeitsschwerpunkte und Aufgaben vorgestellt - wobei das persönliche Gespräch im Mittelpunkt steht. So gibt es die Gelegenheit die „Helfende Hände“ einmal kennenzulernen, die ehrenamtliche „Helfergruppe“ des Ambulanten Hospizes, Welche Aufgaben haben sie? Weitere Themen sind die Vorsorge und Patientenverfügung: Wer hilft dabei? Das Palliativnetz Oberhausen: Welche Angebote gibt es in Oberhausen und für wen sind sie da? Sterbebegleitung: Was kann man sich darunter vorstellen? Trauerangebote: welche Angebote gibt es beim Ambulanten Hospiz? Sowie auch das Thema Qualifizierung zur Sterbebegleitung: Wer kann wie Sterbebegleiter oder Sterbebegleiterin werden?

Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V.  
Einzelveranstaltung  
Mi, 24.04.24, 18.00-20.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A5200R** entgeltfrei

A



# HOSPIZ- UND PALLIATIVAKADEMIE OBERHAUSEN

Wenn Menschen von schweren Erkrankungen betroffen sind, verändert sich ihr ganzes Leben und das der Familie und Freunde.

Daher will die Hospiz- und Palliativakademie Bürgerinnen und Bürger in Oberhausen – und darüber hinaus – informieren und Unterstützung durch Wissen anbieten.

Es gibt zwei Träger der Akademie: das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. und die Christlichen Hospize gGmbH. Beide Einrichtungen beraten und begleiten Betroffene und Angehörige seit vielen Jahren bei lebensverkürzenden Erkrankungen. Es ist eine aktive und oftmals sehr unmittelbare Unterstützung. Und es ist eine Hilfe, die vielen zu groß und zu unberechenbar erscheint. So kam den beiden Trägern die Idee, eine ergänzende Hilfe in schwerer Krankheit anzubieten. Es war die Geburtsstunde der Hospiz- und Palliativakademie.

Die Akademie möchte daher in den kostenfreien H.E.L.P.-Fortbildungen interessierten Menschen einen leichten Zugang zu jenen Themen verschaffen, die emotional schwer auszuhalten sind. H.E.L.P. steht dabei für „Hilfreiche Entlastung und lindernde Pflege“. In Kooperation mit der Volkshochschule Oberhausen sprechen Fachleute aus pfleg-

enden und medizinischen Berufen über den Umgang mit Luftnot, Angst oder Schmerzen und über vieles mehr. Themen, die im Krankheitsfall für Betroffene und Angehörige praktischen Mehrwert bedeuten.

Ein weiteres Anliegen der Akademie ist es, unterschiedliche Fort- und Weiterbildungen für Ehrenamtliche in der Hospizarbeit zu organisieren und durchzuführen. Auch diese Fortbildung sind kostenfrei und bieten den Ehrenamtlichen von heute und morgen die Möglichkeit, ihr Wissen zu erweitern – für noch mehr Sicherheit im Umgang mit schwersterkranken Menschen.

Und für die professionellen Berufsgruppen bietet die Hospiz- und Palliativakademie zudem Fort- und Weiterbildungen für Fachkräfte an.



**HOSPIZ-  
UND PALLIATIV  
AKADEMIE**  
OBERHAUSEN



**Für weitere Informationen besuchen Sie auch gerne unsere Website:  
[www.hospizakademie-oberhausen.de](http://www.hospizakademie-oberhausen.de) oder rufen Sie uns an.**

Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V.: Tel.: 0208 / 810 111 0 oder per E-Mail [kontakt@hospiz-oberhausen.de](mailto:kontakt@hospiz-oberhausen.de)  
Christliche Hospize Oberhausen gGmbH: Tel.: 0208 / 635 934 33 oder per E-Mail [akademie@ch-ob.de](mailto:akademie@ch-ob.de)

**Ich fühle mich, aber wie?  
Veranstaltungsreihe zur psychischen Gesundheit**

Die Veranstaltungsreihe „Ich fühle mich, aber wie?“ beschäftigt sich mit unterschiedlichen Themen und Aspekten rund um die Zunahme psychischer Erkrankungen. Die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine, die Diskussion über Klimaveränderungen etc. haben in den letzten Monaten großen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit gehabt. Unser Alltag ist schneller, rastloser und unruhiger geworden. Privat und beruflich sollen wir jederzeit verfügbar und erreichbar sein. Dazu verlangt der Arbeitsmarkt immer größere berufliche Mobilität und Flexibilität. Soziale Netze mit echten zwischenmenschlichen Beziehungen werden durch die fortschreitende Digitalisierung zerstört oder können oft gar nicht erst entstehen.

Aber was macht das alles mit uns.... und wie begegnen wir diesen Herausforderungen? Wie gehen wir mit unserer eigenen Unsicherheit auf die Veränderung der gesellschaftlichen und politischen Bedingungen um? Stellen wir uns, nehmen wir Abwehrhaltungen auf und wie finden wir uns in dieser sich immer stärkeren veränderten Welt zurecht?

Diesen und vielen weiteren Fragen gehen wir auf den Grund und gemeinsam wollen wir versuchen uns in der veränderten Welt zurechtzufinden.

Die Veranstaltungsreihe „Ich fühle mich, aber wie?“ ist ein gemeinsames Angebot der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen, PHOENIX-Burnout Selbsthilfegruppe Oberhausen, Vor Ort e.V., Die Fabrik K14 - Verein zur Förderung politischer Bildung e.V. sowie der Volkshochschule Oberhausen.

**Ich fühle mich....aber wie?**

Hierbei handelt es sich um die Auftaktveranstaltung der gemeinsamen Veranstaltungsreihe „Ich fühle mich, aber wie?“ der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen, PHOENIX-Burnout Selbsthilfegruppe Oberhausen, Vor Ort e.V., Die Fabrik K14 - Verein zur Förderung politischer Bildung e.V. sowie der Volkshochschule Oberhausen.



©Dr. Dr. Walter Machtemes

Gemeinsam mit Prof. Dr. Dr. Walter Machtemes beschäftigen wir uns mit den Themen rund um die Zunahme psychischer Erkrankungen sowie den damit verbundenen gesellschaftlichen und individuellen Herausforderungen.

Das Angebot ist kostenfrei. Um vorherige Anmeldungen über die VHS Oberhausen oder über Vor Ort e.V. (Vorort-OB@t-online.de) wird gebeten. Die Veranstaltung findet im K14, Lothringer Str. 64., statt.

Prof. Dr. Dr. Walter Machtemes / Peter Jötten u.a.

So, 11.00-13.00 Uhr, 26.11.23, K 14

**A5300R** entgeltfrei

**Burnout - Zeit, dass ich etwas ändere**



©Focus Pocus LTD - Fotolia

In der zweiten Veranstaltung der gemeinsamen Reihe „Ich fühle mich, aber wie?“ der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen, PHOENIX-Burnout Selbsthilfegruppe Oberhausen, Vor Ort e.V., Die Fabrik K14 - Verein zur Förderung politischer Bildung e.V. sowie der Volkshochschule Oberhausen, geht es im Schwerpunkt um das Thema Burnout.

In angenehmer Atmosphäre bei einem gemeinsamen Kaffee wird es viele Möglichkeiten der Information und des Austausches rund um das Thema Burnout oder auch Depression geben.

Das Angebot ist kostenfrei. Um vorherige Anmeldungen über die VHS Oberhausen oder über Vor Ort e.V. (Vorort-OB@t-online.de) wird gebeten. Die Veranstaltung findet im K14, Lothringer Str. 64., statt.

Prof. Dr. Dr. Walter Machtemes / Peter Jötten u.a.

Einzelveranstaltung  
So, 10.03.24, 11.00-13.00 Uhr  
K 14

**A5310R** entgeltfrei

**Hilfe für mich.....von wem....und wie?**



©Der Paritätische Oberhausen

Beim dritten Termin der Veranstaltungsreihe „Ich fühle mich, aber wie?“ von der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen, der PHOENIX-Burnout Selbsthilfegruppe Oberhausen, Vor Ort e.V., Die Fabrik K14 - Verein zur Förderung politischer Bildung e.V. sowie der Volkshochschule Oberhausen, soll es um die vielfältigen Möglichkeiten und Hilfestellungen rund um das Thema psychische Gesundheit gehen.

Welche Möglichkeiten der Hilfestellung in psychischen Krisensituationen geben Krankenkassen? Welche Möglichkeiten bieten Selbsthilfegruppen und wie helfe ich mir selbst? Gemeinsam mit Prof. Dr. Dr. Machtemes und Vertreterinnen der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen wird es dabei auch um „Resilienz“, also die Möglichkeiten der Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit, gehen.

Das Angebot ist kostenfrei. Um vorherige Anmeldungen über die VHS Oberhausen oder über Vor Ort e.V. (Vorort-OB@t-online.de) wird gebeten. Die Veranstaltung findet im K14, Lothringer Str. 64., statt.

Prof. Dr. Dr. Walter Machtemes / Peter Jötten u.a.

Einzelveranstaltung  
So, 26.05.24, 11.00-13.00 Uhr  
K 14

**A5320R** entgeltfrei

**A**



©Frauenberatungsstelle Oberhausen

## Fachveranstaltung: Traumasensibler Umgang mit Frauen nach einer Sexualstraftat

Am 24.10.2023 findet in der Zeit von 13:00 bis 16:00 Uhr eine Fachveranstaltung zum Thema "Traumasensibler Umgang mit Frauen nach einer Sexualstraftat" statt. Die beiden Referentinnen Gabriele von Stephaut, Leiterin der Frauenberatungsstelle Beckum und Katharina Runkler, Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle in Oberhausen, werden im Rahmen der Veranstaltung folgende Fragen beantworten und stehen für Fragen zur Verfügung:

- Was ist ein Trauma nach sexualisierter Gewalt?
- Was sind die Folgen einer Traumatisierung und wie sieht eine Behandlung aus?
- Was brauchen die Betroffenen?
- Was gehört zum traumasensiblen Umgang?
- Wie läuft eine Anonyme Spurensicherung ab?

Die Veranstaltung findet in einer Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen und der Frauenberatungsstelle Oberhausen statt und richtet sich an Personen aus medizinischen und pädagogischen Tätigkeitsfeldern. Veranstaltungsort ist in den Räumlichkeiten der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen, Schwartzstr. 73, 46045 Oberhausen, Raum 21. Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldungen erfolgen ausschließlich unter: [info@fbst-ob.de](mailto:info@fbst-ob.de) oder 0208 209797.

Gabriele Von Stephaut /  
Katharina Runkler  
Einzelveranstaltung  
Di, 24.10.23, 13.00-15.00 Uhr  
Gleichstellungsstelle Oberhausen,  
Schwartzstr. 73, Raum 21  
**A5350R** entgeltfrei

## Rentenworkshop - für Frauen

Rund um den 08.03.2024, dem Internationalen Tag der Frauen, findet gemeinsam mit vielen Kooperationspartner\*innen der Gleichstellungsstelle ein Rentenworkshop für die Beschäftigten der Kooperationspartner\*innen sowie alle interessierten Bürger\*innen statt. Der Workshop bringt den Teilnehmer\*innen das komplexe Thema Altersvorsorge näher. Es wird erklärt, wie die gesetzliche Rente funktioniert und wie die jährliche Renteninformation zu lesen und zu verstehen ist. Es wird aufgezeigt, wie sich familienbedingte Auszeiten auf die Rente auswirken und welche Stolpersteine zu beachten sind.

Ort und das genaue Datum werden noch über die Gleichstellungsstelle bekannt gegeben.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Gleichstellungsstelle Oberhausen  
Einzelveranstaltung  
Termin wird noch bekannt gegeben  
**A5360R** entgeltfrei

## Widerstand und Ergebung: Dietrich Bonhoeffer



©Deutsches Bundesarchiv Bild 183-R0211-316

Der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer ist wohl eine der bekanntesten Figuren des kirchlichen Widerstandes gegen das nationalsozialistische Regime. Sein Lied "Von guten Mächten" steht nicht nur bis heute im Gesangbuch, es begleitet auch viele Menschen in den unterschiedlichsten Situationen ihres Lebens, unabhängig von ihrer Konfession. Als herausragender Theologe und begnadeter Autor hatte Bonhoeffer viele Möglichkeiten, ins Ausland zu gehen und sich so der herausziehenden Kriegsgefahr in Deutschland zu entziehen.

Er tat dies jedoch nicht und blieb in Deutschland, auch wenn das seine Verhaftung bedeutete. Von der schweren Zeit im Gefängnis zwischen Mut, Vertrauen und tiefer Verzweiflung gibt der Briefwechsel mit seiner Braut und engen Vertrauten bis heute Zeugnis. Der Vortrag möchte einen groben Überblick über das Leben des Menschen Dietrich Bonhoeffer geben, der auch als hauptsächlicher Verfasser des "Betheler Bekenntnisses" von 1933 in die Kirchengeschichte eingegangen ist.

Durch den Abend führt die studierte Theologin und Religionspädagogin Andrea Kampmann. Sie ist Leiterin eines ökumenischen Gesprächskreises in Bochum mit den Schwerpunktthemen interkonfessioneller und interreligiöser Dialog und Kirchenmusik.

Andrea Kampmann  
Einzelveranstaltung  
Do, 02.11.23, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**A5400R** entgeltfrei

## Widerstand im Zweiten Weltkrieg: Der Kreisauer Kreis

Ab 1940 fanden auf dem niederschlesischen Gut Kreisau von Helmuth James Graf von Moltke regelmäßige Treffen des sogenannten "Kreisauer Kreises" statt. Auf ihnen wurden Konzepte für eine grundlegende staatliche, wirtschaftliche und soziale Neugestaltung Deutschlands nach dem Sturz der NS-Diktatur erörtert. Der "Kreisauer Kreis" entwickelte sich zum Zentrum des bürgerlich zivilen Widerstands. Wer waren seine Mitglieder, was waren ihre Ideen für die Zukunft, und wie endete ihr Widerstand? Der Abend versucht Einblicke und Antworten zu geben.

Durch den Abend führt die studierte Theologin und Religionspädagogin Andrea Kampmann. Sie ist Leiterin eines ökumenischen Gesprächskreises in Bochum mit den Schwerpunktthemen interkonfessioneller und interreligiöser Dialog und Kirchenmusik.

Andrea Kampmann  
Einzelveranstaltung  
Do, 01.02.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**A5450R** entgeltfrei

**Vortrag:  
Lebenskunst. Von Philosophen  
lernen**



©Pixelrohrkost - Fotolia

Oft bekommen wir zu lesen, dass „wir in herausfordernden Zeiten leben“ und „neue Denk- und Verhaltensmuster gefragt“ seien. Tatsächlich versteht sich das Leben in unseren modernen Gesellschaften nicht mehr von selbst - und ein glückliches Leben ist erst recht nicht selbstverständlich. Die allgemeine Verunsicherung lässt sich auch in den Buchhandlungen an den übervollen Regalen mit Ratgebern zu allen Lebenslagen ablesen. Wie wollen wir leben? Wie lieben? Wie erziehen? Wie arbeiten? Wie schlafen?

Philosophen haben bekanntlich auf alles eine Frage. Aber wie sieht es mit Antworten aus? Was hat die Philosophie über ein gutes Leben in der heutigen Zeit zu sagen? Die Philosophen der Antike haben sich getraut, Stellung zu beziehen. Mehr noch: Eine Philosophie ohne konkrete Anwendung im Alltag betrachteten sie als so nutzlos wie Medizin, die nicht heilt. Die Lebenstechniken, die uns etwa die Stoiker empfehlen, sind aktueller denn je. Denn auch in Phasen, in denen der materielle Wohlstand in unseren westeuropäischen Ländern zunimmt, stagniert die Lebenszufriedenheit oder nimmt ab. Und wie die Menschen zu Zeiten von Zenon, Seneca oder Epiktet müssen auch wir mit Wut und Enttäuschung, Angst und Trauer umgehen lernen. Wie also lässt sich diese Form der Selbsthilfe in den Alltag integrieren?

Ein gelingendes Leben ist kein Zufall, es bedarf der Lebenskunst. Das gute Leben will gestaltet werden. Oder, um es mit Epikur zu sagen: „Niemand ist zu jung oder zu alt, um etwas für die Gesundheit seiner Seele zu tun.“

Der Referent, Nikolaos Georgakis, hat Politikwissenschaft, Geschichte und Philosophie in Darmstadt, Köln und Athen studiert. Als Dozent gibt er Seminare an Volkshochschulen zum Thema Lebenskunst.

Nikolaos Georgakis  
Einzelveranstaltung  
Di, 27.02.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A5500R** entgeltfrei

**Ehrenamt - Zivilgesellschaft**

**Fortbildungsreihe "Ehrensache"**

Bürgerschaftliches Engagement und Freiwilligenarbeit sind unverzichtbar für eine solidarische Gemeinschaft und ein gelungenes Zusammenleben.

Gemeinsam mit dem Netzwerk bürgerschaftliches Engagement Oberhausen (beo) und dem Büro für Chancengleichheit der Stadt Oberhausen bietet die VHS Oberhausen in diesem Kursjahr wieder Fortbildungen für Ehrenamtliche oder am Ehrenamt interessierte Menschen an.

Damit möchten wir Sie bei der Ausübung Ihres Ehrenamtes unterstützen und die Freiwilligenarbeit in Oberhausen fördern. Die aufgeführten sechs Veranstaltungen (ZA6000R bis ZA6050R) für Ehrenamtliche und am Ehrenamt interessierte Menschen sind kostenlos.

**Widerstandskraft stärken - Resilienz im Ehrenamt**

Es gibt Menschen, die Nerven wie Drahtseile haben. Die mit Krisen umgehen können, Lösungen finden und an den Herausforderungen wachsen. Diese innere Stärke wird auch Resilienz genannt und kann erlernt werden.



©K.C. Fotolia

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick, was Resilienz heißt und wie Sie mit den Schlüsselfaktoren der Resilienz ein starkes seelisches Immunsystem entwickeln können, um gesund mit Stress und Belastungen umzugehen.

Im Ehrenamt geben wir gerne - doch wir können nur geben, wenn wir selber Kraft, Mut und Hoffnung haben.

Inga Dander  
Di, 17.00-19.00 Uhr  
22.08.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**A6000R** entgeltfrei

**Knigge Werkstatt:  
10 Knigge zum Umgang mit Menschen mit Behinderung**

Sie arbeiten ehrenamtlichen und fühlen sich unsicher, wenn Sie auf Menschen mit Behinderung treffen? Dazu haben Menschen mit Behinderung zusammen mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Hessen 10 Knigge aufgestellt.

Dieser Workshop soll dabei helfen, die Unsicherheiten im Umgang mit Menschen mit Behinderung abzubauen und zu einem wertschätzenden Miteinander zu kommen.

Barbara Klingels  
Di, 17.00-19.00 Uhr  
17.10.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A6010R** entgeltfrei

**Datenschutz Online**

Was ist im Hinblick auf den Datenschutz bei der Gestaltung von Online Medien zu beachten? Wann benötige ich für die Verwendung von Cookies auf Webseiten die Zustimmung des Webseitenbesuchers? Kann ich Google Maps auf meiner Webseite verwenden oder gibt es datenschutzfreundlichere Alternativen? Unter welchen Voraussetzungen darf ich Fotos von anderen Personen auf Webseiten oder auf Social Media verbreiten? Was gehört in die Datenschutzerklärung einer Webseite?

Das Seminar Datenschutz Online soll die häufigsten Fragen im Umgang mit personenbezogenen Daten im Internet beantworten.

## A Gesellschaft - Politik - Mensch

Es dient dazu, den Teilnehmenden einen Überblick darüber zu verschaffen, was datenschutzrechtlich bei der Gestaltung von Webseiten und Social Media Auftritten zu beachten und wie eine datenschutzfreundliche Ausgestaltung möglich ist. Die Referentin ist zertifizierte Datenschutzbeauftragte.

Dina Knorr  
Di, 17.00-19.00 Uhr  
24.10.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A6020R** entgeltfrei

### Motivierende Gesprächsführung - Kommunikation und innere Haltung

Ein Workshop mit Perspektivwechsel. Durch Übungen können Sie hier lernen, ihren Gesprächspartner oder -partnerin aus seiner Sicht der Dinge wahrzunehmen. Motivierende Gesprächsführung verhilft Ihnen zu einer Haltung des Verstehens und Hineinfühlens in schwierigen Gesprächssituationen.

Keine Angst mehr vor schwierigen Gesprächen und aufkommenden Widerstand. Wir tanzen mit dem Widerstand und lernen ihn als Chance der Veränderung kennen.

Barbara Klingels  
Di, 17.00-19.00 Uhr  
07.11.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A6030R** entgeltfrei

### Letzte Hilfe Fortbildung

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte Hilfe Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Veranstaltungsort sind die Räumlichkeiten der Christlichen Hospize OB gGmbH., Vikariestraße 2a. Anmeldungen sind möglich unter: [www.hospizakademie-oberhausen.de](http://www.hospizakademie-oberhausen.de); Karolina Froese, Christliche Hospize gGmbH - 0208-635 93 433 oder Annett Erdmann, Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V. - 0208-810 11 10

Nicole Peters-Bokelmann /  
Claudia Wegner  
Do, 17.00-21.00 Uhr  
16.11.23  
Vikariestr. 2a  
**A6040R** entgeltfrei

### ... und wenn ich etwas Zeit habe - Ehrenamtliche Möglichkeiten in Oberhausen



©K.C./Fotolia

Wollen Sie anderen helfen, Ihre Talente einbringen und Ihre Fähigkeiten an andere weitergeben, neue Kontakte knüpfen oder einfach Ihre Freizeit sinnvoll gestalten?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit "Ja" beantworten oder einfach neugierig geworden sind, passt dieser Informationsnachmittag mit großer Wahrscheinlichkeit zu Ihnen!

Die Vielfalt der ehrenamtlichen Betätigungsfelder ist groß - der Wunsch und die Bereitschaft der Menschen sich zu engagieren ebenfalls. Mit dieser Veranstaltung möchten wir beides zusammenbringen! Erstmals wird dieses Seminar im Herbst 2023 und in ähnlichem Format im Frühjahr 2024 angeboten.

Lisa Peltzer / Inga Dander u.a.  
Di, 17.00-19.00 Uhr  
21.11.23,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A6050R** entgeltfrei

Inga Dander / Jacqueline Hoffmann  
Di, 17.00-19.00 Uhr  
23.04.24 - 23.04.24,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A6100R** entgeltfrei

## Bildung für nachhaltige Entwicklung - Umwelt

### Klimawandel, Umwelt- und Naturschutz im Blick. Offenes Treffen von BUND Oberhausen und VHS

Bund für  
Umwelt und  
Naturschutz  
Deutschland



FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

©BUND

Klima- und Umweltpolitik sowie Fragen des Naturschutzes rücken, nicht zuletzt durch die "Fridays for Future" Bewegung, immer höher auf der politischen Agenda. Von vielen Menschen wird Klimaschutz mittlerweile als die zentrale Zukunftsfrage überhaupt gesehen.

Die Natur kennenzulernen und gemeinsam etwas für Umwelt und Naturschutz zu tun hat sich der "Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland" (BUND) zur Aufgabe gemacht. Auf Bundes- und Landesebene und auch hier in Oberhausen engagieren sich BUND-Mitglieder seit Jahrzehnten für den Erhalt einer lebenswerten Zukunft, für Natur, reine Luft, sauberes Wasser und gesunde Lebensmittel.

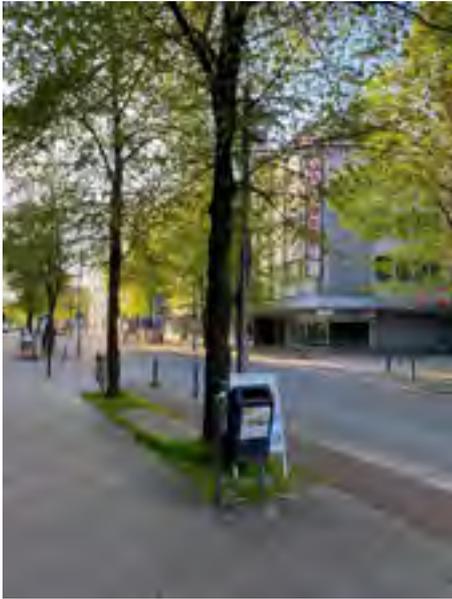
Im Rahmen eines monatlichen, offenen Treffens möchte der BUND Oberhausen seine Arbeit an verschiedenen Beispielen vorstellen, über umwelt- und klimapolitische Themen informieren und sich gemeinsam darüber austauschen und diskutieren.

Cornelia Schiemanowski  
Do, 18.30-20.45 Uhr  
31.08.23 - 27.06.24, 9x, 27 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**A7000R** entgeltfrei

Sie finden die VHS OB auch hier:



**Wie geht es unseren Stadtbäumen im Klimawandel?  
Ein Baumspaziergang im Rathausviertel und Innenstadt**



©M.Ruschke / VHS Oberhausen

In den 1920er Jahren wurden in Oberhausen von unseren Vorfahren viele Bäume in den Straßen der Innenstadt gepflanzt, die zum Teil zu stattlichen Exemplaren herangewachsen sind. Es sind vor allem Platanen und Ahornbäume, die wir in den Straßen rund um das Rathaus in der Schwartzstraße besichtigen und über deren Standorte und Vitalität wir uns informieren wollen.

Mit diesem Spaziergang wollen wir auf die große Bedeutung innerstädtischer Bäume für das Stadtklima aufmerksam machen. Der BUND Oberhausen setzt sich dafür ein, große alte Bäume zu erhalten, da sie durch ihre Biomasse viel CO2 speichern und wie grüne Lungen Sauerstoff spenden können. Im Gespräch geht es um geeignete Pflegemaßnahmen und das Nachpflanzen junger Bäume, damit kommende Generationen ebenso in einer grünen Innenstadt leben können.

Der Rundgang ist ein gemeinsames Angebot von VHS und BUND-Oberhausen.

Cornelia Schiemanowski  
Exkursion  
Sa, 19.08.23,  
Treffpunkt 11.00 Uhr, Bert-Brecht-Haus, Foyer, Erdgeschoss  
Rückkehr gegen 13.15 Uhr  
**A7010R** 6 EUR

**Klimahausen - nachhaltig gut leben in Oberhausen**

Die Folgen des Klimawandels und der Energieknappheit machen deutlich: Das Leben in Oberhausen hat sich verändert. Hitze, Trockenheit und Starkregenereignisse nehmen zu, Energie- und Lebenshaltungskosten steigen.

Mit der gemeinsamen Veranstaltungsreihe „Klimahausen - nachhaltig gut leben in Oberhausen“ von Volkshochschule, BUND Oberhausen, der Energieberatung der Verbraucherzentrale in Oberhausen sowie Fraunhofer UMSICHT, soll eine Diskussion zu der Frage angestoßen werden, wie ein gutes, nachhaltiges Zusammenleben in Oberhausen, unter Berücksichtigung der Grenzen der Belastbarkeit der Erde, aussehen könnte. Wo ist der Einzelne betroffen und was kann getan werden?

Mit Expert\*innen aus Wissenschaft, Gesellschaft und kommunalen Akteuren werden verschiedene Themen aufgegriffen, diskutiert und zukunftsfähige Lösungsansätze vorgestellt.

**Klimahausen: Lebenswerte Stadt im Klimawandel.  
Oberhausen im Blick**



©M.Ruschke / VHS Oberhausen

Die Folgen des Klimawandels beeinflussen immer stärker auch ganz konkret das Leben vor Ort. Daher ist es immens wichtig für eine Stadt wie Oberhausen, sich stetig weiterzuentwickeln, auf aktuelle Veränderungen zu reagieren und auf zukünftige Herausforderungen vorbereitet zu sein. Ziel muss es sein, allen Menschen in der Stadt auch zukünftig ein sicheres und lebenswertes Zuhause zu bieten. Aber was macht eigentlich eine lebenswerte Stadt aus?

Was sind die großen Herausforderungen für die Zukunft? Welche Themen und Bereiche müssen angegangen werden um eine Stadt wie Oberhausen kurz-, mittel-, und auch langfristig zu einem lebenswerten Ort zu machen? (Wie) kann eine Stadtentwicklung überhaupt nachhaltig gelingen? Diese und weitere Fragen diskutieren wir mit Dr. Steven März, Senior Researcher für Energie-, Verkehrs- und Klimapolitik im Forschungsbereich Stadtwandel am Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie.

Dr. Steven März  
Einzelveranstaltung  
Mi, 13.09.23, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A7100R** entgeltfrei

**Stecker-Solar:  
Praxistipps und Praxisaustausch**

Die Kosten für Gas und Strom sind in den vergangenen Monaten stark gestiegen. Ein sparsamer Umgang mit Energie wird deshalb immer wichtiger. Wer zudem Strom aus Sonnenenergie produziert, macht sich unabhängig von fossilen Energieträgern. Mit Stecker-Solargeräten am Balkon oder auf dem Dach können nicht nur Hausbesitzer:innen, sondern auch Mieter:innen Sonnenenergie gewinnen und so ihre Stromrechnung reduzieren.

Martina Zbick, Energieberaterin der Verbraucherzentrale, zeigt ganz praktisch wie Stecker-Solargeräte funktionieren, wieviel Strom erzeugt werden kann und was die Rahmenbedingungen sind. Nach dem Kurzvortrag gibt es Gelegenheit zu einem Praxisaustausch. Ausdrücklich eingeladen sind daher sowohl Interessierte als auch alle, die bereits ein Stecker-Solargerät betreiben.

Martina Zbick  
Einzelveranstaltung  
Mi, 08.11.23, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A7110R** entgeltfrei



©julianaffeldt - pixabay

### Mobilität, ÖPNV und Nahmobilität



©Boris Dresen

„Wie muss Mobilität im öffentlichen Raum neu organisiert werden?“. Um diese Frage zu erörtern, diskutieren vier mobilitäts- und stadtplanungsaffine Menschen untereinander und zusammen mit dem Publikum: Jochen Sander (STOAG), Burkhard Schmidt (ADFC), Boris Dresen (Fraunhofer UMSICHT), Matthias Weber (TIER).

Ansprüche neuer Mobilitätsformen an den öffentlichen Raum, Sharing-Konzepte, besserer ÖPNV, Herausforderungen und Konflikte von Fahrradfahrern und Fußgängern, Lösungsansätze und Best Practice für eine nachhaltige Infrastruktur sowie die Integration in die Stadtplanung sind nur einige Themen des Abends.

Boris Dresen  
Einzelveranstaltung  
Mi, 10.01.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A7120R** entgeltfrei

### Klimafreundliche Grün- und Gartengestaltung

Mehr Hitze, mehr Trockenphasen, aber phasenweise auch mehr Starkregenereignisse, setzen uns zukünftig unter Druck - und damit auch unsere Gärten. Aber unsere Gärten sind nicht nur betroffen vom Klimawandel und damit ein Teil des Problems, sie können auch

ein wichtiger Teil der Lösung sein und damit unverzichtbare Bausteine für mehr Klimaschutz und Artenvielfalt in der Stadt. Was gilt es beim klimafreundlichen Gärtnern zu beachten? Warum sollte man z.B. torffreie Gartenerde verwenden? Warum sind Schottergärten problematisch für das Stadtklima und die Gesundheit von uns allen? Über Möglichkeiten, im eigenen Garten oder auf Baumscheiben vor der Haustür sowie in Grünanlagen nebenan den Klimaschutz und die Artenvielfalt zu stärken, informiert Kerstin Schnücker, Referentin für Stadtnaturschutz, BUND NRW e.V.

Cornelia Schiemanowski /  
Kerstin Schnücker  
Einzelveranstaltung  
Mi, 13.03.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A7130R** entgeltfrei

### Das Klimarobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Starkregen führt zu Überlastung von Kanälen, mit der Folge, dass Innenräume überflutet werden. Welche Möglichkeiten der Vorsorge gegen diese Klimafolgen können Gebäudeeigentümer:innen treffen?

Die Verbraucherzentrale informiert über Maßnahmen zur Vorsorge. Das Themenspektrum reicht von Hitzeschutzmaßnahmen, über Dach- und Fassadenbegrünung als Beitrag zur Kühlung von Gebäuden und Verbesserung des Mikroklimas bis zu Maßnahmen zum Schutz vor Überflutung.

Der Schwerpunkt dieses Themenabends wird kurzfristig angepasst und kommuniziert.

Martina Zbik  
Einzelveranstaltung  
Mi, 08.05.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A7140R** entgeltfrei

### Helfen uns neue Technologien beim Klimaschutz?

Ein Streitgespräch: Neue Technologien sollen das Potenzial haben, den Kampf gegen den Klimawandel zu unterstützen, indem sie innovative Lösungen zur Verringerung der Treibhausgasemissionen und zur Entwicklung nachhaltiger Praktiken bieten. So werden beispielsweise neue Technologien im Bereich der erneuerbaren Energien, der Energiespeicherung und der Kohlenstoffabscheidung und -speicherung (CCS) entwickelt und eingesetzt, um die Treibhausgasemissionen zu verringern.



©Fraunhofer UMSICHT

Letztendlich hängt die Wirksamkeit dieser Technologien bei der Eindämmung des Klimawandels von verschiedenen Faktoren abhängen, einschließlich ihrer zeitnahen Umsetzung, Kosten und Umweltauswirkungen. Genau hier gehen die Einschätzungen auseinander. Die Frage ob, wann und wie neue Technologien beim Klimaschutz helfen, diskutieren zwei versierte Wissenschaftler des Fraunhofer-Instituts UMSICHT.

Boris Dresen  
Einzelveranstaltung  
Mi, 03.07.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A7150R** entgeltfrei

### Energie sparen - sparsam heizen ohne unliebsamen Schimmel

Die Kosten für Gas - und damit maßgeblich fürs Heizen - explodieren regelrecht. Möglichst viel Energie einzusparen, lautet das Gebot der Stunde. Doch wie kann sinnvoll und sorgfältig mit Raumwärme umgegangen werden? Sollen einzelne Räume gar nicht geheizt werden, um Energie einzusparen? Ist es besser nicht zu lüften, damit keine Wärme verloren geht? Aber was kann das wiederum für Folgen haben? Erhöht dies womöglich die Gefahr von Schimmelbefall? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Dipl.-Ing. Architekt Oliver Klein, Energieberater der Verbraucherzentrale in Oberhausen und Sachverständiger für Schimmelpilzbewertung.

Dabei werden auch praktische Tipps und Möglichkeiten zum Energiesparen aufgezeigt.

Es handelt sich um ein gemeinsames Angebot von Volkshochschule und Verbraucherzentrale NRW e.V. in Oberhausen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Aufgrund begrenzter Plätze wird um vorherige Anmeldung bei der VHS Oberhausen gebeten.

Oliver Klein

Mi, 18.00-19.30 Uhr, 25.10.23,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

**A7250R** entgeltfrei

---

### **Nachhaltige Geldanlage - was steckt dahinter?**

Das Thema „Nachhaltigkeit“ durchdringt mittlerweile nahezu alle Lebensbereiche, so auch zunehmend die Finanzwelt. Auch bei Geldanlagen wird das allgemeine Interesse und die Bereitschaft immer größer, neben der Rendite, auch soziale Belange sowie Umwelt- und Klimaschutz zu berücksichtigen. Doch was steckt tatsächlich hinter dem Themenkomplex „nachhaltige Geldanlagen“? Nach welchen Prinzipien funktioniert sie bzw. wie sollte eine nachhaltige Geldanlage funktionieren? Wie nachhaltig sind solche Geldanlagen wirklich? Wo liegen die Grenzen der Nachhaltigkeit? Und welche Chancen, aber auch Risiken sind damit verbunden?

Auf Einladung von Volkshochschule und BUND Oberhausen ist Marc Ehrig (M.Sc Finance & Accounting), Finanzexperte eines großen Oberhausener Kreditinstituts, zu Gast, um einen kompakten Überblick zum Thema zu geben und offene Fragen zu klären. Das Angebot ist entgeltfrei.

Marc Ehrig

Einzelveranstaltung

Mi, 06.03.24, 18.30-20.00 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

**A7300R** entgeltfrei



**SELF**  
*redend*  
**BST**

Entdecke,  
was in dir steckt.



**Dr. Uta Woiwod**  
uta.woiwod@oberhausen.de  
Telefon 0208 825-2034  
Fax 0208 825-5410



**Ute Noldus-Theis**  
ute.noldus-theis@oberhausen.de  
Telefon 0208 825-2553  
Fax 0208 825-5410

- **Allgemeine Informationen zu den Sprachkursen**
- **Englisch**
- **Arabisch**
- **Chinesisch**
- **Französisch**
- **Griechisch**
- **Italienisch**
- **Japanisch**
- **Koreanisch**
- **Kroatisch**
- **Lateinisch**
- **Niederländisch**
- **Persisch (Farsi)**
- **Polnisch**
- **Portugiesisch**
- **Russisch**
- **Spanisch**
- **Türkisch**
- **Ukrainisch**
- **Deutsche Gebärdensprache**
- **Deutsch für Muttersprachler\*innen**
- **Deutsch als Zweitsprache/Integration**

## B Sprachen

### Allgemeines zu den Sprachkursen

**Buenos días, ¿cómo está? Bien, merci. Et vous-même? Volete imparare una nuova lingua?**

Wer jetzt neugierig geworden ist und Lust „auf mehr“ bekommen hat, ist hier goldrichtig!

Sprachen zu lernen ist ein guter Weg, um geistig und mental fit zu bleiben – auch bis ins hohe Erwachsenenalter. Denn Sprachen sind nicht nur nützlich, sondern halten das Gehirn in Schwung.

Jede neue Sprache öffnet Türen, erweitert Horizonte, macht uns offener, flexibler und sogar gesünder! Es ist ein Gewinn und es macht Spaß, sich in mehr als einer Sprache verständigen zu können: ob im Beruf, im Urlaub oder im Alltag, jede neue Sprache ist ein Schatz!

Die erfahrenen Dozent/-innen an der VHS Oberhausen vermitteln Sprachen im Handumdrehen.

Darüber hinaus möchten wir mit Ihnen über weitere Themen ins Gespräch kommen, z.B. in Einzelveranstaltungen, und laden Sie ganz herzlich dazu ein.

Die Sprachkurse der VHS gliedern sich in Grund-, Mittel- und Ausbaustufen.

Grundlage ist mit dem **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen** ein System von sechs verschiedenen Kenntnisstufen, die genau beschreiben, was Lernende mit Erreichen der jeweiligen Stufe können sollen. Eine detaillierte Beschreibung der Lernziele ist auf der nächsten Seite zu finden. Diese Stufen sind bei jedem unserer Sprachkurse als Zielniveau angegeben.

### Prüfungen

Die VHS Oberhausen ist seit 2004 akkreditiertes Prüfungszentrum für die Europäischen Sprachzertifikate Deutsch, Englisch und Wirtschaftsentenglisch. Damit wird den Teilnehmer/-innen der Kurse die Möglichkeit geboten, international anerkannte Zertifikatsabschlüsse unserer Einrichtung zu erwerben und im Rahmen der Zusammenarbeit von Volkshochschulen auch alle anderen gewünschten Sprachzertifikate in unmittelbarer Nähe zu erlangen. Die Sprachprüfungen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen und werden europaweit anerkannt.

Bei Bedarf können entsprechende Prüfungsvorbereitungskurse geplant und durchgeführt werden.

### Sprachenberatung und Anmeldeverfahren

Um Ihnen die Wahl eines geeigneten Sprachkurses zu erleichtern, führt die Volkshochschule Oberhausen zu Beginn des Arbeitsjahres kostenlose Sprachenberatungen durch, denn wir möchten, dass Sie sich weder unter- noch überfordert fühlen. Unsere Berater/-innen geben Ihnen gerne Auskünfte über Kursinhalte, Kursformen und Unterrichtsmethoden. Sollten Sie zu den angegebenen Zeiten verhindert sein, können Sie telefonisch einen Ersatztermin vereinbaren.

#### Kontakt:

Tel. 0208 825-2385 und -2061

#### **Online-Testverfahren**

Zur Niveaueinstufung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen gibt es für die Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch und Deutsch als Zweitsprache Online-Tests des Cornelsen-Verlages, die Sie unter dem Link

**<https://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest>**

abrufen können.

Unter

**<https://www.klett-sprachen.de/downloads/einstufungstests/c-681>**

erreichen Sie die Online-Tests des Klett-Verlages, zusätzlich auch für die Sprachen Italienisch und Portugiesisch.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, den Test zu Hause durchzuführen, können Sie Ihr Testergebnis mit zur Sprachenberatung bringen.

Wir empfehlen die Teilnahme an der Sprachenberatung bzw. die Online-Testdurchführung besonders denjenigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Vorkenntnissen in der jeweiligen Sprache.

#### **Hinweis:**

Leider kommt es vor, dass ein Kurs nicht die erforderliche Anzahl an Teilnehmenden erreicht. Damit dieser Kurs trotzdem stattfinden kann, ist eine gesonderte Absprache möglich. Das bedeutet, dass entweder das Entgelt erhöht wird, die Kurstage verkürzt werden oder eine Kombination aus beidem vorgenommen wird. Das entscheiden Sie spätestens bis zum zweiten Kurstermin gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden, Ihrer Kursleitung und uns.



# Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

C2	<b>C</b> Kompetente Sprachverwendung Hohes Sprachniveau bis zur fast muttersprachlichen Sprachkompetenz	<b>Hören:</b> Ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen. <b>Sprechen:</b> Sich mühelos an allen Gespräch-en und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen. <b>Lesen:</b> Jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen. <b>Schreiben:</b> Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und differenziert ausdrücken.	AUSBAUSTUFE
C1		<b>Hören:</b> Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen. <b>Sprechen:</b> Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken. <b>Lesen:</b> Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen. <b>Schreiben:</b> Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.	
B2	<b>B</b> Selbständige Sprachverwendung Mittleres Sprachniveau	<b>Hören:</b> Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. <b>Sprechen:</b> Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und ihre Ansichten vertreten. <b>Lesen:</b> Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen. <b>Schreiben:</b> Detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze oder Berichte.	MITTELSTUFE
B1		<b>Hören:</b> Das Wesentliche von Unterhaltungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird. <b>Sprechen:</b> In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ergebnisse beschreiben und Meinungen wiedergeben. <b>Lesen:</b> Texte aus der Alltags-, Berufswelt verstehen. <b>Schreiben:</b> Persönliche Briefe schreiben.	
A2	<b>A</b> Elementare Sprachverwendung Anfänger*innen und fortgeschrittene Anfänger*innen	<b>Hören:</b> Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen. <b>Sprechen:</b> Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen. <b>Lesen:</b> Kurze einfache Texte verstehen, z. B. Anzeigen, Speisekarten. <b>Schreiben:</b> Kurze Notizen und Mitteilungen ab-fassen.	GRUNDSTUFE
A1		<b>Hören:</b> Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen. <b>Sprechen:</b> Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. <b>Lesen:</b> Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten. <b>Schreiben:</b> Einfache Standardformulare ausfüllen, z. B. im Hotel.	
<b>Keine Kenntnisse der Zielsprache</b>			



## B Sprachen

### Englisch

Das Angebot zu unseren Englischkursen wird in diesem Programmheft untergliedert in die Standardkurse zur Erreichung einer angestrebten Niveaustufe nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen und in die themenspezifischen Kurse, die das Ziel verfolgen, die Teilnehmenden in einem bestimmten Sprachbereich für spezielle Anlässe und Situationen zu unterrichten. Dies sind neben den Standardkursen:

- Englisch leicht gemacht
- Auffrischungs- oder Refresherkurse
- Konversationskurse
- Grammatikkurse
- Kurse zur Reisevorbereitung
- Business English
- Einzelveranstaltungen



©Image by Tumisu from Pixabay

#### Kursberatung Englisch

Sie interessieren sich für unsere Englisch-Kurse und sind sich nicht sicher, welcher Kurs zu Ihnen passt? Dann nehmen Sie an unserer kostenlosen Sprachenberatung teil.

Sie haben Gelegenheit, Ihre individuellen Voraussetzungen zu erläutern, Ihre Ziele und Wünsche zum Spracherwerb zu erklären und unter diesen Voraussetzungen den passenden Kurs zu finden. Wir empfehlen diese Beratung sehr, denn wir möchten nicht, dass Sie über- oder unterfordert werden.

Sollten Sie an keinem der Beratungstermine teilnehmen können, besteht die Möglichkeit, telefonisch einen Ersatztermin unter 0208 825 2385 oder 0208 825 2061 zu vereinbaren.

Der Cornelsen-Schulbuchverlag hat uns freundlicherweise einen Online-Test zur Verfügung gestellt, mit dem Sie eine erste Selbsteinschätzung vornehmen können. Unter diesem Link können Sie den Einstufungstest aufrufen: <https://bit.ly/einstufungvhs>

... und das ausgedruckte Testergebnis anschließend zur Sprachenberatung mitbringen.

Auch der Klett-Verlag stellt unter folgendem Link einen Online-Test zur Verfügung: <https://www.klett-sprachen.de/digitales/englisch/c-52>

Uta Woiwod  
Di, 15.00-17.00 Uhr  
22.08.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 329  
**B1000E** entgeltfrei

Frances Kennedy  
Do, 17.00-19.00 Uhr  
24.08.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**B1001E** entgeltfrei

Uta Woiwod  
Di, 15.00-17.00 Uhr  
09.01.24  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B1002E** entgeltfrei

Karin Wieczorek  
Mi, 17.45-19.15 Uhr  
10.01.24 - 20.03.24, 11x, 22 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1004E** 110 EUR



©Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Stefan Albers, Atelier Fleetinsel

### Englisch leicht gemacht

#### Englisch leicht erklärt (1. Halbjahr)

In dem Kurs lernen Sie die Sprache Englisch.

Sie lernen:

- Englische Wörter
- Englische Sätze
- Beschreiben von Alltags-Sachen
- Gespräche führen

Sie bekommen die

- Zeit
- und
- Ruhe

die Sie zum Lernen brauchen.

Karin Wieczorek  
Mi, 17.45-19.15 Uhr  
06.09.23 - 06.12.23, 11x, 22 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1003E** 110 EUR

#### Englisch leicht erklärt (2. Halbjahr)

Es gibt auch einen zweiten Kurs. Der zweite Kurs ist der Folge-Kurs.

Folge-Kurs bedeutet:

- Sie haben im ersten Kurs bestimmte Sachen gelernt.
- Im zweiten Kurs lernen Sie mehr Sachen.

Auch im zweiten Kurs bekommen Sie die

- Zeit
- und
- Ruhe

die Sie zum Lernen brauchen.

### Standardkurse

#### Englisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1 (OB-Sterkrade)

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Englisch ganz neu erlernen möchten. Schritt für Schritt werden Grammatik und Wortschatz von Level A1 (Teil 1) gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen vermittelt. Der Kurs wird im zweiten Kurshalbjahr mit Teil 2 fortgesetzt. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben. Achtung: Dieser Kurs findet in Sterkrade statt!

Ketevan Mtvarelidze  
Mo, 18.15-19.45 Uhr  
18.09.23 - 22.01.24, 15x, 30 UStd.  
Sophie-Scholl-Gymnasium, Raum OS-02  
**B1007E** 110 EUR

#### Englisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 2 (OB-Sterkrade)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Kurs B1007E. Grundkenntnisse auf dem Level A1 der englischen Sprache werden vertieft. Neue Teilnehmende sind ebenfalls herzlich willkommen! Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben. Achtung: Dieser Kurs findet in Sterkrade statt!

Ketevan Mtvarelidze  
 Mo, 18.15-19.45 Uhr  
 19.02.24 - 17.06.24, 15x, 30 UStd.  
 Sophie-Scholl-Gymnasium, Raum OS-02  
**B1008E** 110 EUR

**Englisch für Anfänger\*innen  
 Grundstufe A1 - Teil 1  
 (vormittags)**

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Englisch ganz neu erlernen möchten und am Vormittag Zeit haben. Schritt für Schritt werden Grammatik und Wortschatz von Level A1 (Teil 1) gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen vermittelt. Der Kurs wird im zweiten Kurshalbjahr mit Teil 2 fortgesetzt. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Karin Wieczorek  
 Mi, 10.30-12.00 Uhr  
 20.09.23 - 31.01.24, 15x, 30 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1009E** 110 EUR

**Englisch für Anfänger\*innen  
 Grundstufe A1 - Teil 2  
 (vormittags)**

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B1009E konzipiert; auch neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse von etwa 20-30 Unterrichtsstunden in der englischen Sprache und am Vormittag Zeit haben. Sie lernen in einem angenehmen Lerntempo, haben die Möglichkeit, alle Fragen zu stellen, und die Grammatik wird in Ruhe erarbeitet und vertieft. Sie lernen, über vertraute Alltagsthemen zu sprechen und einfache Texte lesen und verstehen zu können. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Karin Wieczorek  
 Mi, 10.30-12.00 Uhr  
 07.02.24 - 05.06.24, 15x, 30 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1010E** 110 EUR

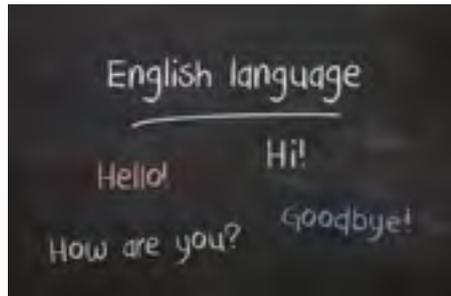
**Englisch für Anfänger\*innen  
 Grundstufe A1 - Teil 1  
 (2. Halbjahr)**

Sie möchten Englisch von Beginn an lernen? Dieser Kurs, der am Anfang des zweiten Kurshalbjahres startet, hilft Ihnen, die englische Grammatik auf dem Sprachlevel A1 (Teil 1) systematisch einzuüben und einen ersten Grundwortschatz aufzubauen.

Der Kurs wird als Hybridkurs angeboten: Interessierte können entweder vor Ort im Bert-Brecht-Haus oder online teilnehmen. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Reza Jafari  
 Do, 16.15-17.45 Uhr  
 18.01.24 - 23.05.24, 15x, 30 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 420  
**B1011E** 110 EUR

**Englisch für Anfänger\*innen mit  
 Vorkenntnissen  
 Grundstufe A1.2 - Teil 1**



©Image by Biljana Jovanovic from Pixabay

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache. Wir arbeiten an einem einfachen Spracherwerb, damit Sie sich in Alltagssituationen im Englischen ausdrücken können.

Wenden Sie sich gerne an unsere Kursberatung, um einzuschätzen, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Hilfreich zur Einstufung Ihrer Englischkenntnisse ist auch der Sprachtest unter dem folgenden Link: <https://bit.ly/einstufungvhs>

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Norbert Wegener  
 Do, 17.30-19.00 Uhr  
 14.09.23 - 25.01.24, 15x, 30 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1014E** 110 EUR

**Englisch für Anfänger\*innen mit  
 Vorkenntnissen  
 Grundstufe A1.2 - Teil 2**

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B1014E konzipiert. Alle Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen in Englisch auf dem A1-Niveau sind herzlich willkommen. Klären Sie gerne vorab in der Kursberatung, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Hilfreich zur Einstufung Ihrer Englischkenntnisse ist auch der Sprachtest unter dem folgenden Link: <https://bit.ly/einstufungvhs>

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Norbert Wegener  
 Do, 17.30-19.00 Uhr  
 01.02.24 - 13.06.24, 15x, 30 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1015E** 110 EUR

**Englisch für Anfänger\*innen  
 Grundstufe A1 - Teil 2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse von etwa 20-30 Unterrichtsstunden in der englischen Sprache haben. Sie lernen in einem angenehmen Lerntempo, haben die Möglichkeit, alle Fragen zu stellen und die Grammatik wird in Ruhe erarbeitet und vertieft. Sie lernen, über vertraute Alltagsthemen zu sprechen und einfache Texte lesen und verstehen zu können.

Ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, besprechen wir mit Ihnen gern in einer Kursberatung. Hilfreich zur Einstufung Ihrer Englischkenntnisse ist auch der Sprachtest unter dem folgenden Link: <https://bit.ly/einstufungvhs>

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Karin Wieczorek  
 Mi, 19.15-20.45 Uhr  
 20.09.23 - 31.01.24, 15x, 30 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1016E** 110 EUR

**Englisch Grundstufe A2 - Teil 1**

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B1016E konzipiert. Sie beginnen mit dem Erlernen des Sprachniveaus A2 und es wird auch regelmäßig das Erlernete des Sprachniveaus A1 wiederholt, sodass man die Zusammenhänge gut verstehen und mitkommen kann.

## B Sprachen

Es entsteht kein Druck, alle lernen in einem entspannten Tempo. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Sie sollten bereits das Sprachniveau A1 erreicht haben.

Ob dieser Kurs passend für Sie ist, können Sie gerne vorab in der Kursberatung klären. Der folgende Link hilft Ihnen zusätzlich bei der Einschätzung Ihrer Englischkenntnisse: <https://bit.ly/einstufungvhs>  
Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Karin Wiczorek  
Mi, 19.15-20.45 Uhr  
07.02.24 - 05.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1017E** 110 EUR

### Ready, Steady, ... English! - A1.2

Auf die Plätze, fertig, es geht wieder los! Dieser Kurs setzt den Kurs B1020E aus dem Kursjahr 2022/23 fort und richtet sich an Teilnehmende, die über Sprachkenntnisse auf dem Level A1 verfügen, also einfache Gespräche über alltägliche Dinge wie das Befinden oder das Wetter führen können, und in Englisch noch einmal durchstarten möchten. Grammatikkenntnisse werden vertieft, der Wortschatz erweitert. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Der Sprachtest unter dem folgenden Link hilft Ihnen dabei, herauszufinden, ob der Kurs der passende für Sie ist: <https://bit.ly/einstufungvhs>. Kommen Sie mit dem Ergebnis gern in unsere Kursberatung.

Mahnaz Lambert  
Mi, 16.30-18.00 Uhr  
06.09.23 - 17.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1018E** 126 EUR

### Ready, Steady, ... English! - A2.1

Dieser Kurs ist als Folgekurs zu B1018E konzipiert.. Neue Teilnehmende sind ebenfalls willkommen! Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse auf dem Level A2 verfügen, sich also über grundlegende Alltagssituationen verständigen und geläufige englische Ausdrücke und einfache Satzkonstruktionen verstehen können. Mit dem Kurs wird Level A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen abgeschlossen.

Der Sprachtest unter dem folgenden Link hilft Ihnen, herauszufinden, ob

der Kurs der passende für Sie ist: <https://bit.ly/einstufungvhs>. Kommen Sie mit dem Ergebnis gern in unsere Kursberatung.

Mahnaz Lambert  
Mi, 16.30-18.00 Uhr  
14.02.24 - 12.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1019E** 126 EUR



©Image by Gerd Altmann from Pixabay

### Englisch für aktive Ältere Grundstufe A1 - Teil 3

Englisch nimmt als Sprache immer mehr Raum in unserem Alltag und Leben ein. Wenn wir nur an unsere Mobiltelefone, die heutzutage "Smartphones" heißen, unseren PC oder Laptop denken oder einfach eine Reise ins Ausland machen, helfen Sprachkenntnisse im Englischen häufig weiter. In diesem Kurs erlernen Sie die englische Sprache ohne Druck und mit viel Spaß. Erste Vorkenntnisse der englischen Sprache sind Voraussetzung für die Kursteilnahme, außerdem Freude am Lernen und Interesse an der Sprache sowie an den zugehörigen Ländern wie Großbritannien oder die Vereinigten Staaten von Amerika.

Manfred Brandt  
Mo, 17.30-19.00 Uhr  
04.09.23 - 08.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**B1021E** 120 EUR

### Englisch für aktive Ältere mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 4

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B1021E konzipiert.

In diesem Kurs erlernen Sie gemeinsam die englische Sprache ohne Druck und mit viel Spaß und von Grund auf. Sie benötigen erweiterte Vorkenntnisse auf dem Niveau A1. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs passend für Sie ist, klären wir dies gerne

vorab mit Ihnen in unserer Kursberatung. Neue Teilnehmer\*innen sind immer herzlich willkommen.

Manfred Brandt  
Mo, 17.30-19.00 Uhr  
29.01.24 - 03.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**B1022E** 120 EUR

### Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen Grundstufe A2 - Teil 3

Dieser Kurs ist für alle Lernenden mit grundlegenden Englisch-Vorkenntnissen, die Level A2, die zweite Stufe auf der Leiter des Europäischen Referenzrahmens, erklimmen möchten. Wir arbeiten weiter mit abwechslungsreichen Unterrichtsmethoden und mit Spaß daran, Ihre Sprech- und Verstehenskompetenzen zu erweitern, damit sie sich in Alltagssituationen auf Englisch ausdrücken können.

Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen! Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab mit uns klären. Zur Einschätzung Ihrer Englischkenntnisse können Sie unter dem folgenden Link einen Einstufungstest machen: <https://bit.ly/einstufungvhs>  
Kleingruppenkurs!

Mahnaz Lambert  
Mo, 18.15-19.45 Uhr  
04.09.23 - 08.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1023E** 135 EUR

### Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen Grundstufe A2 - Teil 4

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B1023E konzipiert. Wir arbeiten weiter am Spracherwerb, damit Sie sich in Alltagssituationen in der englischen Sprache ausdrücken können. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen! Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab mit uns klären.  
Kleingruppenkurs!

Mahnaz Lambert  
Mo, 18.15-19.45 Uhr  
19.02.24 - 17.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1024E** 135 EUR

**Englisch für aktive Ältere  
Grundstufe A2 - Teil 2**

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer:innen, die gerne entspannt, das heißt mit Spaß und ohne Druck, Englisch lernen möchten. Alle Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen in Englisch auf dem A2-Niveau sind herzlich willkommen. Klären Sie gerne vorab in der Kursberatung, ob dieser Kurs der richtige für Sie ist.

Achtung: Dieser Kurs findet in Sterkrade statt!

Norbert Wegener  
Mi, 15.30-17.00 Uhr  
13.09.23 - 24.01.24, 15x, 30 UStd.  
Sophie-Scholl-Gymnasium,  
Raum OS-01  
**B1026E** 110 EUR



©Image by Mathew Browne from Pixabay

**Englisch für aktive Ältere  
Grundstufe A2 - Teil 3**

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B1026E konzipiert.

Und weiter geht's auf dem Weg, die zweite Niveaustufe des Europäischen Referenzrahmens zu erklimmen. Entspanntes Lernen mit Spaß und ohne Druck steht im Vordergrund.

Auch neue Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen auf dem A2-Niveau Englisch sind herzlich willkommen. Nutzen Sie gerne unsere Kursberatung, wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs der richtige für Sie ist.

Achtung: Dieser Kurs findet in Sterkrade statt!

Norbert Wegener  
Mi, 15.30-17.00 Uhr  
31.01.24 - 29.05.24, 15x, 30 UStd.  
Sophie-Scholl-Gymnasium,  
Raum OS-01  
**B1028E** 110 EUR

**Englisch für Fortgeschrittene  
Mittelstufe B1 - Teil 1**

Sie haben bereits die erste Niveaustufe, Level A2, des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens abgeschlossen? Sie möchten in einer Kleingruppe Ihre Kenntnisse auf dem B1-Niveau vertiefen, um Englisch als Sprache kompetenter und selbständiger zu nutzen? Dann ist dieser Kurs, der das Niveau B1 in einem dreiteiligen System lehrt, genau der richtige für Sie.

Nutzen Sie gerne unsere Sprachenberatung, wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Ein Sprachtest unter dem Link <https://bit.ly/einstufungvhs> kann Ihnen bei der Einschätzung Ihrer Englischkenntnisse weiterhelfen.

Achtung: Dieser Kurs findet in Sterkrade statt! Kleingruppenkurs!

Manfred Brandt  
Fr, 16.15-17.45 Uhr  
15.09.23 - 01.12.23, 10x, 20 UStd.  
Sophie-Scholl-Gymnasium,  
Raum OS-01  
**B1030E** 120 EUR

**Englisch für Fortgeschrittene  
Mittelstufe B1 - Teil 2**

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B1030E konzipiert. Es werden die vorhandenen Kenntnisse auf dem B1.1-Niveau der Grammatik und des Wortschatzes weiter ausgebaut, das Verstehen und Sprechen werden weiter gefördert.

Sie vertiefen auch im zweiten Teil des dreiteilig aufgebauten Kurses in einer Kleingruppe Ihre Kenntnisse auf dem B1-Niveau.

Nutzen Sie gerne unsere Sprachenberatung, wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Zur Einschätzung Ihrer Englischkenntnisse bietet sich vorab ein Einstufungstest an: <https://bit.ly/einstufungvhs>  
Achtung: Dieser Kurs findet in Sterkrade statt! Kleingruppenkurs!

Manfred Brandt  
Fr, 16.15-17.45 Uhr  
12.01.24 - 15.03.24, 10x, 20 UStd.  
Sophie-Scholl-Gymnasium,  
Raum OS-01  
**B1031E** 120 EUR

**Englisch für Fortgeschrittene  
Mittelstufe B1 - Teil 3**

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B1031E konzipiert. Es werden die vorhandenen Kenntnisse der Grammatik und des Wortschatzes weiter ausgebaut, das Verstehen und Sprechen werden weiter gefördert.

Sie vertiefen auch im dritten Teil des dreiteilig aufgebauten Kurses in einer Kleingruppe Ihre Kenntnisse auf dem A2-Niveau und schließen dieses ab.

Nutzen Sie gerne unsere Sprachenberatung, wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Einen Sprachtest zur ersten Einschätzung Ihrer Englischkenntnisse finden Sie unter: <https://bit.ly/einstufungvhs>  
Achtung: Dieser Kurs findet in Sterkrade statt! Kleingruppenkurs!

Manfred Brandt  
Fr, 16.15-17.45 Uhr  
22.03.24 - 07.06.24, 10x, 20 UStd.  
Sophie-Scholl-Gymnasium,  
Raum OS-01  
**B1032E** 120 EUR

**Englisch für aktive Ältere  
Mittelstufe B1 - Teil 1**



©Maike Püschel

In diesem Kurs für fortgeschrittene Lernende beginnen wir mit der Lernstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Entspanntes Lernen mit Spaß und ohne Druck steht im Vordergrund.

Auch neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem A2/B1-Niveau in Englisch sind herzlich willkommen. Nutzen Sie unsere Kursberatung, wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs der richtige für Sie ist. Einen Sprachtest zur ersten Einschätzung Ihrer Englischkenntnisse finden Sie unter: <https://bit.ly/einstufungvhs>

Manfred Brandt  
Mo, 15.30-17.00 Uhr  
11.09.23 - 15.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**B1034E** 117 EUR

## B Sprachen

### Englisch für aktive Ältere mit fortgeschrittenen Kenntnissen Mittelstufe B1 - Teil 2

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B1034E konzipiert. Sie machen sich auf den Weg zur selbständigen Sprachnutzung durch vertiefendes Lernen auf der Niveaustufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Entspanntes Lernen mit Spaß und ohne Druck steht im Vordergrund.

Auch neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem B1-Niveau in Englisch sind herzlich willkommen. Nutzen Sie unsere Kursberatung, wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs der richtige für Sie ist. Ein Sprachtest unter dem Link <https://bit.ly/einstufungvhs> kann Ihnen bei der Einschätzung Ihrer Englischkenntnisse weiterhelfen.

Manfred Brandt  
Mo, 15.30-17.00 Uhr  
05.02.24 - 10.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**B1036E** 110 EUR

### Englisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1 - Teil 2

Sie haben bereits Englischkenntnisse auf dem Sprachniveau B1 und möchten dieses abschließen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

Sollten Sie unsicher sein, ob dieser Kurs für Sie passend ist, klären Sie gerne Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns in der Kursberatung. Einen Sprachtest zur ersten Einschätzung Ihrer Englischkenntnisse finden Sie unter: <https://bit.ly/einstufungvhs> Kleingruppenkurs!

Jan Niclaas Balzer  
Di, 18.00-20.00 Uhr  
05.09.23 - 09.01.24, 15x, 40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**B1053E** 152 EUR



©Image by Marián Okál from Pixabay

### Englisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B2 - Teil 1

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B1053E konzipiert. Sie machen die ersten Schritte auf dem Weg zur selbständigen Sprachnutzung auf der Niveaustufe B2 des Europäischen Referenzrahmens.

Auch neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem B1-Niveau Englisch sind herzlich willkommen. Nutzen Sie unsere Kursberatung, wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs der richtige für Sie ist. Eine erste Einschätzung Ihrer Englischkenntnisse bietet ein Einstufungstest unter dem folgenden Link: <https://bit.ly/einstufungvhs> Kleingruppenkurs!

Jan Niclaas Balzer  
Di, 18.00-20.00 Uhr  
06.02.24 - 04.06.24, 15x, 40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**B1054E** 152 EUR

### Englisch für selbständige Sprachanwender\*innen Mittelstufe B2+ (Teil 1)

In diesem Fortgeschrittenenkurs feilen Sie an Ihrer Ausdrucksfähigkeit in der englischen Sprache, vertiefen grammatische Strukturen und erweitern kontinuierlich Ihren Wortschatz. Ziel ist es, das Wesentliche von Unterhaltungen zu verstehen, in zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ergebnisse und Meinungen wiedergeben zu können, Texte aus Zeitungsartikeln zu verstehen und persönliche Briefe schreiben zu können. Idealerweise haben Sie bereits grundlegende Kenntnisse auf dem Sprachlevel B2.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Klären Sie gerne durch eine Kursberatung vorab, ob der Kurs für Sie passend ist.

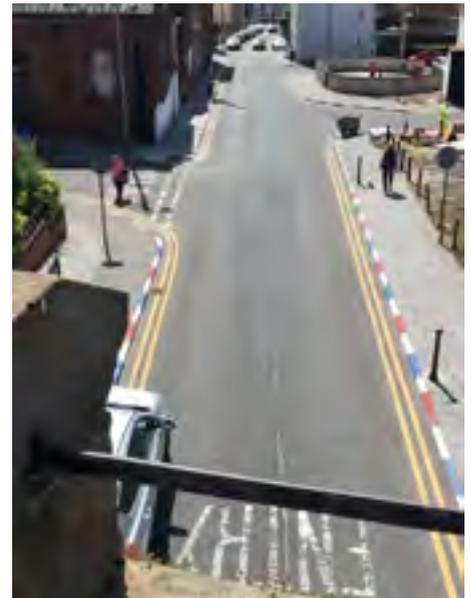
A. Kerim Degermenci  
Di, 19.00-20.30 Uhr  
05.09.23 - 09.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**B1058E** 110 EUR

### Englisch für selbständige Sprachanwender\*innen Mittelstufe B2+ (Teil 2)

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B1058E konzipiert. Es geht weiter auf dem Weg zum Abschluss des Sprachniveaus B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen.

Neue Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen auf dem B2.1-Niveau sind herzlich willkommen. Klären Sie gerne durch eine Kursberatung vorab, ob der Kurs für sie passend ist.

A. Kerim Degermenci  
Di, 19.00-20.30 Uhr  
30.01.24 - 28.05.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**B1060E** 110 EUR



©Maike Püschel

### Englisch für selbständige Sprachanwender\*innen Mittelstufe B1/B2 - Teil 1

Dieser Kurs setzt den Kurs B1072E aus dem Bildungsjahr 22/23 fort. Weiter geht's auf dem Weg zum Sprachniveau B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen! Neue Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen der englischen Sprache sind herzlich willkommen. Klären Sie gerne durch eine Kursberatung vorab, ob der Kurs für Sie passend ist. Eine erste Einschätzung Ihrer Englischkenntnisse bietet ein Einstufungstest unter dem folgenden Link: <https://bit.ly/einstufungvhs>

Mahnaz Lambert  
Mo, 16.30-18.00 Uhr  
04.09.23 - 08.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1070E** 135 EUR

**Englisch für selbständige Sprachanwender\*innen Mittelstufe B1/B2 - Teil 2**

This is the follow-up course of course B1070E. Right now you can understand the main ideas of complex texts about concrete as well as abstract topics. You can interact mainly independently, fluently and spontaneously with native speakers and you can produce clear as well as detailed texts on a wide range of subjects. In addition, you are able to explain your point of view by pointing out the advantages as well as disadvantages of various options.

Therefore we are discussing texts about day to day issues in our society as well as our personal life. New participants are welcome!

Mahnaz Lambert  
Mo, 16.30-18.00 Uhr  
19.02.24 - 17.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B1072E** 135 EUR

**Standardkurse mit Muße**

Die folgenden Kurse zeichnen sich dadurch aus, dass sie alle in kleiner Gruppengröße bis maximal 10 Teilnehmenden stattfinden. Der Unterricht findet vormittags statt und wird in entspannter Atmosphäre und mit viel Ruhe angegangen.

**Englisch am Vormittag für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Kenntnisse in der englischen Sprache und am Vormittag Zeit haben. Sie lernen in einem angenehmen Lerntempo, haben die Möglichkeit, alle Fragen zu stellen, und die Grammatik wird in Ruhe erarbeitet und vertieft. Erste Dialoge werden anhand von Übungen trainiert und das Vokabular langsam erweitert.

Karin Wieczorek  
Mo, 10.30-12.00 Uhr  
04.09.23 - 08.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B1080E** 145 EUR

**Englisch am Vormittag für Lernende mit Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 3**

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs von B1080E. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der englischen Sprache, die am Vormittag Zeit haben. Sie lernen in einem angenehmen Lerntempo, haben die Möglichkeit, alle Fragen zu stellen, und die Grammatik wird in Ruhe erarbeitet und vertieft. Sie lernen, über vertraute Alltagsthemen zu sprechen und einfache Texte zu lesen und zu verstehen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Karin Wieczorek  
Mo, 10.30-12.00 Uhr  
05.02.24 - 10.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B1082E** 145 EUR



©Image by Terri Knudde from Pixabay

**Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene Grundstufe A2 - Teil 1**

Der Kurs setzt auf dem Sprachniveau A2 an, und es wird auch regelmäßig das Erlernete des Sprachniveaus A1 wiederholt, sodass man die Zusammenhänge gut verstehen und mitkommen kann. Es entsteht kein Druck, und alle lernen in einem entspannten Tempo. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Sie sollten bereits das Sprachniveau A1 erreicht und am Vormittag fürs Lernen Zeit haben. Ob dieser Kurs passend für Sie ist, können Sie gerne vorab in der Kursberatung klären.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Sie sollten bereits das Sprachniveau A1 erreicht und am Vormittag fürs Lernen Zeit haben. Ob dieser Kurs passend für Sie ist, können Sie gerne vorab in der Kursberatung klären.

Karin Wieczorek  
Do, 10.30-12.00 Uhr  
07.09.23 - 18.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B1084E** 125 EUR

**Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene Grundstufe A2 - Teil 2**

Dieser Kurs ist der Folgekurs von B1084E. Sie setzen in diesem Kurs auf angenehme und entspannte Art das Sprachlevel A2 fort. Dabei lernen Sie, kurze Gespräche in und über Alltagssituationen zu führen und schriftliche Mitteilungen zu verfassen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Ob dieser Kurs passend für Sie ist, können Sie gerne vorab in der Kursberatung klären.

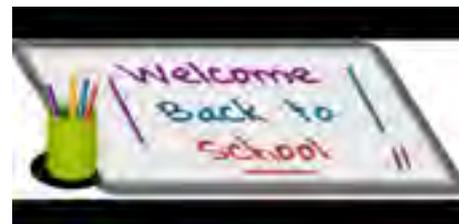
Karin Wieczorek  
Do, 10.30-12.00 Uhr  
01.02.24 - 13.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B1085E** 125 EUR

**Auffrischkurse**

**Englisch für Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A2 - Teil 1**

Haben Sie Englisch in der Schule oder schon einmal in einem Sprachkurs gelernt? Wollten oder mussten Sie dann jedoch eine Sprachlernpause einlegen? Möchten Sie nun das Gelernte wiederholen, in neuen Situationen festigen und Ihre Kenntnisse im Verstehen und Sprechen weiter ausbauen und den Wortschatz kontinuierlich erweitern?

Dann ist dieser Kurs der richtige Kurs für Sie, wenn Sie bereits einige Kenntnisse auf dem A1-Niveau im Sinne des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen besitzen.



©Image by OpenClipart-Vectors from Pixabay

Kommen Sie gerne zu unserer Kursberatung oder rufen Sie uns an, um zu besprechen, ob dieser Kurs für Sie passend ist.

## B Sprachen

Der Einstufungstest unter dem folgenden Link hilft Ihnen dabei, Ihre Englischkenntnisse einzuschätzen: <https://bit.ly/einstufungvhs>  
Lehrwerk: Easy English

Norbert Wegener  
Mo, 18.00-19.30 Uhr  
04.09.23 - 15.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**B1112E** 105 EUR

### Englisch für Wiedereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A2 - Teil 2

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B1112E gedacht. Wenn Sie bereits geringe Englischkenntnisse auf dem A2-Niveau besitzen, sind Sie herzlich eingeladen, Ihre Kenntnisse in diesem Kurs zu erweitern. Wir vertiefen unser grammatikalisches Wissen, gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen und Schreiben auf Englisch und bauen kontinuierlich unseren Wortschatz weiter aus.  
Lehrwerk: Easy English

Norbert Wegener  
Mo, 18.00-19.30 Uhr  
29.01.24 - 03.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**B1114E** 105 EUR

### Improve Your English B1/B2

In this course emphasis is on the spoken language. It is a type of "refresher" course with those in mind who have done 4-5 years English at the VHS (or equivalent). It is designed to help you to learn to use English for a range of social and professional purposes and to show you some of the situations in which English is used in Europe.

Reza Jafari  
Do, 14.30-16.00 Uhr  
21.09.23 - 02.05.24, 25x, 50 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 420  
**B1116E** 159 EUR



©Image by Noel from Pixabay

### Keep Up Your English B1/B2

You have already learnt English and used the language on and off? You want to refresh your English and extend your language skills with relevant speaking and listening activities in a variety of daily topics? You would like to revisit English Grammar but more than anything you would like to be more fluent in this language. Then this is just the course for you. The course is targeted at the B1/B2 level. You can take a free English test online. The link for the test: <https://www.britishcouncil.me/en/english/online-test>

Frances Kennedy  
Do, 10.30-12.00 Uhr  
21.09.23 - 23.05.24, 27x, 54 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 514  
**B1118E** 159 EUR

Ein Gedächtnistraining und viele Redewendungen und Redensarten (idioms) werden diesen Bildungsurlaub vervollständigen. Die praxisnahen und berufsbezogenen Übungen sind verbunden mit der Wiederholung und Vertiefung der Grammatik am Übergang vom A2- zum B1-Niveau. Der Kurs wird als Bildungsurlaub anerkannt.

Alexander Josef Zimny   
Mo - Fr, 9.00-14.30 Uhr  
20.11.23 - 24.11.23, 5x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**B1120E** 184 EUR

Veranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz. Die VHS-Mitteilung für Ihren Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig bei uns an!



©Image by Steve Buissinne from Pixabay

### Boot Camp English Refresher A2+ - Bildungsurlaub (S) A One Week Intensive English Refresher Course

In diesem einwöchigen Intensivkurs werden Sie die Vokabeln und Redewendungen lernen, die es Ihnen ermöglichen, ohne Angst und sicher in Kommunikationssituationen zu bestehen.

Landeskundliche Themen aus dem politischen, sozialen und kulturellen Leben der englischsprachigen Welt gehören auch neben dem Sprachunterricht zu den Inhalten des Bildungsurlaubs.

Sie werden Ihre mündlichen und schriftlichen Fähigkeiten auf der Reise, im Hotel, am Flughafen, auf dem Schiff, im Restaurant, in der Firma, im Kundenkontakt, in E-Mails und Geschäftsbriefen, beim Telefonieren, in Meetings, im täglichen Leben, beim Shopping, im Parkhaus, beim Kochen usw. erweitern und dabei Ihre Small-talk- und Konversationskenntnisse ausbauen und festigen.

## Konversationskurse

### A New Start in Conversation B2 - Teil 1

All set? Let's go! ... Let's refresh our English!

Haben Sie Lust, gemeinsam mit Gleichgesinnten Ihre Englisch-Kenntnisse aufzufrischen und fließender Englisch zu sprechen? In diesem Kurs erwecken wir bereits Erlernetes, erweitern Ihren Wortschatz in typischen Alltagssituationen und erklären - wann immer erforderlich - grammatikalische Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen von mehreren Jahren Schulenglisch bzw. auf dem B1-Niveau.

Sie finden die VHS OB auch hier:



Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Gerne können Sie in unserer Kursberatung vorab klären, ob dieser Kurs der passende für Sie ist.

Mahnaz Lambert  
Mi, 18.15-19.45 Uhr  
06.09.23 - 17.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B1122E** 110 EUR

**A New Start in Conversation  
B2 - Teil 2**

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B1122E gedacht bzw. richtet sich an Teilnehmende mit dem Sprachniveau B2.1, die ihre Sprachkenntnisse gerne wieder auffrischen und Gesprächssituationen auf Englisch üben möchten.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Gerne können Sie in unserer Kursberatung vorab klären, ob dieser Kurs der passende für Sie ist.

Mahnaz Lambert  
Mi, 18.15-19.45 Uhr  
14.02.24 - 12.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B1124E** 110 EUR

**Café "International" -  
Come in to talk (1. Halbjahr)**



©Image by cdz from Pixabay

Welcome to Café "International", which is a weekly conversation course, free of charge. Come in, have a cup of coffee or tea, and practise your English - internationally and interculturallly. The teacher will provide the group with interesting topics and literature and explain English grammar whenever needed. Basic English skills will be sufficient for participating. Please register before attending.

Willkommen im Café „International“, dem kostenfreien Englisch-Konversationskurs! Kommen Sie vorbei, nehmen Sie sich eine Tasse Kaffee oder Tee und sprechen Sie Englisch mit der Gastgeberin und anderen Teilnehmenden - international und interkulturell. Neben Themen aus aller Welt, aus Kultur und Literatur wird die eine oder andere grammatikalische Lektion besprochen. Für die Teilnahme sind Grundkenntnisse in Englisch ausreichend. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Ketevan Mtvarelidze  
Di, 16.00-17.30 Uhr  
05.09.23 - 09.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 329  
**B1206E** entgeltfrei

**Café "International" -  
Come in to talk (2. Halbjahr)**

This free course is the follow-up course of B1206E. Participants with a basic command of English are invited to practise speaking the language in our Café "International" while drinking a cup of coffee or tea. The teacher will provide the group with interesting topics and lessons in grammar. Please register before attending the course.

Dieser kostenfreie Englisch-Konversationskurs ist der Folgekurs von B1206E. Wir laden ein ins Café "International", in dem Teilnehmende mit Grundkenntnissen auf A2- oder B-Level bei einer Tasse Kaffee oder Tee das Sprechen auf Englisch üben können. Die Kursleiterin gibt dabei sowohl grammatikalische Hinweise als auch thematische Impulse. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

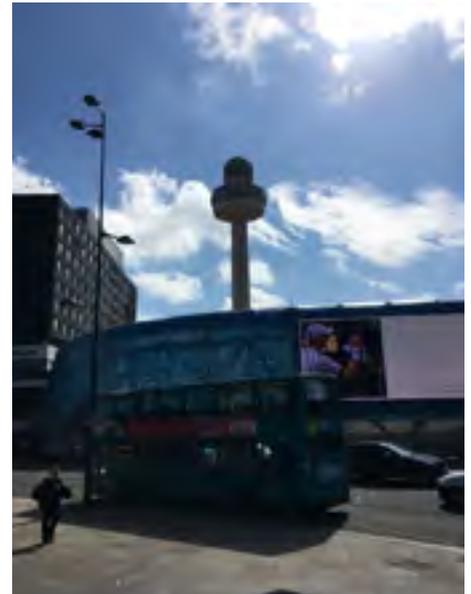
Ketevan Mtvarelidze  
Di, 16.00-17.30 Uhr  
06.02.24 - 04.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 329  
**B1207E** entgeltfrei

**Guided Conversation B2  
(1. Semester)**

Brush up your English in a relaxed atmosphere! Here you are offered the possibility of improving your language abilities and communication skills. Various fictional and non-fictional texts, f.ex. short stories, newspaper

articles, descriptions, serve as a starting point for discussions about interesting topics. Achtung: Dieser Kurs findet in Sterkrade statt!

Roswitha Schlüsener-Wagner  
Di, 16.00-17.30 Uhr  
05.09.23 - 16.01.24, 15x, 30 UStd.  
Sophie-Scholl-Gymnasium,  
Raum OS-02  
**B1208E** 122 EUR



©Maike Püschel

**Guided Conversation B2  
(2. Semester)**

Brush up your English in a relaxed atmosphere! Here you are offered the possibility of improving your language abilities and communication skills. Various fictional and non-fictional texts, f.ex. short stories, newspaper articles, descriptions, serve as a starting point for discussions about interesting topics. Achtung: Dieser Kurs findet in Sterkrade statt!

Roswitha Schlüsener-Wagner  
Di, 16.00-17.30 Uhr  
13.02.24 - 11.06.24, 15x, 30 UStd.  
Sophie-Scholl-Gymnasium,  
Raum OS-02  
**B1210E** 122 EUR

**English Discussion C1**

Interested in increasing your fluency in the spoken language? Keep on stretching your vocabulary and improving your language skills. If the answer is 'yes', then this is the course for you. Informal group talks

## B Sprachen

on a broad spectrum of themes are the basis for this course. A 'must' for potential participants is a good working knowledge of English, a sufficient grasp of English grammar and most importantly a willingness to join in what can be a lively discussion! Check it out at the advice service we offer.

Frances Kennedy  
Fr, 18.30-20.00 Uhr  
22.09.23 - 31.05.24, 30x, 60 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**B1212E** 165 EUR

zu dem Zweck zu erlernen, im Urlaub oder während einer Geschäftsreise mit typischen Sprachstrukturen und passendem Wortschatz zurechtzukommen. Wir bauen Sprachbarrieren ab und behandeln die typischen und relevanten Urlaubssituationen am Flughafen, im Restaurant und im Hotel sowie den berühmt-berüchtigten "small talk".

Dr. Maurine Heckenbach  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
06.09.23 - 17.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**B1300E** 125 EUR

Dr. Maurine Heckenbach  
Do, 17.15-18.45 Uhr  
07.09.23 - 18.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 514  
**B1302E** 125 EUR

### Englisch für die Reise für Lernende mit Vorkenntnissen Mittelstufe B1 - Teil 1

Dies ist der Folgekurs von B1302E, neue Teilnehmende sind ebenfalls herzlich willkommen. Sie planen einen Urlaub oder eine Geschäftsreise? Sie erwarten Besuch, der nur Englisch spricht? Sie wollen sich gut vorbereiten und in der Fremdsprache gut ausdrücken können? Wir knüpfen an Ihre Vorkenntnisse an (etwa Schulenglisch auf dem Niveau A2), bauen Sprachbarrieren ab und behandeln die typischen und relevanten Urlaubssituationen am Flughafen, im Restaurant, im Hotel sowie den berühmt-berüchtigten "small talk".

Dr. Maurine Heckenbach  
Do, 17.15-18.45 Uhr  
01.02.24 - 13.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 514  
**B1304E** 130 EUR

### Englisch für die Reise Mittelstufe B1 - Teil 2

Vertiefte Englischkenntnisse für das Gespräch auf Englisch im Urlaub, auf der Geschäftsreise oder bei einem Treffen, das ausschließlich auf Englisch stattfindet - das bietet Ihnen dieser Fortgeschrittenenkurs. Wir knüpfen an Ihre Vorkenntnisse auf dem Niveau B1.1 an, bauen Sprachbarrieren ab und behandeln die Kommunikationssituationen auf der Reise inklusive "small talk". Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab in der Kursberatung klären.

Dr. Maurine Heckenbach  
Mi, 16.30-18.00 Uhr  
06.09.23 - 17.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**B1306E** 125 EUR

### Englisch für die Reise für Fortgeschrittene Mittelstufe B2 - Teil 1

Dieser Kurs setzt Kurs B1306E fort, neue Teilnehmende sind ebenfalls herzlich willkommen. Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf Englisch für eine erfolgreiche Verständigung auf

## B

### Grammatikkurs

#### Common Mistakes - Endlich sicher auf Englisch (A2)

Sie können sich auf Englisch ausdrücken, vermuten aber, dass Sie noch typische Fehler machen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. An zwei Tagen, Freitagnachmittag und Samstagvormittag, lernen Sie, die häufigsten Fehler zu vermeiden, so z.B. *common misspellings* (typische Rechtschreibfehler), *confusing words* (Bedeutungsunsicherheiten) und *false friends* wie das berühmte Handy, das im Englischen - anders als im Deutschen - *mobile phone* heißt. Auch die Verwendung der Zeitformen/*tenses* in der englischen Sprache wird noch einmal genau erklärt und trainiert. Optimal für eine Kurs Teilnahme sind grundlegende Kenntnisse auf dem Sprachlevel A1. Klären Sie Ihre Voraussetzungen gern mit uns in der Sprachberatung.

Alexander Josef Zimny  
Fr, 10.11.23, 14.00-18.45  
Sa, 11.11.23, 10.00-14.45  
2x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**B1214E** 60 EUR

### Kurse zur Reisevorbereitung

#### Englisch für die Reise für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1

Gänzlich ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen können Sie diesen Kurs besuchen, um Englisch gezielt

#### Englisch für die Reise für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 2

Dies ist der Folgekurs von B1300E. Bereits mit geringen Vorkenntnissen können Sie diesen Kurs besuchen, um Englisch gezielt zu dem Zweck zu erlernen, im Urlaub oder während einer Geschäftsreise mit typischen Sprachstrukturen und passendem Wortschatz zurechtzukommen. Neue Teilnehmende sind herzlich eingeladen, sich dem Kurs anzuschließen!

Dr. Maurine Heckenbach  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
31.01.24 - 29.05.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**B1301E** 125 EUR



©Image by Walkerssk from Pixabay

#### Englisch für die Reise Grundstufe A2 - Teil 2

Mit grundlegenden Vorkenntnissen auf dem Sprachlevel A2 können Sie diesen Kurs besuchen, um Englisch gezielt zu dem Zweck zu erlernen, im Urlaub oder während einer Geschäftsreise mit typischen Sprachstrukturen und passendem Wortschatz zurechtzukommen. Besuchen Sie gerne vorab unsere Kursberatung, um herauszufinden, ob dies der passende Kurs für Sie ist.

der Reise werden weiter ausgebaut. Sie sollten bereits das Sprachniveau B1 erreicht haben, um auf dem Niveau B2 weiterlernen zu können. Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab in der Kursberatung klären.

Dr. Maurine Heckenbach  
Mi, 16.30-18.00 Uhr  
31.01.24 - 29.05.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**B1308E** 125 EUR

### Englisch Kompaktkurs A2 - Bildungsurlaub (S)

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen, sei es für Auslandsreisen, persönliche Kontakte oder um Ihre Karriere zu fördern? Sie haben mit Kolleg\*innen oder Kund\*innen zu tun, die ausschließlich Englisch sprechen? Dieser einwöchige Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihre Englischkenntnisse zu verbessern und Sprachbarrieren abzubauen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und lernen viele neue Redewendungen. Soweit notwendig, frischen Sie auch Ihre Grammatikkenntnisse auf. Übungen in praktischer und lebensnaher Konversation werden Ihnen helfen, sich freier und mit mehr Selbstbewusstsein auszudrücken. Sie trainieren die kommunikative Beherrschung von alltäglichen Situationen, wie z.B. Informationen anfragen, Meinungen ausdrücken, kurze Emails verfassen oder „small talk“ mit Kund\*innen und Besucher\*innen halten. Wir werden auch typische Urlaubssituationen üben, damit Sie u.a. am Flughafen, im Restaurant und im Hotel die richtigen Worte finden.

Neben dem Buch werden Videos als Lernhilfe eingesetzt. Voraussetzung sind nur einige Englisch-Grundkenntnisse aus dem Schulunterricht, etwa auf dem Niveau A2.

Der Kurs wird als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbücher:

1) Great ! Survival English: Englisch für den Alltag A1-B1, Klett, ISBN 978-3125014954

2) Let's Talk Now A2, Klett, ISBN 978-3126055550

(Weitere Lehrmaterialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.)

Mahnaz Lambert  
Mo - Fr, 9.30-14.30 Uhr  
15.07.24 - 19.07.24, 5x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 329  
**B1312E** 184 EUR

Veranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz. Die VHS-Mitteilung für Ihren Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig bei uns an!

### Business English

#### Business English Intermediate B1/B2 (small group) - 1. Semester

This course is meant for people who need (or will need) to use English in their jobs and who have reached the levels of A2/B1. Among the skills which will be practised in this course are handling telephone calls, writing business letters, talking about one's job, dealing with clients and customers, reading business articles, taking part in business meetings and discussions and making smalltalk.

Please note: This course will be a hybrid course, i.e. participants can attend sessions at Bert-Brecht-Haus, or take part online via our video-conference software.

Lehrwerk: Business Result, Pre-intermediate, second edition

Reza Jafari  
Do, 18.00-19.30 Uhr  
28.09.23 - 15.02.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 420  
**B1410E** 145 EUR

#### Business English Intermediate B1/B2 (small group) - 2. Semester

A course for people with background knowledge of Business English who want to expand it even more for everyday use at work especially when dealing with clients and customers.

This course is also a good chance to brush up your English vocabulary and grammar skills. By the end of this course, you will be able to confidently communicate with colleagues, business partners and visitors in different business situations.



©Image by Gerd Altmann from Pixabay

Please note: This course will be a hybrid course, i.e. participants can attend sessions at Bert-Brecht-Haus, or take part online via our video-conference software.

Reza Jafari  
Do, 18.00-19.30 Uhr  
22.02.24 - 27.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 420  
**B1412E** 145 EUR

#### Boot Camp - Going On A Business Trip A2/B1 - Bildungsurlaub (S)

Wir gehen auf die Reise. Dieser einwöchige Intensivkurs wird Sie auf den nötigen Wortschatz und die Redewendungen vorbereiten, um viele verschiedene Geschäftssituationen zu meistern. Wir beginnen am Flughafen, Bahnhof oder Hafen. Im Hotel beschäftigen wir uns mit den geplanten Meetings und der Speisekarte für den Tag. Ein Besuch im Shopping-Center, im Restaurant und an anderen Treffpunkten mit Geschäftspartnern sind ebenso Teil des Trainings. In der Firma werden uns die Finanzabteilung, die Buchhaltung, das Personalbüro und die Planungsabteilung vorgestellt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist Ihre Fähigkeit, sich zu präsentieren. Wir arbeiten Ihr persönliches Markenzeichen heraus, thematisieren Kommunikation, Körpersprache, Small Talk, Telefon-Konferenzen, sicheres Verhandeln, interkulturelle Unterschiede u.v.m. Ein Gedächtnistraining und eine Liste umfangreicher Redewendungen und Redensarten (*idioms*) vervollständigen diesen Bildungsurlaub. Die praxisnahen und berufsbezogenen Übungen sind verbunden mit der Wiederholung und Vertiefung der Grammatik am Übergang vom A2- zum B1-Niveau, d.h. für Teilnehmende mit mittleren bis guten Vorkenntnissen.

Der Kurs wird als Bildungsurlaub anerkannt.

## B Sprachen

Alexander Josef Zimny   
Mo - Fr, 9.00-14.30 Uhr  
11.03.24 - 15.03.24, 5x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**B1450E** 184 EUR

Veranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz.  
Die VHS-Mitteilung für Ihren Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig bei uns an!

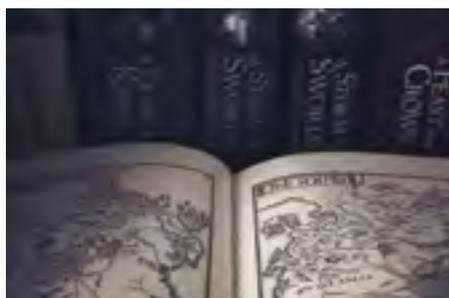


©Image by Yuha park from Pixabay

Dieser Vortrag wird als Hybridveranstaltung angeboten: Interessierte können entweder vor Ort im Bert-Brecht-Haus oder online teilnehmen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Helena Esser  
Einzelveranstaltung  
Mi, 06.09.23, 19.00-20.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**B1470E** entgeltfrei

### Literature on TV: "Game of Thrones"



©Image by Simona from Pixabay

Das Fantasy-Epos *Game of Thrones* ist Gegenstand der zweiten Veranstaltung in unserer Reihe "Literature on TV". George R.R. Martin verfasste mit den ersten Bänden von *A Song of Ice and Fire* (Titel der deutschen Romanreihe: *Das Lied von Eis und Feuer*) die literarische Vorlage der TV-Serie; weitere Bände sind geplant. Unsere Referentin wirft einen Blick auf die erste Staffel der Serie und die Buchvorlage. Sie zeigt, warum der Erzählstoff so populär ist und wie der Themenkomplex Unabhängigkeit,

Macht und Gerechtigkeit in beiden Medien, TV und Buch, zur Darstellung kommt. Dabei bezieht sie auch die Überlegungen der Teilnehmenden mit ein.

Der Vortrag wird als Hybridveranstaltung angeboten: Interessierte können entweder vor Ort im Bert-Brecht-Haus oder online teilnehmen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Helena Esser  
Einzelveranstaltung  
Mi, 08.11.23, 19.00-20.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**B1472E** entgeltfrei



©Image by HiteshHTSharma from Pixabay

### Literature on TV: "Sherlock Holmes"

Gleich mehrere TV-Serien basieren auf Arthur Conan Doyles berühmtem Detektiv Sherlock Holmes, um den es im dritten Vortrag der Reihe "Literature on TV" gehen soll. Die BBC-Serie *Sherlock* mit Benedict Cumberbatch in der Hauptrolle und die amerikanische Serie *Elementary* mit Jonny Lee Miller sind nur zwei der zahlreichen Adaptionen. Anhand einer kleinen, aber feinen Auswahl von Episoden erläutert die Referentin, wie Sherlock Holmes in Doyles Erzählungen und auf der Leinwand porträtiert und mit der Idee von rechtem Handeln verknüpft wird. Eine Gesprächsrunde schließt die Veranstaltung ab.

Dieser Vortrag wird als Hybridveranstaltung angeboten: Interessierte können entweder vor Ort im Bert-Brecht-Haus oder online teilnehmen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Helena Esser  
Einzelveranstaltung  
Mi, 24.01.24, 19.00-20.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**B1474E** entgeltfrei

## B Einzelveranstaltungen

### Die Stadtbibliothek und die VHS Oberhausen präsentieren die Reihe:

#### "Literature on TV"

#### Literature on TV: "The Handmaid's Tale"

Die Reihe „Literature on TV“ beschäftigt sich mit englischsprachigen Romanen, die als Fernsehserien verfilmt wurden. Im Blickpunkt steht das Individuum/Selbst im Spannungsfeld zwischen Freiheit, Gerechtigkeit und Macht - und die Frage, wie das Original und die Adaption mit dem Thema umgehen. In dieser ersten von drei Veranstaltungen wird die dystopische Erzählung *The Handmaid's Tale* der kanadischen Autorin Margaret Atwood besprochen (Titel der deutschen Buchausgabe: *Der Report der Magd*). Das Buch wurde in bisher sechs Staffeln verfilmt, Fans folgen gebannt dem Kampf der Hauptdarstellerin um Recht und Freiheit im fiktionalen "Gilead", einer totalitären Republik.

Die Veranstaltung wird auf Deutsch durchgeführt. Sie ist ebenso gedacht für diejenigen, die den Romanstoff und die erste Staffel der Serie kennen, wie für alle, die sich fragen, was es eigentlich mit den ikonischen Frauen in rotem Umhang und weißer Haube auf sich hat.

Die Referentin ist Literaturwissenschaftlerin und lädt zu einem informativen Vortrag mit anschließendem Meinungsaustausch ein.

**Superheld\*innen im Comic - Kultur mit "Whoosh!" und "Wham!"**



©Image by Ralph Leonard Poon from Pixabay

Längst gilt er nicht mehr als bloße Abfolge von bunten Bildchen mit Sprechblasen: der Comic-Strip, einstiges Stiefkind der erzählerischen Literatur. Inzwischen werden Comics in der Leseförderung eingesetzt und erreichen in der Graphic Novel höchst kunstvolle Formen. Unser Referent wirft in diesem Vortrag einen zugleich fachkundigen und augenzwinkernden kulturhistorischen Blick auf das Genre und seine Anfänge. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Klassikern der Superheld\*innen-Comics, u.a. von Marvel und DC, sowie ihren Adaptationen.

Dieser Kurs wird als Hybridkurs angeboten: Interessierte können entweder vor Ort im Bert-Brecht-Haus oder online teilnehmen.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Jan Nicllaas Balzer  
 Einzelveranstaltung  
 Sa, 18.05.24, 14.30-16.00 Uhr  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**B1480E** 8 EUR

**Let's sing - Berühmte englischsprachige Oldies zum Mitsingen**



©Image by Paul from Pixabay

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 werden projiziert, und die eine oder andere Stelle, die man nie so genau verstanden hat, wird erklärt. Walter Weitz, kabarettprobter Englischlehrer stimmt die Songs an und begleitet sie mit Gitarre, Banjo oder Ukulele. In der Pause können Kehle und Stimmbänder bei einem Glas Wein oder einem anderen Getränk auf weitere Taten vorbereitet werden.

Dauer mit 20-minütiger Pause: 2¼ Stunden

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Walter Weitz  
 Einzelveranstaltung  
 Fr, 22.09.23, 18.00-20.20 Uhr  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**B1508E** 10 EUR



©pixabay.de

**Weihnachts-Kinoabend Kooperation der VHS mit der Lichtburg Oberhausen**

Lassen Sie sich auf Weihnachten einstellen! Die Lichtburg Oberhausen zeigt für die Lernenden, die Lehrenden und alle Freunde der VHS einen Weihnachtsfilm in der englischen Originalfassung mit deutschen Untertiteln.

Welcher Film gezeigt wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, wird jedoch bald auf der Website der VHS zu finden sein. Rufen Sie für diese Information auch gerne unter Tel. 0208 825 2385 an.

Die Kinokarte erhalten Sie an der Abendkasse der Lichtburg. Um besser planen zu können, wird um vorherige Anmeldung bei der VHS gebeten.

Einzelveranstaltung  
 Mo, 11.12.23, 18.00-20.00 Uhr  
 Lichtburg, Elsässer Str. 26  
**B1512E** 5 EUR



## B Sprachen

### Kursberatung weitere Sprachen

#### Kursberatung alle Sprachen außer Englisch

Sie möchten eine Sprache neu lernen? Oder Sie möchten nach einer längeren Pause wieder einsteigen und sind sich nicht sicher, welcher Kurslevel der richtige für Sie ist?

Dann nehmen Sie an unserer kostenlosen Kursberatung teil. Hier haben Sie Gelegenheit, sich die Lehrbücher anzuschauen, einen Test durchzuführen und Fragen quer durch das Programm zu stellen.

Wir empfehlen diese Beratung sehr, um gemeinsam den für Sie geeigneten Kurs zu finden.

Sollten Sie an keinem der Termine teilnehmen können, besteht die Möglichkeit, eine Beratung telefonisch durchzuführen oder einen Ersatztermin zu vereinbaren unter Tel. 0208 825-2034 oder -2385.

Uta Woiwod  
Di, 22.08.23, 16.00-18.00 Uhr, ,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 329  
**B2000F** entgeltfrei

Uta Woiwod  
Di, 09.01.24, 16.00-18.00 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 329  
**B2002F** entgeltfrei



©Image by Gordon Johnson from Pixabay

### Arabisch



©Image by Afshad Subair from Pixabay

#### Arabisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Interesse an der arabischen Sprache und Kultur haben. Vorkenntnisse des Arabischen sind nicht erforderlich. Nach dem Kurs werden Sie das arabische Alphabet kennen, einen ersten Einblick in die Sprache bekommen haben und kurze Dialoge zur Vorstellung sprechen können.

Das Kursbuch wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Hanifa Eibo  
Mo, 16.30-18.00 Uhr  
18.09.23 - 22.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**B2100F** 146 EUR

#### Arabisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 2

Dies ist der Folgekurs von B2100F für Anfänger\*innen mit ersten Arabischkenntnissen. Neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen!  
Das Kursbuch wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Hanifa Eibo  
Mo, 16.30-18.00 Uhr  
05.02.24 - 10.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**B2102F** 146 EUR

### Chinesisch

#### Chinesisch Schnupper-Samstag

Ungefähr 1,3 Milliarden Menschen sprechen weltweit Chinesisch. An diesem Vormittag laden wir Sie ein, diese faszinierende asiatische Sprache kennenzulernen. Kurse für Anfänger\*innen starten nach dem Schnuppertag.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt.

Cheng Shen  
Einzelveranstaltung  
Sa, 16.09.23, 10.30-13.00 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 420  
**B2200F** 15 EUR



©Image by Regina Basaran from Pixabay

#### Chinesisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse Grundstufe A1 - Teil 1 (online)

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse der chinesischen Sprache und Schrift. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Interesse an der chinesischen Sprache und Kultur haben. Im Kurs werden erste Grundlagen der Grammatik vermittelt. Anhand von Gesprächsthemen aus dem Alltag wird ein elementarer Wortschatz aufgebaut, den Sie praktisch nutzen können, um sich in einfachen Situationen zurechtzufinden.

Dieser Kurs findet als reiner Online-Kurs in der vhs.cloud statt.  
Lehrwerk: Ni Xing A1-A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-606642-6)

Cheng Shen  
Mi, 19.00-20.30 Uhr  
27.09.23 - 07.02.24, 15x, 30 UStd.  
online  
**B2204F** 140 EUR

### Chinesisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 2 (online)

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B2204F gedacht bzw. grundsätzlich für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen der chinesischen Sprache (ca. 20 Unterrichtseinheiten) geeignet. Falls Sie den Vorkurs nicht besucht haben, können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären.

Dieser Kurs findet als reiner Online-Kurs in der vhs.cloud statt.  
Lehrwerk: Ni Xing A1-A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-606642-6)

Cheng Shen  
Mi, 19.00-20.30 Uhr  
21.02.24 - 19.06.24, 15x, 30 UStd.  
online  
**B2206F** 140 EUR

### Chinesisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 2

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen mit geringen Kenntnissen der chinesischen Sprache geeignet (ca. 20 Unterrichtseinheiten). Neue Teilnehmende, die ihre Sprachkenntnisse gerne vertiefen möchten, sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Ni Xing A1-A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-606642-6)

Cheng Shen  
Fr, 18.00-19.30 Uhr  
22.09.23 - 02.02.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 419  
**B2208F** 142 EUR

### Chinesisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen Grundstufe A2 - Teil 1

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von 2208F gedacht bzw. grundsätzlich für Teilnehmende mit Kenntnissen auf A1-Niveau der chinesischen Sprache (ca. 60 Unterrichtseinheiten)

geeignet. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Falls Sie den Vorkurs nicht besucht haben, können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären.

Lehrwerk: Ni Xing A1-A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-606642-6)

Cheng Shen  
Fr, 18.00-19.30 Uhr  
16.02.24 - 07.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 419  
**B2210F** 142 EUR

## Französisch

### Französisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch die französische Sprache erlernen möchten, ebenso wie an Interessierte, die ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen möchten. In diesem Kurs werden Grundlagen der französischen Sprache vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben. Das Lehrbuch wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

Roswitha Schlüsener-Wagner  
Do und Di, 17.00-18.30 Uhr  
07.09.23 - 25.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**B2308F** 110 EUR

### Französisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 2

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von 2308F gedacht. Er richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die die französische Sprache erlernen möchten. In diesem Kurs werden die Grundlagen der französischen Sprache auf dem Level A1 weiter vertieft. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Das Lehrbuch wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

Roswitha Schlüsener-Wagner  
Do, 17.00-18.30 Uhr  
18.01.24 - 23.05.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**B2310F** 110 EUR



©Image by Pete Linforth from Pixabay

### Französisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A1.2 / A2. 1

Fortgeschrittenen Anfänger\*innen werden in diesem Kurs vertiefte Grammatikkenntnisse des Französischen vermittelt, der Wortschatz wird erweitert. Wenn Sie bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse unsicher sind, wenden Sie sich gern an unsere Sprachenberatung.

Ayfer Demircan  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
26.09.23 - 30.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B2312F** 110 EUR

### Französisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A2.1 / A2.2

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B2312F gedacht bzw. grundsätzlich für Teilnehmende geeignet, die bereits Vorkenntnisse der französischen Sprache besitzen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Falls Sie den Vorkurs nicht besucht haben, können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten gerne mit uns in der Sprachberatung klären.

Ayfer Demircan  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
06.02.24 - 04.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B2314F** 110 EUR

### Französisch für Lernende mit Vorkenntnissen A2/B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die etwa 90 Unterrichtsstunden Französisch gelernt haben. Wenn Ihnen eine Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse schwerfällt, klären Sie gerne Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns in der Sprachenberatung.  
Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-529422-6)

## B Sprachen

Roswitha Schlüsener-Wagner  
Do, 18.30-20.00 Uhr  
07.09.23 - 25.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B2318F** 105 EUR

### Französisch für Lernende mit Vorkenntnissen Mittelstufe B1 - Teil 1

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B2318F gedacht. Er ist geeignet für Teilnehmende die Sprachlevel A2 abgeschlossen haben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Falls Sie den Vorkurs nicht besucht haben, können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns in der Sprachenberatung klären.

Roswitha Schlüsener-Wagner  
Do, 18.30-20.00 Uhr  
15.02.24 - 13.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B2319F** 105 EUR

### Cours de remise - Auffrischkurs Französisch

Sie haben Spaß an der französischen Sprache, aber vieles vergessen? In diesem Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre länger nicht zur Anwendung gekommenen Französischkenntnisse aufzufrischen oder in Teilen neu zu erwerben. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen können jederzeit in den Kurs einsteigen. Der Kurs findet im Sophie-Scholl-Gymnasium in Sterkrade statt. Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-529412-7)

Roswitha Schlüsener-Wagner  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
06.09.23 - 17.01.24, 15x, 30 UStd.  
Sophie-Scholl-Gymnasium,  
Raum OS-02  
**B2320F** 105 EUR

Roswitha Schlüsener-Wagner  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
07.02.24 - 05.06.24, 15x, 30 UStd.  
Sophie-Scholl-Gymnasium,  
Raum OS-02  
**B2321F** 105 EUR

### Französisch für Lernende mit Vorkenntnissen Grundstufe A2 (Teil 5)

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von Französisch Grundstufe A2 - Teil 4 gedacht bzw. grundsätzlich für Teilnehmende, die bereits einige Vorkenntnisse auf dem A2-Niveau erworben haben. Der Kurs findet in einem angenehmen Tempo statt und es werden voraussichtlich die letzten 2 Lektionen des angegebenen Lehrbuchs behandelt.

Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen! Falls Sie den Vorkurs nicht besucht haben, können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären.

Lehrwerk: Perspectives - Allez-y ! A2, Cornelsen (ISBN: 978-3-06-520184-1)

Marie-Anne Pohl  
Mo, 18.30-20.00 Uhr  
04.09.23 - 08.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 301  
**B2342F** 130 EUR

### Französisch für Lernende mit Vorkenntnissen Aufbaustufe B1 - Teil 1

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von Französisch Grundstufe A2 - Teil 5 (B2342F) gedacht bzw. grundsätzlich für Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse auf dem A2-Niveau erworben haben. Der Kurs findet in einem angenehmen Tempo statt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Falls Sie den Vorkurs nicht besucht haben, können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären. Lehrwerk: Perspectives - Allez-y ! B1, Cornelsen (ISBN: 978-3-06-520187-2)

Marie-Anne Pohl  
Mo, 18.30-20.00 Uhr  
29.01.24 - 03.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 417  
**B2343F** 130 EUR

### Französisch für die Reise Grundstufe A1.1 (für Anfänger\*innen)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die sich während ihrer Reise nicht völlig sprachlos in Frankreich aufhalten möchten. In diesem Kurs lernen Sie einfache Alltagssituationen auf Französisch zu meistern (Hotel, Restaurant, Einkaufen etc.). Im Vordergrund steht der Sprachgebrauch. Notwendige Grammatik und Wortschatz werden vermittelt. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Marie-Anne Pohl  
Sa, 10.00-14.00 Uhr  
18.05.24 - 19.05.24, 2x, 10 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B2344F** 40 EUR

### Französisch - Cours de conversation B1

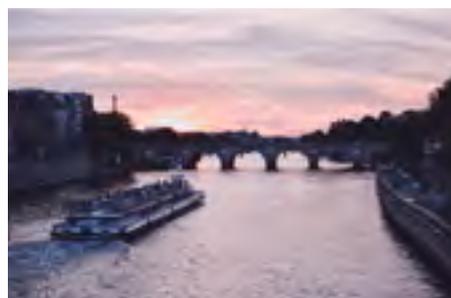
Dans ce cours de conversation, nous parlons de la France et des multiples aspects de sa société. Nous découvrons aussi des Français connus et moins connus.

Nous utilisons des textes trouvés sur Internet, des articles de presse, des extraits de littérature et même la chanson. Nous discutons dans une ambiance amicale, nous nous amusons aussi avec les mots nous familiarisons avec les expressions imagées de la langue française de tous les jours.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

N.N.  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
17.10.23 - 19.12.23, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**B2350F** 90 EUR

N.N.  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
06.02.24 - 28.05.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**B2352F** 90 EUR



©Image by Dan Novac from Pixabay

Sie finden die VHS OB auch hier:





©Image by Gerd Altmann from Pixabay

### Conversation avancée: matinée française (B1/B2)

Parler en français le plus possible. C'est ce que propose ce cours destiné aux personnes qui après 4 ou 5 années d'études, veulent pratiquer et enrichir leurs connaissances. Grâce à des articles de journaux, des films vidéos, des textes littéraires ou documentaires, des chansons, des jeux, nous découvrirons la France d'hier et d'aujourd'hui. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

Danièle Stuhldreher  
Di, 10.30-12.00 Uhr  
05.09.23 - 09.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B2360F** 130 EUR

Danièle Stuhldreher  
Di, 10.30-12.00 Uhr  
16.01.24 - 07.05.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B2362F** 130 EUR

### Französisch Grundstufe A1 - Bildungsurlaub (S)

Dieser einwöchige Intensivkurs bietet Anfänger\*innen einen Einstieg ins Französische. Hier erwerben Sie erste Französischkenntnisse, erhalten Einblicke in die französischsprachige Welt und beschäftigen sich mit den Besonderheiten der französischen Aussprache und Schreibweise. Das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen Alltagssituationen stehen im Vordergrund; die dafür nötige Grammatik wird vermittelt. Somit können Sie in Situationen des beruflichen und privaten Alltags in Kontakt mit Französisch sprechenden Menschen treten, einfache Äußerungen tätigen und verstehen. Ihre Handlungskompetenzen können Sie dadurch nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Bereich erweitern.

Der Kurs wird als Bildungsurlaub anerkannt.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

Roswitha Schlüsener-Wagner   
Mo - Fr, 9.00-14.30 Uhr  
08.01.24 - 12.01.24, 5x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 420  
**B2378F** 184 EUR

Veranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz. Die VHS-Mitteilung für Ihren Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig bei uns an!

### Chansons erzählen deutsch-französische Geschichte - 60 Jahre Elysée-Vertrag

Eineinhalb Jahrhunderte deutsch-französische Beziehungen, drei Kriege mit ihren Leiden, mit Annexionen, Besatzung, Terror und Widerstand. Und dann eine kaum erwartbare Versöhnung, eine vor 60 Jahren besiegelte Freundschaft, Hunderttausende Begegnungen beim Jugendaustausch, in Städtepartnerschaften und deutsch-französischen Ehen. Walter Weitz präsentiert Chansons, die diese Geschichte beleuchten - satirische, einfühlsame, bittere, nachdenkliche, aber auch witzige und fröhliche. Er begleitet diese Lieder auf der Gitarre, erläutert die Entstehungszusammenhänge und die Liedtexte, die zudem projiziert werden, so dass Zuhörende leicht folgen können. Einige Zeitdokumente in Bild und Ton ergänzen die Präsentation. Dauer: 2 ¼ Std., mit einer 20-minütigen Pause.

Walter Weitz   
Einzelveranstaltung  
Fr, 20.10.23, 18.00-20.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**B2390F** 10 EUR



©Walter Weitz / VHS Oberhausen

## Griechisch

### Griechisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 (Teil 4)

Dieser Kurs knüpft an den Kurs B2402F aus dem Kursjahr 2022/23 an bzw. richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Neue Kurs teilnehmende sind herzliche willkommen!

Lehrwerk: Kalimera Neu (A1-A2), Klett Verlag (ISBN Lehrbuch: 978-3-12-606650-1; ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-606651-8)

Evangelos Patoulidis  
Fr, 16.45-18.15 Uhr  
01.09.23 - 17.11.23, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**B2400F** 98 EUR

### Griechisch für Anfänger\*innen Grundstufe A2 (Teil 1)

Dieser Kurs ist der Folgekurs von B2400F und richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Neue Teilnehmende sind ebenfalls herzlich willkommen. Auf Wunsch klären wir mit Ihnen gerne in der Kursberatung, ob der Kurs der richtige für Sie ist. Lehrwerk: Kalimera Neu (A1-A2), Klett Verlag (ISBN Lehrbuch: 978-3-12-606650-1; ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-606651-8)

Evangelos Patoulidis  
Fr, 16.45-18.15 Uhr  
24.11.23 - 16.02.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**B2402F** 98 EUR

### Griechisch für Anfänger\*innen Grundstufe A2 (Teil 2)

Dieser Kurs ist der Folgekurs von B2402F und richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen. Auch neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Kalimera Neu (A1-A2), Klett Verlag (ISBN Lehrbuch: 978-3-12-606650-1; ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-606651-8)

Evangelos Patoulidis  
Fr, 16.45-18.15 Uhr  
23.02.24 - 10.05.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**B2405F** 98 EUR

## B Sprachen

### Griechisch für Lernende mit Vorkenntnissen

#### Grundstufe A2 (Teil 4)

Dieser Kurs knüpft an den Kurs B2410F im Kursjahr 2022/23 an und richtet sich an Teilnehmende, die über grundlegende Vorkenntnisse auf dem A2-Niveau verfügen. Auch neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! In dem Kurs werden Sie die Kenntnisse der griechischen Sprache mit Hilfe von längeren Texten, neuem Wortschatz, weiteren Grammatikregeln sowie Redewendungen, die im Alltag benutzt werden, vertiefen. Sie erlernen zum Beispiel die Beschreibung einer Person und die Vergangenheitsformen der Verben.

Lehrwerk: Kalimera Neu (A1-A2), Klett Verlag (ISBN Lehrbuch: 978-3-12-606650-1; ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-606651-8)

Evangelos Patoulidis  
Fr, 18.30-20.00 Uhr  
01.09.23 - 17.11.23, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**B2406F** 98 EUR



©Image by Michelle Raponi from Pixabay

### Griechisch für fortgeschrittene Lernende

#### Mittelstufe B1 - Teil 1

Dieser Kurs ist der Folgekurs von B2406F und richtet sich an Teilnehmende, die über gute Kenntnisse auf dem A2-Niveau verfügen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. In diesem Kurs werden Sie die Kenntnisse der griechischen Sprache mit Hilfe von längeren Texten, neuem Wortschatz, weiteren Grammatikregeln sowie Redewendungen, die im Alltag benutzt werden, vertiefen.

Lehrwerk: Kalimera Neu (A1-A2), Klett Verlag (ISBN Lehrbuch: 978-3-12-606650-1; ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-606651-8)

Evangelos Patoulidis  
Fr, 18.30-20.00 Uhr  
24.11.23 - 16.02.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**B2408F** 98 EUR

### Griechisch für fortgeschrittene Lernende

#### Mittelstufe B1 - Teil 2

Dieser Kurs ist der Folgekurs von B2408F und richtet sich an Teilnehmende, die über Vorkenntnisse auf dem B1-Niveau verfügen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. In diesem Kurs werden Sie die Kenntnisse der griechischen Sprache mit Hilfe von längeren Texten, neuem Wortschatz, weiteren Grammatikregeln sowie Redewendungen, die im Alltag benutzt werden, vertiefen.

Lehrwerk: Kalimera Neu (A1-A2), Klett Verlag (ISBN Lehrbuch: 978-3-12-606650-1; ISBN Arbeitsbuch: 978-3-12-606651-8)

Evangelos Patoulidis  
Fr, 18.30-20.00 Uhr  
23.02.24 - 10.05.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**B2410F** 98 EUR

## Italienisch

### Italienisch für Anfänger\*innen

#### Grundstufe A1 (Teil 1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die keine oder sehr wenige Vorkenntnisse in der italienischen Sprache haben. Sie reisen gerne nach Italien und möchten sich auf Italienisch verständigen? Allora, benvenuti: Hier lernen Sie mit einer Muttersprachlerin die Sprache von Grund auf und können sofort kurze, einfache Dialoge für den Alltag in der Gruppe üben.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Cristina Croce  
Mi, 13.30-15.00 Uhr  
06.09.23 - 17.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B2502F** 122 EUR

### Italienisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

#### Grundstufe A1 (Teil 2)

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B2502F oder auch B2516F gedacht bzw. grundsätzlich für Teilnehmende, die etwa 30 Unterrichtsstunden Italienisch auf dem Sprachniveau A1 gelernt haben. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen! Falls Sie den Vorkurs nicht besucht haben, können Sie Ihre

Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

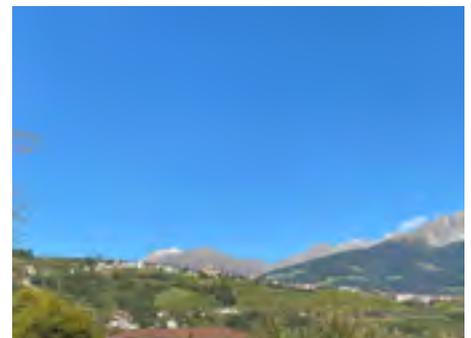
Cristina Croce  
Mi, 13.30-15.00 Uhr  
07.02.24 - 05.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B2504F** 122 EUR

### Italienisch am Vormittag für Lernende mit Vorkenntnissen

#### Grundstufe A2 (Teil 3)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 von ca. 60 Unterrichtseinheiten. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser richtige Kurs für Sie ist, kontaktieren Sie uns: Wir beraten Sie gerne! Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Cristina Croce  
Mi, 10.30-12.00 Uhr  
06.09.23 - 17.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B2514F** 117 EUR



©Maïke Püschel

### Italienisch am Vormittag für Lernende mit Vorkenntnissen

#### Grundstufe A2 (Teil 3-4)

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B2516F geplant und richtet sich zugleich an neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 von ca. 60 Unterrichtseinheiten. Wenn Sie unsicher sind, ob dies der richtige Kurs für Sie ist, kontaktieren Sie uns: Wir beraten Sie gerne!

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Cristina Croce  
Mi, 10.30-12.00 Uhr  
07.02.24 - 05.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B2516F** 117 EUR

**Italienisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 (Teil 3)**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die etwa 30 Unterrichtsstunden Italienisch auf dem Sprachniveau A1 gelernt haben bzw. den Kurs B2518F aus dem letzten Kursjahr absolviert haben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Falls Sie den Vorkurs nicht besucht haben, können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Cristina Croce  
Di, 17.00-18.30 Uhr  
05.09.23 - 09.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B2520F** 110 EUR

**Italienisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 (Teil 4)**

Dieser Kurs ist als Folgekurs zu Kurs B2520F konzipiert sowie für Teilnehmende gedacht, die etwa 60 Unterrichtsstunden Italienisch auf dem Sprachniveau A1 gelernt haben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Falls Sie den Vorkurs nicht besucht haben, können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Cristina Croce  
Di, 17.00-18.30 Uhr  
06.02.24 - 11.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B2522F** 110 EUR

**Italienisch für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen Grundstufe A1 (Teil 4)**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die im Rahmen von ca. 60 Unterrichtsstunden Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 erlangt haben, sowie als Fortsetzung von B2530F aus dem letzten Kursjahr. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Gerne können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten vorab mit uns klären. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Cristina Croce  
Di, 18.45-20.15 Uhr  
05.09.23 - 09.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B2530F** 110 EUR

**Italienisch für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen Grundstufe A1 (Teil 5)**

Dieser Kurs ist als Fortsetzung von B2530F gedacht bzw. für Teilnehmende, die umfassende Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 erlangt haben. Neue Teilnehmenden sind herzlich willkommen! Gerne können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten vorab mit uns klären. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Cristina Croce  
Di, 18.45-20.15 Uhr  
06.02.24 - 11.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B2532F** 110 EUR



©Image by user32212 from Pixabay

**Parliamo in italiano! Erlebe Italien. Italienisches Sprachcafé (A1-A2)**

Ein Café der besonderen Art: Eine "grand tour" durch "il Bel Paese", herrliche Natur und wunderbare Landschaften, von den Alpen bis zu den süditalienischen Inseln - Teilnehmende mit dem Sprachniveau A1/A2 sprechen hier über italienische Landeskunde und Landschaften sowie über selbst ausgesuchte Themen. Auch Sprachanfänger\*innen und -wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen! Eine vorherige Anmeldung bis zum Montag vor der Veranstaltung ist zwingend erforderlich.

Cristina Croce  
Fr, 11.00-13.30 Uhr  
15.09.23, 1x, 3 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 11.09.23  
**B2560F** 9 EUR

Cristina Croce  
Fr, 11.00-13.30 Uhr  
20.10.23, 1x, 3 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 16.10.23  
**B2561F** 9 EUR

Cristina Croce  
Fr, 11.00-13.30 Uhr  
24.11.23, 1x, 3 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 20.11.23  
**B2562F** 9 EUR

Cristina Croce  
Fr, 11.00-13.30 Uhr  
19.01.24, 1x, 3 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 15.01.24  
**B2563F** 9 EUR

Cristina Croce  
Fr, 11.00-13.30 Uhr  
23.02.24, 1x, 3 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 19.02.24  
**B2564F** 9 EUR

Cristina Croce  
Fr, 11.00-13.30 Uhr  
22.03.24, 1x, 3 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 18.03.24  
**B2565F** 9 EUR

Cristina Croce  
Fr, 11.00-13.30 Uhr  
19.04.24, 1x, 3 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 15.04.24  
**B2566F** 9 EUR

Cristina Croce  
Fr, 11.00-13.30 Uhr  
24.05.24, 1x, 3 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 22.05.24  
**B2567F** 9 EUR

Weitere Termine nächste Seite ->

## B Sprachen

Cristina Croce  
Fr, 11.00-13.30 Uhr  
21.06.24, 1x, 3 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 17.06.24  
**B2568F** 9 EUR

Cristina Croce  
Fr, 11.00-13.30 Uhr  
05.07.24, 1x, 3 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 01.07.24  
**B2570F** 9 EUR

Cristina Croce   
Mo - Fr, 9.30-14.30 Uhr  
23.10.23 - 27.10.23, 5x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 329  
**B2580F** 184 EUR

Veranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz.  
Die von der VHS auszufüllende Mitteilung für Ihren Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig bei uns an!

N.N.   
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
27.09.23 - 17.01.24, 12x, 24 UStd.  
online  
**B2602F** 115 EUR

### Japanisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 2

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B2602F konzipiert. Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 24 Unterrichtseinheiten) erweitern hier Ihre Kenntnisse der japanische Sprache. Neue Teilnehmende sind ebenfalls herzlich willkommen! Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab mit uns klären. Dieser Kurs findet voraussichtlich als Online-Veranstaltung statt.

N.N.   
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
24.01.24 - 24.04.24, 12x, 24 UStd.  
online  
**B2603F** 115 EUR

## Japanisch

### Japanisch Schnupper-Samstag

Dieser Schnupper-Kurs gibt einen ersten Einblick in die japanische Sprache und ihre Schrift(en). Für alle, die nach dem Schnuppertag mit dem sukzessiven Erlernen des Japanischen beginnen möchten, startet kurze Zeit später unser A1.1-Japanischkurs.

Dieser Kurs findet voraussichtlich als Online-Veranstaltung statt.

N.N.   
Einzelveranstaltung  
Sa, 16.09.23, 12.00-16.00 Uhr  
1x, 5 UStd., online  
**B2600F** 15 EUR

### Japanisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1

In diesem Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse werden Sie mit der japanischen Silbenschrift Hiragana sowie der japanischen Satzstruktur vertraut gemacht. Im weiteren Verlauf dieses Kurses werden Sie zudem einfache Kanji und ein paar Zeichen der zweiten japanischen Silbenschrift Katakana erlernen. Wir werden elementare Grammatiken behandeln, sodass Sie zum Ende dieses Kurses erste einfache Gespräche auf Japanisch führen können. Zum Ende dieses Kurses können Sie sich auf Japanisch mit Namen, Beruf und Nationalität vorstellen. Zudem wird es Ihnen möglich sein sich auf Japanisch zu begrüßen, zu verabschieden und etwas zu verneinen. Darüber hinaus bekommen Sie auch weitere Einblicke in die japanische Kultur und Landeskunde.

Dieser Kurs findet voraussichtlich als Online-Veranstaltung statt.



©Image by Sofia Terzoni from Pixabay

### Japanisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 2-3

Dieser Kurs schließt an den Japanisch-Kurs B2602F im letzten Bildungsjahr an und ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der japanischen Sprache (ca. 72 Unterrichtseinheiten).

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab mit uns klären.

Dieser Kurs findet voraussichtlich als Online-Veranstaltung statt.

N.N.   
Mo, 19.30-21.00 Uhr  
25.09.23 - 08.01.24, 12x, 24 UStd.  
online  
**B2604F** 115 EUR



©Maike Püschel

### Italienisch Grundstufe A1 Bildungsurlaub (S)

Dieser einwöchige Intensivkurs bietet einen Einstieg ins Italienische für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Im Kurs beschäftigen sich die Teilnehmenden unter anderem mit den Besonderheiten der italienischen Aussprache und Schreibweise. Das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen Alltagssituationen stehen im Vordergrund, die dafür nötige Grammatik wird vermittelt. Somit können Sie in Situationen des beruflichen und privaten Alltags mit Italienisch sprechenden Menschen in Kontakt treten, einfache Äußerungen tätigen und verstehen. Ihre Handlungskompetenzen können Sie dadurch nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Bereich erweitern.

Der Kurs wird als Bildungsurlaub anerkannt. Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

### Japanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 3-4

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B2604F gedacht bzw. grundsätzlich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der japanischen Sprache. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab mit uns klären.

Dieser Kurs findet voraussichtlich als Online-Veranstaltung statt.

N.N.  
Mo, 19.30-21.00 Uhr  
29.01.24 - 06.05.24, 12x, 24 UStd.  
online  
**B2605F** 115 EUR

Satzstruktur vertraut gemacht und erlernen wesentliche elementare Grammatiken, sodass Sie zum Ende des Kurses erste einfache Gespräche auf Koreanisch führen können. Wir werden in diesem Kurs einfache Alltagssituationen behandeln. Themen sind u.a. das Vorstellen mit Namen, Beruf und Nationalität und das Sprechen über alltägliche Aktivitäten.

Dieser Kurs findet voraussichtlich als Online-Veranstaltung statt.

Lehrwerk: Sejong Korean 1 - Korean + English (ISBN: 9791185872551), bestellbar über koreanbook.de

N.N.  
Mi, 19.30-21.00 Uhr  
27.09.23 - 17.01.24, 12x, 24 UStd.  
online  
**B2614F** 115 EUR

N.N.  
Mo, 18.00-19.30 Uhr  
25.09.23 - 08.01.24, 12x, 24 UStd.  
online  
**B2616F** 115 EUR

### Koreanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 3-4

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von ZB2616F gedacht bzw. grundsätzlich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der koreanischen Sprache.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab mit uns klären.

Dieser Kurs findet voraussichtlich als Online-Veranstaltung statt.

Lehrwerk: Sejong Korean 1 - Korean + English (ISBN: 9791185872551), bestellbar über koreanbook.de

N.N.  
Mo, 18.00-19.30 Uhr  
29.01.24 - 06.05.24, 12x, 24 UStd.  
online  
**B2618F** 115 EUR

## Koreanisch

### Koreanisch Schnupper-Sonntag

Dieser Schnupper-Kurs ermöglicht einen Einblick in die koreanische Sprache und Schrift. Alle, die nach dem Schnuppertag Koreanisch lernen möchten, begrüßen wir gerne in unserem A1.1-Koreanischkurs. Dieser Kurs findet voraussichtlich als Online-Veranstaltung statt.

N.N.  
So, 12.00-16.00 Uhr  
17.09.23, 1x, 5 UStd.  
online  
**B2612F** 15 EUR

### Koreanisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 2

Dieser Kurs ist als Fortsetzung von B2614F gedacht bzw. grundsätzlich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der koreanischen Sprache (ca. 24 Unterrichtseinheiten).

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab mit uns klären.

Dieser Kurs findet voraussichtlich als Online-Veranstaltung statt.

Lehrwerk: Sejong Korean 1 - Korean + English (ISBN: 9791185872551), bestellbar über koreanbook.de

N.N.  
Mi, 19.30-21.00 Uhr  
31.01.24 - 08.05.24, 12x, 24 UStd.  
online  
**B2615F** 115 EUR

## Kroatisch

### Kroatisch für die Reise - Teil 1

Sie möchten im Urlaub Alltagssituationen (Hotelbuchungen, Restaurantbesuche, Freizeitaktivitäten etc.) in der Landessprache bewältigen?

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen gedacht, die erste Unterhaltungen am Urlaubsort in der Landessprache führen möchten. In dem Kurs lernen Sie, diese Situationen auf Kroatisch zu meistern. Wenn Ihr Interesse an der Sprache geweckt sein sollte, wird der Kurs gerne fortgeführt, sodass Sie Ihre Sprachkenntnisse peu à peu erweitern und festigen können.

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen gedacht, die erste Unterhaltungen am Urlaubsort in der Landessprache führen möchten. Je nach Interesse der Teilnehmenden ist eine Fortsetzung des Kurses im zweiten Kurshalbjahr möglich.

Lehrwerk: Kroatisch für die Reise - Krenimo na odmor!, Hueber Verlag, ISBN: 9 783197 072432

### Koreanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 2-3

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs für den Kurs B2612F aus dem letzten Kursjahr geplant. Grundsätzlich richtet er sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen von etwa 48 Unterrichtseinheiten in der japanischen Sprache. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Klären Sie mit uns gern Ihre Einstiegsmöglichkeiten.

Dieser Kurs findet voraussichtlich als Online-Veranstaltung statt.

Lehrwerk: Sejong Korean 1 - Korean + English (ISBN 9791185872551), bestellbar über koreanbook.de



©Image by HeungSoon from Pixabay

### Koreanisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Zu Beginn des Kurses erlernen Sie die koreanische Schrift Hangeul, die durch ihre systematische Struktur als die weltweit am leichtesten zu erlernende Schriftart gilt. Im nächsten Schritt werden Sie mit der koreanischen

## B Sprachen

Martina Susa  
Fr, 18.00-19.30 Uhr  
08.09.23 - 19.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 301  
**B2650F** 120 EUR

### Latein

#### Latein für Anfänger\*innen A1/A2



©Maike Püschel

Latein ist keine tote Sprache. Es lebt in den romanischen Sprachen weiter. Wer also zum Beispiel Spanisch, Italienisch, Portugiesisch oder Französisch lernen möchte, tut sich leichter, wenn er/sie über Lateinkenntnisse verfügt.

Wer Latein lernt, bekommt auch ganz viel mit von der Geschichte. Man taucht ein in die Römer-Welt, lernt aber auch die Sagen und die Philosophie der Griechen kennen.

Wer Latein lernt, lernt auch die eigene Sprache besser kennen: Was ist das Präteritum und wann wird es verwendet? Was ist der Konjunktiv? Nicht zuletzt fällt es leichter, Fremdwörter abzuleiten und zu verstehen. Kurz: Wer Latein lernt, versteht die Welt besser.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits Basis-Vorkenntnisse haben oder die Sprache neu erlernen möchten.

Das Lehrmaterial wird durch die Kursleitung bekanntgegeben.

Uwe Becker  
Fr, 10.30-12.00 Uhr  
29.09.23 - 09.02.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 421  
**B2700F** 100 EUR

Uwe Becker  
Do, 10.30-12.00 Uhr  
29.02.24 - 04.07.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**B2702F** 100 EUR

### Niederländisch

#### Niederländisch Grundstufe A1.1 Bildungsurlaub (S)

Ziel ist es, in etwa das erste Semester eines Alltagssprachkurses zu absolvieren. Neben den Lektionen (Taal Vitaal) werden auch erste Einblicke in die Landeskunde vermittelt. Ende Januar 2024 ist der Übergang in den "Niederländisch-für-Anfänger\*innen"-Kurs möglich, der im September 2023 begonnen hat. Der Kurs wird als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrwerk: Taal Vitaal, Huber Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-005252-3 und ISBN 978-3-19-095252-6) [nicht zu verwechseln mit: Taal Vitaal Nieuw!]

Martín Gutzmann  
Mo - Fr, 9.30-15.00 Uhr  
22.01.24 - 26.01.24, 5x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B2800F** 184 EUR

Veranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz.

Die VHS-Mitteilung für Ihren Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig bei uns an!

#### Niederländisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A2 (Teil 1)



©Image by mel\_88 from Pixabay

We gaan verder in de boeken (ongeveer les 7). Daarboven leren we iets over de Nederlandse geschiedenis en muziek.

Lehrwerk: Taal Vitaal Nieuw, Huber Verlag Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7)

Martín Gutzmann  
Mo, 18.00-19.30 Uhr  
04.09.23 - 08.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 514  
**B2814F** 87 EUR

#### Niederländisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A2 (Teil 1)

Deze cursus is de vervolgcursus van cursus B2814F. We gaan verder in de boeken (ongeveer les 10). Daarboven leren we iets over de Nederlandse geschiedenis en muziek.

Lehrwerk: Taal Vitaal Nieuw, Huber Verlag Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7)

Martín Gutzmann  
Mo, 18.00-19.30 Uhr  
29.01.24 - 03.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 514  
**B2815F** 87 EUR

#### Niederländisch für Fortgeschrittene Grund-/Mittelstufe A2/B1

We gaan het boek afsluiten en daarnaast nog wat teksten lezen, bespreken en discussiëren over verschillende onderwerpen.

Lehrwerk: Taal Vitaal Nieuw, Huber Verlag Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-015481-4 und ISBN 978-3-19-005481-7)

Martín Gutzmann  
Mi, 18.30-20.00 Uhr  
06.09.23 - 17.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 514  
**B2818F** 102 EUR

Martín Gutzmann  
Mi, 18.30-20.00 Uhr  
31.01.24 - 29.05.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 514  
**B2819F** 102 EUR

#### Niederländisch für Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Kenntnissen, die an der niederländischen Sprache sowie an Landeskunde interessiert sind. Anhand von kleineren Dialogen werden erste Grundkenntnisse in

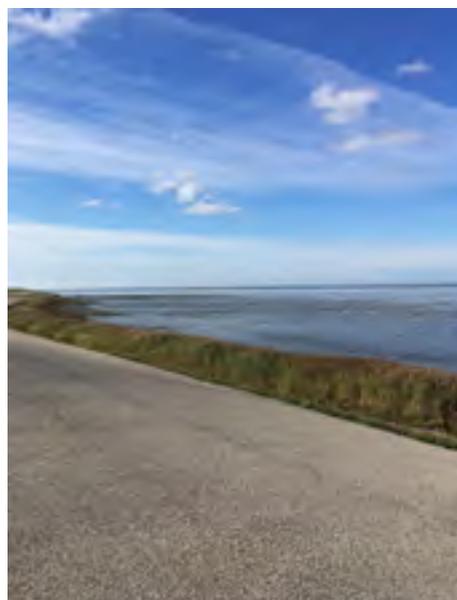
Wortschatz und Grammatik vermittelt, die in kommunikativen Übungen angewendet werden. Das Hörverstehen und das Sprechen werden von Anfang an trainiert, indem ein möglichst großer Teil des Unterrichts in niederländischer Sprache stattfindet. Kursmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Martín Gutzmann  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
05.09.23 - 09.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 514  
**B2820F** 102 EUR

### Niederländisch für Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen, die den Kurs A1.1 (B2820F) besucht haben und die an der niederländischen Sprache sowie an Landeskunde interessiert sind. Anhand von kleineren Dialogen werden erste Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik vermittelt, die in kommunikativen Übungen angewendet werden. Das Hörverstehen und das Sprechen werden von Anfang an trainiert, indem ein möglichst großer Teil des Unterrichts in niederländischer Sprache stattfindet. Kursmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Martín Gutzmann  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
30.01.24 - 28.05.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 514  
**B2822F** 102 EUR



©Maike Püschel

### Niederländisch Konversationskurs A2/B1

In deze cursus spreken we over het nieuws, actuele ontwikkelingen en andere interessante thema's. Bovendien bespreken we fragmenten uit literatuur, muziek en film. We spelen communicatieve spelletjes en werken aan de uitbreiding van de woordenschat. Iedereen met een niveau van minstens A2 of hoger, die graag Nederlands wil spreken, is welkom in de cursus.

Das bereits erworbene Mindest-Niveau A2 ist Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs. Nehmen Sie eine persönliche Sprachberatung in Anspruch, dann finden wir bestimmt den passenden Kurs für Sie! Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

Judith Lorch  
Mo, 18.30-20.00 Uhr  
04.09.23 - 22.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**B2830F** 87 EUR

Judith Lorch  
Mo, 18.30-20.00 Uhr  
05.02.24 - 10.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**B2832F** 87 EUR

### Niederländisch für die Reise A1.1 Kompaktkurs an zwei Wochenenden für Anfänger\*innen

Dieser Kurs wendet sich an Kursteilnehmende, die schnell erste Sprachkenntnisse für die Reise erwerben möchten. Im Kurs lernen Sie, einfache Alltagssituationen auf Niederländisch zu meistern (Hotel, Restaurant, Einkaufen etc.). Der Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Für diesen Kurs wird kein Buch benötigt.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

Martín Gutzmann  
Sa, 10.00-15.30 Uhr, 16.09.23  
So, 10.00-15.30 Uhr, 17.09.23,  
2x, 14 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**B2850F** 60 EUR

Martín Gutzmann  
Sa, 10.00-15.30 Uhr, 11.11.23  
So, 10.00-15.30 Uhr, 12.11.23,  
2x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**B2852F** 60 EUR

Martín Gutzmann  
Sa, 10.00-15.30 Uhr, 08.06.24  
So, 10.00-15.30 Uhr, 09.06.24,  
2x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B2854F** 60 EUR

### Persisch (Farsi)

#### Persisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil (online)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Das moderne Hochpersisch ist Amtssprache im Iran (Farsi) und Afghanistan (Dari). Im Vordergrund des Kurses stehen grammatische Grundlagen und Informationen über die persische Kultur und Gesellschaft. Auch erlernen Sie hier das persische Alphabet.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

Anahita Jariani  
Di, 17.00-18.30 Uhr  
19.09.23 - 05.12.23, 12x, 24 UStd.  
online  
**B2900F** 105 EUR



©Image by Mohammad Javad Abbasi Darehbidi from Pixabay

#### Persisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 2 (online)

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B2900F sowie für neue Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 24 Unterrichtseinheiten in der persischen Sprache gedacht. Das moderne Hochpersisch ist Amtssprache im Iran (Farsi) und Afghanistan (Dari). Im Vordergrund des Kurses stehen grammatikalische Grundlagen und Informationen über die persische Kultur und Gesellschaft.

## B Sprachen

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.  
Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

Anahita Jariani  
Di, 17.00-18.30 Uhr  
30.01.24 - 16.04.24, 12x, 24 UStd.  
online  
**B2901F** 105 EUR

### Persisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1 - Teil 3 (online)

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B2913F aus dem Kursjahr 2022/23 bzw. grundsätzlich für Teilnehmende gedacht, die Vorkenntnissen von ca. 40 Unterrichtseinheiten auf dem B1-Niveau haben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.  
Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

Anahita Jariani  
Di, 20.00-21.30 Uhr  
19.09.23 - 05.12.23, 10x, 20 UStd.  
online  
**B2913F** 105 EUR

### Persisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1 - Teil 4 (online)

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B2913F aus dem 1. Kurshalbjahr bzw. grundsätzlich für Teilnehmende gedacht, die fortgeschrittene Vorkenntnisse auf dem B1-Niveau haben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!  
Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.  
Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekannt gegeben.

Anahita Jariani  
Di, 20.00-21.30 Uhr  
23.01.24 - 09.04.24, 10x, 20 UStd.  
online  
**B2914F** 105 EUR

## Polnisch

### Polnisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1



©Image by tevenet from Pixabay

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Polnisch ist die slawische Sprache mit der zweitgrößten Zahl an Sprechenden. Ob für den Beruf, für die Reise, aus Interesse oder einfach, um Ihr Gehirn fit zu halten, in diesem Kurs können Sie "erste Schritte" im Polnischen unternehmen.  
Lehrwerk: Witam! aktuell A1 (ISBN 978-3-19-105369-7)

Karin Wieczorek  
Fr, 17.00-18.30 Uhr  
22.09.23 - 02.02.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B3010F** 146 EUR

### Polnisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 2

Dieser Kurs ist gedacht als Fortsetzung von Kurs B3010F sowie für neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der polnischen Sprache. Wir beraten Sie gerne, wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie geeignet ist.  
Lehrwerk: Witam! aktuell A1 (ISBN 978-3-19-105369-7)

Karin Wieczorek  
Fr, 17.00-18.30 Uhr  
16.02.24 - 07.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B3012F** 146 EUR

### Polnisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 2

Wenn Sie einige Vorkenntnisse der polnischen Sprache haben und ihre Sprachkenntnisse gerne weiter vertiefen möchten, ist dieser Kurs genau der richtige für Sie.

Zu Ihrem Kurseinstieg beraten wir Sie gerne.

Lehrwerk: Witam! aktuell A1 (ISBN 978-3-19-105369-7)

Karin Wieczorek  
Fr, 18.30-20.00 Uhr  
22.09.23 - 02.02.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B3014F** 146 EUR

### Polnisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen Grundstufe A2 - Teil 1

Grundkenntnisse auf dem Level A1 in der polnischen Sprache bilden die Voraussetzung für diesen Kurs, der als Fortsetzungskurs von B3014F konzipiert ist. Neue Teilnehmer\*innen sind ebenfalls herzlich willkommen!  
Lehrwerk: Witam! aktuell A2

Karin Wieczorek  
Fr, 18.30-20.00 Uhr  
16.02.24 - 07.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B3016F** 146 EUR

## Portugiesisch

### Portugiesisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1



©Image by Nuno Lopes from Pixabay

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die keine oder sehr wenige Vorkenntnisse in der portugiesischen Sprache haben. Hier lernen Sie die Kommunikation der ersten Kontakte mit einfachen Dialogen in der Gruppe, wie zum Beispiel: nach der Herkunft und dem Beruf fragen, sich über Familie und Freunde unterhalten, über Interessen und Fähigkeiten sprechen, das Aussehen und den Charakter einer Person beschreiben und einen Zeitraum ausdrücken.

Sie finden die VHS OB auch hier:



Im Kurs wird brasilianisches Portugiesisch vermittelt. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Solenzara Viglioni Tull  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
26.09.23 - 30.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 421  
**B3104F** 146 EUR

**Portugiesisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 (Teil 2)**

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B3104F bzw. für Teilnehmende mit geringen Portugiesischkenntnissen, ca. 30 Unterrichtsstunden, gedacht. Im Kurs wird brasilianisches Portugiesisch vermittelt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab mit uns klären. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Solenzara Viglioni Tull  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
13.02.24 - 11.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 421  
**B3106F** 146 EUR

**Portugiesisch für Fortgeschrittene A2 - B1 (Herbstsemester)**



©Martina Voigt

Dieser Kurs richtet sich grundsätzlich an Teilnehmende, die Vorkenntnisse auf dem A2.1-Niveau in der portugiesischen Sprache haben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Sie können Ihre Einstiegsmöglichkeiten gerne vorab mit uns klären. Grundsätzlich vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, Gewohnheiten in der Vergangenheit zu beschreiben. Sie lernen verschiedene Zustände - etwas ist von längerer Dauer versus etwas ist veränderlich - kennen. Sie lernen Räume, Personen und Gegenstände im Imperfekt zu beschreiben.

Sie lernen, eine Erzählung zu strukturieren und innerhalb dieser Hintergrund und Handlung zu unterscheiden.

Im Kurs wird brasilianisches Portugiesisch vermittelt. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Solenzara Viglioni Tull  
Di, 20.00-21.30 Uhr  
26.09.23 - 30.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 423  
**B3108F** 130 EUR

**Portugiesisch für Fortgeschrittene A2 - B1 (Frühjahrssemester)**

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs von B3108F bzw. richtet sich grundsätzlich an Teilnehmende, die Vorkenntnisse auf dem A2-Niveau in der portugiesischen Sprache haben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Sie können Ihre Einstiegsmöglichkeiten gerne vorab mit uns klären. Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Solenzara Viglioni Tull  
Di, 20.00-21.30 Uhr  
13.02.24 - 11.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 423  
**B3110F** 130 EUR

**Russisch**

**Russisch Grundstufe A1.1**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der russischen Sprache und Schrift. Sie lernen erste Begrüßungsformeln, sich selbst vorzustellen und einfache Unterhaltungen durchzuführen. Sie erwerben grundlegende kommunikative Kompetenzen im Hörverstehen, Leseverstehen, Sprechen und Schreiben und erfahren dabei viel über das Land und die russische Kultur. Lehrwerke: MOCT neu A1-A2, Russisch für Anfänger, Klett Verlag - Kursbuch (ISBN 978-3-12-527648-2) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-527649-9)

Ekaterina Malamutmann  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
05.09.23 - 30.01.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 417  
**B3200F** 85 EUR

**Russisch Grundstufe A1.2**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über geringe Vorkenntnisse verfügen oder an dem Kurs Russisch A1.1 (B3200F) teilgenommen haben. Sie erwerben grundlegende kommunikative Kompetenzen im Hörverstehen, Leseverstehen, Sprechen und Schreiben und erfahren dabei viel über das Land und die russische Kultur.

Lehrwerke: MOCT neu A1-A2, Russisch für Anfänger, Klett Verlag - Kursbuch (ISBN 978-3-12-527648-2) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-527649-9)

Ekaterina Malamutmann  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
27.02.24 - 14.05.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 417  
**B3202F** 85 EUR

**Spanisch**

**Spanisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1**

Es ist nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen, und es gibt immer viele Gründe, damit anzufangen: ¡Entonces bienvenidos! Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder sehr wenige Vorkenntnisse in der spanischen Sprache haben. Im Kurs wird das Lehrbuch Con Gusto Nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6) verwendet, Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514671-6)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
12.09.23 - 23.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B3310F** 90 EUR

**Spanisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 2**

Es ist nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen, und es gibt immer viele Gründe, damit anzufangen: ¡Entonces bienvenidos! Dieser Kurs richtet sich an alle, die wenige Vorkenntnisse in der spanischen Sprache haben, und ist als Folgekurs zu B3310F konzipiert. Zum Kurs mitzubringen ist das Lehrbuch Con Gusto Nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514671-6)

## B Sprachen

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
06.02.24 - 04.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B3312F** 90 EUR

### Spanisch für aktive Ältere Grundstufe A1 - Teil 3

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache in einem gemütlichen Lerntempo von Grund auf und können ohne Leistungsdruck kurze, einfache Dialoge für den Alltag in der Gruppe üben. Die Gruppe arbeitet mit dem Lehrbuch Con Gusto Nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), das zum Kurs mitzubringen ist. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514671-6)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Mo, 10.30-12.00 Uhr  
04.09.23 - 15.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B3314F** 117 EUR

### Spanisch für aktive Ältere Grundstufe A2 - Teil 1

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung von Kurs B3314F. Hier lernen Sie die Sprache in einem gemütlichen Lerntempo von Grund auf und können ohne Leistungsdruck in der Gruppe kurze, einfache Dialoge für den Alltag üben. Die Gruppe arbeitet mit dem Lehrbuch Con Gusto Nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8), Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Sprachlevel A1 sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514677-8)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Mo, 10.30-12.00 Uhr  
05.02.24 - 10.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B3316F** 117 EUR

### Spanisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen A1 - Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ca. 30 Unterrichtsstunden in einem A1-Kurs besucht haben. Ziel des Kurses ist das Erreichen des A1-Sprachlevels. Klären Sie gerne vorab Ihre Einstiegsmöglichkeiten in unserer Kursberatung.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514671-6)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Fr, 18.30-20.00 Uhr  
22.09.23 - 09.02.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B3318F** 90 EUR

### Spanisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen A2 - Teil 1



©Image by javier alamo from Pixabay

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B3318F geplant bzw. richtet sich an Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse der spanischen Sprache auf dem Niveau A1 erworben haben. Neue Teilnehmende sind immer herzlich willkommen! Sie können gerne vorab Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514671-6)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Fr, 18.30-20.00 Uhr  
23.02.24 - 14.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B3319F** 90 EUR

### Spanisch Grundstufe A2 - Teil 1

Dieses Kursformat richtet sich an Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse der spanischen Sprache auf dem Niveau A1 erworben haben. Es ist als Fortsetzung der Kurse B3323F und B3326F aus dem vorherigen Bildungsjahr gedacht, neue Teilnehmende sind jedoch immer herzlich willkommen! Im Kurs wird das Lehrwerk Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8) verwendet, das zu den Kursstunden mitzubringen ist. Sie können gerne vorab Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären. Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514677-8)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Do, 17.00-18.30 Uhr  
07.09.23 - 25.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B3320F** 90 EUR

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Do, 18.30-20.00 Uhr  
07.09.23 - 25.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B3321F** 90 EUR

### Spanisch Grundstufe A2 - Teil 2

Dieses Kursformat ist als Fortsetzung der Kurse B3320F bzw. B3321F gedacht oder für Teilnehmende, die bereits ca. 30 Unterrichtsstunden in einem A2-Kurs besucht haben. Zum Unterricht mitzubringen ist das Lehrwerk Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8). Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Sie können gerne Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514677-8)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Do, 17.00-18.30 Uhr  
15.02.24 - 20.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B3322F** 90 EUR

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Do, 18.30-20.00 Uhr  
15.02.24 - 20.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B3326F** 90 EUR

### Spanisch für Lernende mit Vorkenntnissen Grundstufe A2 - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse der spanischen Sprache auf dem Niveau A1 erworben haben. Im Kurs wird das Lehrwerk Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-3-12-514677-8) verwendet, das zu den Kursstunden mitzubringen ist. Sie können gerne vorab Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären. Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514677-8)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Fr, 17.00-18.30 Uhr  
08.09.23 - 26.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**B3328F** 137 EUR

### Spanisch für Lernende mit Vorkenntnissen A2 - Teil 2

Dieser Kurs ist als Fortsetzung des Kurses B3328F gedacht oder für Teilnehmende, die bereits - auch an einem anderen Institut - das Sprachniveau A2 erreicht haben. Neue

Teilnehmende sind herzliche willkommen! Sie können gerne Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären.  
Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514677-8)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Fr, 17.00-18.30 Uhr  
16.02.24 - 07.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**B3330F** 137 EUR

**Spanisch für die Reise für Anfänger\*innen Grundstufe A1.1**

Bereiten Sie sich auf Ihre Reise in ein spanischsprachiges Land vor! Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die sich während ihrer Reise in Spanien oder in Lateinamerika in der Landessprache verständigen möchten. Sie lernen hier einfache Alltagssituationen, mit denen Sie unterwegs konfrontiert werden, in der spanischen Sprache zu meistern (Hotel, Restaurant, Einkaufen, nach dem Weg fragen etc.). Im Vordergrund steht der Sprachgebrauch, notwendige Grammatik und Wortschatz werden eingeführt.  
Lehrwerk: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber (ISBN 978-3-19-317243-3)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Di, 17.00-18.30 Uhr  
12.09.23 - 23.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**B3350F** 90 EUR

**Spanisch für die Reise für Anfänger\*innen Grundstufe A1.2**

Dieser Kurs ist als Folgekurs von B3350F geplant, neue Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen sind ebenfalls willkommen. Bereiten Sie sich auf Ihre Reise in ein spanischsprachiges Land vor! Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die sich während ihrer Reise in Spanien oder in Lateinamerika in der Landessprache verständigen möchten. Sie lernen hier einfache Alltagssituationen, mit denen Sie unterwegs konfrontiert werden, in der spanischen Sprache zu meistern (Hotel, Restaurant, Einkaufen, nach dem Weg fragen etc.). Im Vordergrund steht der Sprachgebrauch, notwendige Grammatik und Wortschatz werden eingeführt.  
Lehrwerk: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber (ISBN 978-3-19-317243-3)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Di, 17.00-18.30 Uhr  
06.02.24 - 04.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**B3352F** 90 EUR

**Spanisch Konversation für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 2 (online)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die das A1.1-Niveau in der spanischen Sprache erreicht bzw. 80 Unterrichtsstunden Spanisch gelernt haben. Neben dem Vermitteln der spanischen Grammatik liegt der Kursschwerpunkt auf dem Üben von Gesprächssituationen. Neue Kursteilnehmer:innen sind herzlich willkommen! Gerne können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären.  
Dieser Kurs findet als Online-Kurs per Zoom statt. Ihre E-Mail-Adresse wird dazu an die Kursleitung weitergegeben.  
Lehrwerk: Impresiones A1, Hueber Verlag (ISBN: 978-3-19-004545-7)

Vera Körber  
Do, 17.00-18.30 Uhr  
24.08.23 - 15.02.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**B3358F** 142 EUR

**Spanisch Konversation Grundstufe A2 - Teil 1 (online)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den vorangehenden Kurs B3358F besucht haben, bzw. an alle, die das A1-Niveau der spanischen Sprache abgeschlossen haben. Neben dem Vermitteln der spanischen Grammatik liegt der Kursschwerpunkt auf dem Üben von Gesprächssituationen. Neue Kursteilnehmende sind herzlich willkommen! Gerne können Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten mit uns klären.  
Dieser Kurs findet als Online-Kurs per Zoom statt. Ihre E-Mail-Adresse wird dazu an die Kursleitung weitergegeben.  
Lehrwerk: Impresiones A1, Hueber Verlag (ISBN: 978-3-19-004545-7)

Vera Körber  
Do, 17.00-18.30 Uhr  
07.03.24 - 13.06.24, 10x, 20 UStd.  
online  
**B3359F** 71 EUR

**Spanisch Grundstufe A1 Bildungsurlaub (S)**



©Image by Andy Leung from Pixabay

Dieser einwöchige Intensivkurs bietet einen Einstieg ins Spanische für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Hier erwerben Sie erste Grundlagen der spanischen Sprache, erhalten erste Einblicke in die spanischsprachige Welt und beschäftigen sich mit den Besonderheiten der spanischen Aussprache und Schreibweise. Das Sprechen sowie das Hörverstehen in verschiedenen Alltagssituationen stehen im Vordergrund, die dafür erforderliche Grammatik wird vermittelt. Somit können Sie in Situationen des beruflichen und privaten Alltags in Kontakt mit Spanisch sprechenden Menschen treten, einfache Äußerungen tätigen und verstehen. Ihre Handlungskompetenzen können Sie dadurch nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Bereich erweitern. Es wird darum gebeten, das Kursbuch Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6) zum Unterricht mitzubringen.

Der Kurs wird als Bildungsurlaub anerkannt.  
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514671-6)

Magie del Carmen Cichiwskyj  
Mo - Fr, 9.00-13.45 Uhr  
23.10.23 - 27.10.23, 5x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 423  
**B3370F** 184 EUR

Veranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz. Die von der VHS auszufüllende Mitteilung für Ihren Arbeitgeber muss diesem spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig bei uns an!

Sie finden die VHS OB auch hier:



## B Sprachen

### Türkisch

#### Türkisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die türkische Sprache erlernen möchten. In dem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.  
Lehrwerk: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Klett Verlag, Kursbuch (ISBN 978-3-12-528661-0) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528662-7)

Ayfer Demircan  
Do, 17.00-18.30 Uhr  
14.09.23 - 25.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B3500F** 125 EUR

#### Türkisch für Lernende mit Vorkenntnissen Grundstufe A2 - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 haben. Es werden grammatikalische Inhalte vermittelt und der Basiswortschatz erweitert, wobei die mündliche Kommunikation im Vordergrund steht. Klären Sie gerne vorab mit uns Ihre Einstiegsmöglichkeiten.

Lehrwerk: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Klett Verlag, Kursbuch (ISBN 978-3-12-528661-0) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528662-7)

Ayfer Demircan  
Di, 17.00-18.30 Uhr  
12.09.23 - 16.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**B3504F** 125 EUR

Inna Kravchuk  
Mo, 17.30-19.00 Uhr  
04.09.23 - 08.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B3600F** 110 EUR

#### Ukrainisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 2

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von B3600F. Die erlernten Grundkenntnisse der ukrainischen Sprache werden weiter vertieft. Neue Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen! Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Inna Kravchuk  
Mo, 17.30-19.00 Uhr  
22.01.24 - 27.05.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**B3602F** 110 EUR

B



©Image by Alp Cem from Pixabay

#### Türkisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe A1 - Teil 2

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B3500F gedacht oder für Teilnehmende, die einen A1-Türkischkurs mit mindestens 30 Unterrichtsstunden besucht haben.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab mit uns klären.

Lehrwerk: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Klett Verlag, Kursbuch (ISBN 978-3-12-528661-0) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528662-7)

Ayfer Demircan  
Do, 17.00-18.30 Uhr  
15.02.24 - 20.06.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B3502F** 125 EUR

#### Türkisch für Lernende mit Vorkenntnissen Grundstufe A2 - Teil 2

Dieser Kurs ist als Fortsetzungskurs von B3504F gedacht sowie für Teilnehmende, die einen A2-Türkischkurs mit mindestens 30 Unterrichtsstunden besucht haben. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Ihre Einstiegsmöglichkeiten können Sie gerne vorab mit uns klären.

Lehrwerk: Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger, Klett Verlag, Kursbuch (ISBN 978-3-12-528661-0) und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528662-7)

Ayfer Demircan  
Di, 17.00-18.30 Uhr  
30.01.24 - 28.05.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**B3506F** 125 EUR

### Deutsche Gebärdensprache

#### Deutsche Gebärdensprache für Anfänger\*innen - DGS A1.1 (online)

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist laut moderner Sprachwissenschaft eine eigene Sprache. Die DGS verfügt über ein eigenes Vokabular und eine eigene Grammatik, die im Vergleich zum gesprochenen Deutsch anderen Strukturen folgt. Sie ist eine visuelle Sprache. Mit Mimik, Körperhaltung und Gebärden können Alltagsgespräche oder Gedanken sowie Sachverhalte oder komplexe Themen genauso kommuniziert werden wie beim lautsprachlichen Reden der deutschen Sprache.

Dieser Einführungskurs ist ein Angebot für hörende Menschen ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie neben natürlichen Gebärden grundlegende Vokabeln wie die Wochentage, außerdem das Fingeralphabet und die Alpharegel. Es werden kleine Dialoge eingeübt, so z.B. das Eröffnen und Beenden von Gesprächen, sich in Gebärdensprache vorzustellen, Verabredungen einzuhalten und über den Tagesablauf oder Hobbys zu sprechen.

Der Kurs findet als Online-Konferenz statt, weshalb Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung zum Kurs notwendig zum Versenden des Einladungslinks ist.

### Ukrainisch

#### Ukrainisch für Anfänger\*innen Grundstufe A1 - Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Grundkenntnisse der ukrainischen Sprache erlernen möchten, um einfache Alltagssituationen zu meistern.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bekanntgegeben.

Jacqueline Schmitt  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 19.09.23  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 26.09.23  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 17.10.23  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 24.10.23  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 31.10.23  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 07.11.23  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 14.11.23  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 21.11.23  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 28.11.23  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 05.12.23,  
 10x, 20 UStd.  
 online  
**B3900F** 72 EUR

## Deutsch für Muttersprachler\*innen und Fortgeschrittene

### Rechtschreibung kompakt

Sie möchten die deutsche Rechtschreibung noch einmal auffrischen? Sie sind sich unsicher: Was ist veraltet und was sind die Regeln nach der letzten Rechtschreibreform? Dann sind Sie in diesem Crash-Kurs genau richtig!

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit Deutsch als Muttersprache oder an Erwachsene, die mind. auf B1-Niveau Deutsch sprechen.

Dr. Ines Elisabeth Steiner  
 Sa, 10.00-14.00 Uhr  
 09.03.24 - 16.03.24, 2x, 10 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
 Schriftlich  
**B0010K** 30 EUR

### Deutsche Gebärdensprache für Anfänger\*innen - DGS A1.2 (online)



©Image by Kristin Baldeschwiler from Pixabay

Dieser Folgekurs von B3900F ist ein Angebot für hörende Menschen mit Vorkenntnissen auf dem Level A1.1. Neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen der Deutschen Gebärdensprache sind herzlich willkommen. Neben weiteren Vokabeln lernen Sie, Wege zu beschreiben, verschiedene Objekte darzustellen, Partys zu organisieren, im Tagesablauf mehrere Tage zu koppeln, sowie die Lokalisierung verschiedener Objekte.

Der Kurs findet als Online-Konferenz statt, weshalb Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung zum Kurs notwendig zum Versenden des Einladungslinks ist.

Jacqueline Schmitt  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 09.01.24  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 16.01.24  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 23.01.24  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 30.01.24  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 06.02.24  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 13.02.24  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 20.02.24  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 27.02.24  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 05.03.24  
 Di, 18.00-19.30 Uhr, 12.03.24,  
 10x, 20 UStd.  
 online  
**B3902F** 72 EUR

### Deutsche Grammatik Wiederholung und Vertiefung für Muttersprachler\*innen und ab Niveau B1

Die Grammatik ist das Gerüst jeder Sprache. In diesem Kurs können Sie Grammatik intensiv üben und vertiefen.

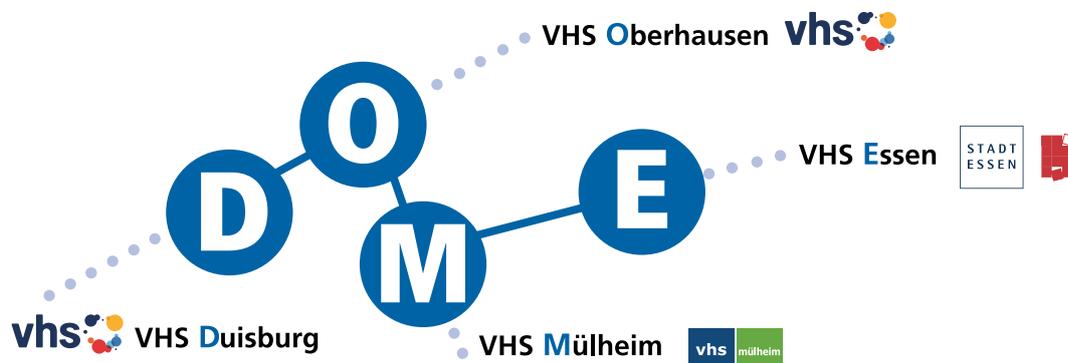
Für Teilnehmende ab dem Sprachniveau B1 und Muttersprachler\*innen.

Melden Sie sich online oder telefonisch unter 0208 825 2553 oder 825 2895 an.

Dr. Ines Elisabeth Steiner  
 Di, 13.00-14.30 Uhr  
 17.10.23 - 19.12.23, 10x, 20 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
 Schriftlich  
**B0020K** 80 EUR

## B Sprachen

### Angebote im DOME-Verbund



	VHS Duisburg	VHS Oberhausen	VHS Mülheim	VHS Essen
	Steinsche Gasse 26 47051 Duisburg Tel.: 02 03 / 2 83-26 16 Fax: 02 03 / 2 83-41 01 www.vhs-duisburg.de	Langemarkstr. 19-21 46045 Oberhausen Tel.: 02 08 / 8 25-23 85 Fax: 02 08 / 8 25-54 11 www.vhs-oberhausen.de	Aktienstr. 45 45473 Mülheim Tel.: 02 08 / 4 44-43 21 Fax: 02 08 / 4 44-43 99 www.muelheim-ruhr.de/vhs	Burgplatz 1 45127 Essen Tel.: 02 01 / 88-4 31 00 Fax: 02 01 / 88-4 30 03 www.vhs-essen.de
Arabisch	X	X	X	X
Brasilianisch (Port.)			X	X
Bulgarisch			X	
Chinesisch	X	X		
Deutsche Gebärdensprache		X	X	X
Englisch	X	X	X	X
Finnisch			X	
Französisch	X	X	X	X
Hebräisch			X	
Italienisch	X	X	X	X
Japanisch		X	X	
Koreanisch		X		
Kroatisch	als Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch	X	X	als Bosnisch/ Kroatisch/Serbisch
Latein		X	X	
Neugriechisch	X	X	X	
Niederländisch	X	X	X	X
Persisch		X		
Polnisch	X	X	X	
Portugiesisch	X	X		
Rumänisch	X			
Russisch	X	X	X	X
Schwedisch	X		X	
Spanisch	X	X	X	X
Türkisch	X	X	X	X
Ukrainisch		X	X	
Ungarisch			X	

Stand: 2023

## Deutsch als Zweitsprache (DaZ) / Integration

### Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz



Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) entscheidet über Inhalte und Dauer der Integrationskurse.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs.

Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ (LiD).

Der allgemeine Integrationskurs dauert 700 Unterrichtseinheiten (UE). Je nach Art des Kurses, der für Sie in Frage kommt, kann die Gesamtdauer auch bis zu 1.300 UE betragen.

### Weitere Deutsch-Angebote der VHS Oberhausen

- Kurse mit dem Zielniveau B2
- Grammatikkurse
- Spezialangebote für Geflüchtete / Neuzugewanderte
  - Erstorientierungskurse
  - Sprachkurs in Kooperation mit kitev
- Prüfungen

### Beratung und Anmeldung:

Vor Ihrer Anmeldung zum Sprachkurs wird bei der Sprachenberatung der VHS ein Einstufungstest durchgeführt. Das Ergebnis hilft uns zu entscheiden, welche Kursart bzw. welcher Kursabschnitt für Sie geeignet ist. Für den Besuch eines Integrationskurses ist der Einstufungstest **in jedem Fall verpflichtend**.

### Tipp:

Neue Kurse beginnen mehrfach im Jahr.

### Termine für die Beratung zu Deutschkursen

#### Wo?

VHS Oberhausen - Bert-Brecht-Haus  
Langemarkstr. 19-21  
46045 Oberhausen  
Raum 303 oder Raum 304

#### Wann?

Ohne Termin am  
Dienstag: 09:00 Uhr - 11:30 Uhr  
Donnerstag: 13:30 Uhr - 15:30 Uhr

#### Andere Zeiten oder Nachfragen

Ute Noldus-Theis: 0208 825-2553  
E. Malamutmann: 0208 825-2895

#### Kosten

Die Kosten für Integrationskurse, Deutschkurse und spezielle Sprachförderkurse für Geflüchtete richten sich nach dem Status der Teilnehmenden.

Eine genauere und verbindliche Auskunft erhalten Sie in der Beratung.

### Bitte beachten Sie:

- Eine persönliche Beratung samt Einstufung ist Voraussetzung für die Anmeldung – sofern Sie nicht das vorherige Kursmodul besucht haben.
- Eine ausführliche Sprachenberatung oder eine Anmeldung sind am Telefon **nicht** möglich.

### Prüfungen

#### Prüfungen der g.a.s.t.

- Deutsch-Test für Zuwanderer ist die abschließende Sprachprüfung in Integrationskursen  
Er dient der Feststellung von Deutschkenntnissen auf den Niveaus A2-B1 (GER)

#### Prüfungen der telc gGmbH

- telc Deutsch A2-B1
- Zertifikat Deutsch (B1)
- Start Deutsch 1 (A1)
- Start Deutsch 2 (A2)
- Deutsch B2 (allgemein)
- Deutsch C1 (allgemein)
- Deutsch C1 (Hochschule)
- Deutsch C2 (auf Nachfrage)

Die VHS Oberhausen ist ein akkreditiertes Prüfungszentrum der telc gGmbH.



#### Prüfungen des BAMF

- Einbürgerungstest
- Test Leben in Deutschland (LiD)

## B Sprachen

### Deutsch als Zweitsprache / Integration

#### Vorbereitung auf das Sprachenzertifikat Deutsch B2 Teil 1



©Gerd Altmann / Pixabay

Der Kurs bereitet in drei aufeinanderfolgenden Modulen á 100 Unterrichtsstunden auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor. Es handelt sich um einen allgemeinsprachlichen und keinen berufsbezogenen B2-Kurs. Die Dozentinnen sind qualifizierte Lehrkräfte sowie telc Prüferinnen und kennen das Prüfungsformat, die Inhalte und den Ablauf sehr gut. Die Prüfung kann nach dem Besuch der insgesamt 300 Unterrichtsstunden bei der VHS Oberhausen abgelegt werden.

Dieser Kurs ist für Selbstzahler/-innen gedacht und kann nicht mit einer Berechtigung zur Deutschförderverordnung durch das Jobcenter bezahlt werden. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung möglich.

Der Kurs B9001L stellt Modul 1 des dreiteiligen Kurses dar.

Teilnehmer/-innen, die diesen Kurs besuchen möchten, müssen einen B1-Kurs erfolgreich abgeschlossen haben. Klären Sie Ihre Einstiegsmöglichkeiten bitte durch eine Sprachberatung ab. Termine hierzu können Sie unter 0208 825 2553 oder 2895 vereinbaren.

Dr. Ines Elisabeth Steiner

Mo, 12.30-16.30 Uhr

07.08.23 - 19.09.23,

20x, 100 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 515

**B9001L** 300 EUR

#### Einbürgerungstest (S)



©Karlheinz Pape / Pixabay

Für die Einbürgerung benötigen Sie seit dem 1. September 2008 neben dem Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse auch den bestandenen Einbürgerungstest. Dieser besteht aus 33 Fragen, 30 aus einem Fragenkatalog von 300 Fragen rund um gesellschaftliche, politische, rechtliche und geschichtliche Themen Deutschlands, 3 aus einem Fragenkatalog von 10 Fragen zu dem jeweiligen Bundesland, in dem Sie Ihren Wohnsitz haben. Mindestens 17 Fragen müssen Sie richtig beantwortet haben, um den Test erfolgreich für die Einbürgerung zu bestehen.

Den Fragenkatalog finden Sie im Internet unter <https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/Einbuengerung/gesamtfragenkatalog-lebenindeutschland.html>, oder Sie laden sich einfach eine kostenlose App zum Üben unter dem Suchbegriff "Einbürgerungstest" auf Ihr Smartphone.

Anmeldungen müssen mindestens 30 Tage vor Prüfungstermin persönlich eingegangen sein. Bitte kommen Sie zur Anmeldung zu unseren Kassenzeiten zu uns und melden sich an.

Der Einbürgerungstest findet seit August 2021 immer an einem Freitag um 17.00 Uhr statt, seien Sie bitte um 16.45 Uhr anwesend. Informieren Sie sich bitte vorab über unser Homepage oder durch einen Anruf (0208 825 2385/ -2061) über die aktuell geltenden Corona-Regeln.

Eine Anmeldung ist verbindlich. Die Prüfungsgebühr beträgt für jeden Teilnehmenden 25,00 €.

Am Prüfungstag bringen Sie bitte Ihren Reisepass oder Ausweis mit. Nur mit diesem Nachweis können Sie an der Prüfung teilnehmen.

N.N.  
Fr, 17.00-18.00 Uhr

18.08.23 - 18.08.23, 1x, 1 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

Vorherige Anmeldung erforderlich bis 14.07.23

**B9100L** 25 EUR

N.N.

Fr, 17.00-18.00 Uhr

22.09.23 - 22.09.23, 1x, 1 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

Vorherige Anmeldung erforderlich bis 18.08.23

**B9102L** 25 EUR

N.N.

Fr, 17.00-18.00 Uhr

27.10.23 - 27.10.23, 1x, 1 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

Vorherige Anmeldung erforderlich bis 22.09.23

**B9103L** 25 EUR

N.N.

Fr, 17.00-18.00 Uhr

24.11.23 - 24.11.23, 1x, 1 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

Vorherige Anmeldung erforderlich bis 20.10.23

**B9104L** 25 EUR

N.N.

Fr, 17.00-18.00 Uhr

15.12.23 - 15.12.23, 1x, 1 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

Vorherige Anmeldung erforderlich bis 10.11.23

**B9106L** 25 EUR

N.N.

Fr, 17.00-18.00 Uhr

26.01.24 - 26.01.24, 1x, 1 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

Vorherige Anmeldung erforderlich bis 18.12.23

**B9108L** 25 EUR

N.N.

Fr, 17.00-18.00 Uhr

23.02.24 - 23.02.24, 1x, 1 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

Vorherige Anmeldung erforderlich bis 19.01.24

**B9110L** 25 EUR

N.N.

Fr, 17.00-18.00 Uhr

22.03.24 - 22.03.24, 1x, 1 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

Vorherige Anmeldung erforderlich bis 16.02.24

**B9112L** 25 EUR

N.N.

Fr, 17.00-18.00 Uhr

26.04.24 - 26.04.24, 1x, 1 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 330a

Vorherige Anmeldung erforderlich bis 22.03.24

**B9114L** 25 EUR

Sie finden die VHS OB auch hier:



N.N.  
Fr, 17.00-18.00 Uhr  
24.05.24 - 24.05.24, 1x, 1 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 19.04.24  
**B9116L** 25 EUR

N.N.  
Fr, 17.00-18.00 Uhr  
28.06.24 - 28.06.24, 1x, 1 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 24.05.24  
**B9118L** 25 EUR

**Prüfung  
Deutschtest für Zuwanderer  
(DTZ)**

Die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer (A2-B1) findet ungefähr einmal im Monat bei der VHS Oberhausen statt. Es müssen mindestens 3 TeilnehmerInnen angemeldet sein, damit die Prüfung stattfindet. Mit dieser Prüfung kann man ein A2- oder ein B1-Zertifikat erhalten.

Mehr Informationen zum Prüfungsablauf und -format finden Sie unter: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/deutsch-test-fuer-zuwanderer-a2b1.html>

Sie können sich bis zu einem Freitag 4 Wochen vor dem Termin persönlich an der Kasse der VHS Oberhausen, Langemarkstr. 19 - 21 in der 3. Etage, an- und abmelden.

Die Anmeldung ist immer zu unseren Kassenzeiten möglich: Mo - Fr von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und Mo- Do von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr.

Eine Abmeldung oder die Änderung des Termins nach diesem Zeitpunkt ist nur mit einem Attest vom Arzt für den Prüfungstag möglich. Schreiben Sie uns in dem Fall bitte eine E-Mail an [vhs@oberhausen.de](mailto:vhs@oberhausen.de) mit dem Foto des Dokuments. Wir benötigen diese E-Mail bis spätestens 3 Tage nach der Prüfung.

N.N.  
Sa, 8.00-16.00 Uhr  
19.08.23 - 19.08.231x, 8 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 14.07.23  
**B9200L** 150 EUR

N.N.  
Sa, 8.00-16.00 Uhr  
16.09.23 - 16.09.231x, 8 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 11.08.23  
**B9202L** 150 EUR

N.N.  
Sa, 8.00-16.00 Uhr  
28.10.23 - 28.10.231x, 8 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 22.09.23  
**B9204L** 150 EUR

N.N.  
Sa, 8.00-16.00 Uhr  
25.11.23 - 25.11.231x, 8 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 20.10.23  
**B9206L** 150 EUR

N.N.  
Sa, 8.00-16.00 Uhr  
09.12.23 - 09.12.231x, 8 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 03.11.23  
**B9208L** 150 EUR

**Prüfung Zertifikat Deutsch (B1)**

Die Prüfung Zertifikat Deutsch (B1) findet ungefähr einmal im Monat bei der VHS Oberhausen statt. Es müssen mindestens 5 TeilnehmerInnen angemeldet sein, damit die Prüfung stattfindet. Mit dieser Prüfung kann man ein B1-Zertifikat erhalten.

Mehr Informationen zum Prüfungsablauf und -format finden Sie unter: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1.html>

Sie können sich bis zu einem Freitag 4 Wochen vor dem Termin persönlich an der Kasse der VHS Oberhausen, Langemarkstr. 19 - 21 in der 3. Etage, an- und abmelden.

Die Anmeldung ist immer zu unseren Kassenzeiten möglich: Mo - Fr von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und Mo - Do von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr.

Eine Abmeldung oder die Änderung des Termins nach diesem Zeitpunkt ist nur mit einem Attest vom Arzt für den Prüfungstag möglich. Schreiben Sie uns in dem Fall bitte eine E-Mail an [vhs@oberhausen.de](mailto:vhs@oberhausen.de) mit dem Foto des Dokuments. Wir benötigen diese E-Mail bis spätestens 3 Tage nach der Prüfung.

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
04.08.23 - 04.08.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 07.07.23  
**B9300L** 150 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
01.09.23 - 01.09.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 07.08.23  
**B9302L** 150 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
27.10.23 - 27.10.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 29.09.23  
**B9304L** 150 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
24.11.23 - 24.11.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 27.10.23  
**B9306L** 150 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
08.12.23 - 08.12.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 10.11.23  
**B9308L** 150 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
26.01.24 - 26.01.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 18.12.23  
**B9310L** 150 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
23.02.24 - 23.02.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 26.01.24  
**B9312L** 150 EUR



## B Sprachen

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
22.03.24 - 22.03.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 23.02.24  
**B9314L** 150 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
26.04.24 - 26.04.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 29.03.24  
**B9316L** 150 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
24.05.24 - 24.05.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 26.04.24  
**B9318L** 150 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
28.06.24 - 28.06.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 31.05.24  
**B9320L** 150 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-15.30 Uhr  
01.09.23 - 01.09.23, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 301  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 04.08.23  
**B9400L** 100 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-15.30 Uhr  
24.11.23 - 24.11.23, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 301  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 27.10.23  
**B9402L** 100 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-15.30 Uhr  
26.01.24 - 26.01.24, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 301  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 18.12.23  
**B9404L** 100 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-15.30 Uhr  
22.03.24 - 22.03.24, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 301  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 23.02.24  
**B9406L** 100 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-15.30 Uhr  
24.05.24 - 24.05.24, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 301  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 26.04.24  
**B9408L** 100 EUR

Eine Abmeldung oder die Änderung des Termins nach diesem Zeitpunkt ist nur mit einem Attest vom Arzt für den Prüfungstag möglich. Schreiben Sie uns in dem Fall bitte eine E-Mail an vhs@oberhausen.de mit dem Foto des Dokuments. Wir benötigen diese E-Mail bis spätestens 3 Tage nach der Prüfung.

N.N.  
Fr, 13.00-15.30 Uhr  
01.09.23 - 01.09.23, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 28.07.23  
**B9500L** 100 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-15.30 Uhr  
24.11.23 - 24.11.23, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 20.10.23  
**B9502L** 100 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-15.30 Uhr  
26.01.24 - 26.01.24, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 18.12.23  
**B9504L** 100 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-15.30 Uhr  
22.03.24 - 22.03.24, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 16.02.24  
**B9506L** 100 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-15.30 Uhr  
24.05.24 - 24.05.24, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich  
bis 19.04.24  
**B9508L** 100 EUR

### Prüfung Start Deutsch 1 (A1)

Die Prüfung Start Deutsch 1 (A1) findet jeden zweiten Monat bei der VHS Oberhausen statt. Es müssen mindestens 3 TeilnehmerInnen angemeldet sein, damit die Prüfung stattfindet. Mit dieser Prüfung kann man ein A1-Zertifikat erhalten.

Mehr Informationen zum Prüfungsablauf und -format finden Sie unter: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/telc-deutsch-a1.html>

Sie können sich bis zu einem Freitag 4 Wochen vor dem Termin persönlich an der Kasse der VHS Oberhausen, Langemarkstr. 19 - 21 in der 3. Etage, an- und abmelden.

Die Anmeldung ist immer zu unseren Kassenzeiten möglich: Mo - Fr von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und Mo - Do von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr.

Eine Abmeldung oder die Änderung des Termins nach diesem Zeitpunkt ist nur mit einem Attest vom Arzt für den Prüfungstag möglich. Schreiben Sie uns in dem Fall bitte eine E-Mail an vhs@oberhausen.de mit dem Foto des Dokuments. Wir benötigen diese E-Mail bis spätestens 3 Tage nach der Prüfung.

### Prüfung Start Deutsch 2 (A2)

Die Prüfung Start Deutsch 2 (A2) findet fünfmal im Bildungsjahr 2022/2023 bei der VHS Oberhausen statt. Es müssen mindestens 3 TeilnehmerInnen angemeldet sein, damit die Prüfung stattfindet. Mit dieser Prüfung kann man ein A2-Zertifikat erhalten.

Mehr Informationen zum Prüfungsablauf und -format finden Sie unter: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/telc-deutsch-a2.html>

Sie können sich bis zu einem Freitag 4 Wochen vor dem Termin persönlich an der Kasse der VHS Oberhausen, Langemarkstr. 19 - 21 in der 3. Etage, an- und abmelden.

Die Anmeldung ist immer zu unseren Kassenzeiten möglich: Mo - Fr von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und Mo - Do von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr.

### Prüfung Deutsch B2

Die Prüfung Deutsch B2 (allgemein) findet ungefähr einmal im Monat bei der VHS Oberhausen statt. Es müssen mindestens 5 TeilnehmerInnen angemeldet sein, damit die Prüfung stattfindet. Mit dieser Prüfung kann man ein B2-Zertifikat erhalten.

Mehr Informationen zum Prüfungsablauf und -format finden Sie unter: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/telc-deutsch-b2.html>

Sie können sich bis zu einem Freitag 4 Wochen vor dem Termin persönlich an der Kasse der VHS Oberhausen, Langemarkstr. 19 - 21 in der 3. Etage, an- und abmelden.

Die Anmeldung ist immer zu unseren Kassenzeiten möglich: Mo - Fr von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und Mo- Do von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr.

Eine Abmeldung oder die Änderung des Termins nach diesem Zeitpunkt ist nur mit einem Attest vom Arzt für den Prüfungstag möglich. Schreiben Sie uns in dem Fall bitte eine E-Mail an vhs@oberhausen.de mit dem Foto des Dokuments. Wir benötigen diese E-Mail bis spätestens 3 Tage nach der Prüfung.

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
04.08.23 - 04.08.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 07.07.23  
**B9600L** 180 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
01.09.23 - 01.09.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 04.08.23  
**B9602L** 180 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
27.10.23 - 27.10.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 29.09.23  
**B9604L** 180 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
24.11.23 - 24.11.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 27.10.23  
**B9606L** 180 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
08.12.23 - 08.12.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 10.11.23  
**B9608L** 180 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
26.01.24 - 26.01.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 18.12.23  
**B9610L** 180 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
23.02.24 - 23.02.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 26.01.24  
**B9612L** 180 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
22.03.24 - 22.03.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 23.02.24  
**B9614L** 180 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
26.04.24 - 26.04.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 29.03.24  
**B9616L** 180 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
24.05.24 - 24.05.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 26.04.24  
**B9618L** 180 EUR

N.N.  
Fr, 14.00-18.00 Uhr  
28.06.24 - 28.06.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 31.05.24  
**B9620L** 180 EUR

### Prüfung Deutsch C1

Die Prüfung Deutsch C1 (allgemein) findet ungefähr alle 2 Monate bei der VHS Oberhausen statt. Es müssen mindestens 3 TeilnehmerInnen angemeldet sein, damit die Prüfung stattfindet.

Mehr Informationen zum Prüfungsablauf und -format finden Sie unter: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/telc-deutsch-c1.html>

Sie können sich bis zu einem Freitag 4 Wochen vor dem Termin persönlich an der Kasse der VHS Oberhausen, Langemarkstr. 19 - 21 in der 3. Etage, an- und abmelden.

Die Anmeldung ist immer zu unseren Kassenzeiten möglich: Mo - Fr von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und Mo- Do von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr.

Eine Abmeldung oder die Änderung des Termins nach diesem Zeitpunkt ist nur mit einem Attest vom Arzt für den Prüfungstag möglich.

Schreiben Sie uns in dem Fall bitte eine E-Mail an vhs@oberhausen.de mit dem Foto des Dokuments. Wir benötigen diese E-Mail bis spätestens 3 Tage nach der Prüfung.

N.N.  
Fr, 13.00-16.00 Uhr  
01.09.23 - 01.09.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 04.08.23  
**B9700L** 220 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-16.00 Uhr  
24.11.23 - 24.11.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 27.10.23  
**B9702L** 220 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-16.00 Uhr  
26.01.24 - 26.01.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 18.12.23  
**B9704L** 220 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-16.00 Uhr  
22.03.24 - 22.03.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 23.02.24  
**B9706L** 220 EUR

N.N.  
Fr, 13.00-16.00 Uhr  
24.05.24 - 24.05.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
Vorherige Anmeldung erforderlich bis 26.04.24  
**B9708L** 220 EUR

Sie finden die VHS OB auch hier:





**SELBST**  
*wahrnehmung*  
**BST**

Sei du selbst.



**Astrid Schröder**

astrid.schroeder@oberhausen.de

Telefon 0208 825-2803

Fax 0208 825-5410

- **Entspannung**
- **Bewegung**
- **Gesundheit - Medizin**
- **Psychologie**
- **Ernährung**
- **Bildungsurlaub**
- **Pflege**

"Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit", dieser Grundsatz prägt das Gesundheitsverständnis der Volkshochschule. vhs versteht Gesundheit im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ganzheitlich. Mit ihren Angeboten und Aktivitäten fördert vhs eigenverantwortliches gesundheitsorientiertes Handeln der Menschen im Zusammenspiel von psychischen, körperlichen, geistigen und sozialen Komponenten.

Die vhs ermöglicht mit sozialverträglichen Kursgebühren möglichst vielen Menschen den Zugang zu Bildung. Wohnortnah und flächendeckend bietet sie so auch einen niedrighschwelligigen Zugang zu gesundheitsfördernden Bildungsangeboten und sichert auf diese Weise den Bürger\*innen ein breites, ihren persönlichen Bedarfen entsprechendes Angebot. ...

Volkshochschulen orientieren ihr Gesundheitsangebot an den Zielen der Weltgesundheitsorganisation wie sie in der Ottawa-Charta der WHO 1986 und nachfolgend weiterentwickelt wurden. Diese verknüpfen sie mit den Zielen der Erwachsenenbildung. Gesundheitsbildung an vhs möchte...

- Vertrauen in die eigene Gesundheits- und Handlungskompetenz stärken;
- gesundheitserhaltende Ressourcen und Wohlbefinden fördern;
- sozialen, ethnischen, alters- und geschlechtsspezifischen Unterschieden von Lernerfahrungen gerecht werden;
- Menschen mit ihren unterschiedlichen Belangen und Bedürfnissen in ihrem jeweiligen sozialen und ökologischen Umfeld berücksichtigen;
- körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren verbinden;
- Lernen mit allen Sinnen ermöglichen;
- Gesundheit als kontinuierlichen Lernprozess begreifen und mit biographischen Erfahrungen verknüpfen (lebenslanges Lernen);
- die Selbstbestimmung von Menschen über ihre Gesundheit als kollektive Aufgabe fördern und individuellen Schuldzuweisungen oder jeglicher Bevormundung entgegensteuern.

(Quelle: <https://www.volkshochschule.de/verbands-welt/programmgebiete/gesundheits/index.php>)

## Entspannung

### Tai Chi für Entdecker/-innen



©Andreas Knizik

Tai Chi ist eine alte innere Kampf- und Bewegungskunst, die völlig entspannt die grundlegenden Prinzipien der Kräfte und Bewegungen schult. Der übende Mensch macht sich auf eine Entdeckungsreise nach den natürlichen Bedingungen in seinem Körper.

Welche Ordnung finden die Teile in mir, wenn ich sie freigebe? Wie verhalten sich Knochen, Gelenke und Muskeln zueinander, wenn ich sie aus den Mustern der Verspannung, Angst und Gewohnheit befreie? Wie kann ich die Wechselwirkungen von Geist und Körper betrachten?

Was funktioniert wie?

Gehen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise nach den natürlichen Bewegungen in Ihrem Körper.

Tai Chi spielen macht Spaß und führt auf vielen Wegen zu Balance, Gelassenheit und Gesundheit. Man erlernt tiefe Entspannung und zugleich elastische Aufrichtung.

Es geht nicht darum, wie gut man es macht, sondern ob man die Unterschiede spürt.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Andreas Knizik  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
05.09.23 - 21.11.23, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0000S** 71 EUR

Andreas Knizik  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
09.01.24 - 12.03.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0002S** 71 EUR

Andreas Knizik  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
09.04.24 - 18.06.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0004S** 71 EUR

### Tai Chi spielen

"Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt." Dieses Zitat von Schiller ist die Grundlage für diesen Kurs. Tai Chi ist eine alte innere Kampf- und Bewegungskunst, die völlig entspannt die grundlegenden Prinzipien der Kräfte und Bewegungen schult. Tai Chi-Spielen macht Spaß und führt auf vielen Wegen zu Balance, Gelassenheit und Gesundheit. Man erlernt tiefe Entspannung und zugleich elastische Aufrichtung.

Unser Spielzeugkiste: Die Tai Chi-Form aus dem Yang-Stil nach Cheng Man Ching in der Vermittlung von Tai Chi-Spielen nach Daniel Grolle.

Wir erlernen die Choreographie der Tai Chi-Bewegungen. Dabei geht es aber nicht so sehr um die sichtbare, beschreibbare Bewegung, sondern vielmehr um die Beweglichkeit und das innere Fließen, das sich in der äußeren Bewegung verbirgt.



©Andreas Knizik

Der Kurs ist für alle geeignet, die Tai Chi schon für sich entdeckt haben und ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten.

Mit langsamen, sanften, entspannten Bewegungen nähern wir uns fühlend der Ausführung der "Form" im Yang-Stil nach Cheng Man-Ch'ing.

Birgit Gorny  
Do, 18.00-19.00 Uhr  
25.04.24 - 27.06.24,  
8x, 10,6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0044S** 50 EUR

Andreas Knizik  
Do, 18.00-19.30 Uhr  
07.09.23 - 23.11.23, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0010S** 71 EUR

Christa Ehrig  
Do, 19.30-21.00 Uhr  
07.09.23 - 23.11.23, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0030S** 71 EUR

Andreas Knizik  
Do, 18.00-19.30 Uhr  
11.01.24 - 21.03.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0012S** 71 EUR

Christa Ehrig  
Do, 19.30-21.00 Uhr  
11.01.24 - 21.03.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0032S** 71 EUR

Andreas Knizik  
Do, 18.00-19.30 Uhr  
11.04.24 - 27.06.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0014S** 71 EUR

Christa Ehrig  
Do, 19.30-21.00 Uhr  
11.04.24 - 27.06.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0034S** 71 EUR

Andreas Knizik  
Di, 19.30-21.00 Uhr  
05.09.23 - 21.11.23, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0016S** 71 EUR

Andreas Knizik  
Di, 19.30-21.00 Uhr  
09.01.24 - 12.03.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0018S** 71 EUR

Andreas Knizik  
Di, 19.30-21.00 Uhr  
09.04.24 - 18.06.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0020S** 71 EUR



©Christa Ehrig

## Tai Chi fühlen

Tai Chi Chuan ist ein altes chinesisches ganzheitliches Übungssystem, das - regelmäßig geübt - den Menschen in seiner Gesundheit stärkt. Tai Chi unterstützt den Körper in einfühlbarer ausgewogener Bewegung und kann uns dabei helfen, eine seelische Verfassung zu finden, die von Ruhe, Ausgeglichenheit und Leichtigkeit getragen ist.

## Qi Gong und Tai Chi



©Birgit Gorny

Die Entspannungsmethoden Qi Gong und Tai Chi bringen Körper und Geist in eine Einheit. Zentriert, gelassen und aufmerksam können in den Übungsfolgen neue Kräfte generiert werden. Gelenkprobleme und Verspannungen können positiv verändert werden und Struktur und Stabilität neu definiert werden.

Birgit Gorny  
Do, 18.00-19.00 Uhr  
07.09.23 - 23.11.23,  
10x, 13,3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 604,  
Eingang über Raum 603  
**C0040S** 62 EUR

Birgit Gorny  
Do, 18.00-19.00 Uhr  
18.01.24 - 11.04.24,  
10x, 13,3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0042S** 62 EUR

## Qigong - für Einsteiger

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gesundheit ist nach Auffassung der TCM nur möglich, wenn Körper, Geist und Seele eine harmonische Einheit bilden. Ist das Qi, die Vitalkraft, gestört, geraten der Mensch und seine Gesundheit aus der Balance. Qigong stellt einen Weg da, eine vitale Balance herzustellen und zu erhalten. Es besteht aus sanften und zugleich sehr wirksamen körperlichen und geistigen Übungen. Das Qi im menschlichen Körper wird durch diese Übungen ausgeglichen und gestärkt.

Annett Kanders  
Mi, 19.30-21.00 Uhr  
13.09.23 - 20.12.23, 12x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0050S** 90 EUR

Annett Kanders  
Mi, 19.30-21.00 Uhr  
17.01.24 - 17.04.24, 12x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0052S** 90 EUR

Annett Kanders  
Mi, 19.30-21.00 Uhr  
24.04.24 - 19.06.24, 8x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0054S** 60 EUR

## Dehn- und Atemübungen

Vital - gesund - "in Form" durch Dehn- und Atemgymnastik. Ziel der vielfältigen und erprobten Übungsprogramme sind die vorbeugende Gesunderhaltung bzw. der Rückgewinn von Gesundheit. Die Übungen verhindern bzw. lösen Spannungszustände, Einengungen, Beklemmungen. Sie verhelfen zu Harmonie und Entspannung, sie verbessern die Leistungskraft, die Energie und die Ausdauer auf allen Gebieten. Die Übungen regen zum spontanen Handeln an, sie ermüden den Übenden nicht, sondern sie erfreuen und erfrischen ihn, sie reizen zum ständig neuen Üben und zur individuellen Variation einzelner Übungsteile. Bitte Sportkleidung mitbringen!

Michaela Quant-Baltzer  
Di, 19.00-20.30 Uhr  
05.09.23 - 05.12.23, 12x, 24 UStd.  
Schule am Siedlerweg  
**C0100S** 73 EUR

Michaela Quant-Baltzer  
Di, 19.00-20.30 Uhr  
16.01.24 - 16.04.24, 12x, 24 UStd.  
Schule am Siedlerweg  
**C0102S** 73 EUR

Michaela Quant-Baltzer  
Di, 19.00-20.30 Uhr  
23.04.24 - 18.06.24, 8x, 16 UStd.  
Schule am Siedlerweg  
**C0104S** 48 EUR



©a\_hoolshooter / pexels.com

## Entspannung für Senior-/innen

Entspannung ist auch für Senioren und Seniorinnen wichtig! Denn auch ältere Menschen leiden unter Stress, Einsamkeit, dem Verlust eines geliebten Partners, Geldsorgen und / oder gesundheitlichen Problemen.

Hinzu kommt: Sie haben vieles erlebt, zum Beispiel den Krieg, die Nachkriegszeit. Viele Senioren/-innen wurden dazu erzogen, fleißig zu sein und 'anständig' zu arbeiten. Da war oft wenig Platz im Alltag für Ruhe und Erholung.

Daher müssen viele der Senioren/-innen es tatsächlich erst lernen, sich zu entspannen. Es ist sehr wichtig, dass sich jeder die Zeit nehmen darf, die er braucht. Alle Übungen können im Sitzen, sowie im Liegen ausgeführt werden.

Inhalte sind unter anderem folgende Themen:

- Hilfe bei Schlafschwierigkeiten
- Übungen vor dem Einschlafen
- Atemübungen zum besseren Einschlafen

Entspannung im Sitzen oder Liegen

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Kontrolliertes Atmen zur Stresskontrolle
- Atemübungen für Menschen mit Demenz
- Kleine Traumreisen

Mentales Training

- Lernen ein positives Selbstgespräch zu führen

Mobilisierung

- Atemübungen zum besseren Gehen oder Treppensteigen
- Sanfte Bewegungsübungen

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken, eine Decke sowie ein Kissen und etwas zu Trinken mitbringen

Iris Riesener  
Di, 11.00-12.30 Uhr  
05.09.23 - 21.11.23, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0210S** 99 EUR

Iris Riesener  
Di, 11.00-12.30 Uhr  
28.11.23 - 13.02.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0212S** 99 EUR

Iris Riesener  
Di, 11.00-12.30 Uhr  
20.02.24 - 07.05.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0214S** 99 EUR

## Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Stärken Sie mit positiven Gedanken und Entspannungsübungen Ihr Immunsystem, Ihren Körper und Ihre Seele. Lernen Sie Affirmationen und Übungen kennen, die Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, Ihr Wohlbefinden fördern und Sie wieder in eine innere Balance bringen. Alle diese Übungen können Sie mit Leichtigkeit in Ihren Alltag integrieren.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken, eine Decke sowie ein Kissen und etwas zu Trinken mitbringen

Iris Riesener  
Sa, 11.00-15.00 Uhr  
11.11.23 - 11.11.23, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0220S** 25 EUR



©Petra Bork / pixelio.de

## Autogenes Training für Einsteiger-/innen

Autogenes Training kann die Selbstheilungskräfte stärken. Es kann auch die Arbeitsleistung, die Kreativität und die persönlichen Beziehungen verbessern.



©Joshua Woroniecki / unsplash.com

AT umfasst Übungen, die den Geist beruhigen, indem die Angriffs- oder Flucht-Stressreaktion des Körpers stillgelegt wird. Dadurch lassen auch Unruhe und der Einfluss von Ängsten und Sorgen nach. Es besteht aus einer Entspannung, die die Selbstheilungskräfte aktiviert. AT hat sich als Selbsthilfebehandlung bei stressbedingten Beschwerden etabliert und wird weltweit praktiziert. Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen konzipiert. Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken, eine Decke sowie ein Kissen und etwas zu Trinken mitbringen

Iris Riesener  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
05.09.23 - 09.01.24, 15x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0200S** 93 EUR

## Wie Achtsamkeit das Leben reicher macht

Achtsamkeit bedeutet, der momentanen Situation ohne Bewertung volle Aufmerksamkeit zu schenken. Zunächst spüren Sie Ihren Körper, Ihre Gefühle und Wünsche klarer und bewusster. Hierin liegt die Chance, ungünstige Verhaltensmuster und destruktive Glaubenssätze zu erkennen, und nach und nach abzulegen. Mit der Zeit erreichen Sie mehr Gelassenheit, Gesundheit und Wohlbefinden und lernen, Stresssituationen entspannter zu begegnen.



©Gary Barnes / pexels

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken, eine Decke sowie ein Kissen und etwas zu Trinken mitbringen

Iris Riesener  
Sa, 11.00-15.00 Uhr  
20.01.24 - 20.01.24, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0230S** 25 EUR

## Achtsamkeitsübungen in der Natur

In der Natur finden wir oft Entspannung und Ruhe, die uns im Alltag häufig fehlt. Das Grün der Pflanzen beruhigt und lädt dazu ein, unsere Umgebung bewusster und achtsam wahrzunehmen. Bei einem Spaziergang im Gehölzgarten Ripshorst nehmen wir uns Zeit, mit Hilfe von

Eindrücken und Bildern aus der Natur sowie durch Achtsamkeitsübungen Zugang zu unserem Unbewussten und zu unseren Emotionen zu suchen. Das kann uns dabei helfen, eigene Ziele zu entwickeln, uns bewusst zu machen und eigene Kraftquellen (Ressourcen) wieder zu entdecken. Dazu nutzen wir Elemente des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®).

An diesem Tag wechseln sich Phasen des gemeinsamen Gehens, Achtsamkeitsübungen, des Austausches sowie individuelle Naturerfahrungen und Zeit für eigene Gedanken und Notizen ab.

Räumlichkeiten im Haus Ripshorst stehen (bei schlechtem Wetter bzw. zu Beginn und am Ende) zur Verfügung.

Zielgruppe: interessierte Erwachsene jeder Altersgruppe. Die Wegstrecke wird insgesamt ca. 6-8 km betragen und sollte gut bewältigt werden können.

Sabine Teuchert  
Sa, 10.00-15.00 Uhr  
19.08.23 - 19.08.23, 1x, 6 UStd.  
Haus Ripshorst  
**C0232S** 28 EUR

Sabine Teuchert  
Sa, 10.00-15.00 Uhr  
13.04.24 - 13.04.24, 1x, 6 UStd.  
Haus Ripshorst  
**C0234S** 28 EUR

## Schnupperkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Was kann ich auf Dauer für mein Wohlbefinden tun? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Herausforderungen im Alltag eigenverantwortlich meistern können. Sie erhalten die optimale Mischung aus Achtsamkeitstraining und Entspannungsübungen. Sie bekommen Strategien mit auf den Weg, die sich einfach in Ihren Alltag integrieren lassen.

Themen sind zum Beispiel: Was ist eigentlich Stress? Was passiert dann mit uns? Wie kann ich mich davor schützen? Optimismus versus Pessimismus, Genussfähigkeit und Bewegung.

Außerdem erlernen Sie Entspannungstipps für den Alltag und wie man mit Feuerwehrstrategien kurzfristig Überspannungen abbaut.

Es werden aktive Entspannungsübungen gemacht, die Sie für eine Weile den Alltagstrott vergessen lassen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken, eine Decke sowie ein Kissen und etwas zu Trinken und zu Essen mitbringen.

Iris Riesener  
Sa, 10.00-16.00 Uhr, 03.02.24,  
1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0240S** 25 EUR



©Iris Riesener

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Was kann ich auf Dauer für mein Wohlbefinden tun? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Herausforderungen im Alltag eigenverantwortlich meistern können. Sie erhalten die optimale Mischung aus Achtsamkeits-Training und Entspannungsübungen. Sie bekommen Strategien mit auf den Weg, die sich einfach in Ihren Alltag integrieren lassen.

Themen sind zum Beispiel: Was ist eigentlich Stress? Was passiert dann mit uns? Wie kann ich mich davor schützen? Optimismus versus Pessimismus, Genussfähigkeit und Bewegung.

Außerdem erlernen Sie Entspannungstipps für den Alltag und wie man mit Feuerwehrstrategien kurzfristig Überspannungen abbaut. Es werden aktive Entspannungsübungen gemacht, die Sie für eine Weile den Alltagstrott vergessen lassen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken, eine Decke sowie ein Kissen und etwas zu Trinken mitbringen.

Iris Riesener  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
20.02.24 - 23.04.24, 8x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0242S** 57 EUR

### Aktive Entspannung: Bewegen, Stress abbauen und entspannen



©ekaterina-bolovtsova / pexels.com

Dieser Kurs bietet all den Menschen die Möglichkeit sich zu entspannen, die schlecht zur Ruhe kommen. Lernen Sie mit Progressiver Muskelentspannung, bewussten Atemübungen, Body2Brain und sanften Dehn- & Bewegungsübungen sich zu entspannen. Abgerundet wird das Ganze mit Autogenem Training und einer Traumreise. Alle Übungen können leicht in den Alltag integriert werden. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Iris Riesener  
Sa, 10.00-15.30 Uhr  
09.03.24 - 10.03.24, 2x, 10 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0250S** 45 EUR



©amy-shamblen/-unsplash.com

### Ein Kurs für die Selbstliebe - Frauenkurs

Wir alle kennen das Gefühl, wenn uns der Alltag über den Kopf wächst. Zum Glück haben wir die Möglichkeit, diese Situation in den Griff zu bekommen.

Mit einem Selbstwert-Training, Achtsamkeits-Training und Stressmanagement können wir unsere Ressourcen entdecken und stärken. Kleine Feuerwehrstrategien können uns dann im Alltag helfen, Situationen, in denen wir uns überfordert fühlen, zu meistern. Dieses Training kann uns stark machen für den Beruf, die Familie und die alltäglichen Herausforderungen.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Wollsocken, ein Kissen, eine Decke und etwas zu Trinken mit.

Iris Riesener  
Sa, 11.00-15.00 Uhr  
27.04.24 - 27.04.24, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0260S** 25 EUR



©RVR\_Wiciok

### Entspannung und Bewusstsein

Kooperation mit dem RVR-Besucherzentrum Haus Ripshorst / Regionalverband Ruhr

Du hast das Gefühl, dass Waldbaden mehr ist, als nur durch den Wald zu spazieren? Komm mit, und lass Dich anleiten. Wir experimentieren mit „Wald-Kino“, „Solo-Zeit“ und „Atmung“ und streifen dabei entspannt durch den Wald. Du kannst allein und doch begleitet erleben, wie sich Waldbaden anfühlt und schauen, ob Deine Gedanken noch Kreise drehen. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 €.

Treffpunkt RVR-Besucherzentrum  
Haus Ripshorst, Ripshorster Str. 306,  
46117 Oberhausen

Melanie Hundacker  
Einzelveranstaltung  
So, 20.08.23, 17.00-19.00 Uhr  
1x, 2 UStd.,  
Haus Ripshorst  
**C0264S** 10 EUR

### Progressive Muskelentspannung und aktive Entspannung

Anspannen - Entspannen - Genießen. So einfach ist die Progressive Muskelentspannung. Mit dieser Entspannungstechnik können Sie Stress abbauen, Verspannungen lösen, die Psyche harmonisieren, Einschlafschwierigkeiten mindern, Ihre Muskeln stärken und vieles mehr. Dieser Kurs ist genau das Richtige, wenn Sie sich entspannen, ausruhen und Kraft tanken möchten.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken, eine Decke sowie ein Kissen und etwas zu Trinken mitbringen.

Iris Riesener  
Di, 18.30-20.00 Uhr  
30.04.24 - 11.06.24, 6x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0270S** 41 EUR

### Progressive Muskelrelaxation in Kombination mit Autogenem Training und Element

Stress, Ärger, Hektik oder auch Schlafstörungen sind mit erhöhter körperlicher Anspannung verbunden. Nutzen Sie die Gelegenheit, den gesamten Körper zu entspannen und herauszufinden wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation in Kombination oder auch jeweils für sich betrachtet auf Sie wirken. Elemente aus dem Achtsamkeitstraining und der Meditation unterstützen die Übungen.



©gänseblümchen / pixelio.de

Die Wirkung bei der Progressiven Muskelrelaxation setzt dadurch ein, dass Sie sich durch das Anspannen einzelner Muskelgruppen auf das Entspannungsgefühl der jeweiligen Muskelgruppe konzentrieren. Die somit eintretende Entspannung der Muskulatur geht mit einer mentalen Entspannung einher.

Mit der Methode des Autogenen Trainings ist es möglich, das Entspannungsgefühl selbst zu erzeugen. Durch einfache "Formeln" wird die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Schwere, Wärme, Ruhe und weitere gelenkt.

Erleben Sie die positive Wirkung und nehmen diese Erfahrungen mit in Ihren Alltag, wenn es mal wieder hoch hergeht.

Die unterschiedlichen Verfahren werden seit Jahrzehnten erfolgreich zur Prävention und Behandlung stressbedingter Krankheiten eingesetzt.

Ebenso erfolgreich zeigt sich dies auch durch die Stärkung der Gesamtstimmungslage und des Immunsystems sowie der Abwehrkräfte des Organismus und hat somit einen hohen gesundheitlichen Nutzwert.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Marc Nottelmann  
Do, 18.00-19.30 Uhr  
21.09.23 - 23.11.23, 8x, 16 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**C0272S** 63 EUR

### Lebensfreude



©S. Hofschlaeger / pixelio.de.

Wir können nicht nur unsere Muskeln trainieren und stärken, sondern auch unsere Lebensfreude. Ob, wie und wann wir uns freuen, hängt von uns selbst ab. Natürlich fällt es uns leichter, Freude zu empfinden, wenn wir uns akzeptiert fühlen und in unserem Umfeld alles stimmig ist. Doch auch, wenn mal nicht alles rund läuft im Leben, müssen wir nicht unglücklich sein und Trübsal blasen. Lernen Sie wirksame Strategien und mentale Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihre Lebensfreude zu bewahren oder zurückzugewinnen.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Wollsocken, ein Kissen, eine Decke und etwas zu Trinken mit.

Iris Riesener  
Sa, 11.00-15.00 Uhr  
27.01.24 - 27.01.24, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0280S** 25 EUR

### Der Weg zu mehr Geduld und Gelassenheit -Aktive Entspannung und mentales Training für alle Ungeduldigen

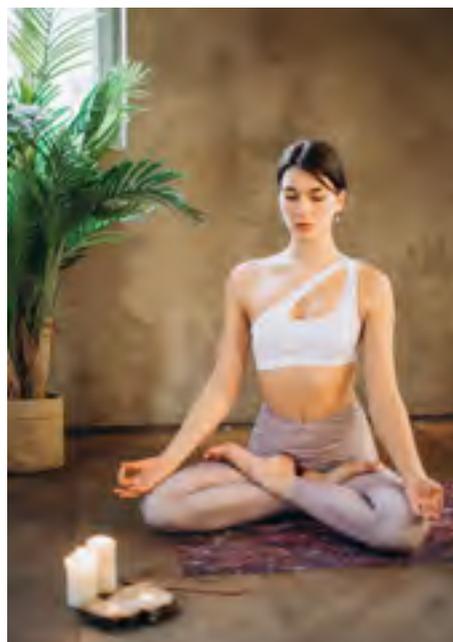


©Christopher Muschitz / pixelio.de

Lernen Sie die Vorteile der Geduld kennen. Geduld hilft uns, nichts zu übersehen, was wichtig für uns ist. Wer geduldig ist, hat Vertrauen, denn alles hat seinen Sinn und alles passiert zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Geduld schafft Harmonie. Wer Geduld hat, lässt die Dinge in Ruhe heranreifen. Wer geduldig ist, lebt im Hier und Jetzt und würdigt den Augenblick und bleibt bei all den Herausforderungen im Alltag gelassen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, Decke, Kissen und etwas zu Trinken und zu Essen mitbringen.

Iris Riesener  
Sa, 11.00-15.00 Uhr  
25.05.24 - 25.05.24, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0290S** 25 EUR



©elina\_fairy / pexels.com

### Hatha-Yoga

Yoga in Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn. In den späten 1970er Jahren begann ein junger amerikanischer Molekularbiologe und Universitätsprofessor Namens Jon Kabat Zinn ein revolutionäres Gesundheitsprogramm zu entwickeln, bekannt als Mindfulness-Based Stress Reduction. Dieses Programm veränderte die Art und Weise, wie die westliche Welt über Gesundheit und Wohlbefinden nachdachte. "Die meisten Menschen merken gar nicht, dass der Geist immer plappert und doch ist dieses Geschwätz die Kraft, die uns den größten Teil des Tages immer antreibt, was wir tun, worauf wir reagieren und wie wir uns fühlen. Das kann uns motivieren, das kann aber auch von der Realität (und von unserem Leben völlig ablenken". In diesem Gesundheits-Kurs geht es mit Yoga-Übungen in einer Körper-Reise in die Achtsamkeit.

Annett Kanders  
Mo, 18.00-19.30 Uhr  
11.09.23 - 11.12.23, 12x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0400S** 89 EUR

Annett Kanders  
Mo, 18.00-19.30 Uhr  
08.01.24 - 15.04.24, 12x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0401S** 89 EUR

Annett Kanders  
Mo, 18.00-19.30 Uhr  
29.04.24 - 24.06.24, 8x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0404S** 62 EUR

Sie finden die VHS OB auch hier:



## C Gesundheit - Umwelt - Naturwissenschaften

Marion Appenzeller  
Do, 19.00-20.30 Uhr  
14.09.23 - 14.12.23, 12x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0406S** 89 EUR

Marion Appenzeller  
Do, 19.00-20.30 Uhr  
11.01.24 - 18.04.24, 12x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0408S** 89 EUR

Marion Appenzeller  
Do, 19.00-20.30 Uhr  
25.04.24 - 06.06.24, 5x, 10 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0410S** 39 EUR

Marion Appenzeller  
Di, 10.00-11.30 Uhr  
12.09.23 - 12.12.23, 12x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0412S** 89 EUR

Marion Appenzeller  
Di, 10.00-11.30 Uhr  
09.01.24 - 09.04.24, 12x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0414S** 89 EUR

Marion Appenzeller  
Di, 10.00-11.30 Uhr  
16.04.24 - 25.06.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0415S** 85 EUR

### Yoga - Achtsames Üben - Kleingruppe



©Tim Reckmann / pixelio.de

Yoga in Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn. In den späten 1970 Jahren begann ein junger amerikanischer Molekularbiologe und Universitätsprofessor namens Jon Kabat Zinn ein revolutionäres Gesundheitsprogramm zu entwickeln, bekannt als Mindfulness-Based Stress Reduction. Dieses Programm verändert die Art und Weise, wie die Westliche Welt über Gesundheit und Wohlbefinden nachdachte. "Die meisten Menschen merken gar nicht, dass der Geist immer plappert und doch ist dieses Geschwätz die Kraft, die uns

den größten Teil des Tages immer antreibt, was wir tun, worauf wir reagieren und wie wir uns fühlen. Das kann uns motivieren, das kann aber auch von der Realität (und von unseren Leben völlig ablenken". In diesem Gesundheits-Kurs geht es mit Yoga-Übungen in einer Körper-Reise in die Achtsamkeit.

Annett Kanders  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
13.09.23 - 24.01.24, 12x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0416S** 118 EUR

Annett Kanders  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
31.01.24 - 08.05.24, 12x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0417S** 118 EUR

Annett Kanders  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
15.05.24 - 03.07.24, 6x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0418S** 59 EUR

### Meditation - in der Ruhe liegt die Kraft

Meditation hat nicht zum Ziel, entspannt zu sein, sondern sich zu fokussieren, auf sich zu konzentrieren, innere Ruhe zu finden. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Meditationen kennen, um Zuhause eigenständig meditieren zu können. Bitte bringen Sie eine (Yoga-)matte, Decke, Kissen mit. Wenn vorhanden gern auch Meditationshocker, -kissen, etc. Wer nicht auf dem Boden sitzen kann, bekommt einen Stuhl gestellt.



©AnnaTarazevich / pexels.com

Christina Zunke  
Sa, 10.00-12.30 Uhr  
04.11.23 - 04.11.23, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0450S** 19 EUR



©mikhail-nilov-7500425 / pexels.com

### Yin Yoga - der Wohlfühlworkshop

Yin Yoga ist der passive Yogastil. Im ruhigen Yin Yoga gehen wir in verschiedene Körperhaltungen, welche über einen längeren Zeitraum gehalten werden (3-5 Minuten). Zwei Yin Yoga Sequenzen wechseln sich mit Entspannungstechniken ab, welche auch im Alltag angewendet werden können. Zudem arbeiten wir auch mit der Faszienrolle. In diesem Workshop lernen wir zum einen Hintergrundwissen und zum anderen etwas über uns selbst. Durch die ungewöhnlichen Positionen erfahren wir eine intensive Dehnung und lernen, eigene Körpersignale wahrzunehmen, zu deuten und zu achten. Bitte bringen Sie ausreichend Getränke und bequeme Kleidung mit.

Christina Zunke  
Sa, 10.00-13.00 Uhr  
30.09.23 - 30.09.23, 1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0420S** 26 EUR

Christina Zunke  
Sa, 10.00-13.00 Uhr  
20.01.24 - 20.01.24, 1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0422S** 26 EUR

**Lachyoga - Workshop:  
"Das wäre doch gelacht"**

Lachyoga ist eine Kombination aus Lachübungen (Atem-, Klatsch- und Dehnübungen) mit aktiven Yoga-Techniken, welche Menschen zum Lachen bringen soll. Im besten Fall wird aus dem anfangs gestellten Lachen ("fake it, until you make it") ein echtes, welches schmerzstillende und entzündungshemmende Substanzen freisetzt und stressabbauend wirkt - denn Lachen ist gesund.

In diesem Workshop erhalten Sie Hintergrundwissen und lernen Übungen kennen, die Ihnen zeigen, wie gut Lachen ohne Grund tun kann. Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und eine Decke mit.

Christina Zunke  
Sa, 10.00-12.30 Uhr  
16.09.23 - 16.09.23, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 601,  
Eingang über Raum 602  
**C0430S** 19 EUR

Christina Zunke  
Sa, 10.00-12.30 Uhr  
02.12.23 - 02.12.23, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**C0432S** 19 EUR

Christina Zunke  
Sa, 10.00-12.30 Uhr  
16.03.24 - 16.03.24, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 601,  
Eingang über Raum 602  
**C0434S** 19 EUR



©Tawny Nina Botha / pixabay

**Entspannt ins Wochenende**

In unserer heutigen Welt, die von ständigem Stress und Druck geprägt ist, kann es schwierig sein, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Doch genau das ist wichtig, um langfristig gesund und glücklich zu bleiben.

Gemeinsam wollen wir mit einfachen Entspannungsübungen, wie editativen Yogaübungen, Body-Scan,

progressive Muskelentspannung, Atemtechnik und Phantasiereisen unser Wohlbefinden steigern.

Der Kurs richtet sich an alle, die entspannt und gelassen, mit neuer Energie ins Wochenende starten oder einfach nur mal etwas Neues ausprobieren möchten.

Marion Appenzeller  
Fr, 16.30-18.00 Uhr  
22.09.23 - 10.11.23, 6x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0436S** 47 EUR



©Anna Tarazevich / pexels.com

**Meditation - in der Ruhe liegt die Kraft**

Meditation hat nicht zum Ziel, entspannt zu sein, sondern sich zu fokussieren, auf sich zu konzentrieren, innere Ruhe zu finden. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Meditationen kennen, um Zuhause eigenständig meditieren zu können. Bitte bringen Sie eine (Yoga-)matte, Decke, Kissen mit. Wenn vorhanden gern auch Meditationshocker, -kissen, etc. Wer nicht auf dem Boden sitzen kann, bekommt einen Stuhl gestellt.

Christina Zunke  
Sa, 10.00-12.30 Uhr  
27.01.24 - 27.01.24, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0452S** 19 EUR

Christina Zunke  
Sa, 10.00-12.30 Uhr  
20.04.24 - 20.04.24, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0454S** 19 EUR

**Online-Vortrag:  
Meditation im Alltag**

Meditation ist eine hervorragende Methode, um für sein eigenes Wohlbefinden zu sorgen. Die Achtsamkeitspraxis ist eine Form der Meditation, die wir leicht in unseren Alltag integrieren können. Täglich 10 Minuten reichen schon aus!

Achtsamkeit und wie wir sie regelmäßig praktizieren können, möchte ich Ihnen in diesem Vortrag näherringen.

Banu Sezen  
Einzelveranstaltung  
Do, 16.11.23, 18.00-19.30 Uhr  
1x, 2 UStd., online  
**C0460S** 19 EUR

**Workshop:  
Meditation im Alltag**

Ich müsste, sollte, wollte... schon immer mal meditieren - aber wie mache ich das eigentlich?"

In diesem Workshop können Sie in die Achtsamkeitspraxis eintauchen:

Anhand von geführten Meditationen erleben Sie

- im gegenwärtigen Moment zu verweilen,
- aus dem Gedankenkarussell auszustiegen und
- Stärke aus dem Moment der Stille zu schöpfen.



©Banu Sezen

## C Gesundheit - Umwelt - Naturwissenschaften

Und das Geniale: Sie erfahren selbst, dass Achtsamkeit eine sehr lebensnahe und in den Alltag integrierbare Haltung ist, die auf Dauer zu mehr Ruhe, Resilienz und Gelassenheit führen kann.

Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich.

Banu Sezen

Sa, 10.00-12.30 Uhr

09.12.23 - 09.12.23, 1x, 3 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 404

**C0462S** 19 EUR

### Mit Klangschalen entspannen

Sie möchten sich etwas Gutes tun, die Wirkung von Klangschalen spüren, Klänge genießen?

Diese Veranstaltung beinhaltet allgemeine Informationen und praktische Übungen zum Kennenlernen von Klangschalen. Ebenso werden Sie durch Klang- und Fantasiereisen geführt. Wenn vorhanden, kann auch gerne die eigene Klangschale mitgebracht und eingesetzt werden.

Bitte in bequemer Kleidung in den Kurs kommen und, wenn gewünscht, eine eigene Matte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Anna Baagt

Mi, 10.00-11.30 Uhr

15.11.23 - 15.11.23, 1x, 2 UStd.,

Bert-Brecht-Haus, Raum 603

**C0500S** 10 EUR

Anna Baagt

Fr, 18.00-19.30 Uhr

12.01.24 - 26.01.24, 1x, 2 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 602

**C0502S** 10 EUR



©magic-bowls- / -unsplash.com

### Klangentspannung und Meditationsreise

Mit dieser Veranstaltung schenken Sie sich eine kurze Auszeit aus Ihrem Alltag mit Klängen und einer Meditationsreise.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen, warme Socken und ein Getränk mit.

Erich Steinberger / Sandra Förster  
Sa, 10.00-12.00 Uhr, 28.10.23,  
1x, 2 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 604, Eingang über Raum 603

**C0510S** 13 EUR

Sandra Förster

Sa, 10.00-12.00 Uhr, 22.04.23,  
1x, 2 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 602

**C0511S** 13 EUR

Sandra Förster

Sa, 10.00-12.00 Uhr, 27.04.24,  
1x, 2 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 602

**C0512S** 13 EUR

### Schnupperworkshop

#### Alexander-Technik

#### Leichtigkeit lernen - Was hat Denken mit Bewegung zu tun?

Steifer Nacken, Maushand oder das Kreuz mit dem Kreuz, Muskelverspannungen - kennen Sie das? Entspannter im Alltag, in Freizeit und Beruf, das wäre doch was.

Mit dem Einfluss unserer Gedanken auf unsere Bewegungen befasst sich die F. M. Alexander-Technik. Die Möglichkeiten, wie wir durch Bewusstmachung und Veränderung unserer Gedanken in der Lage sind, unsere Bewegungen zu beeinflussen, können Sie in einem Workshop selber erfahren

Claudia Nies

Sa, 10.00-13.00 Uhr, 04.11.23,  
1x, 4 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 404

**C0514S** 23 EUR

### Entspannter im Alltag, im Beruf und in der Freizeit durch die Alexander Technik

Bei der Alexander-Technik geht es darum, sich mit dem Einfluss unserer Gedanken auf unsere Bewegungen zu befassen und den Möglichkeiten, diese durch Bewusstmachung und Veränderung der Gedanken zu modifizieren.

Die Alexander-Technik fördert eine klare Körperwahrnehmung und ermöglicht hierdurch, das eigene Handeln bewusst zu koordinieren. Sie hilft, übermäßige Muskelanspannungen, insbesondere Verspannungen, zu lösen. In der Folge entwickeln sich mehr Leichtigkeit, Balance und Harmonie in allen Bewegungen und evtl. vorhandene Schmerzen können sich verringern.

Die Alexander-Technik ist für alle Personengruppen geeignet und auf alle Lebensbereiche anwendbar.

Die Methode "Alexander-Technik" wird von Ihnen durch selbst gewählte Aktivitäten vermittelt. Diese können aus dem Alltag, dem Berufsleben oder auch aus Freizeitaktivitäten stammen.

Keine besonderen Anforderungen an die Kleidung.

Kommen Sie so, wie Sie sind.

Claudia Nies

Di, 18.30-20.00 Uhr

14.11.23 - 05.12.23, 4x, 8 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 401

**C0516S** 46 EUR

### Reflexmassage der Füße - Grundkurs



©min-an-1076584 / pexels.com

Unsere Füße zeigen, wenn Körper und Seele aus dem Gleichgewicht geraten sind. Sie tragen uns durchs Leben, Tag für Tag. Die Füße haben einen direkten Draht zu unseren Organen und dem Nervensystem. Oft zeigen sie Energiemangel schon bevor Störungen in Blase, Nieren, Magen usw. sichtbar sind. Wenn die Seele leidet, kommt es oft zu einem Stau der Körperflüssigkeiten.

Bringen Sie wieder Bewegung oder Entspannung in das Organsystem.

Erhalten Sie Tipps zur körperlichen und seelischen Gesundheitsvorsorge.

Dieser Kurs wird ohne Partner/-in an den eigenen Füßen durchgeführt.

Bitte mitbringen: warme Socken und Schreibmaterial.

Birgit Gorny  
Fr, 18.00-20.30 Uhr  
29.09.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0520S** 16 EUR

**Bewegung**

**Osteoporosegymnastik**



©yan Krukau / pexels.com

Die Osteoporose ist eine systemische Skeletterkrankung, charakterisiert durch Verminderung der Knochenmasse und Verschlechterung des strukturellen Knochenaufbaus, dessen Festigkeit sich reduziert. Es erhöht sich die Gefahr von Frakturen. Mit einem gezielten Muskeltraining kann man den Knochenaufbau erheblich fördern. Das Bewegungskonzept in diesem Kurs liefert wichtige Informationen über regelmäßige Gymnastik, sowie Tipps zur Ernährung und richtigem Verhalten im Alltag.

Mitzubringen sind: Hallenschuhe mit heller Sohle, legere Kleidung.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die osteoporosegefährdet sind (z. B. Frauen in den Wechseljahren, ältere Menschen insbesondere Frauen, die Bewegungsmangel haben) und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Bei akuten Problemen fragen Sie bitte Ihren Arzt.

Birgit Gorny  
Mi, 16.00-17.00 Uhr  
30.08.23 - 06.12.23, 12x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0716S** 56 EUR

Birgit Gorny  
Mi, 16.00-17.00 Uhr  
10.01.24 - 10.04.24, 12x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0718S** 56 EUR

Birgit Gorny  
Mi, 16.00-17.00 Uhr  
17.04.24 - 26.06.24, 10x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0720S** 56 EUR

**Wirbelsäulengymnastik**

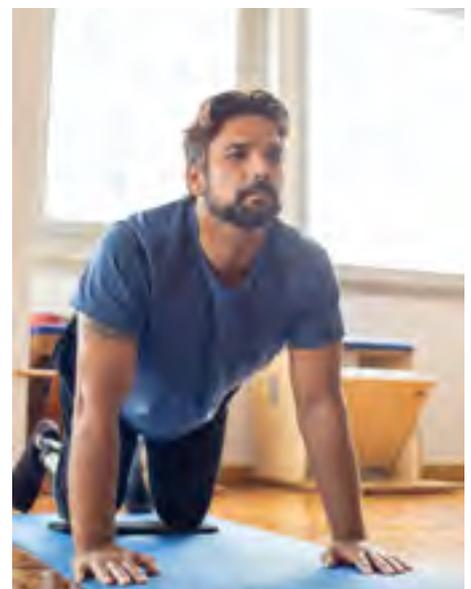
Muskulären Ungleichgewichten vorbeugen mit Hilfe von Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen. Koordinative Fähigkeiten erwerben und Atmung mit der Bewegung vernetzen. Den Atem nutzen als Stütze und auch zur wichtigen Entspannung. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht runden das Trainingsprogramm ab. Aktiv sein mit Freude an der Bewegung!

Birgit Gorny  
Mi, 17.00-18.00 Uhr  
30.08.23 - 06.12.23, 12x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0746S** 56 EUR

Birgit Gorny  
Mi, 17.00-18.00 Uhr  
10.01.24 - 10.04.24, 12x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0750S** 56 EUR

Birgit Gorny  
Fr, 17.00-18.00 Uhr  
01.09.23 - 01.12.23, 12x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0754S** 56 EUR

Birgit Gorny  
Fr, 17.00-18.00 Uhr  
12.01.24 - 12.04.24, 12x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0756S** 56 EUR



©kampus-production-6111611 / pexels.com

## C Gesundheit - Umwelt - Naturwissenschaften

Birgit Gorny  
Fr, 17.00-18.00 Uhr  
19.04.24 - 21.06.24, 10x, 13,3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0758S** 46 EUR

### Gymnastik im Sitzen

Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet, aber leider nicht immer schonend für den Rücken.

Die Reaktion unseres Körpers auf Bewegungsmangel und Fehlbeanspruchung der Wirbelsäule sind allgemein bekannt: Hexenschuss, Ischiasbeschwerden, Kreuz- und Nackenschmerzen.

Inhalte dieses Kurses sind gezielte Beweglichkeits-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Übungen zur Haltungsschulung und Körperwahrnehmung.

Abgerundet wird das Programm durch Entspannungselemente und praktische Tipps für ein rückenfreundliches Verhalten.

Karin Leineweber  
Mi, 10.00-10.45 Uhr  
06.09.23 - 13.12.23, 12x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C0760S** 60 EUR

Karin Leineweber  
Mi, 10.00-10.45 Uhr  
10.01.24 - 10.04.24, 12x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0762S** 60 EUR

Karin Leineweber  
Mi, 10.00-10.45 Uhr  
24.04.24 - 05.06.24, 6x, 6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C0766S** 30 EUR

### Pilates



©LuckyImages - stock.adobe.com

Pilates ist eine Kunstform des körperlich-mental-muskulären Trainings und erfordert regelmäßiges Üben. Durch ein gutes Körperbewusstsein und ein Training, das auch die tiefer liegende

Muskulatur beansprucht, ist es besonders wirkungsvoll. Es stärkt den gesamten Körper und schmälert ihn sichtbar. Beteiligt sind hauptsächlich Haltungsmuskeln, die den Körper straffen und aufrichten. Der Bewegungsfluss innerhalb einer Übung sowie der Übergang von Übung zu Übung fördern zusätzlich die Balance und das Koordinationsvermögen. Pilates orientiert sich an der natürlichen Körperhaltung und arbeitet mit dessen axialen Verlängerungen. Typisch für Pilates sind das Visualisieren, die Kontrolle über Körper und Geist, aber vor allem die Präzision in der Technik und die Konzentration während der Übungen. Entstanden ist Pilates bereits um 1900 und wurde erfolgreich bei Kriegsverletzten des Ersten Weltkriegs von seinem Erfinder Joseph H. Pilates angewandt. Heute schwören bereits zahlreiche Stars wie beispielsweise Madonna und John Travolta auf diese Disziplin. Joseph Pilates selbst erklärte den Erfolg von Pilates folgendermaßen: "Nach 10 Übungsstunden fühlen Sie den Unterschied. Nach 20 Übungsstunden sehen Sie den Unterschied. Nach 30 Übungsstunden haben Sie einen neuen Körper!"

Birgit Mahnkopf  
Mo, 17.00-18.30 Uhr  
28.08.23 - 22.01.24, 16x, 32 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**C1000S** 75 EUR

Birgit Mahnkopf  
Mi, 17.00-18.30 Uhr  
30.08.23 - 31.01.24, 16x, 32 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**C1002S** 75 EUR

Birgit Mahnkopf  
Mi, 18.30-20.00 Uhr  
30.08.23 - 31.01.24, 16x, 32 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**C1004S** 75 EUR

Birgit Mahnkopf  
Mo, 17.00-18.30 Uhr  
29.01.24 - 24.06.24, 16x, 32 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**C1006S** 75 EUR

Birgit Mahnkopf  
Mi, 17.00-18.30 Uhr  
07.02.24 - 26.06.24, 16x, 32 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**C1008S** 75 EUR

Birgit Mahnkopf  
Mi, 18.30-20.00 Uhr  
07.02.24 - 26.06.24, 16x, 32 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**C1010S** 75 EUR

Birgit Gorny  
Di, 18.30-19.30 Uhr  
19.09.23 - 19.12.23, 12x, 16 UStd.  
Landweherschule, Gymnastikraum  
**C1014S** 61 EUR

Birgit Gorny  
Di, 18.30-19.30 Uhr  
30.01.24 - 14.05.24, 14x, 18,7 UStd.  
Landweherschule, Gymnastikraum  
**C1015S** 71 EUR

Birgit Gorny  
Di, 19.30-20.30 Uhr  
30.01.24 - 14.05.24, 14x, 18,7 UStd.  
Landweherschule, Gymnastikraum  
**C1016S** 71 EUR

Birgit Gorny  
Di, 18.30-19.30 Uhr  
21.05.24 - 02.07.24, 7x, 9,3 UStd.  
Landweherschule, Gymnastikraum  
**C1018S** 36 EUR

Birgit Gorny  
Di, 19.30-20.30 Uhr  
21.05.24 - 02.07.24, 7x, 9,3 UStd.  
Landweherschule, Gymnastikraum  
**C1020S** 36 EUR

Natalie Vogt  
Mi, 18.30-20.00 Uhr  
20.09.23 - 13.12.23, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C1024S** 78 EUR

Natalie Vogt  
Mi, 18.30-20.00 Uhr  
10.01.24 - 13.03.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C1026S** 78 EUR

Natalie Vogt  
Mi, 18.30-20.00 Uhr  
10.04.24 - 19.06.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C1028S** 78 EUR



©Andrea Piacquadio / pexels.com

**Pilates für den Rücken - Schmerzen lindern - Beschwerden vorbeugen**

Die Pilates Methode bietet die ideale Möglichkeit, die Wirbelsäule gleichzeitig zu stabilisieren und zu mobilisieren. Die Muskulatur wird in Balance gebracht und das Körpergefühl insgesamt verbessert. Das von Pilates geprägte "Powerhouse", die Kräftigung der Körpermitte, spielt hierbei eine große Rolle für den Beginn der "Rundumerneuerung" Ihres Rückens. Es wird Ihnen gut tun und Sie werden durch regelmäßiges Üben schnell eine Verbesserung Ihres allgemeinen Wohlbefindens spüren.

Natalie Vogt  
Mo, 18.30-20.00 Uhr  
18.09.23 - 04.12.23, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C1030S** 78 EUR

Natalie Vogt  
Mo, 18.30-20.00 Uhr  
08.01.24 - 18.03.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C1032S** 78 EUR

Natalie Vogt  
Mo, 18.30-20.00 Uhr  
08.04.24 - 03.06.24, 10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C1034S** 78 EUR

**HerzKreislauf stärken und den Atem beleben**



©karolina-grabowska / pexels.com

Das Herzkreislaufsystem ist der Motor unseres Lebens. Der Atem ist der notwendige Brennstoff. Wird der Kreislauf angeregt, verändert sich die Atmung. Dieses natürliche Zusammenspiel ist Thema des Workshops. Mit Wahrnehmungsübungen, Atemübungen, anregenden

Fitnessseinheiten und nützlichen Hintergrundinformationen bietet der Workshop auch Laien die Möglichkeit, sich eigenverantwortlicher um die Gesundheit zu kümmern.

Die Dozentin ist seit 2001 staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, seit 2015 Tai Chi Chuan Lehrerin und arbeitet im Gesundheitssport. 12 Jahre hat sie in der Krankengymnastik gearbeitet und Einzeltherapie und Gruppenangebote durchgeführt.

Bitte bringen Sie zum Workshop Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch, Trinken und Schreibzeug mit.

Birgit Gorny  
Sa, 11.00-12.30 Uhr  
09.09.23 - 16.09.23, 2x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C1040S** 21 EUR

Birgit Gorny  
So, 11.00-12.30 Uhr  
28.01.24 - 04.02.24, 2x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C1050S** 21 EUR

**Befreiter Nacken, entspannte Schultern und gelöster Kiefer - Hilfe zur Selbsthilfe**

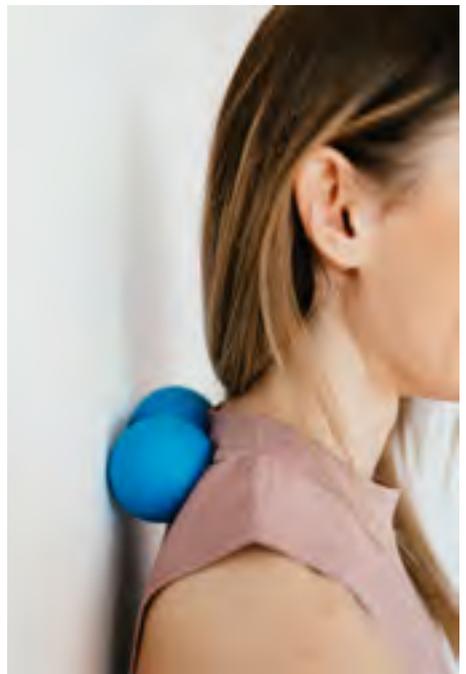
Im Intensivworkshop lernen Sie Wissenswertes über den Problembereich Nacken-Schulter-Kiefer. Mit geeigneten Trainingsweisen können Sie ihre individuelle Problematik einschätzen und gezielter behandeln. Die Bereitschaft, Neues dazu zu lernen, sollten die Teilnehmer/-innen mitbringen.

Die Dozentin ist seit 2001 staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, seit 2015 Tai Chi Chuan Lehrerin und arbeitet im Gesundheitssport. 12 Jahre hat sie in der Krankengymnastik gearbeitet und Einzeltherapie und Gruppenangebote durchgeführt.

Bitte bringen Sie außer Interesse auch eine Decke, ein Kissen, Trinken, Stoppersocken/dünne Schuhe und etwas zum Schreiben mit.

Birgit Gorny  
Sa, 11.00-13.00 Uhr  
21.10.23 - 21.10.23, 1x, 2,6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C1060S** 12 EUR

Birgit Gorny  
Sa, 11.00-13.00 Uhr  
09.03.24 - 09.03.24, 1x, 2,6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C1062S** 12 EUR



©karolina-grabowska-4498299 / pexels.com

**Wirbelsäulengymnastik**

Als Ausgleichsgymnastik für alle Schreibtischtäter/-innen ist der Kurs sehr zu empfehlen, ebenso für Menschen, die Knie-/Hüft-/Rückenprobleme haben und in normalen Fitnesskursen nicht mitmachen können. Mit Musik und Rhythmus, Kleingeräten wie Flexabändern und Mini-Handeln wird ein abwechslungsreiches und aktivierendes Ganzkörper-Training angeboten, das sich auch mühelos zuhause durchführen läßt.

Karin Leineweber  
Mi, 11.00-11.45 Uhr  
06.09.23 - 13.12.23, 12x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 602  
**C1070S** 60 EUR

Karin Leineweber  
Mi, 11.00-11.45 Uhr  
10.01.24 - 10.04.24, 12x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C1072S** 60 EUR

Karin Leineweber  
Mi, 11.00-11.45 Uhr  
24.04.24 - 05.06.24, 6x, 6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**C1074S** 32 EUR

## C Gesundheit - Umwelt - Naturwissenschaften

### Ganzheitliche Beckenbodengymnastik für Frauen

Sie müssten mal wieder Sport treiben, möchten sich bewegen, wissen aber nicht wo und wie? Den Körper fordern, ohne ihn zu überfordern, und nebenbei Beschwerden bessern? Sicherheit durch Vorbeugung und Kräftigung der Muskulatur und somit Gesundheit, Lebensfreude und Energie für jeden Tag!

Dieser Kurs bietet eine allgemeine, gelenk- und rückengerechte Gymnastik für den ganzen Körper unter besonderer Beachtung der Beckenbodenmuskulatur.

Der Beckenboden ist unsere natürliche Körperzentrale; durch seine Schlüsselposition beeinflusst er Haltung und Bewegungskoordination.

Der Kurs bietet Ihnen ein alltagstaugliches Beckenbodentraining sowie gezielte Übungen in der Frauengruppe mit leicht nachvollziehbaren Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Bitte eine Decke, kleines Kissen und dicke Socken mitbringen!

Martina Kugler-Alter  
Do, 17.30-19.00 Uhr  
31.08.23 - 07.12.23, 12x, 24 UStd.  
Hirschkampfschule, Gymnastikraum  
**C1100S** 102 EUR

Martina Kugler-Alter  
Do, 17.30-19.00 Uhr  
18.01.24 - 11.04.24, 10x, 18 UStd.  
Hirschkampfschule, Gymnastikraum  
**C1102S** 92 EUR

Martina Kugler-Alter  
Do, 17.30-19.00 Uhr  
18.04.24 - 20.06.24, 8x, 14 UStd.  
Hirschkampfschule, Gymnastikraum  
**C1104S** 74 EUR

### Balance-Training

Regelmäßige Gleichgewichtsübungen schulen das Zusammenspiel der Muskulatur und aktivieren Ihre oft vernachlässigten Muskelschichten. Koordinationsübungen sorgen für ein besseres Gleichgewicht in allen Situationen. Balance-Training verbessert Ihre Körperhaltung, Ihren Hormonhaushalt und Ihre Körperwahrnehmung erhöht sich automatisch mit.

Ein Fitnessprogramm, das Ihren Körper und Geist stärkt, ohne dass man sich völlig ausgepowert fühlt. Aber auch hier gilt „ohne Schweiß kein Preis“.

Es soll Ihnen helfen, Ihren stressigen Alltag ausgeglichener zu bewältigen.



©pixabay-268020 / pexels.com

Handtuch, rutschfeste Socken und Hallenschuhe bitte mitbringen. Dieses Angebot ist ein Partnerangebot, d. h., melden Sie sich gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Partner/-in bzw. Freund/-in an.

Martina Kugler-Alter  
Di, 19.30-21.00 Uhr  
29.08.23 - 12.12.23, 12x, 24 UStd.  
Erich-Kästner-Schule - Gymnastikraum  
**C1200S** 97 EUR

Martina Kugler-Alter  
Di, 19.30-21.00 Uhr  
09.01.24 - 19.03.24, 10x, 20 UStd.  
Erich-Kästner-Schule - Gymnastikraum  
**C1202S** 81 EUR

Martina Kugler-Alter  
Di, 19.30-21.00 Uhr  
16.04.24 - 18.06.24, 8x, 16 UStd.  
Erich Kästner Schule - Gymnastikraum  
**C1204S** 65 EUR

### Grundkurs Pool-Billard - Kooperation mit dem Billard Club Oberhausen (S)

Der Kurs beinhaltet alles "rund um das Pool-Billard Spielen". Die Themenbereiche sind ausgelegt auf alle interessierten Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Sie erlernen die Grundtechniken des Billardsports von der Haltung über die Zielpunkte bis hin zu den verschiedenen Grundstößen. Des Weiteren werden die Themen Historie, Material- und Regelkunde behandelt. Eine Kooperation mit dem Billard Club Oberhausen ([www.bco-poolbillard.de](http://www.bco-poolbillard.de)).

Billard-Queues und alles Weitere ist vor Ort vorhanden.

Günter Geisen  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
18.10.23 - 13.12.23, 8x, 16 UStd.  
BC Oberhausen, Marktstr. 7  
**C1500S** 80 EUR

Günter Geisen  
Mi, 19.30-21.00 Uhr  
18.10.23 - 13.12.23, 8x, 16 UStd.  
BC Oberhausen, Marktstr. 7  
**C1502S** 80 EUR

Günter Geisen  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
07.02.24 - 10.04.24, 8x, 16 UStd.  
BC Oberhausen, Marktstr. 7  
**C1504S** 80 EUR

Günter Geisen  
Mi, 19.30-21.00 Uhr  
07.02.24 - 10.04.24, 8x, 16 UStd.  
BC Oberhausen, Marktstr. 7  
**C1506S** 80 EUR



©andrew-mc7elroy-GszMAOdbMU8/unsplash.com

**AROHA®**



©Petra Dobener

- ist ein effektiver und unkomplizierter Bewegungskurs im ¾ Takt
- festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit
- ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten
- ein Kurs, an dem jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann
- ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller

Durch den Spaß und die Besonderheit von AROHA® werden die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

Petra Dobener  
Di, 19.15-20.15 Uhr  
22.08.23 - 24.10.23,  
8x, 10,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4202V** 48 EUR

Petra Dobener  
Di, 19.15-20.15 Uhr  
31.10.23 - 19.12.23,  
8x, 10,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4204V** 48 EUR

Petra Dobener  
Di, 19.15-20.15 Uhr  
09.01.24 - 19.03.24,  
10x, 14,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4206V** 60 EUR

Petra Dobener  
Di, 19.15-20.15 Uhr  
09.04.24 - 25.06.24,  
11x, 14,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4208V** 66 EUR

Petra Dobener  
Di, 18.00-19.00 Uhr  
31.10.23 - 19.12.23,  
8x, 10,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4214V** 48 EUR

Petra Dobener  
Di, 18.00-19.00 Uhr  
09.01.24 - 19.03.24,  
10x, 13,3 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4216V** 60 EUR

Petra Dobener  
Di, 18.00-19.00 Uhr  
09.04.24 - 25.06.24,  
11x, 14,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4218V** 66 EUR

**KAHA®**

KAHA® ist inspiriert von Taiji, Kung Fu und Haka. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Es ergibt sich eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers, es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

An KAHA® kann jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen: Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger. Jüngere und ältere Teilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel. Übergewichtige Personen, leistungsschwächere Personen und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Petra Dobener  
Di, 18.00-19.00 Uhr  
22.08.23 - 24.10.23,  
8x, 10,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4212V** 48 EUR

Petra Dobener  
Di, 18.00-19.00 Uhr  
22.08.23 - 24.10.23,  
8x, 10,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4212V** 48 EUR



©Petra Dobener

Sie finden die VHS OB auch hier:



## Gesundheit - Medizin

### Knie- und Hüftschmerzen: Wie die Endoprothetik helfen kann?

Knieschmerzen und Hüftschmerzen können verschiedenste Ursachen haben - schränken Betroffene jedoch fast immer sehr im Alltag ein. Sind konservative Behandlungsformen erschöpft, können die Experten des Zentrums für Endoprothetik mit einem Gelenkersatz in minimal-invasiver OP-Technik helfen.

- Aber wie kann ein Knie-Gelenk bzw. Hüftgelenk verschleiben?
- Welche Arten von Prothesen gibt es?
- Wie lange dauert es, bis sich der Körper an das neue Gelenk gewöhnt?

Diese Fragen und mehr beantwortet Dr. Rainer Weber, Chefarzt Endoprothetik der Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen.

Dr. Rainer Weber  
Einzelveranstaltung  
Do, 19.10.23, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**C2140S** entgeltfrei

## Psychologie

### „Tschüss, Einsamkeit.“ Wie neue Lebensinhalte und vielleicht auch Freundschaften gefunden werden können.

„Einsamkeit“: Anfangs wird oft unterschieden zwischen „Allein sein“ und „Einsam sein“. Ja, auch in einer Gruppe, in der Familie oder Partnerschaft kann der Mensch sich einsam fühlen. Betroffene nennen eine ganze Palette von Gefühlen: Hilflosigkeit, ausgeschlossen oder unsichtbar sein, fehlender Lebensinhalt.

Wie findet man für seinen Alltag sinnvollen Inhalt, was erfüllt, begeistert sogar, so dass ein Gefühl der Einsamkeit nicht so leicht Einzug erhält. Dazu richten wir den Blick nach innen: Wie bin ich gestrickt, wie gut kenne ich mich und meine Wünsche? Zusätzlich! braucht es den Kontakt und den Austausch mit anderen Menschen - gänzlich ohne ihn geht es kaum - und in der Tat fällt dieser dem einen leichter als dem anderen. Wo bewege ich mich im Außen, wo schließe ich mich an? Wo sind meine Hemmungen, wo tue ich mich schwer mit meinen Erwartungen?



©Anthony-Tran- / unsplash.com

Aus Kontakten können Freundschaften und auch intime Beziehungen entstehen. Dazu gibt es Antworten, viele Tipps und praktische Informationen.

Cornelia Schwarz ist geprüfte Psychologische Beraterin und Dipl. Tanzpädagogin und seit über 10 Jahren in der Erwachsenenbildung bzw. Lebensberatung tätig.

Cornelia Schwarz  
Do, 18.00-21.00 Uhr, 28.09.23,  
1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330b  
**C3000S** 25 EUR

### Plötzlich Rentner/-in - und jetzt?



©Vlada Karpovich / pexels.com

Dem Beginn des Ruhestandes begegnet wohl niemand ohne Emotionen. Für die einen ist der neue Lebensabschnitt schon im Vorfeld mit Freude verbunden: Die Aussicht, endlich genug Zeit zu haben, sein Hobby ganz zu leben oder das zu tun, was man schon immer tun wollte - fantastisch! Für andere ist es ein Zustand, der Angst macht: Womit soll man die viele Zeit verbringen?

Kaum im Leben haben wir so viele Möglichkeiten und Freiheiten wie jetzt: Von Kindergarten und Schule über Ausbildung und Beruf bis zur eigenen Familie lief es für die meisten in gesellschaftlich vorgezeichneten Bahnen, die vielleicht einschränkten, aber auch Sicherheit gaben - jetzt fehlt der vorgezeichnete Weg.

Im Vergleich dazu ändert sich im Ruhestand einiges, dessen sich nicht alle bewusst sind. Da geht es um die Veränderung an sich, die oft schwerfällt. Dazu kommt der Verlust der "Rolle" / Identität oder der Verantwortung, die nicht mehr getragen werden darf / muss. Da fehlt der täglich "Energie"-Austausch mit den Kollegen, der einen unbewusst solange Zeit umgeben und getragen hat. Auch die Partnerschaft will ggf. neu gelernt sein. Erst recht die Begegnung mit sich selbst, die oft aus den Augen verloren wurde und fremd sein kann.

Die Veranstaltung möchte diese - oft wenig bewussten - Hintergründe aufzeigen, Konfliktthemen aufgreifen und dazu erste Alternativen anbieten. Neben informativen Passagen soll aber auch - wenn gewünscht - der Austausch mit den Teilnehmenden stehen.

Cornelia Schwarz  
Do, 18.00-21.00 Uhr, 02.11.23,  
1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330b  
**C3002S** 25 EUR

### Ordnung ist das halbe Leben



©Cesar Carlevarino Aragon / unsplash.com

Es gibt wohl kaum einen Menschen, für den das Thema "Ordnung" nicht irgendeine Bedeutung hätte. Für den einen ist es der verdrängte Keller oder Dachboden, für den anderen sind es die mehr oder weniger sichtbaren Stellen zuhause oder am Arbeitsplatz, die lästig darauf drängen, dass man sich mit ihnen beschäftigt. Nicht zu vergessen, die Chaosquellen, die auf wundersame Weise immer wieder von alleine anfangen zu sprudeln. Ob große oder kleine, ob einmalige oder immer wieder neue Un-Ordnungs-Baustellen - diese Aufgaben sind mit hohen Emotionen verbunden und es funktioniert eben nicht so einfach mit drei farbigen Kisten: rot für Müll, grün für Behalten, gelb für Verschenken oder Verkaufen. Während dieses Workshops gehen wir u.a. den Fragen nach:

- Was ist mein individuelles Ordnungs- bzw. Chaoklima?
- Welchen Glaubenssätzen schein ich zu folgen?

Mit Entdeckungen, Strategien und vielen praktischen Tipps finden Sie Ihre ganz persönliche Un-/Ordnungs-Balance.

Cornelia Schwarz  
Do, 14.12.23, 18.00-21.00 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**C3004S** 25 EUR

### Souverän bleiben im Stress - Erfolgreiches Emotions- und Stressmanagement

Die Kritik des Vorgesetzten (Chef), das bevorstehende Konfliktgespräch, der „schräge“ Blick von Kollegen, die „spitze“ Bemerkung eines Mitarbeiters oder die bevorstehende Präsentation: Dies sind nur einige Dinge, die speziell am Arbeitsplatz zu Verunsicherung und emotionalen Turbulenzen führen können, die das eigene Denk- und Handlungspotenzial deutlich einschränken.

Dieses Seminarunterstützt Sie darin, sich seelisch zu immunisieren, Ihre eigene Befindlichkeit unabhängiger von äußeren Einflüssen zu machen, um auch in „schwierigen Situationen“ Gelassenheit und Souveränität bewahren zu können. Sie erhalten praxistaugliche Impulse, wie Sie mit Hilfe täglichen Trainings Ihre Selbstsicherheit stärken können.

Die Folge wird sein, dass Sie sich Ihres Wertes stärker bewusst sind, dadurch leichter auf andere zugehen, Kontakte aufbauen und pflegen, eigene Vorschläge machen, sich für eigene Belange einsetzen und sich anderen gegenüber abgrenzen können.

Das Seminar wird geleitet von Dorothee Döring, Autorin und langjährige Dozentin im Bereich der Kommunikations- und Konfliktberatung.

Dorothee Döring  
Sa, 10.00-16.00 Uhr, 02.12.23,  
1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**C3010R** 39 EUR

### Mut zum Nein! Wertschätzend Grenzen setzen im beruflichen und privaten Alltag

Vielen Menschen fällt es schwer, Grenzen zu setzen. Um das zu ändern, muss zuvor nach den Ursachen dafür geforscht werden, was letztlich die Voraussetzung für eine Verhaltensänderung ist. So verbindlich und nett auch Wünsche an Sie herangebracht werden, so freundlich aber deutlich sollten Sie sagen können, was Sie möchten oder nicht, denn die eigenen Wünsche und Bedürfnisse selbstbewusst zum Ausdruck zu bringen und sich gelegentlich durch ein klares Nein abzugrenzen, ist eine Kompetenz und unerlässlich im beruflichen und privaten Alltag.

In diesem Workshop werden besonders schwierige Situationen im beruflichen und privaten Alltag analysiert und gemeinsam Lösungen erarbeitet, die hilfreich sind, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu achten und bei Interessenkonflikten den Mut aufzubringen, sich durch ein klares Nein freundlich, wertschätzend aber unmissverständlich abzugrenzen und sich dadurch vor Grenzüberschreitung, Vereinnahmung und Überforderung zu schützen.



©Dorothee Döring

Das Angebot wird geleitet von Dorothee Döring, Dozentin, Fachautorin zahlreicher Ratgeber, Trainerin für Kommunikations- und Konfliktberatung.

Dorothee Döring  
So, 10.00-16.00 Uhr, 04.02.24,  
1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**C3012R** 39 EUR

### Nörgler, Besserwisser, Querulanten - Vom souveränen Umgang mit schwierigen Menschen

Alles wäre nicht so schwer, wenn nur der Andere anders wär'. Aus Erfahrung wissen Sie, dass manche Mitmenschen schwierig sind. Sie denken und handeln anders als man selbst. Sie verhalten sich extrem. Das macht den Umgang mit ihnen schwierig, anstrengend und nervtötend.

## C Gesundheit - Umwelt - Naturwissenschaften

Da man Menschen und ihre Eigenarten nicht von Grund auf verändern kann, kann es nur darum gehen, zu erkennen, warum manche Menschen für Sie schwierig sind und das eigene Verhalten und das anderer zu analysieren und zu verstehen. Damit ist meist schon der erste Schritt getan, um zu positiven Veränderungen im Umgang miteinander zu finden. Dieses Seminar verhilft Ihnen dazu, zu erkennen, was Umgang mit schwierigen Zeitgenossen schwierig macht. Indem Sie wissen, wie Sie und andere Menschen „ticken“, gelingt es Ihnen, sich souverän mit schwierigen Menschen zu arrangieren und mit problembehafteten Charakteren umzugehen, ohne dabei selbst zum Nervenbündel zu mutieren. Sie erhalten Tipps und Anregungen, um einen kühlen Kopf zu bewahren, Sprachlosigkeit zu überwinden, Ihre Nerven zu schonen und Stress zu reduzieren. Das gilt insbesondere bei Nörglern, Miesmachern, Besserwissern und Querulanten. Das Seminar wird geleitet von Dorothee Döring, Autorin des gleichnamigen Ratgebers und langjährige Dozentin im Bereich der Kommunikations- und Konfliktberatung.

Dorothee Döring  
Sa, 10.00-16.00 Uhr, 25.05.24,  
1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**C3014R** 39 EUR

### Resilienztraining - Ihr Weg zu seelischer Widerstansfähigkeit

Insbesondere in den zurückliegenden Coronajahren waren wir gezwungen oft an unsere Grenzen gehen zu müssen und stets neuen Anforderungen genügen zu müssen. Für viele Menschen war und ist dies sowie viele andere belastende Situationen in dieser schnellleibigen Welt, eine große seelische Belastung.

Erfahren Sie anhand eines speziell entwickelten Resilienz-Trainingsprogramms, wie Sie Ihre Resilienz und damit die Widerstandsfähigkeit stärken können.

Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass die Ausprägung bestimmter psychologischer und psychosozialer Schutzfaktoren für die Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Funktion haben. Diese Faktoren können Sie trainieren.

Beim Resilienz-Training geht es demnach um die Aktivierung bzw. Optimierung sogenannter Resilienzfaktoren.

Im Einzelnen sind das: Lösungsorientierung, Optimismus, Opferrolle verlassen, Verantwortungsübernahme, Akzeptanz, Netzwerkorientierung, Zukunftsorientierung.

Das Resilienz-Trainingsprogramm trägt nachweislich zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei. Das zentrale Anliegen des Präventionsprogramms ist es, gesundheitliche Risiken und Belastungen zu identifizieren und so weit wie möglich durch die Stärkung der individuellen Resilienz zu vermindern.

Marc Nottelmann  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
17.01.24 - 06.03.24, 8x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**C3016S** 34 EUR

### Neurokreativ-Zeichnen



©Dr. Arunothai Chaichuay

Hierbei handelt es sich um eine Methode des Zeichnens, die sich besonders für den Stressabbau eignet. Neurokreativ-Zeichnen aktiviert Gelassenheit, Kreativität und die Änderung von Gedankenmustern.

Sie brauchen nur einfache Linien zu zeichnen.

Für Vorlagen und Materialien fallen zusätzlich 12,-EUR an, die direkt an die Kursleitung gehen.

Dr. Arunothai Chaichuay  
Mi, 19.30-21.00 Uhr  
08.11.23 - 13.12.23, 6x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**E6180V** 52 EUR

Dr. Arunothai Chaichuay  
Fr, 17.30-19.00 Uhr  
26.04.24 - 31.05.24, 6x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**E6182V** 52 EUR

### Ziele erreichen mit Freude und Energie - Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell®

Haben Sie Vorsätze für das neue Jahr - oder haben Sie diese schon wieder aufgegeben? Wollten Sie schon immer mal: „ gelassener sein“ - „sich mehr bewegen“ - „sich weniger aufregen“ - „gesünder essen“ - ...???

Das Zürcher Ressourcen Modell® ist eine vielfach erprobte und wissenschaftlich fundierte Methode zur gezielten Entwicklung und Erreichung von Zielen. Es bietet Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung, Ressourcenaktivierung und Selbststeuerung. Mit Hilfe von Bildern werden dabei Zugänge zum Unbewussten und zu Emotionen gesucht, um Ziele sinnvoll zu formulieren und zu erreichen. In diesem Seminar werden Sie in Form von kurzen Informationsphasen, Kleingruppen- und Einzelarbeit dabei begleitet, ein für Sie hilfreiches Mottoziel zu formulieren, das Sie dabei unterstützt, Veränderungswünsche mit Freude und Energie, mit dem Verstand und mit Ihrem Gefühl umzusetzen. Sie nehmen am Ende des Tages Ihr Bild, Ihr Mottoziel und Ihren persönlichen Ressourcenpool mit. All dies unterstützt Sie in Ihrem Alltag, Ihr Ziel zu erreichen und damit Ihre Persönlichkeit hilfreich zu verändern. Zielgruppe: interessierte Erwachsene jeder Altersgruppe.

Sabine Teuchert  
Fr, 17.00-19.00 Uhr  
12.01.24 - 02.02.24,  
4x, 10,6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**C3050S** 40 EUR

**Ich fühl mich, aber wie?**

Veranstaltungsreihe zur psychischen Gesundheit

Die Veranstaltungsreihe „Ich fühle mich, aber wie?“ beschäftigt sich mit unterschiedlichen Themen und Aspekten rund um die Zunahme psychischer Erkrankungen.

Die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine, die Diskussion über Klimaveränderungen etc. haben in den letzten Monaten großen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit gehabt. Unser Alltag ist schneller, rastloser und unruhiger geworden. Privat und beruflich sollen wir jederzeit verfügbar und erreichbar sein. Dazu verlangt der Arbeitsmarkt immer größere berufliche Mobilität und Flexibilität. Soziale Netze mit echten zwischenmenschlichen Beziehungen werden durch die fortschreitende Digitalisierung zerstört oder können oft gar nicht erst entstehen.

Aber was macht das alles mit uns... und wie begegnen wir diesen Herausforderungen? Wie gehen wir mit unserer eigenen Unsicherheit auf die Veränderung der gesellschaftlichen und politischen Bedingungen um? Stellen wir uns, nehmen wir Abwehrhaltungen auf und wie finden wir uns in dieser sich immer stärkeren veränderten Welt zurecht?

Diesen und vielen weiteren Fragen gehen wir auf den Grund und gemeinsam wollen wir versuchen uns in der veränderten Welt zurechtzufinden.

Die Veranstaltungsreihe „Ich fühle mich, aber wie?“ ist ein gemeinsames Angebot der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen, PHOENIX-Burnout Selbsthilfegruppe Oberhausen, Vor Ort e.V., Die Fabrik K14 - Verein zur Förderung politischer Bildung e.V. sowie der Volkshochschule Oberhausen.

**Ich fühl mich... aber wie?**

Hierbei handelt es sich um die Auftaktveranstaltung der gemeinsamen Veranstaltungsreihe „Ich fühle mich, aber wie?“ der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen, PHOENIX-Burnout Selbsthilfegruppe Oberhausen, Vor Ort e.V., Die Fabrik K14 - Verein zur Förderung politischer Bildung e.V. sowie der Volkshochschule Oberhausen.



©Dr. Dr. Walter Machtemes

Gemeinsam mit Prof. Dr. Dr. Walter Machtemes beschäftigen wir uns mit den Themen rund um die Zunahme psychischer Erkrankungen sowie den damit verbundenen gesellschaftlichen und individuellen Herausforderungen.

Das Angebot ist kostenfrei. Um vorherige Anmeldungen über die VHS Oberhausen oder über Vor Ort e.V. (Vorort-OB@t-online.de) wird gebeten.

Die Veranstaltung findet im K14, Lothringer Str. 64., statt.

Prof. Dr. Dr. Walter Machtemes / Peter Jötten u.a.  
 Einzelveranstaltung  
 So, 26.11.23, 11.00-13.00 Uhr  
 K 14  
**A5300R** entgeltfrei

**Burnout - Zeit, dass ich etwas ändere**

In der zweiten Veranstaltung der gemeinsamen Reihe „Ich fühle mich, aber wie?“ der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen, PHOENIX-Burnout Selbsthilfegruppe Oberhausen, Vor Ort e.V., Die Fabrik K14 - Verein zur Förderung politischer Bildung e.V.

sowie der Volkshochschule Oberhausen, geht es im Schwerpunkt um das Thema Burnout.



©Focus Pocus LTD - Fotolia

In angenehmer Atmosphäre bei einem gemeinsamen Kaffee wird es viele Möglichkeiten der Information und des Austausches rund um das Thema Burnout oder auch Depression geben.

Das Angebot ist kostenfrei. Um vorherige Anmeldungen über die VHS Oberhausen oder über Vor Ort e.V. (Vorort-OB@t-online.de) wird gebeten.

Die Veranstaltung findet im K14, Lothringer Str. 64., statt.

Prof. Dr. Dr. Walter Machtemes / Peter Jötten u.a.  
 Einzelveranstaltung  
 So, 10.03.24, 11.00-13.00 Uhr  
 K 14  
**A5310R** entgeltfrei

**Hilfe für mich.....von wem....und wie?**



©Der Paritätische Oberhausen

Beim dritten Termin der Veranstaltungsreihe „Ich fühle mich, aber wie?“ von der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen, der PHOENIX-Burnout Selbsthilfegruppe Oberhausen, Vor Ort e.V., Die Fabrik K14 - Verein zur Förderung politischer Bildung e.V. sowie der Volkshochschule Oberhausen, soll es um die vielfältigen Möglichkeiten und Hilfestellungen rund um das Thema psychische Gesundheit gehen.

Welche Möglichkeiten der Hilfestellung in psychischen Krisensituationen geben Krankenkassen? Welche Möglichkeiten bieten Selbsthilfegruppen und wie helfe ich mir selbst?

Gemeinsam mit Prof. Dr. Dr. Machtemes und Vertreterinnen der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen wird es dabei auch um „Resilienz“, also die

## C Gesundheit - Umwelt - Naturwissenschaften

Möglichkeiten der Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit, gehen. Das Angebot ist kostenfrei. Um vorherige Anmeldungen über die VHS Oberhausen oder über Vor Ort e.V. (Vorort-OB@t-online.de) wird gebeten. Die Veranstaltung findet im K14, Lothringer Str. 64., statt.

Prof. Dr. Dr. Walter Machtemes / Peter Jötten u.a.  
Einzelveranstaltung  
So, 26.05.24, 11.00-13.00 Uhr  
K 14  
**A5320R** entgeltfrei

### Fachveranstaltung: Traumasensibler Umgang mit Frauen nach einer Sexualstraftat



Frauenberatungsstelle  
Oberhausen

©Frauenberatungsstelle Oberhausen

Am 24.10.2023 findet in der Zeit von 13:00 bis 16:00 Uhr eine Fachveranstaltung zum Thema "Traumasensibler Umgang mit Frauen nach einer Sexualstraftat" statt. Die beiden Referentinnen Gabriele von Stephaut, Leiterin der Frauenberatungsstelle Beckum und Katharina Runkler, Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle in Oberhausen, werden im Rahmen der Veranstaltung folgende Fragen beantworten und stehen für Fragen zur Verfügung:

- Was ist ein Trauma nach sexualisierter Gewalt?
- Was sind die Folgen einer Traumatisierung und wie sieht eine Behandlung aus?
- Was brauchen die Betroffenen?
- Was gehört zum traumasensiblen Umgang?
- Wie läuft eine Anonyme Spurensicherung ab?

Die Veranstaltung findet in einer Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen und der Frauenberatungsstelle Oberhausen statt und richtet sich an Personen aus medizinischen und pädagogischen Tätigkeitsfeldern.

Veranstaltungsort ist in den Räumlichkeiten der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen, Schwartzstr. 73, 46045 Oberhausen, Raum 21. Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldungen erfolgen ausschließlich unter: info@fbst-ob.de oder 0208 209797

Gabriele Von Stephaut / Katharina Runkler  
Einzelveranstaltung  
Di, 24.10.23, 13.00-15.00 Uhr  
Gleichstellungsstelle Oberhausen,  
Schwartzstr. 73, Raum 21  
**A5350R** entgeltfrei

### Ernährung



©Mark Stebnicki / pexels.com

### Deftiger Herbst - Eintöpfe neu gedacht

Deftiges Essen ganz ohne Fleisch? In diesem Kurs begeben wir uns gemeinsam auf eine kulinarische Reise in die Pflanzenwelt. Sie werden lernen, wie Sie mit einfachen, rein pflanzlichen Zutaten, leckere und nahrhafte Eintöpfe zaubern können, die nicht nur gut schmecken, sondern auch Ihrer Gesundheit und der Umwelt zugutekommen.

Dabei werden die wichtigsten Geschmacksrichtungen für ein rundum schmackhaftes Essen und gleichzeitig die wesentlichen Aspekte einer pflanzenbetonten Ernährung vermittelt. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen zu kochen und zu genießen!

Inhalte

- Kennenlernen der wichtigsten Geschmacksrichtungen
- wesentliche Aspekte einer pflanzenbetonten Ernährung
- gemeinsames Kochen pflanzlicher Eintöpfe (Gulasch, Linsensuppe)
- Abschluss mit einem gemeinsamen Essen der zubereiteten Gerichte und Austausch

Voraussetzungen:

- Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Interesse an gesunder und kreativer Küche ist von Vorteil.

David März  
Sa, 10.00-14.00 Uhr  
28.10.23  
Volkshochschule Lirich, Küche  
**C4000S** 40 EUR

### Leichter Frühling - Kreative Frühjahrsküche



©Markus Winkler / pexels.com

Genießen Sie den Frühling mit leichten und kreativen Gerichten, die perfekt zur Jahreszeit passen. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie man mit frischen Zutaten und innovativen Techniken gesunde und köstliche Mahlzeiten zaubert.

Inhalte

- Einführung in die Frühlingküche: Was macht den Frühling kulinarisch besonders?
- Welche Zutaten und Geschmacksrichtungen sind typisch?
- Leichte Salate: Frische Kräuter, knackige Gemüsesorten und aromatische Dressings.

Wir machen aus einfachen Zutaten leckere Salate.- Entdecken Sie die Vielfalt der pflanzlichen Küche mit frischen Gemüsegerichten, die auch Fleischliebhaber begeistern werden.

Voraussetzungen:

- Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Interesse an gesunder und kreativer Pflanzenküche ist von Vorteil.

David März  
Sa, 10.00-14.00 Uhr  
20.04.24  
Volkshochschule Lirich, Küche  
**C4002S** 40 EUR

**Gesund genießen: Abnehmen mit vollwertiger Ernährung**

Gesund abnehmen und sich dabei trotzdem satt und zufrieden fühlen? Das geht! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit vollwertiger Ernährung langfristig und nachhaltig Ihr Wohlbefinden steigern und trotzdem alle wichtigen Nährstoffe zu sich nehmen.

Inhalte

- Grundlagen der vollwertigen Ernährung: Was bedeutet "vollwertig" und warum ist sie so wichtig für eine gesunde Ernährung und eine erfolgreiche Gewichtsabnahme?
- Lebensmittelkunde: Wir schauen uns genau an, welche Lebensmittel besonders nährstoffreich sind und wie Sie diese am besten in Ihren Speiseplan integrieren können.
- Tipps für den Alltag: Wie gelingt es Ihnen, auch unterwegs oder im stressigen Alltag gesund zu essen? Wir geben Ihnen praktische Tipps und Tricks mit auf den Weg.

Voraussetzungen:

- Der Kurs richtet sich an alle, die gesund abnehmen möchten und offen für neue Ernährungsgewohnheiten sind.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

David März  
Sa, 10.00-13.00 Uhr  
13.01.24 - 03.02.24, 4x, 16 UStd.  
Volkshochschule Lirich, Küche  
**C4004S** 77 EUR

**Bildungsurlaub**

**Dem Stress die Stirn bieten- Bildungsurlaub (S)**



©nullplus - stock.adobe.com

Wie gehe ich positiv mit Stress um? Wann fängt die Herausforderung an, wann beginnt die Überforderung? In diesem Bildungsurlaub entdecken wir die eigenen Ressourcen, lernen diese zu nutzen und kultivieren dadurch die Lebenslust.

Kursinhalte:

Theorie Stress, Reziprozität, Atemarbeit, Körper-Struktur/Stabilität, körperliche/geistige Durchlässigkeit/Elastizität

Birgit Gorny  
Mi, 9.00-14.45 Uhr  
27.09.23 - 29.09.23, 3x, 18 UStd.  
Haus Ripshorst  
**C5000S** 123 EUR

Birgit Gorny  
Mi, 9.00-14.45 Uhr  
17.04.24 - 19.04.24, 3x, 18 UStd.  
Haus Ripshorst  
**C5002S** 123 EUR

**Stress lass nach - Bildungsurlaub**

So wenig Theorie wie nötig, so viel Praxis wie möglich. Unter diesem Motto lernen Sie in drei Tagen alltagstaugliche aber nicht ganz alltägliche Techniken und Methoden (u.a. Lachyoga, Integrative Music-Relaxation...) kennen, um dem Alltag mit mehr Gelassenheit und emotionaler Stabilität entgegenzublicken.

- Sie aktivieren Ihre eigenen Ressourcen und legen Potentiale frei.
- Sie erlernen außerdem Wissen über Resilienz, Zeitmanagement und Stressbewältigung.
- Der Umgang mit Ihren individuellen Gefühlen, Befindlichkeiten, Möglichkeiten und Grenzen wird gefördert.

Durch ausführliche Teilnehmerunterlagen gelingt Ihnen der einfache Transfer in den (beruflichen) Alltag. Vorwissen ist in keinem der Entspannungsverfahren vonnöten.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an

- Menschen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten,
- die aktiv stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder diese lindern möchten,
- Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihre berufliche Tätigkeit, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

Wünschenswert sind Interesse und Offenheit (auch am Schweigeprozess).



©-andrea-piacquadio-3791136.jpg / pexels.com

Bitte mitbringen: (Gymnastik-)matte, Decke, Kissen, gemütliche Kleidung, dicke Socken, ausreichend Getränke, ggfs. Imbiss für das Mittagessen.

Christina Zunke  
Mo, 9.00-16.15 Uhr  
18.03.24 - 20.03.24, 3x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**C7000S** 138 EUR

Sie finden die VHS OB auch hier:



## Pflege

### Kursreihe:

#### "Vom gelegentlichen Kümmern hin zum dauerhaften 24-Std.-Pflege-Einsatz"

In diesem vierteiligen Vortragszyklus stehen die verschiedenen Gruppen der Sich-Kümmernenden / Pflegenden mit ihren Frage und Bedarfen im jeweiligen Stadium ihrer Verantwortung im Mittelpunkt.

Sie erfahren wie sie gut für sich sorgen können, um den Anforderungen des Alltags mit einem unterstützungsbedürftigen Angehörigen zu meistern.

Jede\*r kann in die Situation kommen, sich um Angehörige zu kümmern. Das kann plötzlich passieren, wenn ein\*e naher Angehörige\*r einen Unfall hat und Unterstützung notwendig wird.

Der häufigste Fall ist aber der, dass Menschen langsam in die freiwillige Rolle der pflegenden Angehörigen hineinwachsen.

Und dies ist eine wichtige gesellschaftliche Arbeit, ohne die unser Gesundheitssystem nicht funktionieren könnte.

Um Menschen in diesem Prozess zu begleiten und vorsorglich vor Überlastung, Überforderungen und eigenen gesundheitlichen Einschränkungen zu schützen, zeigt diese Vortragsreihe beispielhaft, mit welchen Entwicklungen erfahrungsgemäß zu rechnen ist und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

### Teil III: Mit-Leid und täglich präsent



©Joshua Hoehne / unsplash

In diesem Vortrag liegt der Schwerpunkt auf den mitleidenden Angehörigen, die viel bis täglich präsent sind. Der\* die von Ihnen unterstützte Angehörige bedarf nun stärker Ihrer Hilfe bei Körperpflege, Kochen, Wäschepflege, Begleitung zu Arztterminen. Sie stellen den Abbau der Fähigkeiten Ihres Angehörigen fest und sind darüber traurig, entsetzt und etwas hilflos. Je mehr Hilfe notwendig wird, um so mehr werden Sie und Ihre Gesundheit belastet.

In diesem dritten Vortrag geht es neben der Situationsklärung und dem Austausch um die Klärung, welche Aufgaben Sie weiterhin übernehmen möchten und welche Sie abgeben können. Welche Themen Sie besonders beschäftigen, situationsbezogene fachliche Beratung, um konkrete Tipps für Klärungs- und Entscheidungshilfen, Auszeiten, Ausgleich und Resilienz sowie Unterstützungsangebote vor Ort.

Eine Kooperation der Pflegeselbsthilfe insbesondere der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Oberhausen und Mülheim an der Ruhr.

Sabine Dams / Barbara Körner  
Einzelveranstaltung  
Mi, 06.09.23, 9.30-11.00 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**C8000S** entgeltfrei

### Teil IV: Rund um die Uhr

In diesem Vortrag liegt der Schwerpunkt auf den erschöpften Langzeitpflegenden. Sie sind 24 Std. präsent, weil eine Versorgung zur Befriedigung der Grundbedürfnisse von körperlicher Pflege, Ernährung, Toilettengänge erforderlich ist. Sie sind die vertraute Person mit langer gemeinsamer Vergangenheit zum Pflegebedürftigen und bieten Sicherheit und Geborgenheit. Sie werden u.U. nicht mehr als Partner\*in, Schwester, Sohn erkannt. Fühlen sich ausgebrannt und völlig überfordert.

In diesem vierten Vortrag geht es neben der Situationsklärung und dem Austausch darum körperliche und sonstige Begleiterscheinungen, die im Zusammenhang mit der Dauerbelastung auftauchen, zu erkennen, ernst zu nehmen und mit gesundheitsfördernden Maßnahmen entgegenzuwirken, persönliche Entlastungs- und Entspannungsangebote, Auszeiten zu nutzen, Austausch zu initiieren und eine auf Ihre Situation angepasste kompetente Beratung zu allen (Kassen)Leistungen, die Sie nutzen können und um konkrete Freizeitgestaltungsmöglichkeiten mit und ohne Angehörigen, Freiraum erkennen und nutzen, Sportangebote z.B. FF100 und Kur oder Reha auch vor Ort.

Eine Kooperation der Pflegeselbsthilfe insbesondere der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Oberhausen und Mülheim an der Ruhr.

Sabine Dams / Barbara Körner  
Einzelveranstaltung  
Mi, 08.11.23, 9.30-11.00 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**C8002S** entgeltfrei

### Teil I: Vom Kümmern und Sorgen

Wir sehen uns am Anfang in einer Situation, in der wir völlig selbstverständlich kleine Erledigungen für nahe Angehörige übernehmen, die in ihrer Mobilität etwas eingeschränkt sind. Wir erleben uns selbst als Helfende und erhalten viel positives Feedback.

Wir wachsen langsam tiefer in die Verantwortung hinein und stellen irgendwann fest, dass wir nicht mehr weiterwissen, uns schlecht heraushalten können/möchten, aber spüren, dass die Überforderung droht.

Was heißt es sich zu kümmern und zu sorgen? Wie kann sich die eigene Familienrolle als Enkel\*in, Nichte/Neffe auch Tochter/Sohn verändern? Wie ist meine Haltung zu dieser Aufgabe?

Eine Kooperation der Pflegeselbsthilfe insbesondere der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Oberhausen und Mülheim an der Ruhr.

Sabine Dams / Barbara Körner  
Mi, 9.30-11.00 Uhr  
31.01.24  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**C8004S** entgeltfrei

## Teil II: Von Nähe und Distanz

Die Rolle als Pflegeperson ist uns schon vertraut, aber die Anforderungen wachsen und es stellen sich Fragen. Mache ich das noch richtig? Ist es genug, was ich einbringe? Wie reagiert die Umwelt auf mein Handeln? Wieviel Nähe braucht die pflegebedürftige Person und wieviel Distanz braucht auch mal die Pflegeperson? Was erlauben wir uns? Wie können wir mit diesen widersprüchlichen Gefühlen leben, uns einen persönlichen Schutzraum schaffen und lernen für uns selbst gut zu sorgen.

Ein optionaler Aspekt dieses Kursteils ist "Pflege aus der räumlichen Distanz heraus organisieren".

Eine Kooperation der Pflegeselbsthilfe insbesondere der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Oberhausen und Mülheim an der Ruhr.

Sabine Dams / Barbara Körner  
Mi, 9.30-11.00 Uhr  
24.04.24  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**C8008S** entgeltfrei



## RVR-Besucherzentrum Haus Ripshorst

NATUR, ENTSPANNUNG UND VIELES MEHR

### DIE PROGRAMMHIGHLIGHTS IM 2. QUARTAL 2023

- 18.06.** & weitere Termine: Qi Gong und Tai Chi Chuan
- 25.06.** & weitere Termine: Mähen und Dengeln mit der Sense
- 02.07.** Tag der deutschen Imkerei
- 16.09.** Drachenbauworkshop für Kids
- 01.10.** Genusmarkt
- 03.12.** Adventsmarkt

Diese und viele weitere Veranstaltungen auch für 2024 unter:  
[www.ripshorst.rvr.ruhr](http://www.ripshorst.rvr.ruhr)

RVR-Besucherzentrum Haus Ripshorst  
Ripshorster Str. 306 · 46117 Oberhausen  
T 0208 3770940 · [hausripshorst@rvr.ruhr](mailto:hausripshorst@rvr.ruhr) · [www.ripshorst.rvr.ruhr](http://www.ripshorst.rvr.ruhr)

### UNSER SERVICE

- Große Terrasse
- Bauerngarten und Gehölzband
- Café-Ecke & Snacks
- Radverleih
- Rad- und Wanderkarten, Literatur & Souvenirs
- Wechselausstellungen
- Regelmäßige Führungen durch den Lehrbienenstand des Hofimkers
- Vorträge, Lesungen, Exkursionen, Workshops
- Entspannungskurse in der Natur
- Hundewiese



**SEL**  
*entwickeln*  
**BST**

Einfach selbst machen.



**Michael Ringert**

michael.ringert@oberhausen.de  
Telefon 0208 825-2707  
Fax 0208 825-5410

**Martina Peukert**

martina.peukert@oberhausen.de  
Telefon 0208 825-2202  
Fax 0208 825-5410

**Dr. Carsten Weiß**

carsten.weiss@oberhausen.de  
Telefon 0208 825-2477  
Fax 0208 825-5410

- **Berufliche Orientierung und Karriere**
- **Kommunikation und persönliche Kompetenz**
- **Betriebswirtschaft – Rechnungswesen**
- **Zertifikate, Ausbildungen und Lehrgänge**
- **Pädagogik im Beruf**
- **Finanzen – Immobilien – Recht**
- **IT-Grundbildung – Smartphones**
- **IT im Büro**
- **Bild- und Videobearbeitung – Gestaltung**
- **Webseiten, Konstruktion und Technik**

Um Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt souverän begegnen zu können, wird die individuelle berufliche Orientierung und Weiterentwicklung für immer mehr Menschen wichtig. Veränderungen im Arbeitsleben wie befristete Arbeitsverträge, Standortverlagerungen, Berufsrückkehr, veränderte Arbeitssituation oder Jobwechsel stellen viele Beschäftigte vor neue Herausforderungen und können Anlass für eine Auseinandersetzung mit der persönlichen beruflichen Entwicklung sein.

Nicht zuletzt gehört die berufliche Weiterbildung zu den nachhaltigen Investitionen, die sich am Ende des Monats auch finanziell auf dem Konto bemerkbar machen: Erwiessenermaßen kann man mit Qualifizierungen und Weiterbildungen mittelfristig deutliche Lohnsteigerungen erzielen oder die Selbstständigkeit auf eine solide Basis stellen.

In der Volkshochschule Oberhausen finden Sie sowohl eine kompetente kostenlose Einzelberatung als auch Workshops und Seminare dazu.

### Berufliche Orientierung und Karriere

**"beruflich orientieren - wie geht das?" -**

**Gemeinsame Veranstaltung mit der Arbeitsagentur OB Berufsberatung im Erwerbsleben**

Das Team Berufsberatung im Erwerbsleben bietet Ihnen eine auf Sie abgestimmte berufliche Orientierungsberatung und umfassende Informationen zu Beschäftigungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten.

Sie werden von den Beraterinnen und Beratern auf Ihrem Weg der beruflichen Neu- und Umorientierung eng begleitet und erhalten Informationen zu Veränderungen der Berufs- und Arbeitswelt. Ziel der Beratung ist es, dass Sie Ihre eigene berufliche Entscheidung treffen können. Daher auch das Motto der Berater/-innen:

Unsere Beratung - Ihre Entscheidung

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erwünscht! Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Benjamin Will / Lisa Ohlenhoff  
Do, 16.30-18.00 Uhr  
14.09.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 329  
**D0010W** entgeltfrei

Benjamin Will / Lisa Ohlenhoff  
Do, 16.30-18.00 Uhr  
07.12.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 329  
**D0020W** entgeltfrei



©MediNet Arbeitsagentur

Unsere Beratung - Ihre Entscheidung

## Fit für IHRE berufliche Zukunft

Sie sind berufstätig und möchten Ihre Qualifikationen auf den neuesten Stand bringen? Weiterbildung ist ganz einfach! Unser Expertenteam unterstützt Sie gerne mit einer individuellen Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Qualifizierung.

Telefon: 0208 8506 905  
<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/oberhausen/berufsberatung-erwachsene>



## Kommunikation und persönliche Kompetenzen

### Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel



©Niklas Düllings

Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel

- Wollen Sie Ihren inneren Schweinehund endlich in den Griff kriegen?
- Möchten Sie ein bestimmtes Ziel angehen oder effektiver erreichen?
- Wünschen Sie sich mehr Antrieb und Energie in Ihrem Alltag?
- Wollen Sie ungeliebte Gewohnheiten loswerden oder eine gewünschte Gewohnheit etablieren?

Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderung - in diesem Vortrag lernen Sie das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben.

Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre Disziplin gezielt trainieren. Sie bekommen nützliche Werkzeuge und Tricks an die Hand, mit denen Sie problemlos am Ball bleiben und Dinge bis zum Ende durchziehen. Sie lernen die mächtigsten Mentaltechniken kennen und erfahren, welche unbewussten Denkprozesse hinter Ihrem Verhalten ablaufen und wie Sie diese nachhaltig verändern können. Dadurch haben Sie langfristig mehr Spaß an Ihrem gewünschten Verhalten und können mit Leichtigkeit und einem guten Gefühl alles erledigen. Ebenso schalten Sie dadurch den Drang nach Ihrem ungeliebten Verhalten ab, sodass Sie ganz entspannt mit einem Lächeln "NEIN" sagen können.

Die Konzepte basieren auf Methoden aus der Psychologie oder dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Gewinnen Sie jetzt neue Motivation in einer lockeren Atmosphäre mit Gleichgesinnten! Lernen Sie viele neue Ansätze kennen, mit denen Sie endlich das durchziehen, was Sie sich vorgenommen haben!

Niklas Düllings  
Einzelveranstaltung  
Do, 09.11.23, 18.00-19.30 Uhr  
1x, 2 UStd., online  
**D0100W** 10 EUR

### Erstkontakt und Kundenpflege am Telefon (CRM im Front Office)

Sie sind im Bereich Service und Dienstleistung tätig und möchten Ihre Kenntnisse aktualisieren? Unser Kompaktseminar bietet Mitarbeitenden im Kundenkontakt (CRM) Hilfestellung, Telefonate erfolgreich zu führen. Gerade der Telefonkontakt kann häufig mit Schwierigkeiten verbunden sein: Aufgebrachte Kunden, noch nicht vorhandene Kenntnisse über Firmeninterna, die Scheu, mit Unbekannten zu kommunizieren, sind nur einige dieser Faktoren. In praktischen Übungen werden wichtige Instrumente zur positiven und effektiven Gesprächsführung am Telefon vermittelt.

Hicham Ait Baha  
Do, 8.30-16.15 Uhr, 19.10.23,  
1x, 9 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**D0500W** 45 EUR

### Moderne Geschäftskorrespondenz

Durch moderne Technologien hat sich die Verantwortung für die Geschäftskorrespondenz in Unternehmen verlagert. In fast allen Bereichen erledigen die Mitarbeiter/-innen ihren Schriftverkehr nun selbst. Viele Beschäftigte haben aber keine spezielle Ausbildung im Umgang mit der täglichen Geschäftskorrespondenz. So entstehen zahlreiche Fragen, z. B. nach normgerechten Briefen, nach Regeln für E-Mails etc.



©Image by StartupStockPhotos from Pixabay

Anhand von vielfältigen Übungen lernen die Teilnehmer/innen in diesem Kurs auch, sich von "alten Zöpfen" zu trennen.

Inhalte:

- Normgerechte Gestaltung von Briefen/E-Mails nach DIN 5008
- Elemente des Briefaufbaus
- Textformulierung
- Grammatik, Stilistik (Floskeln, verstaubte Formulierungen, überflüssige Aussagen etc.)
- Übungen zur deutschen Rechtschreibung
- Groß- und Kleinschreibung
- Trennungen
- Zusammen- und Getrenntschreibung
- Kommaregeln

Volker Meusel  
Di, 18.30-21.00 Uhr  
24.10.23 - 14.11.23, 4x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 425  
**D0510W** 59 EUR

### Die geheimen Tricks der Kaltakquise



©Image by PublicDomainPictures from Pixabay

Für Profis in der Kaltakquise ist ein "Nein, kein Interesse" das Startsignal und nicht das Ende des Kundenkontaktes. Welches Mindset dahinter steckt und mit welchen Strategien und Tricks Profis vorgehen, das ist Thema in unserem Tagesseminar. Mit dem richtigen Handwerkszeug zur Gesprächsführung, Authentizität und Verbindlichkeit im Erstkontakt verliert die Kaltakquise ihren Schrecken.

Anhand von praktischen Übungen wird das Gelernte eingeübt, damit Sie am Ende mit Freude zum Hörer greifen, um Ihre Akquise-Liste "abzutelefonieren".

Hicham Ait Baha  
Do, 8.30-16.15 Uhr, 09.11.23,  
1x, 9 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**D0520W** 45 EUR

### **Persönliches Standing - Mit Körpersprache seinen Mann / ihre Frau stehen!**



©Image by Jonathan Alvarez from Pixabay

Das Ansehen einer Person hängt sehr stark vom ersten, nonverbalen Eindruck und von der räumlichen Präsenz ab. Nicht zuletzt spricht man heutzutage neudeutsch von persönlichem "Standing", wenn es um Charisma und guten Ruf geht. Der reflektierte oder gezielte Einsatz von Körpersprache kann einen wichtigen Beitrag leisten, authentisch, durchsetzungsstark zu kommunizieren sowie Gesprächssituationen besser zu durchschauen. Insbesondere das persönliche Wohlbefinden lässt sich positiv durch die "richtige" Körperhaltung beeinflussen.

Inwieweit trägt oder täuscht der berühmte erste Eindruck? Können wir ihn beeinflussen - und wie ...?! Diese und viele andere Fragen beantwortet der Dozent Ait Baha auf spielerische Weise im Kurs. Neben vielen handlungsorientierten Übungen zeigt der erfahrene Marketingexperte auch einige Tipps und Tricks aus der "harten Branche" der Kunden/-innen-Akquise, die sich unmittelbar umsetzen lassen.

Hicham Ait Baha  
Sa, 10.00-16.00 Uhr, 11.11.23,  
1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 417  
**D0530W** 45 EUR

### **Gekonnt und erfolgreich Mitarbeitende führen und motivieren**

In diesem Kurs werden wir uns damit beschäftigen, wie Sie als Führungskraft Ihre Mitarbeitenden auf eine positive und motivierende Weise führen können. Dabei werden wir uns insbesondere mit den folgenden Themen beschäftigen:

Wie kann Mitarbeitendenführung Spaß und Freude machen? Es ist wichtig, dass Sie als Führungskraft Spaß an Ihrer Arbeit haben und dies auch auf Ihre Mitarbeitenden übertragen. Eine positive Einstellung kann sich auf das gesamte Team auswirken und die Arbeitsatmosphäre verbessern. Durch ein offenes Ohr für die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden und das Schaffen von Raum für Kreativität und neue Ideen können Sie eine positive und motivierende Arbeitsumgebung schaffen.

Wie beeinflussen innere Überzeugungen und Glaubenssätze Ihren Führungsstil? Unsere inneren Überzeugungen und Glaubenssätze beeinflussen unser Denken und Handeln. Daher ist es wichtig, dass Sie sich bewusst mit diesen auseinandersetzen und gegebenenfalls Ihre Einstellung und Ihr Verhalten anpassen. Durch eine positive Einstellung und eine optimistische Haltung können Sie Ihre Mitarbeitenden motivieren und unterstützen.

Wie können Sie durch die richtige Körpersprache mit Kompetenz und Leichtigkeit führen? Eine offene und zugewandte Körpersprache kann dazu beitragen, dass Sie als Führungskraft kompetent und souverän wirken. Indem Sie auf Ihre Körperhaltung, Gestik und Mimik achten, können Sie Ihre Aussagen und Botschaften verstärken und glaubwürdiger wirken.

Wie können die Themen Wertschätzung und Respekt im Alltag umgesetzt werden? Wertschätzung und Respekt sind grundlegende Elemente einer positiven und motivierenden Arbeitsumgebung. Indem Sie Ihren Mitarbeitenden regelmäßig Feedback geben und ihre Arbeit anerkennen, können Sie die Motivation und Zufriedenheit steigern. Gleichzeitig ist es wichtig, auf die Bedürfnisse und Wünsche Ihrer Mitarbeitenden einzugehen und Ihnen Vertrauen und Respekt entgegenzubringen.

Warum ist es wichtig, sich selbst zu motivieren, um Mitarbeitenden zu motivieren? Als Führungskraft sind Sie Vorbild für Ihre Mitarbeitenden. Indem Sie sich selbst motivieren und Ihre Ziele konsequent verfolgen, können Sie auch Ihre Mitarbeitenden dazu motivieren, ihr Bestes zu geben. Eine positive und motivierende Einstellung kann ansteckend wirken und zu einer höheren Leistungsbereitschaft im gesamten Team führen. In diesem Seminar werden wir uns intensiv mit diesen Themen auseinandersetzen und Ihnen praktische Tipps und Anregungen geben, wie Sie Ihre Mitarbeitenden auf eine positive und motivierende Weise führen können.

Karin Pätze  
Mi, 18.00-21.00 Uhr, 13.09.23  
Mi, 18.00-21.00 Uhr, 20.09.23,  
2x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**D0540W** 98 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

Sie finden die VHS OB auch hier:



## Betriebswirtschaft - Rechnungswesen

### Buchführung Kompaktkurs

	60,50		
	223,53	1.087,49	
		787,49	
100,00	53,36	840,85	
	123,50	964,35	
		814,35	
150,00	87,06	902,21	
		700,21	
202,00	147,81	847,87	
		847,87	

©Stelios Filippou - Fotolia

Der Kurs bietet eine Einführung in die Handelsbuchführung - Inventur, Inventar, Bilanz und Wertveränderungen, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Aufwendungen und Erträge, Erfolgskonten, Gewinn- und Verlustkonten, Warenverkehr, Umsatzsteuer und Abschreibungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Kurs ist auch für Selbstständige und Auszubildende geeignet.

Bertram Weiland  
Di, 18.30-21.30 Uhr  
19.09.23 - 28.11.23, 9x, 36 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
**D0900W** 128 EUR

Bertram Weiland  
Di, 18.30-21.30 Uhr  
09.04.24 - 11.06.24, 9x, 36 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 418  
**D0910W** 128 EUR

## Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.



Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (GF)				Buchhalter/in (AB)			Manager/in (M)	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Sozialpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Übersichten- / Dienstleistungsleistung									
Persönliche Kompetenzen	Teamarbeit, Projektmanagement, Moderation, Willkomm-Verfahren								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

### Finanzbuchführung 1 online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse:

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1000W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 18.06.24, 24x, 40 UStd.  
online  
**D1010W** 263 EUR

### Finanzbuchführung 2 online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1020W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 11.06.24, 22x, 44 UStd.  
online  
**D1030W** 263 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

### Finanzbuchführung mit DATEV online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
21.11.23 - 15.02.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1040W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
19.03.24 - 18.06.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1050W** 263 EUR

### Finanzbuchführung mit Lexware online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z.B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion "Lexware financial office".

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
21.11.23 - 15.02.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1060W** 263 EUR

### Bilanzierung online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 2" vermittelt.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1070W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 04.06.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1080W** 263 EUR

### Finanzwirtschaft online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermitteln lässt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1090W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 04.06.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1100W** 263 EUR

### Kosten- und Leistungsrechnung online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1110W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 04.06.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1120W** 263 EUR

### Controlling online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1130W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 04.06.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1140W** 263 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

**Betriebliche Steuerpraxis online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse:

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1150W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 11.06.24, 22x, 44 UStd.  
online  
**D1160W** 263 EUR

**Lohn und Gehalt 1 online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen

Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse:

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1170W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 18.06.24, 24x, 48 UStd.  
online  
**D1180W** 263 EUR

**Lohn und Gehalt 2 online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1190W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 11.06.24, 22x, 44 UStd.  
online  
**D1200W** 263 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

**Lohn und Gehalt mit DATEV online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen.

An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt.

Lernzielkatalog:  
Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
21.11.23 - 30.01.24, 16x, 32 UStd.  
online  
**D1210W** 250 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
19.03.24 - 04.06.24, 16x, 32 UStd.  
online  
**D1220W** 250 EUR

### Lohn und Gehalt mit Lexware online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/-innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion "Lexware financial office".

Vorkenntnisse:

Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
21.11.23 - 15.02.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1230W** 263 EUR

### Personalwirtschaft online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/-innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen,

wie Sie die richtigen Mitarbeiter/-innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/-innen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse:

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1240W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 04.06.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1250W** 263 EUR

### Einnahmen-Überschussrechnung online - Xpert Business Zertifikatskurs (S)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse:

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Lernzielkatalog:

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert Business-Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Kursmaterial:

Zu diesem Kurs gibt die Xpert Business Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen im EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- Übungsbuch mit Musterklausuren

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
07.11.23 - 30.01.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1260W** 263 EUR

Xpert Business LernNetz  
Di und Do, 18.30-20.30 Uhr  
05.03.24 - 04.06.24, 20x, 40 UStd.  
online  
**D1270W** 263 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

Sie finden die VHS OB auch hier:



## AdA - Vorbereitung auf die IHK-Ausbildereignungsprüfung

### AdA-Vorbereitung auf die Ausbildungereignungsprüfung (IHK) (S)

Das Seminar wendet sich an Interessenten/-innen, die bereits eine Ausbildungstätigkeit ausüben oder zukünftig ausbilden wollen, und an zukünftige Meister/-innen, denen die Ausbildungereignungsprüfung angerechnet wird. Vermittelt werden umfangreiche theoretische und praktische Kenntnisse der Berufs- und Arbeitspädagogik. Das Seminar besteht aus vier Handlungsfeldern entsprechend den Rahmenstoffplänen der Kammern. Jedes Handlungsfeld repräsentiert einen typischen Aufgabenschwerpunkt im Tätigkeitsspektrum der Ausbilder und Ausbilderinnen. Zentrales Qualifizierungsziel ist die Förderung beruflicher Handlungsfähigkeit des zukünftigen Ausbildungspersonals.



©Photo by NeONBRAND on Unsplash

In der Kursgebühr sind alle Lehrgangsunterlagen und die IHK-Prüfungsgebühr von 300 EUR enthalten.

Ralf Wortelkamp  
Mo und Mi, 18.30-21.30 Uhr  
16.10.23 - 22.01.24, 24x, 96 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**D1500W** 759 EUR

Ralf Wortelkamp  
Mi und Mo, 18.30-21.30 Uhr  
28.02.24 - 10.06.24, 24x, 96 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**D1510W** 759 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

## Zertifikate - Ausbildungen - Lehrgänge

### Zertifikatsseminar Gästeführer\*in (IHK) - Informationsveranstaltung

Die VHS Oberhausen bietet ein 160-stündiges Seminar für künftige Gästeführer\*innen an. Es beginnt am 16. September 2023 und dauert bis Juni 2024. An kompakten Wochenenden werden die Teilnehmer\*innen vom Seminarleiter Michael Weier mit der Kunst des Gästeführens vertraut gemacht.

Das Gästeführen ist eine anspruchsvolle und spannende Arbeit, denn gute Gästeführer\*innen sind etwas anderes als ein lebendes historisches Lexikon. Sie eröffnen Besucher\*innen neue Perspektiven, Einblicke in kulturelles Leben, in politische, wirtschaftliche und historische Zusammenhänge. Ihr Erfolg besteht darin, Informationen, Lokalkolorit und Entertainment gekonnt mit der eigenen Persönlichkeit zu verbinden.

Die Gäste erwarten gute Präsentationen: Informieren, Begeistern und Betreuen gehören zu den wesentlichen Aufgaben. Das Seminar bietet praxisnahe Beispiele für Informationsrecherche, Dramaturgie sowie Präsentationen von Führungen und zahlreiche Übungen. Sie werden fit gemacht, Gruppenführungen professionell zu planen, informativ und zielgruppengerecht zu gestalten, mit Erfolg durchzuführen und die Gruppe zu begeistern - und das nicht nur im Ruhrgebiet.

Über den Dozenten  
Michael Weier ist Diplom-Geograph und seit fast 30 Jahren Gästeführer und seit 25 Jahren Ausbilder für Gästeführer und Gästeführerinnen. Er war über 20 Jahre Lehrbeauftragter an verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenenbildung.

#### IHK-Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss des Seminars erhalten Sie das Zertifikat Gästeführer\*in (IHK), das bei vielen touristischen Leistungsträgern eine Voraussetzung dafür ist, um als Gästeführer\*in tätig werden zu dürfen.

Informieren Sie sich unverbindlich und kostenfrei über den Lehrgang auf unserer Infoveranstaltung und kommen Sie vorbei!

Michael Weier  
Einzelveranstaltung  
Do, 31.08.23, 18.30-20.00 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**D2000W** entgeltfrei



©Volker Köster

### Zertifikatsseminar Gästeführer\*in (IHK) (S)



©Volker Köster

Die VHS Oberhausen bietet ein 160-stündiges Seminar für künftige Gästeführer\*innen an. Es beginnt am 16. September 2023 und dauert bis Juni 2024. An kompakten Wochenenden werden die Teilnehmer\*innen vom Seminarleiter Michael Weier mit der Kunst des Gästeführens vertraut gemacht.

Anforderungsprofil: Die Qualifikation richtet sich vor allem an die folgenden Zielgruppen:

Personen mit solider Allgemeinbildung

Personen mit Interesse an der Stadt/Region

Personen mit umfassenden Kenntnissen/Interessen, z.B. in Geschichte, Architektur, Kunst, Archäologie, Geographie

Insbesondere die Teilnehmer\*innen, die zusätzlich die Qualifizierung zum Gästeführer nach DIN-EN-Norm absolvieren wollen, müssen über einen adäquaten Schulabschluss, d.h. mindestens Mittlere Reife verfügen.

Um einen optimalen Lernerfolg zu erreichen, sollten die Teilnehmer\*innen zusätzlich über folgende Fähigkeiten verfügen:

Fremdsprachenkenntnisse

Erfahrung im Umgang mit Gruppen  
Kenntnis der deutschen und europäischen Geschichte

Kommunikative Fähigkeiten

Soziale Kompetenz

Körperliche Fitness/Sportlichkeit

Aktuelle Grundlagen der Ersten Hilfe

Zielsetzung:

Zielsetzung des Lehrgangs ist es, Teilnehmer\*innen die Möglichkeiten und Chancen von Gästeführungen zu vermitteln und dahingehend zu befähigen, eigene Führungen erfolgreich zu gestalten.

Die Inhalte des Seminars umfassen sechs Module:

Modul 1: Der Gästeführer als Dienstleister in der Tourismusbranche (18 Stunden)

Modul 2: Inhaltliche und organisatorische Vorbereitung und Gestaltung von Gästeführungen (40 Stunden)

Modul 3: Präsentations- und Kommunikationstechniken (40 Stunden)

Modul 4: Rechtliche Grundlagen für Gästeführer (8 Stunden)

Modul 5: Der Gästeführer als Unternehmer (16 Stunden)

Modul 6: Regionale und lokale Übungstouren (32 Stunden)

Test: schriftlicher und mündlicher Test (6 Stunden)

Umfang: 160 Seminarstunden verteilt auf 10 Wochenenden

Prüfung: Schriftlicher und mündlicher Test, Präsentationstouren

Michael Weier

Sa, 10.00-18.00 Uhr, 16.09.23

So, 10.00-18.00 Uhr, 17.09.23

Sa, 10.00-18.00 Uhr, 28.10.23

So, 10.00-18.00 Uhr, 29.10.23

Sa, 10.00-18.00 Uhr, 11.11.23

So, 10.00-18.00 Uhr, 12.11.23

Sa, 10.00-18.00 Uhr, 27.01.24

So, 10.00-18.00 Uhr, 28.01.24

Sa, 10.00-18.00 Uhr, 03.02.24

So, 10.00-18.00 Uhr, 04.02.24

Sa, 10.00-18.00 Uhr, 02.03.24

So, 10.00-18.00 Uhr, 03.03.24

Sa, 10.00-18.00 Uhr, 09.03.24

So, 10.00-18.00 Uhr, 10.03.24

Sa, 10.00-18.00 Uhr, 27.04.24

So, 10.00-18.00 Uhr, 28.04.24

Sa, 10.00-18.00 Uhr, 25.05.24

So, 10.00-18.00 Uhr, 26.05.24

Sa, 10.00-18.00 Uhr, 08.06.24

So, 10.00-18.00 Uhr, 09.06.24,

20x, 160 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 404

**D2010W** 1.100 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW (BS) 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

### Kommunikation und persönliche Kompetenzen

#### Kompaktausbildung in Rhetorik und NLP - Infoveranstaltung

Die Infoveranstaltung gibt einen Überblick zu den aktuellen Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich der Rhetorik. Hierbei wird u. a. ein Schwerpunkt auf die neu gestaltete Kompaktausbildung im NLP-Bereich gelegt.



©K. Pätze; Frau Pätze bietet sowohl NLP-Ausbildungen als auch Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden an

Allgemein geht es um den professionellen Bereich der Gesprächsführung, welcher sich aufgrund von Zielsetzung und Methode deutlich von alltäglichen Gesprächen unterscheidet und dabei doch - wenn es professionell gemacht wird - ganz alltäglich erscheint.

Der Infoabend richtet sich insbesondere an Berufstätige, die im professionellen Kontext Ziel-, Personal- und Konfliktgespräche führen möchten. Mit anderen Worten: Für alle, die Veränderungen bei sich und/oder bei anderen kommunizieren möchten.

Die Veranstaltung ist kostenlos - bei weiterem Interesse ist ein Ausbildungsangebot in diesem Bereich für Dezember geplant.

Karin Pätze

Einzelveranstaltung

Do, 26.10.23, 18.30-20.00 Uhr

Bert-Brecht-Haus, Raum 404

**D2020W**

entgeltfrei

## Zertifikate - Ausbildungen - Lehrgänge

### Neurolinguistisches Programmieren (NLP) - Kompaktausbildung - Bildungsurlaub

Das neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine Kommunikationsform, in der Fähigkeiten sprachlich (linguistisch) vermittelt werden, die dann gedanklich (neurologisch) Abläufe beeinflussen können. Auf diese Weise ist es möglich, eigene Reaktionen, Einstellungen, Handlungen und Verhaltensweisen durch gezielte Schulung der Wahrnehmung und der Sprache zu begreifen und gegebenenfalls zu ändern. Schon vorhandene Kenntnisse werden durch neue Fähigkeiten ergänzt, sodass Handlungsspielräume und Wahlmöglichkeiten im Umgang mit anderen Menschen oder mit sich selbst erweitert werden können.

Das neurolinguistische Programmieren findet bereits Anwendung in Wirtschaft, Medizin, Psychotherapie, Pädagogik, im Sport oder eben auch im ganz alltäglichen Umgang mit unseren Mitmenschen.

Erworbene Fähigkeiten in NLP-Kommunikation und Kriterien für die Evaluierung und Zertifizierung lassen sich für das Seminar wie folgt aufzählen: In NLP-Kommunikation zertifizierte Personen kennen und integrieren prozessual die NLP-Axiome.

Ihnen sind grundlegende Inhalte, Fertigkeiten, Techniken, Muster, Methoden, Interventionen und Konzepte des NLP aus den Bereichen Selbstmanagement, Körpersprache und Ziele/Motivation bekannt. Sie verfügen über die Fähigkeit, sie anzuwenden und zu nutzen.



©Gerd Altmann/Pixabay

Die grundlegenden Basisfähigkeiten der in NLP-Kommunikation Zertifizierten sind insbesondere: Rapportfähigkeit, Zielklarheit, Wahrnehmungsfähigkeit, Flexibilität, ressourcenorientiertes und ökologisches Vorgehen.

Karin Pätze

Mo, 9.00-16.00 Uhr, 11.12.23

Di, 9.00-16.00 Uhr, 12.12.23

Mi, 9.00-16.00 Uhr, 13.12.23

Do, 9.00-16.00 Uhr, 14.12.23

Fr, 9.00-16.00 Uhr, 15.12.23,

5x, 40 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 404

**D2030W**

266 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

### Ausbildung zum/r Hypnose-techniker/-in WHO - Infoveranstaltung

Einführung in die Hypnose!  
Bedeutung und Nutzen hypnotischer Sprachmuster in Alltag und Beruf

Die Infoveranstaltung gibt einen Überblick über unsere neue Fortbildung zum/r Hypnosetechniker/-in gemäß der Standards der World Hypnosis Organisation (WHO)

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie manche Menschen es schaffen, andere mit ihren Worten in den Bann zu ziehen? Wollen Sie lernen, wie man hypnotische Sprachmuster nutzt, um sich oder andere Menschen zu motivieren, zu überzeugen oder zu entspannen? Dann ist unsere Fortbildung sicherlich was für Sie! Unsere Fortbildung "Hypnosetechniker/-in" vermittelt Ihnen das Wissen und die praktischen Fähigkeiten, um hypnotische Sprachmuster in Alltag und Beruf zu erkennen und gezielt einzusetzen. Sie erlernen dabei nicht nur die theoretischen Grundlagen der Hypnose, sondern auch die praktische Anwendung von Sprachmustern wie Metaphern, Suggestionen oder Trance-Induktionen.

Die Fortbildung richtet sich an alle, die ihr kommunikatives Potential verbessern möchten, sei es als Coach, Therapeut/-in, Berater/-in oder im Management.

Die Infoveranstaltung gibt Ihnen die Gelegenheit, sich über die Inhalte der Fortbildung zu informieren und unsere Trainerin kennenzulernen. Die Infoveranstaltung ist kostenfrei - melden Sie sich einfach an und lassen Sie sich von der faszinierenden Welt der Hypnose begeistern!

Karin Pätze

Einzelveranstaltung

Mi, 06.12.23, 18.30-20.00 Uhr

Bert-Brecht-Haus, Raum 404

**D2040W**

entgeltfrei



©Von Adolf Bierbrauer - Adolf Bierbrauer, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=47126101>

### Ausbildung zum/r Hypnose-techniker/-in WHO - Bildungsurlaub

Einführung in die Hypnose!  
Bedeutung und Nutzen hypnotischer Sprachmuster in Alltag und Beruf  
Ausbildung zum Hypnosetechniker/WHO

Entspannung, Hypnotische Phantasie Reisen, bezaubernde Wortwahl

Du bist neugierig darauf, was Hypnose ist? Du möchtest wissen, wie sich dieser Zustand anfühlt, was in einem hypnotischen Zustand passiert und wie Hypnose herbeigeführt wird? Dir ist wichtig, dass dabei jede Form der Kommunikation respektvoll, transparent und wertschätzend ist? Du bist neugierig auf bezaubernde Worte, die Stress abbauen und Wohlbefinden aufbauen? Dann bist du in diesem Einführungsseminar genau richtig. Du lernst bezaubernde und entspannende Sprachmuster kennen, verstehst wie Hypnose funktioniert und entwickelst spielerisch einen neuen Umgang mit deiner Stimme.

Ablauf:

Gemeinsam werden wir uns auf eine hypnotische Reise begeben, bei der wir zuerst die Grundlagen und Theorie kennenlernen, danach werden wir praktische Übungen zum Einsatz der Stimme und bestimmter Redewendungen erlernen und üben, um dann auch schon erste Erfahrungen mit hypnotischen Entspannungsübungen zu machen. Entspannte und entschleunigende Stunden erwarten euch.

## D Beruf - IT

Dieser Kurs ist zum einen ein Einführungskurs für alle, die neugierig sind und wissen wollen, wie Hypnose funktioniert, zum anderen orientiert er sich inhaltlich an dem Standard der (World Hypnosis Organisation - WHO), der Kurs wird abgeschlossen mit dem "Hypnosetechniker, WHO".

Weitere Details hierzu unter [www.vhs-oberhausen.de](http://www.vhs-oberhausen.de) oder kommen Sie zur kostenfreien Infoveranstaltung "Ausbildung zum Hypnosetechniker / WHO."

Karin Pätze

Mo, 9.00-16.00 Uhr, 29.01.24  
Di, 9.00-16.00 Uhr, 30.01.24  
Mi, 9.00-16.00 Uhr, 31.01.24  
Do, 9.00-16.00 Uhr, 01.02.24  
Fr, 9.00-16.00 Uhr, 02.02.24, 5x,  
40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**D2050W** 266 EUR

### Grundlagen Metall-Aktivgas-schweißen (MAG) - Bildungsurlaub (S)

Das Metall-Aktivgasschweißen findet in nahezu allen Bereichen der Metallverarbeitung Anwendung. Der Anwendungsbereich reicht vom Schweißen dünner Bleche im Karosseriebau bis zum Fügen dickwandiger Bauteile im Stahl- und Schwermaschinenbau. Während des Grundlagen-Kurses erlernen Sie Blechdicken ab ca. 3 mm in verschiedenen Positionen zu verschweißen.



©AdobeStock\_296099066

Die Hauptanwendungsbereiche: Stahlbau, Fahrzeug- und Maschinenbau, Behälter- und Apparatebau. Der ganztägig durchgeführte Lehrgang wird in Anlehnung an DVS-IIW 1111 durchgeführt. Der Lehrgang endet ohne Prüfung. Teilnehmende erhalten nach regelmäßiger Teilnahme eine Lehrgangsbescheinigung. Bei entsprechender Eignung (nach Einschätzung der Prüfenden) kann das Ablegen von Schweißerprüfungen gegen Übernahme der jeweiligen Prüfungskosten ermöglicht werden.

Hinweise:

Lehrgangsunterlagen sind in den Kosten bereits enthalten. Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe bitte mitbringen!

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an: 0208 - 85927-0 .

Durchführungsort:

GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International  
SLV Bildungszentren Rhein-Ruhr  
Im Lipperfeld 29  
46047 Oberhausen

GSI Gesells. f. Schweißtechnik Int.   
Mo - Fr, 8.00-15.30 Uhr  
23.10.23 - 27.10.23, 5x, 45 UStd.  
GSI - Gesellschaft f. Schweißtechnik International mbH  
**D2060V** 975 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

### Grundlagen Wolfram-Inertgas-schweißen (WIG) - Bildungsurlaub (S)

Das Wolfram-Inertgasschweißen wird hauptsächlich zum Verbinden von Blechen und Rohren aus Stählen, Aluminium und Sonderwerkstoffen eingesetzt. Sie erlernen, Blechdicken von 2 - max. 10 mm in verschiedenen Positionen zu verschweißen. Die Hauptanwendungsbereiche: Blechbearbeitung (z.B. Fahrzeugbau), allgemeiner Rohrleitungsbau, Kessel- bzw. Kraftwerksbau, Behälter- und Apparatebau.

Der ganztägig durchgeführte Lehrgang wird in Anlehnung an DVS-IIW 1111 durchgeführt. Der Lehrgang endet ohne Prüfung. Teilnehmende erhalten nach regelmäßiger Teilnahme eine Lehrgangsbescheinigung. Bei entsprechender Eignung (nach Einschätzung der Prüfenden) kann das Ablegen von Schweißerprüfungen gegen Übernahme der jeweiligen Prüfungskosten ermöglicht werden.

Hinweise:

Lehrgangsunterlagen sind in den Kosten bereits enthalten. Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe bitte mitbringen!



©AdobeStock\_24956196

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an: 0208 - 85927-0 .

Durchführungsort:

GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International  
SLV Bildungszentren Rhein-Ruhr  
Im Lipperfeld 29  
46047 Oberhausen

GSI Gesells. f. Schweißtechnik Int.   
Mo - Fr, 8.00-15.30 Uhr  
13.11.23 - 17.11.23, 5x, 45 UStd.  
GSI - Gesellschaft f. Schweißtechnik International mbH  
**D2070V** 975 EUR

### Grundlagen Lichtbogenhand-schweißen (E) - Bildungsurlaub (S)

Das Lichtbogenhandschweißen wird hauptsächlich zum Schweißen von Blechen und Rohren aus unlegierten und legierten Stählen eingesetzt. Sie erlernen Blechdicken ab ca. 3 mm in verschiedenen Positionen zu verschweißen.

Die Hauptanwendungsbereiche: Stahl- und Brückenbau, allgemeiner Rohrleitungsbau, Kessel- bzw. Kraftwerksbau, Behälter- und Apparatebau

Der ganztägig durchgeführte Lehrgang wird in Anlehnung an DVS-IIW 1111 durchgeführt. Der Lehrgang endet ohne Prüfung. Teilnehmende erhalten nach regelmäßiger Teilnahme eine Lehrgangsbescheinigung. Bei entsprechender Eignung (nach Einschätzung der Prüfenden) kann das Ablegen von Schweißerprüfungen gegen Übernahme der jeweiligen Prüfungskosten ermöglicht werden.

Hinweise:

Lehrgangsunterlagen sind in den Kosten bereits enthalten. Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe bitte mitbringen!

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an: 0208 - 85927-0 .

Durchführungsort:  
GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik International  
SLV Bildungszentren Rhein-Ruhr  
Im Lipperfeld 29  
46047 Oberhausen

GSI Gesells. f. Schweißtechnik Int.   
Mo - Fr, 8.00-15.30 Uhr  
22.01.24 - 26.01.24, 5x, 45 UStd.  
GSI - Gesellschaft f. Schweißtechnik International mbH  
**D2080V** 875 EUR



©AdobeStock\_532383852

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

An der VHS in Oberhausen gibt es eine lange Tradition von Qualifizierungen im pädagogischen Bereich: Zuvorderst ist hierbei die zertifizierte Basisqualifikation sowie die Leitungsförderung für den Offenen Ganztags zu nennen.

Unser großes kompetentes Team an Dozentinnen und Dozenten aus dem professionellen Bereich der Pädagogik ermöglicht praxisnahe Seminare und aktuelle Wissensvermittlung.

Nicht zuletzt unterstützt Sie unser Fachbereichsleiter Dr. Carsten Weiß als erfahrener Diplom Pädagoge und Sozialpädagoge bei allen Fragen rund um das Thema "Pädagogik im Beruf".  
Telefon: 0208-825 2477 oder cars-ten.weiss@oberhausen.de.

## Pädagogik im Beruf

### OGS Basisqualifizierung für Mitarbeiter/-innen in offenen Ganztagschulen 2023/24

Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die in einer Offenen Ganztagsgrundschule tätig sind oder eine solche Tätigkeit anstreben. Sie sollten Interesse an einer Qualitätssteigerung haben, eigene Fähigkeiten und Erfahrungen mit einbringen und offen für verschiedene Unterrichtsmethoden sein.



Themenschwerpunkte: Rahmenbedingungen, pädagogische Alltagsgestaltung, Lernen fördern, Verhaltensauffälligkeiten erkennen, Formen der Elternarbeit, freizeitpädagogische Angebote.

Die Weiterbildung ist so aufgebaut, dass die Teilnahme an allen "Lernfeldern" zu einem erfolgreichen Abschluss führt, der mit einem Zertifikat der VHS Oberhausen bescheinigt wird. Dieses Zertifikat wird durch den GanzTag Weiterbildungsnachweis NRW anerkannt.

Gabriele Gericke /  
Benedikt Jochheim u.a.  
Mo, 17.00-20.15 Uhr  
15.01.24 - 02.12.24,  
34x, 141,7 UStd.  
verschiedene Kursorte  
Persönlich  
**D2100W** 500 EUR

## Finanzen, Immobilien und Recht

### Wohin mit dem Geld? Weniger bekannte Wege lohnenswerter Geldanlage

Viele Verbraucher/-innen sind risikoscheu und wollen ihr Geld sicher anlegen. Das ist aber wegen der Niedrigzinsen und Inflationsgefahren meist unprofitabel und fatal für Vermögensaufbau, Altersvorsorge und Geldanlage im Ruhestand - also für Jung und Alt. Stattdessen ermöglichen innovative Angebote aus dem Versicherungs-, Banken- und Anlagensbereich werthaltige Kapitalsicherheiten und Ertragserwartungen, die größer sind als Kosten, Steuern und Inflation. Man könnte sie "Geheimwege legitimer Geldvermehrung" nennen, denn sie sind einem Großteil der Sparer/-innen und Anleger/-innen nicht bekannt (gemacht worden). Im Kurs werden solche Kapitalanlagen für Vermögensaufbau, Altersvorsorge und zum reinen Investment besprochen, die sich sowohl von üblichen Angeboten des Massenmarktes unterscheiden und lohnenswerte Alternativen zu Niedrig- oder Nullzinsen bieten als auch Krisen am Kapitalmarkt besser überstehen lassen. Der Vortrag liefert eine Reihe verblüffender Aspekte und Aha-Effekte, die die Teilnehmer/innen versierter mit dem Thema Kapitalanlage umgehen lassen und dem größten Feind der Geldanlage Paroli bieten.

Christian Grams  
Sa, 13.30-17.30 Uhr, 28.10.23,  
1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**D3000W** 22 EUR

Christian Grams  
Sa, 13.30-17.30 Uhr, 09.03.24,  
1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**D3010W** 22 EUR

Sie finden die VHS OB auch hier:



### Nachhaltige Geldanlage - was steckt dahinter?

Das Thema „Nachhaltigkeit“ durchdringt mittlerweile nahezu alle Lebensbereiche, so auch zunehmend die Finanzwelt. Auch bei Geldanlagen wird das allgemeine Interesse und die Bereitschaft immer größer, neben der Rendite, auch soziale Belange sowie Umwelt- und Klimaschutz zu berücksichtigen. Doch was steckt tatsächlich hinter dem Themenkomplex „nachhaltige Geldanlagen“? Nach welchen Prinzipien funktioniert sie bzw. wie sollte eine nachhaltige Geldanlage funktionieren? Wie nachhaltig sind solche Geldanlagen wirklich? Wo liegen die Grenzen der Nachhaltigkeit? Und welche Chancen, aber auch Risiken sind damit verbunden?

Auf Einladung von Volkshochschule und BUND Oberhausen ist Marc Ehrig (M.Sc Finance & Accounting), Finanzexperte eines großen Oberhausener Kreditinstituts, zu Gast, um einen kompakten Überblick zum Thema zu geben und offene Fragen zu klären.

Das Angebot ist entgeltfrei.

Marc Ehrig  
Mi, 18.30-20.00 Uhr  
06.03.24  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A7300R** entgeltfrei

### Investmentfonds: Index, ETF, AIF, ... - alles klar?



©Image by Tumisu from Pixabay

Investmentfonds wird nachgesagt, dass sie lukrative Ertragschancen bieten, hohe Flexibilität und weitreichenden Anlegerschutz - stimmt das? Wie können Privatanleger/-innen so investieren, dass auch fallende Kurse erfreuen? Oder ganz ohne Verlustrisiko? Was sind die Unterschiede zwischen offenen und geschlossenen Fonds, ETFs und Indexfonds, Fondspolice und Fondssparplan?

Welche Investments bieten Kapitalabsicherungen und sind eine Alternative zu Niedrigzinsen? U.A. die Antworten darauf werden im Seminar besprochen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer/innen insbesondere Informationen wie Geldanlage mit Investmentfonds funktioniert, welche (Un-) Sicherheiten existieren und wie man eine Fondsauswahl trifft.

Christian Grams  
Do, 18.30-21.30 Uhr, 16.11.23,  
1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330b  
**D3020W** 18 EUR

Christian Grams  
Di, 18.30-21.30 Uhr, 16.04.24,  
1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330b  
**D3030W** 18 EUR

### Ü60 - Versicherung, Verrentung, Vermögen

Kurz vor der Rente oder schon im Ruhestand? Diese Lebenssituation erfordert altersbedingte Weichenstellungen. Nicht mehr alle Versicherungen sind nötig, manche sollten angepasst werden, andere als eventueller Bedarf geprüft werden. Und wie steht es um das Ruhestandseinkommen? Wie sollten Gelder u. a. sicher, verfügbar und steuerbegünstigt angelegt werden? Wie behält man den Überblick bzw. nutzt Angebote mit möglichst geringem Eigenaufwand, die aber sowohl sicher als auch lukrativ sind? Diese Fragen und viele weitere Aspekte werden im Kurs besprochen, der sich hauptsächlich an die Altersgruppe um die 60 Jahre und älter wendet.

Christian Grams  
Di, 18.30-21.30 Uhr, 05.12.23,  
1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**D3040W** 18 EUR

Christian Grams  
Di, 18.30-21.30 Uhr, 07.05.24,  
1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**D3050W** 18 EUR

### Der erfolgreiche Verkauf meiner Immobilie



©Frank Winkler

Beim Verkauf einer Immobilie gibt es ein paar wichtige Dinge zu beachten, um den bestmöglichen Verkaufspreis zu erzielen und Fehler zu vermeiden. Unser erfahrener Immobilienfachwirt Frank Winkler steht Ihnen in dieser Abendveranstaltung als unabhängiger Experte zur Verfügung. Dabei geht er insbesondere auf folgende Aspekte ein:

**Verkaufspreis:** Wie bestimme ich einen realistischen Verkaufspreis für meine Immobilie? Welche Möglichkeiten habe ich, um den regionalen Marktwert einschätzen und vergleichen zu können?

**Vermarktung:** Wie kann ich meine Immobilie bewerben bzw. einen geeignete\*n Kaufinteressenten\*in finden?

**Verkaufsunterlagen:** Welche relevanten Dokumente muss ich zur Verfügung stellen? Grundbuchauszug, Energieausweis, Bauplan, Objektunterlagen...

**Notar:** Wie sichere ich mich rechtlich ab, was macht der Notar / die Notarin?

Nutzen Sie die Hilfe von unserem Experten, damit Sie sich an die rechtlichen Vorgaben halten und vor allem Ihre Immobilie sicher und zum Bestpreis verkaufen!

Der Vortrag ist so aufgebaut, dass noch ausreichend Zeit für Ihre Fragen und Anliegen ist.

Frank Winkler  
Di, 18.30-20.30 Uhr, 17.10.23,  
1x, 2,7 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**D3060W** 18 EUR

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Veranstaltungstermin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung.

Mal kurz eine E-Mail an die lieben Verwandten schreiben, im Internet nach Nachrichten und Informationen recherchieren oder die Urlaubsfotos und -filme für einen gemütlichen Abend im Freundeskreis schön aufbereiten? Schnell kann man sich dabei auch überfordert fühlen.

### Einkommensteuererklärung verständlich gemacht (online) (S)

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften und Rentenbezügen zu verfahren ist.

Volker Riechert  
Sa, 10.15-15.00 Uhr, 30.09.23,  
1x, 6 UStd.  
online  
**D3070W** 40 EUR

Volker Riechert  
Do, 16.15-21.00 Uhr, 11.01.24,  
1x, 6 UStd.  
online  
**D3080W** 40 EUR

Volker Riechert  
Do, 16.15-21.00 Uhr, 18.04.24,  
1x, 6 UStd.  
online  
**D3090W** 40 EUR

Die Möglichkeiten des Computers sind eben ungeheuer vielfältig: Aus unserer Berufswelt ist er kaum mehr wegzudenken. Nicht nur solide IT-Kenntnisse werden immer häufiger an Arbeitsplätzen vorausgesetzt, für manchen ist der PC gar zum unentbehrlichen Helfer sogar in der Freizeit geworden.

Die Computer-Kurse der VHS Oberhausen vermitteln daher die ganze Bandbreite des Computerwissens. Mit den zahlreichen Tipps und Tricks der erfahrenen Dozentinnen und Dozenten bleibt der Computer kein Medium mit sieben Siegeln und der Umgang geht ganz leicht von der Hand, egal ob jung oder jung geblieben.

Falls Sie das Erlernte aus den folgenden IT-Kursangeboten beruflich nutzen können, gibt es unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, mit dem Bildungscheck NRW 50 % der Kursgebühr zu sparen.

Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

## IT-Grundbildung / Smartphones

### IT-Kursberatung

Sie möchten einen EDV-Kurs bei der VHS belegen, sind sich aber nicht sicher, welches der richtige Kurs für Sie ist?

Dann kommen Sie zur Kursberatung in die VHS! Wir beraten Sie gern - auch individuell - und erklären Ihnen unser Kurskonzept.

Helga Albrecht-Faßbender  
Mi, 14.00-17.00 Uhr  
06.09.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**D4000W** entgeltfrei



©Image by Peter Stanic from Pixabay

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet.

Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden.

Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

### Datenschutz Online

Was ist im Hinblick auf den Datenschutz bei der Gestaltung von Online Medien zu beachten? Wann benötige ich für die Verwendung von Cookies auf Webseiten die Zustimmung des Webseitenbesuchers? Kann ich Google Maps auf meiner Webseite verwenden oder gibt es datenschutzfreundlichere Alternativen? Unter welchen Voraussetzungen darf ich Fotos von anderen Personen auf Webseiten oder auf Social Media verbreiten? Was gehört in die Datenschutzerklärung einer Webseite?

Das Seminar Datenschutz Online soll die häufigsten Fragen im Umgang mit personenbezogenen Daten im Internet beantworten. Es dient dazu, den Teilnehmenden einen Überblick darüber zu verschaffen, was datenschutzrechtlich bei der Gestaltung von Webseiten und Social Media-Auftritten zu beachten und wie eine datenschutzfreundliche Ausgestaltung möglich ist. Die Referentin ist zertifizierte Datenschutzbeauftragte.

Dina Knorr  
Di, 17.00-19.00 Uhr  
24.10.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**A6020R** entgeltfrei

### Digitale Selbstverteidigung. IT-Sicherheit für ältere Menschen

Das Internet ist heute für (fast) alle Menschen selbstverständlicher Teil ihres Alltags, eine vollständige Teilhabe an der Gesellschaft ohne Internet heute quasi nicht mehr möglich. Doch viele (ältere) Menschen sind nicht, wie jüngere Generationen, bereits mit dem Internet aufgewachsen. Hier lohnt sich ein genauere Blick: Speziell für ältere Menschen ist es in der heutigen Zeit wichtig, ihren PC oder das Notebook/Laptop sicher zu bedienen. Gefahren im Internet lauern an allen Ecken! Diese lassen sich aber oft bereits mit einigen wenigen Maßnahmen minimieren und gleichzeitig Ängste abbauen.

An diesem Abend ist IT-Sicherheits-Experte Maik Ernemann, Gründer und Geschäftsführer des ordana GmbH - IT-Systemhauses, zu Gast, um einen Überblick zum Thema zu geben. Dabei werden u.a. folgende, ganz praktische Fragen behandelt: Worauf habe ich bei Windows / MAC zu achten, dass ich einen Virenschutz aktiv habe? Habe ich eine Firewall und wo und was ist das bzw. wird diese eingestellt? Habe ich für meine

Online-Einkäufe ein sicheres Passwort gewählt? Wie sieht ein sicheres Passwort aus? Wo kann ich alle Passwörter speichern, sodass ich mir diese nicht mehr merken muss, sondern vielleicht nur noch eines? Worauf habe ich bei E-Mails zu achten? Wie versende und empfangen ich sicher E-Mails? Worauf ist bei der Providerwahl zu achten? Wie surfe ich sicher im Internet und welchen Browser (was ist das?) benutze ich dafür? Wie ist mein Internetzugang konfiguriert und kann das jemand mitlesen? Ist mein WLAN richtig konfiguriert? Wie und was muss ich da einstellen?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Arbeitskreis für Politische Kultur von Arbeit und Leben Oberhausen statt.

Maik Ernemann  
Einzelveranstaltung  
Mo, 06.11.23, 18.00-19.30 Uhr  
DGB Haus Friedrich-Karl-Str. 24  
**A1300R** entgeltfrei

### Plötzlich offline? Eine Plage namens Internetsensur

Das Internet ist ein magischer Ort: Mit wenigen Klicks kommt man an alle erdenklichen Informationen und kann mit der ganzen Welt kommunizieren. Mit der ganzen Welt? Naja - für die meisten Menschen ist ein freies Internet nicht selbstverständlich. In Ländern wie China, Russland, Katar oder Indien zensieren Regierungen dreist das Netz. Sie blockieren und filtern unliebsame Inhalte. Und manchmal drehen sie gleich das komplette Netz ab, für einen bestimmten Zeitraum oder eine bestimmte Region. Das Schöne ist: Das Internet selbst erlaubt es, solche Sperren auszuhebeln.

Wir schauen uns die verschiedenen Spielarten von Zensur an - und die Möglichkeiten, sie zu umgehen ... Man nutzt Programme, die Daten über Ecken ans Ziel schicken oder trickst Netzsperrungen durch simple Einstellungen aus. Man versteckt Inhalte in unverdächtigen Webseiten oder auch mal in Computerspielen. Mit haushaltsüblicher Technik kann man außerdem ein lokales, paralleles Internet bauen und mit wenigen Klicks Menschen in zensierten Weltregionen einen freien Internetzugang ermöglichen. Das Wissen über Internetsensur kann unter anderem im Urlaub praktisch sein, wenn man merkt, dass lieb gewonnene Webseiten und Apps plötzlich nicht laufen.

Wir schauen uns auch die Diskussion hierzulande an: Auch in westlichen Demokratien gibt es manchmal Netzsperrungen. Die kommen rechtsstaatlich sauber zustande, werden stets aber kontrovers diskutiert. Ein anderer Blick auf das Internet, dass aus unserem Leben kaum mehr wegzudenken ist. Zu Gast an diesem Abend ist Journalist, Buchautor und Internet-Experte, Stefan Mey.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Arbeitskreis für Politische Kultur von Arbeit und Leben statt.

Stefan Mey  
Einzelveranstaltung  
Mo, 08.04.24, 18.00-19.30 Uhr  
DGB Haus Friedrich-Karl-Str. 24  
**A1310R** entgeltfrei



©Image by Gerd Altmann from Pixabay

### Mein Laptop - der Draht zur Welt

Der Computer ist noch Neuland für Sie oder Sie fühlen sich noch unsicher im Umgang mit Ihrem PC?

Im ruhigen Lerntempo und anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich dem Umgang mit dem Computer nähern, Ihr Wissen vertiefen und festigen.

Die Inhalte des Kurses sind auf den privaten Gebrauch des PCs zugeschnitten: Urlaubsbilder ordnen, verwalten und bearbeiten, Dateien speichern und wiederfinden, den Umgang mit dem Internet und seinen vielen Möglichkeiten erkunden, E-Mails schreiben und mit Anhängen versehen. Sie erlernen wichtige Basiskonzepte, erfahren, wie Sie Ihre Sicherheit im Internet erhöhen und wie Sie kleinere Probleme selbstständig lösen können.

Beim Lerntempo richten wir uns nach Ihren Bedürfnissen. EDV-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gearbeitet wird mit dem Betriebssystem Windows 10, die VHS kann Ihnen auch einen Laptop für den Kurszeitraum zur Verfügung stellen.

Helga Albrecht-Faßbender  
Do, 14.00-16.30 Uhr  
19.10.23 - 07.12.23, 8x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 425  
**D4500W** 98 EUR

Helga Albrecht-Faßbender  
Do, 14.00-16.30 Uhr  
25.01.24 - 21.03.24, 8x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**D4510W** 98 EUR



©Melpomene - Fotolia

der Textverarbeitung mit Microsoft Word, der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel, der Präsentationssoftware PowerPoint und der Organisationssoftware Outlook. Sie lernen Schritt für Schritt und leicht verständlich mit dem PC im Büro sicher umzugehen. Machen Sie sich mit diesem Kurs (wieder) fit fürs Büro!

Zu Beginn des Kurses werden Windows-Kenntnisse vermittelt, soweit sie für das Arbeiten mit den Anwendungsprogrammen erforderlich sind. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Helga Albrecht-Faßbender  
Fr, 8.00-15.30 Uhr  
01.09.23 - 29.09.23, 5x, 40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D5500W** 196 EUR

Helga Albrecht-Faßbender  
Fr, 8.00-15.00 Uhr  
12.01.24 - 09.02.24, 5x, 40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D5505W** 196 EUR



©Maksym Yemelyanov - Fotolia

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

## Android-Smartphone mit Muße

Kurs im „Dozenten-Doppelpack“ - damit niemand zu kurz kommt!

In diesem leicht verständlichen Kurs vermitteln wir die Grundfunktionen Ihres Android-Smartphones. In einer ruhigen Atmosphäre und unter geduldiger Anleitung können Sie sich mit Ihrem Gerät vertraut machen und nach und nach die vielen Möglichkeiten erkunden.



©Image by Firmbee from Pixabay

Sie entscheiden, ob Sie nur mit Ihrem Smartphone telefonieren oder auch fotografieren möchten, im Internet surfen, E-Mails schreiben und empfangen, SMS verschicken und lesen, im Play Store weitere Apps beziehen, Radio und Musik hören wollen.

Voraussetzung ist der Besitz eines Smartphones mit angemeldeter SIM-Karte.

Hinweis: Der Kurs ist nicht für iPhone-Nutzer/-innen geeignet!

Helga Albrecht-Faßbender /  
Suat Koc  
Di, 14.00-16.30 Uhr  
12.09.23 - 26.09.23, 3x, 9 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**D5000W** 74 EUR

Helga Albrecht-Faßbender /  
Suat Koc  
Di, 14.00-16.30 Uhr  
20.02.24 - 05.03.24, 3x, 9 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**D5010W** 74 EUR

## Aufbaukurs: Apps für Ihr Smartphone (Android, nicht für iPhone)

Apps - sie machen Ihr Android-Smartphone erst richtig interessant. Informieren Sie sich über die Nutzungsmöglichkeiten der kleinen Programme.

Inhalte:

- Anmeldung im Google Play Store
- Installation/Deinstallation von Apps
- Interessante und wertvolle Apps
- WhatsApp
- Datensicherheit

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit!

Voraussetzung: Android Betriebssystem und angemeldete SIM-Karte.

Suat Koc  
Do, 10.00-12.30 Uhr  
21.03.24 - 18.04.24, 3x, 9 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**D5050W** 43 EUR

Suat Koc  
Do, 10.00-12.30 Uhr  
30.11.23 - 14.12.23, 3x, 9 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**D5060W** 43 EUR

## IT im Büro

### Fit for Office 2019 - Bildungsurlaub (S)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die die Microsoft-Bürosoftware Office kennenlernen möchten oder an diejenigen, die nach einer kurzen oder längeren Zeit wieder in den Beruf zurückkehren oder einfach ihre EDV-Kenntnisse wieder auf den neuesten Stand bringen wollen.

Die Schwerpunkte liegen auf den klassischen Anwendungsbereichen der modernen Bürosoftware:

### Tastschreiben am PC (Powerkurs)

Werden Sie bis Weihnachten zum Tastatur-Profi!

Das Tastenfeld wird am Computer nach dem Zehnfingersystem erarbeitet. Die Teilnehmer/-innen können eine Schreibgeschwindigkeit bis zu 120 Anschläge pro Minute erreichen. Außerdem werden die Grundkenntnisse des selbstständigen schriftlichen Arbeitens bei der Gestaltung von Formbriefen unter Nutzung der Möglichkeiten am PC vermittelt.



©C. Weiß

Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

Die Kurse sind besonders geeignet für Jugendliche in der Berufsausbildung, Arbeitssuchende und Teilnehmer/-innen mit dem Ziel des Wiedereinstiegs in den Beruf. Sie dienen nicht zum Erlernen eines Anwenderprogramms der Textverarbeitung. Über das Ergebnis der Abschlussprüfungen mit 80 und 100 Anschlägen pro Minute wird ein landeseinheitliches VHS-Zeugnis vergeben.

Termine für zusätzliche Prüfungen externer Teilnehmer/-innen auf Anfrage bei Dr. Carsten Weiß, Tel. 0208 825-2477.

Volker Meusel  
Mo, 18.30-21.00 Uhr  
16.10.23 - 18.12.23, 10x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D5515W** 129 EUR

### Visualisieren mit Excel und Powerpoint (Bildungsurlaub)

Kommunikation und Präsentation sind in der heutigen Geschäftswelt von entscheidender Bedeutung. In unserem Kurs "Visualisieren mit Excel und Powerpoint" lernen Sie, wie Sie Daten effektiv und ansprechend visualisieren und präsentieren können.

Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung haben, dieser Kurs bietet Ihnen die Werkzeuge und Techniken, die Sie benötigen, um Ihre Kommunikations- und Präsentationsfähigkeiten auf die nächste Stufe zu bringen.

Unsere erfahrene Dozentin, Frau Albrecht-Faßbender, wird Ihnen Schritt für Schritt beibringen, wie Sie komplexe Daten in ansprechende Diagramme, Grafiken und Tabellen umwandeln können, die leicht zu verstehen und zu präsentieren sind.

Wir werden Ihnen auch zeigen, wie Sie mit PowerPoint beeindrucken- und überzeugende Präsentationen erstellen können, die Ihre Zuhörer\*innen begeistern werden. Gleichzeitig üben wir ein, wie man während der Präsentation in Echtzeit durch digitale Werkzeuge sich eine Rückmeldung (neudeutsch: "Feedback") einholt und Stimmungs-/Meinungsabfragen macht.

Mit unserem Kurs "Visualisieren mit Excel und PowerPoint" werden Sie in der Lage sein, Daten und Ideen auf eine klare, prägnante und ansprechende Weise zu präsentieren und Ihre Präsentationen auf ein neues Level zu bringen. Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten und steigern Sie Ihre Karriereaussichten mit diesem praktischen Kurs.



©Bild von Jan auf Pixabay

Zu Beginn des Kurses werden Windows-Kenntnisse vermittelt, soweit sie für das Arbeiten mit den Anwendungsprogrammen erforderlich sind.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Helga Albrecht-Faßbender  
Di, 8.00-15.30 Uhr  
04.06.24 - 25.06.24, 4x, 32 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D5520W** 176 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

### Word, Excel, PowerPoint: Arbeiten mit Office 2019

Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Geschäftsgrafiken und das Erstellen von Präsentationen sind die Hauptanwendungsbereiche der EDV im modernen Büro. Im Kurs werden die Standard-Produkte von Microsoft Office 2019 mit der typischen ergebnisorientierten Oberfläche verwendet:

Word, Excel, PowerPoint. Die Abweichungen zu älteren Office-Versionen sind sehr gering, sodass Teilnehmende des Kurses, die privat oder dienstlich mit der Version 2013 oder 2016 arbeiten, keine Umstellungsschwierigkeiten befürchten müssen.

Zu Beginn des Kurses werden die Grundlagen für den Umgang mit Windows vermittelt, soweit sie für das Arbeiten mit den Anwendungsprogrammen erforderlich sind.

Volker Meusel  
Mi, 17.00-20.15 Uhr  
20.09.23 - 13.12.23, 10x, 40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D5600W** 172 EUR

Volker Meusel  
Mi, 17.00-20.15 Uhr  
21.02.24 - 15.05.24, 10x, 40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 425  
**D5610W** 172 EUR

### Aufbaukurs Word, Excel, PowerPoint: Arbeiten mit Office 2019

Im Aufbaukurs beschäftigen wir uns weiterführend mit den Standard-Produkten von Microsoft Office 2019 im Büromanagement: Word, Excel und PowerPoint. In ruhiger Atmosphäre wird das bereits Gelernte wiederholt und vertieft. Schwerpunkte des Kurses sind u.a. Normgerechte Dokumente in Word, Pivottabellen und Grafiken in Excel sowie Masterfolien in PowerPoint. Hinzu kommen vielerlei Tipps und Tricks, die die Arbeit mit Office 2019 im Büro erleichtern und beschleunigen.

Teilnahmevoraussetzungen sind Grundkenntnisse in Office sowie in der PC-Benutzung.

Volker Meusel  
Mi, 17.00-20.15 Uhr  
10.01.24 - 07.02.24, 5x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D5605W** 86 EUR

### Arbeiten mit Word und Excel - Bildungsurlaub (S)

Vermittelt wird in kompakter Form ein Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und in die Tabellenkalkulation mit Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen geübt.

Dieser Bildungsurlaub ist besonders für Teilzeitbeschäftigte geeignet. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Helga Albrecht-Faßbender   
Mo - Do, 8.30-15.15 Uhr  
11.12.23 - 14.12.23, 4x, 32 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 425  
**D6000W** 176 EUR

### Arbeiten mit Word und Excel (Fortgeschrittene) - Bildungsurlaub (S)

Sie arbeiten bereits mit Word, möchten aber Ihre Aufgaben vereinfachen oder automatisieren? Dann sind Sie hier richtig! Lernen Sie in Word, Serienbriefe zu erstellen, AutoText einzusetzen, große Dokumente zeitsparend zu gestalten und Dokumentvorlagen zu erzeugen. In Excel erfahren Sie, wie Sie absolute Bezüge erzeugen, weitere Funktionen nutzen und verschachteln sowie Listen erzeugen, aktualisieren und analysieren. Auch der Austausch von Daten zwischen Word und Excel wird geübt. Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse oder Teilnahme am Kurs "Arbeiten mit Word und Excel".

Helga Albrecht-Faßbender   
Mo, 8.30-15.15 Uhr  
22.04.24 - 25.04.24, 4x, 32 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D6010W** 176 EUR



©Image by Rudy and Peter Skitterians from Pixabay

### Tabellenkalkulation mit Excel - Bildungsurlaub (S)

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die erforderlichen Kenntnisse zum souveränen Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Das Themenspektrum reicht vom Erstellen einfacher Tabellen und Diagramme bis hin zum komplexen Einsatz von Funktionen. Viele praktische Übungen vertiefen die vorgestellten

Funktionen und Excel-Werkzeuge.

Themen:

Grundlegende Techniken wie Text-, Wert- und Formeleingabe, Tabellenaufbau und -formatierung, logische, Matrix-, Zeit- und Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, Grafische Elemente, SmartArts und Diagrammbearbeitung. Neue Tools wie Schnellanalyse, FlashFill und intelligente Tabellen runden das Thema ab.

Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

Werner Pawlicki   
Mo - Fr, 8.30-16.00 Uhr  
06.11.23 - 10.11.23, 5x, 40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D7000W** 196 EUR

### Tabellenkalkulation mit Excel

Für Kaufleute wie für Techniker ist Excel als Tabellenkalkulationsprogramm durch seine fast unbegrenzten Möglichkeiten in Bezug auf Berechnungen und grafische Auswertungen von Zahlenmaterial zu einem unverzichtbaren Einsatzmittel für die tägliche Arbeit geworden.

Excel ist im Windows-Bereich das marktführende Produkt seiner Art.

Kursinhalte: Wiederholung von Grundlagen für das Arbeiten mit Windows, Einführung in die Tabellenkalkulation mit Anwendungsbeispielen aus der Praxis, die Arbeitsumgebung von Excel und ihre Bedienung, Anlegen, Bearbeiten und Gestalten von Tabellen, Formatierung, Programm- und Steuerbefehle, Arbeiten mit Formeln und Funktionen, Verknüpfung von Tabellen, Diagramme und ihre Darstellungsarten, Datenaustausch, Datenbankfunktionen, Drucken und Druckoptionen etc. Vorkenntnisse in Excel sind nicht erforderlich.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer und mit Windows

Helga Albrecht-Faßbender  
Mo, 17.30-20.45 Uhr  
08.01.24 - 05.02.24, 5x, 20 UStd.  
online  
**D7100W** 78 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

### Excel für Fortgeschrittene - Intensivkurs

Sie verfügen über Grundlagen in Excel und möchten Ihr Wissen erweitern.

Inhalte des Kurses sind: weiterführende Anwendungen und Techniken wie die Erstellung eines Makros, Arbeiten mit Funktionen, Verschachtelung von Funktionen, dynamischer Datenaustausch, OLE-Techniken, etc. Ziel des Kurses ist das selbstständige Arbeiten mit Excel und die Gestaltung von Tabellen mit professionellem Outfit. Hierfür werden zahlreiche Übungsbeispiele behandelt.

Excel-Vorkenntnisse im Umfang eines Einführungskurses werden vorausgesetzt.

Intensivkurs:

Der Intensivkurs beschränkt sich auf eine maximale Teilnehmendenzahl von 4 und wird schon bei zwei Anmeldungen durchgeführt.

Peter Bublinski  
Mi, 19.15-21.30 Uhr  
08.11.23 - 13.12.23, 6x, 18 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 425  
**D7300W** 217 EUR

Peter Bublinski  
Mi, 19.15-21.30 Uhr  
08.05.24 - 12.06.24, 6x, 18 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D7310W** 217 EUR

### Auffrischen und Vertiefen Excel

Excel ist ein leistungsstarkes Werkzeug für die Verwaltung von Daten und Statistiken in der heutigen Geschäftswelt. Wenn Sie effektiver mit Excel arbeiten möchten, um Zeit zu sparen und Ihre Produktivität zu steigern, dann ist unser Kurs "Effizienteres Arbeiten mit Excel" genau das Richtige für Sie.

In diesem Tageskurs werden Sie lernen, wie Sie Excel effektiver nutzen können, um Daten schnell und genau zu organisieren und zu analysieren. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie komplexe Formeln und Funktionen erstellen können, um Ihre Arbeitsabläufe zu automatisieren und Zeit zu sparen.

Intensivkurs:

Der Intensivkurs beschränkt sich auf eine maximale Teilnehmendenzahl von 4 und wird schon bei zwei Anmeldungen durchgeführt.

Helga Albrecht-Faßbender  
Fr, 8.30-14.00 Uhr  
26.04.24, 1x, 7 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D7330W** 149 EUR

### Effizienteres Arbeiten mit Excel

Wenn Sie Ihre Excel-Fähigkeiten verbessern möchten, um effektiver und effizienter arbeiten zu können, dann ist unser Kurs "Auffrischen und Vertiefen Excel" die perfekte Wahl für Sie. In der heutigen Geschäftswelt ist Microsoft Excel ein unverzichtbares Werkzeug für jeden, der mit Zahlen, Daten und Statistiken arbeitet. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger\*innen als auch an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen möchten. In diesem Kurs werden Sie lernen, wie Sie Daten effektiv analysieren, organisieren und präsentieren können. Sie werden auch lernen, wie Sie komplexere Formeln und Funktionen erstellen können, um Ihre Arbeitsabläufe zu automatisieren und Zeit zu sparen.

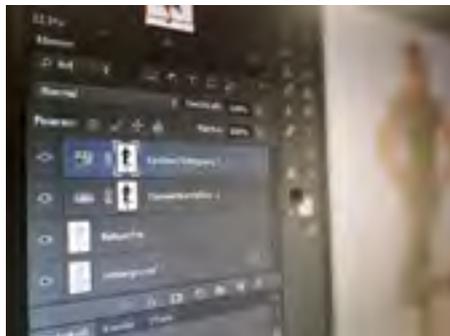
#### Intensivkurs:

Der Intensivkurs beschränkt sich auf eine maximale Teilnehmendenzahl von 4 und wird schon bei zwei Anmeldungen durchgeführt.

Helga Albrecht-Faßbender  
Fr, 8.30-14.00 Uhr  
07.06.24, 1x, 7 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D7340W** 149 EUR

## Bild- und Videobearbeitung - Gestaltung

### Photoshop CS6 - Bildungsurlaub (S)



©Thomas Bocian

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop. So lernen Sie Schritt für Schritt das Programm und seine Funktionen kennen. Sie erfahren alles über die Werkzeuge, das Protokoll, sowohl die globale als auch die lokale Belichtungskorrektur, die verschiedenen Filter bis hin zur Text-Funktion. Außerdem lernen Sie, wie Sie Bilder retuschieren können. Ein weiteres Thema: Die destruktive und non-destruktive Bildbearbeitung mittels der Ebenen, die es erlauben, komplexe Montagen zu erstellen. Daran anschließend beschäftigen wir uns mit Kanälen, Masken und Einstellungsebenen. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch praktische Übungen anhand von Beispielbildern werden die erlernten Fähigkeiten anschließend vertieft. Am Ende entsteht ein Gesamteindruck des gesamten fotografischen Workflows. Sie erhalten auf den Inhalt des Kurses speziell abgestimmte Video-Tutorials.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von NRW anerkannt.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

Thomas Bocian  
Mo - Fr, 8.30-15.30 Uhr  
11.03.24 - 15.03.24, 5x, 40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 426  
**D9000W** 279 EUR

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

## Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone - Bildungsurlaub (S)

Was haben Sie immer dabei? Richtig! Ihr Handy, mit dem Sie heutzutage in der Lage sind, technisch hochwertige Foto- und Videoaufnahmen zu erstellen. Durch die rasante Weiterentwicklung können Sie mit geringem Aufwand mittlerweile sehr gute Ergebnisse für fast jedes Medium erzielen. Wir beginnen mit den Grundlagen der Fotografie, arbeiten uns zur Videografie weiter vor und enden beim Videoschnitt. Darüber hinaus lernen wir bei praktischen Übungen die Themen zu vertiefen und mit Hilfe von Bildgestaltung ansprechend umzusetzen. Die Tagesergebnisse werden im Kurs konstruktiv besprochen. Weitere Inhalte sind der richtige Umgang mit Ton und das Vorstellen von zusätzlichem sinnvollen Equipment in den Bereichen Licht, Gimbal, Stativ. Ziel ist es, die unscharfen und verwackelten Ergebnisse vergangener Tage hinter sich zu lassen und selbstsicher technisch einwandfrei einen eigenen Content zu erstellen und für jeden Veröffentlichungskanal optimal anzupassen.

Dieses Seminar bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone ab, damit Sie unabhängig und von überall Ihren Content erstellen können. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um einen Grundlagenkurs handelt, der praxisorientiert ausgelegt ist.

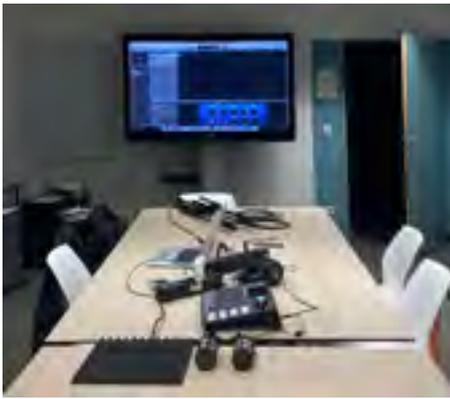


Voraussetzung: Eigenes Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem. Für die Praxisübungen arbeiten wir mit verschiedenen Apps aus dem Play-/AppStore. Dazu gehören "ProCamX (HDKameraPro)" / PROCAM8 (iOS), „Protake" und „VN Video Editor". Diese Apps sind teilweise kostenpflichtig und sollten vor Kursbeginn installiert werden.

Thomas Bocian  
Mo - Fr, 8.30-15.30 Uhr  
20.11.23 - 24.11.23, 5x, 40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**D9010W** 279 EUR

Sie finden die VHS OB auch hier:





©Georg Partes

### Podcasting für Einsteiger/-innen

Sie möchten gerne selber Podcaster/-in werden und demnächst regelmäßig mit Ihrem Thema zu hören sein? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die grundlegenden Kenntnisse über die verschiedenen Podcast-Formen, deren Charakteristika und Möglichkeiten, die Technik (Aufnahme, Tonbearbeitung, Schnitt, Abmischung), die äußere Gestaltung (Jingle, Podcast- und Episoden-Icon, Episoden-Text), die Publikation (Fremd-Hosting vs. eigenen Server) und die Verbreitung (iTunes, Spotify, soziale Netzwerke).

Georg Partes

Mo, 18.00-20.15 Uhr, 15.01.24

Mo, 18.00-20.15 Uhr, 22.01.24

Mo, 18.00-20.15 Uhr, 29.01.24

Mo, 18.00-20.15 Uhr, 05.02.24,  
4x, 12 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 401

**D9200W** 60 EUR



©Von Serif Europe - <http://press.affinity.serif.com/>, CC BY-SA 4.0

### Design mit Bordmitteln - Professionelles Seitenlayout (DTP) mit Affinity Publisher

Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Seitenlayout-Programms Affinity Publisher kennen! Moderne Designprogramme für das Desktop-Publishing (DTP) sind mittlerweile

sehr einfach in der Bedienung und das kostengünstige Programm aus der Creative Suite von Affinity ist in der Vollversion eine hervorragende Alternative zu abo-pflichtigen Angeboten. Allerdings macht der Besitz eines Gestaltungsprogramms alleine Sie nicht zum Grafiker - es gehört schon ein wenig Know-How und Handwerk dazu.

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen von grafischer Gestaltung mit dem Werkzeug Affinity. Sie lernen Schriftarten, Farbsysteme, Proportionen, und Gestaltungsregeln kennen. Die praktischen Übungen am Computer orientieren sich an grundlegenden Produkten und Formaten: Logogestaltung, Visitenkarte, Briefbogen, Flyer, Internet-Header, Pixel- und Vektorgrafik.

Sie werden in die Lage versetzt, mit Hilfe des Programms Affinity ansprechende Entwürfe zu gestalten und für die Druckproduktion umzusetzen. Ein kurzer Blick in die Welt der Online-Druckereien gehört ebenfalls dazu.

Inhalte:

Jede/r Kursteilnehmer/-in folgt dem Gedankenspiel: ich gründe aus meinem Hobby einen Verein. Dieser Verein benötigt ein Schild, ein Logo, Visitenkarte, Briefbogen, Bilder und Grafiken für einen Web-Auftritt.

Arbeitsoberfläche einrichten / Überblick der Grundfunktionen

Dokumente anlegen und einrichten - Werkzeuge einrichten

Schriftarten (mit und ohne Serifen, Schreib- und Schmuckschriften)

Farbsysteme (Farbkreise nach Goethe und Itten, RGB und CMYK) Proportionen (z.B. goldener Schnitt, Drittelhorizont, verschobene Mitte)

Programmwelten im Zusammenhang (Illustration + Fotobearbeitung > Layout)

Dateiformate (jpeg, eps, pdf, gif und die „proprietären“ Formate)

Dokumentformate (Visitenkarte, Briefbogen, Flyer, Web-Formate)

Publikation (Drucken und Posten, ein Blick in Online-Druckereien und CMS-Systeme)

Voraussetzung: sichere Bedienung der Windows-Benutzeroberfläche.

Georg Partes

Di, 14.00-17.15 Uhr

24.10.23 - 14.11.23, 4x, 16 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 425

**D9400W** 75 EUR

Georg Partes

Di, 14.00-17.15 Uhr

16.04.24 - 07.05.24, 4x, 16 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 425

**D9410W** 75 EUR

### Webseiten - Konstruktion - Technik



©Image by PourquoiPas from Pixabay

### Marketing mit Bordmitteln

Der Kurs richtet sich an Unternehmerinnen und Unternehmer, die keine großen Ressourcen für das Marketing aufbringen möchten. Dieses grundlegende Seminar beschäftigt sich mit ganz konkreten Fragen, die sich jede und jeder Unternehmer/-in stellen muss, um im Marketing erfolgreich zu sein. Was biete ich an? Was kann ich leisten und was unterscheidet mich von meinen Mitbewerber/-innen? Wer sind meine Kunden/-innen? Wo kann ich diese erreichen? Wie spreche ich sie an? Wie mache ich mich attraktiv? Wie stelle ich mein Geschäft dar?

Sich auf dem Markt zu präsentieren - das eigene Bild und den Geschäftserfolg planmäßig, kalkulierbar und messbar voranzubringen: das ist Marketing. Der Kurs richtet sich nicht nur an klein- und mittelständische Unternehmungen, sondern auch an Existenzgründer/-innen sowie Azubis und Mitarbeiter/-innen, die mit dem Marketing betraut sind.

Inhalte:

Selbstanalyse: Chancen und Risiken - Stärken und Schwächen

Zielgruppenanalyse: Die Sinus-Milieu, ihre Vorlieben und ihre Kaufkraft  
Der Putzfrauentest: Die künftige Zielgruppe in die Ideenfindung einbeziehen

Anglerlatein: Der Köder soll dem Fisch schmecken, die Angel zum Revier passen

## D Beruf - IT

Sie oder Du: Die Ansprache der Erwartung der Zielgruppe anpassen  
Alles aus einem Guss, kleine Entscheidungen mit großer Wirkung  
Multiplikatoren suchen: Lassen Sie Ihre Fans für sich arbeiten (Facebook & Instagram)!

Unique Selling Proposition = Alleinstellungsmerkmal - Anbieten was sonst keiner hat.

Kosten und Nutzen im Blick haben

Georg Partes

Mi, 14.00-16.15 Uhr, 18.10.23

Mi, 14.00-16.15 Uhr, 25.10.23

Mi, 14.00-16.15 Uhr, 08.11.23

Mi, 14.00-16.15 Uhr, 15.11.23,

4x, 12 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 404

**D9300W** 60 EUR

Georg Partes

Di, 14.00-16.15 Uhr, 27.02.24

Di, 14.00-16.15 Uhr, 05.03.24

Di, 14.00-16.15 Uhr, 12.03.24

Di, 14.00-16.15 Uhr, 19.03.24,  
4x, 12 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 412

**D9310W** 60 EUR

Im dritten Vortrag "Einsatz von VR und AR in Vertrieb und Marketing" am 16. April 2024 werden wir uns mit den Möglichkeiten von VR und AR im Bereich des Vertriebs und Marketings auseinandersetzen. Wir werden Ihnen zeigen, wie Unternehmen diese Technologien einsetzen können, um ihre Produkte und Dienstleistungen zu präsentieren und zu verkaufen.



©Adobe Stock via Adobe Express Prem.

### Themenreihe VR und AR im Business Bereich

Der Fachbereich Beruf und IT bietet in Kooperation mit der Stabsstelle Neue Medien des Bert-Brecht-Bildungszentrums eine vierteilige Workshop-Reihe zum Thema "VR und AR im Businessbereich an".

Die Reihe besteht aus vier aufeinander aufbauenden Vorträgen, die sich jeweils mit einem spezifischen Thema im Bereich der virtuellen (VR) und der erweiterten Realität auseinandersetzen (AR).

Im ersten Vortrag "Einführung in VR und AR" am 20. Februar 2024 werden wir Ihnen eine grundlegende Einführung in die Welt der virtuellen und erweiterten Realität geben. Dabei werden wir uns mit den Technologien, Anwendungen und Trends in diesem Bereich beschäftigen.

Im zweiten Vortrag "Einsatz von VR und AR in Aus- und Fortbildung und in der Produktion" am 19. März 2024 werden wir uns mit den Möglichkeiten von VR und AR im Bereich der Aus- und Fortbildung sowie in der Produktion beschäftigen. Wir werden Ihnen zeigen, wie VR und AR in diesen Bereichen eingesetzt werden können, um effektiveres und effizienteres Lernen sowie eine höhere Produktivität zu erreichen.

### Einführung in VR und AR

In diesem Workshop werden wir einen ersten Einblick in die faszinierende Welt der Virtual Reality (VR) und Augmented Reality (AR) geben.

Zu Beginn werden wir die Unterschiede zwischen VR und AR erläutern und Ihnen zeigen, wie diese Technologien in verschiedenen Branchen eingesetzt werden. Wir werden uns auch mit einigen der gängigsten VR- und AR-Headsets vertraut machen und ihre Funktionsweise erklären.

Wir werden die grundlegenden Konzepte der 3D-Modellierung und -Animation erläutern.

Ein weiterer wichtiger Teil des Workshops wird die praktische Erfahrung sein. Wir werden Ihnen einige der besten VR- und AR-Apps zeigen und Ihnen demonstrieren, wie Sie sie verwenden können. Wir werden auch einige der neuesten Entwicklungen in der VR- und AR-Technologie vorstellen, um Ihnen einen Einblick in die Zukunft dieser aufregenden Technologien zu geben.

Abschließend werden wir uns mit einigen der Herausforderungen befassen, die mit der Entwicklung von VR- und AR-Inhalten verbunden sind. Wir werden über einige der Einschränkungen sprechen, die derzeit noch bestehen.

Insgesamt wird dieser Workshop eine Einführung in die Welt der VR und AR bieten und Ihnen die Grundlagen vermitteln, die Sie benötigen, um selbst in die Welt von interaktiven VR- und AR-Inhalten einzusteigen.

Carsten Weiß / Volker Köster  
Einzelveranstaltung

Di, 20.02.24, 18.00-19.30 Uhr

Bert-Brecht-Haus, Raum 404

**D9510W** entgeltfrei

### Einsatz von VR und AR in der Produktion und in der Aus- u. Fortbildung

Im Workshop zum Einsatz von VR und AR in Produktion und Aus- und Fortbildung werden die Teilnehmer\*innen einen Einblick in die Möglichkeiten und Potenziale dieser Technologien erhalten.

Zunächst wird erklärt, was Virtual Reality (VR) und Augmented Reality (AR) sind und welche Unterschiede es zwischen den beiden gibt. Dann werden konkrete Anwendungsfelder in der Produktion vorgestellt, wie z.B. die Planung von Fabriklayouts oder die Optimierung von Produktionsprozessen. Hierbei werden die

Carsten Weiß / Volker Köster

Di, 20.02.-18.06.24,

18.00-19.30 Uhr

4x, 8 UStd.,

Bert-Brecht-Haus, Raum 404

**D9500W** entgeltfrei

Vorteile von VR und AR gegenüber herkömmlichen Planungsmethoden verdeutlicht.

Im zweiten Teil des Workshops geht es um den Einsatz von VR und AR in der Aus- und Fortbildung. Hier werden verschiedene Szenarien vorgestellt, wie z.B. Schulungen von Mitarbeitern in gefährlichen Arbeitsumgebungen oder Simulationen von technischen Geräten. Es wird erläutert, wie VR und AR dazu beitragen können, komplexe Sachverhalte anschaulicher und leichter verständlich zu machen und somit die Lernkurve zu verkürzen.

Die Teilnehmenden des Workshops werden auch die Gelegenheit haben, selbst praktische Erfahrungen mit VR und AR zu sammeln. Hierfür werden verschiedene Demos bereitgestellt, die die Teilnehmenden ausprobieren können. So können sie selbst erleben, wie immersive Technologien die Produktions- und Lernprozesse verbessern können.

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmer\*innen ein grundlegendes Verständnis für den Einsatz von VR und AR in Produktion und Aus- und Fortbildung zu vermitteln und ihnen Anregungen zu geben, wie sie diese Technologien in ihrem eigenen Unternehmen oder in ihrer Ausbildung einsetzen können.

Themen:

- Anwendungsmöglichkeiten von VR und AR in der Produktion
- Vorteile von VR und AR in der Fort- und Ausbildung (Bsp. Einsparung von Übungsmaterialien)
- Fallbeispiele erfolgreicher Umsetzungen in KMUs
- Potenzial zur Steigerung der Produktivität und Effizienz

Carsten Weiß / Volker Köster  
Einzelveranstaltung  
Di, 19.03.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**D9520W** entgeltfrei

### Einsatz von VR und AR im Vertrieb und Marketing

In diesem Workshop werden wir uns mit den Grundlagen von VR und AR befassen und untersuchen, wie diese Technologien in Vertrieb und Marketing eingesetzt werden können, um das Kundenerlebnis zu verbessern und den Verkaufsprozess zu optimieren.

In der ersten Stunde werden wir uns

auf die Grundlagen von VR und AR konzentrieren. Wir werden die Unterschiede zwischen den beiden Technologien besprechen und uns ansehen, wie sie funktionieren und was sie können. Wir werden auch darüber diskutieren, welche Hardware erforderlich ist, um VR- und AR-Erlebnisse zu erleben und wie die Benutzererfahrung verbessert werden kann.

In der zweiten Stunde werden wir uns darauf konzentrieren, wie VR und AR in Vertrieb und Marketing eingesetzt werden können. Wir werden verschiedene Anwendungen untersuchen, wie beispielsweise die Erstellung von virtuellen Produktkatalogen, die Erstellung von virtuellen Showrooms, die Bereitstellung von virtuellen Produktproben und die Integration von AR in Marketingkampagnen. Wir werden auch besprechen, wie VR und AR dazu beitragen können, Kunden zu binden und den Verkaufsprozess zu optimieren.

Zusammenfassend werden die Teilnehmer dieses Workshops die Grundlagen von VR und AR erlernen und verstehen, wie diese Technologien in Vertrieb und Marketing eingesetzt werden können, um das Kundenerlebnis zu verbessern und den Verkaufsprozess zu optimieren. Wir hoffen, dass Sie von diesem Workshop profitieren und dass Sie das Gelernte in Ihrem beruflichen Umfeld anwenden können.

Themen:

- Anwendungsmöglichkeiten von VR und AR in Vertrieb und Marketing
- Vorteile von VR und AR in Vertrieb und Marketing
- Fallbeispiele erfolgreicher Umsetzungen in KMUs
- Potenzial zur Steigerung der Kundenbindung und Umsatzsteigerung

Carsten Weiß / Volker Köster  
Einzelveranstaltung  
Di, 16.04.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**D9530W** entgeltfrei

### Implementierung von VR und AR in KMUs

In diesem Kurs werden Sie lernen, wie Sie Virtual Reality (VR) und Augmented Reality (AR) in Ihrem Unternehmen einsetzen können, um Ihr Geschäft zu verbessern und Wettbewerbsvorteile zu erzielen.

In den letzten Jahren haben sich VR und AR zu wichtigen Technologien für Unternehmen aller Größen entwickelt. Sie bieten eine Vielzahl von Vorteilen, von der Steigerung der Effizienz bis hin zur Verbesserung des Kundenerlebnisses. Durch den Einsatz dieser Technologien können KMUs ihre Wettbewerbsfähigkeit steigern und ihr Geschäft auf die nächste Stufe bringen.

Themen:

- Schritte zur Implementierung von VR und AR in KMUs
- Auswahl geeigneter Hardware und Software
- Schulung der Mitarbeitenden und Integration in den Arbeitsablauf
- Erfolgsfaktoren und Herausforderungen bei der Implementierung

Carsten Weiß / Volker Köster  
Einzelveranstaltung  
Di, 18.06.24, 18.00-19.30 Uhr  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**D9540W** entgeltfrei

### AutoCAD 2020 - Technisches Zeichnen am Computer - Bildungsurlaub (S)



©FERNANDO / Fotolia

AutoCAD gilt weltweit in der Architektur, im Maschinen- und Anlagenbau und in der Haustechnik als das Standard-Programm zum computerunterstützten Entwerfen, Zeichnen, Konstruieren und Berechnen.

## D Beruf - IT

Anhand von praktischen Übungen lernen Sie in diesem Bildungsurlaub die Grundlagen und wesentlichen Funktionen einer der bekanntesten vektororientierten Konstruktionssoftware kennen und nutzen.

Themen sind:

Grundbefehle, Prototypzeichnungen, Hilfsfunktionen, Koordinatensysteme, Layertechnik, Texteingabe, Zeichnen von Linien, Bögen, Kreisen, Objektfang, Bemaßungen, Zeichnungsänderungen, Konstruktionen von 2D- und 3D-Objekten, Arbeiten mit Draht-, Flächen- und Volumenmodellen, Druckausgabe.

Alfred Gerdes

Mo - Fr, 9.00-16.00 Uhr

29.01.24 - 02.02.24, 5x, 40 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 425

**D9600W**

269 EUR



D

Bei Vorliegen bestimmter individueller Voraussetzungen können Sie mit dem Bildungsscheck NRW 50 % der Kursgebühr sparen. Wir beraten Sie dazu gern (Herr Ringert, Tel. 0208 825-2707).

# WDR **2** PODCAST



## EINFACH FUSSBALL

8:27

29:00



# Pistor grätscht rein



**EINFACH FUSSBALL**  
Der Podcast mit Leidenschaft.  
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER  
WDR 2 APP HÖREN

Wir sind deins.  
**ARD 1**



**SEL**  
*auslösen*  
**BST**

Du kannst mehr  
als du ahnst.



**Astrid Schröder**

astrid.schroeder@oberhausen.de  
Telefon 0208 825-2803  
Fax 0208 825-5410

**Martina Voigt**

martina.voigt@oberhausen.de  
Telefon 0208 825-2250  
Fax 0208 825-5410

- **Ausstellungen**
- **Literatur - Lesungen**
- **Studienfahrten - Exkursionen**
- **Theater - Kino**
- **Musik - Tanz**
- **Zeichnen - Malen - Gestalten**
- **Fotografie/Video**
- **Nähen - Stricken - Häkeln**
- **Spiele**
- **Farb- und Stilberatung**

## Ausstellungen

### Vernissage "FRAUEN 50+ - DAS ALTER ALS PRIVILEG SEHEN" - Kooperation mit der Gleichstellungsstelle

Die Ausstellung „Frauen 50 +“ präsentiert vielseitige Momentaufnahmen, in der die Fotografin die Vorteile des gelebten Lebens herausstellt: Altern als Privileg lautet das Fazit vieler Frauen, die an dem Fotoprojekt teilgenommen haben. Die perfekten Vorbilder hierfür sind Frauen, die gelassen und glücklich altern, dabei aktiv, neugierig und sichtbar bleiben und ihr ganzes Wesen wie ein Leuchtfeuer in Szene setzen.



©Sibylle Stengel-Klemmer

Jedes dieser ausgestellten Portraits erzählt offen und sehr direkt seine ganz eigene Geschichte. Frau Stengel-Klemmer vermag den charakteristischen Wesenszug einer Person zu entdecken, im Bild festzuhalten und so dem Betrachter zugänglich zu machen ohne bloßzustellen: eine Symbiose mit Tiefenwirkung, die fasziniert. Man betrachtet nicht nur ein Foto, sondern begegnet einem Menschen und geht selbst einen Dialog mit dieser Person ein.

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 23.08.23-13.10.23 in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Mi, 23.08.23  
Eröffnung 18.00 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0002S** entgeltfrei

### Ausstellungseröffnung: Detailansichten von Oberhausen an Blau



©Günter Hümb's

Die Volkshochschule lädt ein zur Ausstellungseröffnung „Detailansichten von Oberhausen“ mit dem Fotografen Günter Hümb's ins Foyer der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses.

Bereits im letzten Jahr stellte Günter Hümb's in der VHS Fotografien zum Thema „Blaue Stunde über Oberhausen“ aus.

Mit dem Thema „Detailansichten“ reduziert der Fotograf die gewohnte Gesamtansicht von Objekten auf einzelne Teilausschnitte.

Die bewusste Konzentration auf Details schafft zugleich neue, bislang unbekannt wirkende Formationen.

Die Bilder des Fotografen Günter Hümb's greifen diese „Sichtweise“ künstlerisch auf.

Die Ausstellungseröffnung ist am Donnerstag, 26. Oktober 2023 um 18:30 Uhr.

Zur Person:

Günter Hümb's, Jahrgang 1955, gebürtiger Oberhausener, Fotografie als Hobby seit 1973, Schwerpunkte der Fotografie: Landschaft-, Objekt- und Momentaufnahmen.

Bisherige Ausstellungen:

- Restaurant "Hackbarth´s", Oberhausen - Industriekultur (2017)
- Ebertbad Oberhausen - Industriekultur (2017)
- Falstaff Oberhausen - Niederländische Küste (2017/2018)
- Restaurant "Hackbarth´s", Oberhausen - Blaue Stunde über Oberhausen

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 26.10.23-16.01.24 in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Do, 26.10.23  
Eröffnung 18.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Foyer 3. Etage  
**E0006S** entgeltfrei

### Ausstellungseröffnung: Foto - à la Origami

Wer an Origami denkt, hat eigentlich die traditionelle japanische Papierfalttechnik vor Augen, deren Sinn es ist, zwei- oder dreidimensionale Objekte entstehen zu lassen.

Doch bei den Objekten dieser Ausstellung handelt es sich um Fotoabbildungen realer Objekte, die mit Hilfe von Software verfremdet wurden. Hauptwerkzeuge waren dabei das wiederholte Knicken, Falten, Spiegeln, Durchleuchten und Doppeln. Die Addition dieser Techniken lässt den Betrachter völlig neue geometrische Zusammenhänge erkennen, die fast schon surreale Züge aufweisen.



©Ingo Dämgen

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 08.11.23-27.01.24 in der 4. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Mi, 08.11.23  
Eröffnung 18.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Foyer, 4. Etage  
**E0010S** entgeltfrei

### Ausstellungseröffnung: Wilder Westen Oberhausen

Gezeigt werden Fotografien der Tierwelt in und um Oberhausen. Spannende Blicke auf das, was neben uns lebt und eigentlich für jeden sichtbar ist. Nehmen Sie sich ein paar schöne Eindrücke für Ihren nächsten Ausflug in die Natur mit, denn in Oberhausen ist der Westen ganz schön wild.

Zur Person:

René Jankowski, Jahrgang 1964, ist ein professioneller Fotograf aus Oberhausen. Seit über 25 Jahren hat er sich voll und ganz der Kreativität des Fotografierens verschrieben und seinen Schwerpunkt dabei stets auf Tiere und Natur gelegt.



©René Jankowski

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 11.01.24-07.03.24 in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Do, 11.01.24  
Eröffnung 18.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Foyer 3. Etage  
**E0016S** entgeltfrei

**Ausstellungseröffnung:  
Unsere schöne Natur - Aquarelle**

„Wenn du die Natur wirklich liebst, wirst du überall Schönheit finden!“ so lautet ein Zitat von Vincent van Gogh.

Die Kursteilnehmer/-innen des Kurses „Aquarellmalen“ zeigen unter dem Motto „Unsere schöne Natur“ ihre farbenfrohen Aquarelle in einer Ausstellung im Foyer der Volkshochschule in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses.



©Aquarell von Gerda Höffkes

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 14.03.24-16.05.24 in der 3. Etage des Bert-Brecht-Hauses besucht werden.

Do, 14.03.24  
Eröffnung 17.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Foyer 3. Etage  
**E0020S** entgeltfrei

**Historische Postkarten -  
Kleiner Rundgang durch das Rat-  
haus- und Marienviertel**

Immer mehr Bürger:innen begeistern sich für die Oberhausener Stadtgeschichte. Besonders großen Zuspruch finden Veranstaltungen, in denen historische Ansichten zu sehen sind.

So war auch die letzte Ausstellung „Als die Mitte noch alt war...“ mit Ansichtskarten von 1900 bis ca. 1935 ein voller Erfolg und wurde von der breiten Öffentlichkeit positiv aufgenommen. Es gab viele Gespräche, Anregungen und lange Diskussionen.



©Sammlung Bruno Zbick

Nun laden die Sammler Udo Appenzeller, Karl-Heinz Konopka und Bruno Zbick zu einem weiteren „Spaziergang“ ein:

Vom Hauptbahnhof OB geht es über die Schwartzstraße hinein ins Marienviertel. Es gibt viel zu entdecken - lassen Sie sich überraschen.

Die Ausstellung ist im Foyer des NH Hotels Oberhausen, Düppelstraße 2, zu sehen. Dort findet auch die Ausstellungseröffnung statt.

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 11.04.24-06.07.24 im Foyer des NH Hotels Oberhausen besucht werden.

Do, 11.04.24  
Eröffnung 18.00 Uhr,  
Foyer NH Hotel  
**ZA2250R** entgeltfrei

**Literatur - Lesungen**

**Abenteuer Schreiben -  
Ein Wochenend-Schnupperkurs**

Wenn Sie schon einmal mit dem Gedanken gespielt oder versucht haben eine Geschichte zu schreiben, die ersten Seiten Ihres Manuskripts aber meistens im Papierkorb gelandet oder leer geblieben sind, dann könnte dieser Schnupperkurs für angehende Autorinnen und Autoren Ihre kreativen Ideen, am Papierkorb vorbei, auf den richtigen Weg bringen.

Neben interessanten Anregungen aus meiner eigenen Tätigkeit als Autorin werden praktische Übungen im Vordergrund stehen, in denen sich die Teilnehmenden schreibend ausprobieren können. Darüber hinaus sind Zeitinseln eingeplant, um über das Geschriebene zu sprechen und gemachte Erfahrungen auszutauschen. Abgesehen von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache brauchen Sie für die Teilnahme an diesem Kurs keine speziellen Voraussetzungen, sollten jedoch neugierig darauf sein, sich schreibend zu erleben.

Nikola Hackenberg  
Sa, 10.00-16.00 Uhr, 28.10.23  
So, 10.00-16.00 Uhr, 29.10.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**E0031S** 38 EUR

**Literarisches Schreiben -  
Kurze Geschichten zur Lage der  
Nation**

In diesem Kurs wollen wir uns unterschiedlichen Erzählformen und ihrer Entwicklung widmen. Wir befassen uns mit der Literatur als künstlerische Ausdrucksform, aber auch der Relevanz von literarischen Texten in Bezug auf gesellschaftliche und politische Themen. Womit beschäftigt sich die Literatur eigentlich? Was macht sie als Kunstform aus? Dazu werfen wir einen Blick auf bekannte Texte wie den Essay oder das politische Manifest.

Im praktischen Teil widmen wir uns einer kleinen aber feinen Erzählform; der Kurzgeschichte. Wie unterscheidet sie sich von anderen Texten? Wie schreibt man eine Kurzgeschichte? Soll sie fiktiv oder autobiografisch sein? Was interessiert mich und was ist erzählenswert?

## E Kultur - Gestalten - Musik

Dabei wird auf den Aufbau und die Themenfindung eingegangen, wobei wir uns an aktuellen gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen orientieren. Wie sehe ich unsere Gesellschaft, was hat für mich Relevanz und wie sehe ich mich in ihr? Beispiele wären Klimawandel, Die Letzte Generation, Alt-Right, Krieg in Europa...

Der Kurs bietet die Gelegenheit, die eigenen Schreibfähigkeiten zu verbessern und die Essenz des Schreibens herauszuarbeiten; die Verarbeitung von Gedanken und Gefühlen, und die spielerische Auseinandersetzung mit Dingen, die uns bewegen. Es werden Texte von Hannah Arendt und geschichtsträchtige Manifeste besprochen: Texte, die gesellschaftliche Relevanz erlangten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch ist es wünschenswert, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich aktiv beteiligen und ihre eigenen Ideen und Perspektiven einbringen.



©Hannah Olunger / unsplash

### Wichtiger Hinweis

Der Kurs ist für alle Niveaus geeignet. Die Schreiblust und der Austausch in der Gruppe stehen im Vordergrund. Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM-Meeting statt ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)).

Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit. Bitte prüfen Sie auch Ihren Spam-Ordner, falls Sie keine Mail mit den Zugangsdaten erhalten. Voraussetzung: PC- und Internetgrundkenntnisse, E-Mail-Adresse.

Sie benötigen einen Computer mit Internet-Zugang sowie Kamera und Mikro, alternativ ein Tablet. Die Teilnahme mit einem Smartphone ist möglich, aber in den Funktionen eingeschränkt.

Bitte laden Sie sich ggf. die ZOOM-App vor Kursbeginn herunter.

Katinka Dinand  
Einzelveranstaltung  
Fr, 27.10.23, 18.00-19.30 Uhr  
online  
**E0032S** 54 EUR

### Aus literarischen Stoffen Filme machen - Kurzfilme zur Lage der Nation

In diesem Kurs wollen wir aus bereits erdachten und niedergeschriebenen Geschichten aus einem vorangegangenen Seminar Kurzfilme entwickeln. Wir befassen uns mit literarischen Stoffen und deren Aufbau und der Transformation in das filmische Äquivalent und widmen uns anhand dessen den Grundbausteinen der Filmentwicklung: der Dramaturgie. Von der Log-Line bis zum Treatment, dem fertigen Handlungsstrang und dem Drehbuch. Vorkenntnisse oder die Teilnahme am vorangegangenen Seminar sind nicht erforderlich.

### Wichtiger Hinweis

Der Kurs ist für alle Niveaus geeignet. Die Schreiblust und der Austausch in der Gruppe stehen im Vordergrund. Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM Meeting statt ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)).

Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit. Bitte prüfen Sie auch Ihren Spam-Ordner, falls Sie keine Mail mit den Zugangsdaten erhalten. Voraussetzung: PC- und Internetgrundkenntnisse, E-Mail-Adresse. Sie benötigen einen Computer mit Internet-Zugang sowie Kamera und Mikro, alternativ ein Tablet. Die Teilnahme mit einem Smartphone ist möglich, aber in den Funktionen eingeschränkt.

Bitte laden Sie sich ggf. die ZOOM-App vor Kursbeginn herunter.

Katinka Dinand  
Einzelveranstaltung  
Fr, 12.04.24, 18.00-19.30 Uhr  
online  
**E0034S** 54 EUR



©Katinka Dinand

### Literarisches Schreiben: Locus Amoenus - Die Idylle neu erdacht

Locus Amoenus, der liebliche Ort, ist die Beschreibung einer fiktiven Ideallandschaft.

In der antiken Literatur und der Schäferdichtung war dies die Utopie einer Landschaft, in der absoluter Frieden und Harmonie herrschen. Unberührt, fruchtbar, ein Ort des Rückzugs und der Liebe.

Über die Jahrhunderte wandelte und transformierte sich der Begriff immer wieder. Doch haben wir diese idyllischen Rückzugsorte noch? Und tritt das Erträumen einer Idylle nicht immer mehr in den Vordergrund, je rasanter das reale Bild stetig davon abweicht? Dürfen wir uns solch einen Ort noch zugestehen?

An der Schönheit dieser Welt festzuhalten ist eine wesentliche Voraussetzung, sie zum Besseren zu wenden. Der Schönheit im Kleinen wollen wir lauschen.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam den Kaisergarten in Oberhausen besuchen und in ihm lustwandeln. Einen Nachmittag verweilen wir dort und lassen uns literarisch inspirieren. Lassen den Ort auf uns wirken mit all seinen Facetten.

Wir ziehen uns zurück, in versteckte Ecken und entdecken vielleicht das ein oder andere was uns als Inspiration für eine Geschichte dient.

1. Termin im Kaisergarten/Oberhausen, anschließend vier Termine online

### Wichtiger Hinweis

Der Kurs ist für alle Niveaus geeignet. Die Schreiblust und der Austausch in der Gruppe stehen im Vordergrund. Dieser Online-Kurs findet teilweise mit ZOOM Meeting statt ([www.zoom.us](http://www.zoom.us)).

Den Link zum Kurs teilen wir Ihnen frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail mit. Bitte prüfen Sie auch Ihren Spam-Ordner, falls Sie keine Mail mit den Zugangsdaten erhalten.

Katinka Dinand  
 Di, 16.04.-Di, 14.05.24,  
 18.00-19.30 Uhr  
 Kaisergarten/online  
**E0036S** 54 EUR

**Autorinnenlesung aus dem De-  
 bütroman "Mirmar"-  
 Kooperation mit der Stadtbiblio-  
 thek Oberhausen**

Eine Geschichte über eine ungewöhnliche Mutter-Tochter-Beziehung. Gemeinsam kämpfen sie gegen die Probleme ihres Lebens an, bis die Mutter eines Tages verschwindet. Während sich die Tochter auf die Suche nach ihrer Mutter begibt wird sie mit den vergangenen Sorgen, Sehnsüchten aber auch mit dem brüchigen und prekären Leben konfrontiert. Zum Schluss trifft sie auf ein Kollektiv von Frauen, welches sich gegen das konventionelle Leben als Frau in der Gesellschaft stellt.



©Von Nicola Perscheid - Nicola Perscheid, Theodor und Jacob Hilsdorf, August Sander. Der rheinland-pfälzische Beitrag zur Geschichte der Photographie. Katalog Landesmuseum Mainz 1989., Gemeinfrei, http

Wer war dieser Mann, was hat er getan, um solchen Reichtum zu erwerben, und was ist sein Nachlass bis heute?

Der Abend soll einen Einblick in die Familiengeschichte der "Dynastie Krupp" geben und auf die anknüpfende Exkursion nach Essen mit Besichtigung der Villa Hügel vorbereiten.

Erst seit 2019 laufen einige ihrer Filme unter ihrem Namen und nicht unter dem eines Mannes, ja, laufen sie überhaupt wieder auf Festivals. Filmhistorikerinnen haben sie wiederentdeckt und wieder ins Rampenlicht gerückt, wie zahlreiche Veröffentlichungen und Dokumentationen nicht nur in Frankreich zeigen.

Mo, 18.09.23  
 18.30-20.00 Uhr,  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0050S** 10 EUR



©https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alice\_Guy.jpg#/media/Datei:Alice\_Guy.jpg

**Lesung Nikola Hackenberg /  
 Musik Georg Partes**

Unter dem Motto „Starke Frauen“ stellt die Oberhausener Autorin Nikola Hackenberg Protagonistinnen aus ihren Büchern vor, denen es trotz schwierigster Bedingungen gelingt, Wendepunkte herbeizuführen und ihre Leben positiv zu gestalten. Dabei sind ihre persönlichen und gesellschaftlichen Voraussetzungen ganz unterschiedlich. Der Bogen spannt sich von Mona, die durch unglückliche Entwicklungen zur ständig überforderten, schlecht bezahlten Reinigungskraft geworden ist, bis hin zu Sonja, der privilegierten höheren Tochter, der ihr Ehemann nach dem Leben trachtet.

Musikalisch begleitet und ergänzt wird die Lesung durch den Oberhausener Singer/ Songwriter Georg Partes.



©Laura Bleck

An diesem Abend liest die Oberhausener Autorin Josefine Soppa aus ihrem Erstlingswerk.

Josefine Soppa  
 Einzelveranstaltung  
 Di, 22.08.23, 19.00-21.00 Uhr  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 330b  
**E0048R** entgeltfrei

**Alfred Krupp am "Hügel 1"**

2023 feiert die Villa Hügel in Essen 150jähriges Jubiläum. Durchquert man den riesigen Park und steht dann vor dem imposanten Gebäude im Essener Stadtteil Bredeney, ist es kaum vorstellbar, dass der Bauherr sein Anwesen am „Hügel 1“ als „Einfamilienhaus“ ins Grundbuch eintragen ließ.

Andrea Kampmann  
 Do, 18.30-20.00 Uhr  
 07.09.23  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**E0049S** 10 EUR

**Alice Guy-Blaché**

Geboren in Paris, zeitweilig bei der Großmutter in der Schweiz „geparkt“, dann wieder bei den Eltern in Chile und dann wieder in Paris - schon in jungen Jahren hat Alice viel gesehen. Doch sie weiß, was sie will, überredet einen Prokuristen sie einzustellen als seine persönliche Sekretärin und ihr später Filmprojekte anzuvertrauen: eine echte Leistung für eine 17jährige. Ist sie es, die den ersten Spielfilm auf die Leinwand brachte? Ein heiß umstrittenes Thema.

In jedem Fall war sie es, die die einzige jemals existierende europäische Filmgesellschaft von Frankreich aus in Amerika gründete und auch leitete, was den etablierten großen Studios gar nicht gefiel.

Ein gewisser Thomas Edison war ihr besonders feindlich gesonnen, konkurrierten die beiden doch um dieselbe Klientel. Vorreiterin in vielen Bereichen hinsichtlich ihrer Filmthemen und ihres Berufslebens, lebte sie ein unkonventionelles Leben und opferte ihre Träume niemals den geltenden gesellschaftlichen Regeln.

Mi, 25.10.23  
18.30-20.00 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330  
**E0052S** 10 EUR

### Bert-Brecht - Zum 125. Geburtstag



©Von Bundesarchiv, Bild 183-W0409-300 / Kolbe, Jörg / CC-BY-SA 3.0, CC BY-SA 3.0 de, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5371156>

Lieder und Geschichten von Bert Brecht (1898 - 1956) waren und werden in diesem Jahr schon allerorten zu hören sein. Doch kaum jemand schenkte in all diesen Veranstaltungen Brechts „Kalendergeschichten“ und seinen Texten von „Herrn Keuner“ die Aufmerksamkeit, die ihnen zusteht. Und noch weniger kamen die vielen Anekdoten um Bertolt Brecht zu Gehör. Von den frühen Liedern, die Brecht in seiner Augsburger Zeit vertonte und selbst vortrug, ganz zu schweigen.

Zum ...zigsten Male also Bert Brecht? Ja! Aber mit einem Programm, das dem Bisherigen das Notwendige hinzufügt und dabei Wiederholungen (weitgehend) vermeidet. Der Abend mit Werken dieses großen Dichters, Kämpfers und Autors wird Sie nachdenklich stimmen und Ihnen sicherlich auch manch' Schmunzeln entlocken.

Do, 02.11.23  
Eröffnung 18.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0054S** 10 EUR

### Deutschlands größter Humorist - Ein Streifzug durch Leben und Werk von Viktor von Bülow

Als Henri Nannen, Chefredakteur des Stern, die Zusammenarbeit mit dem gerade angestellten Cartoonisten „Loriot“ nach nur sieben Wochen mit den Worten „Ich will den Kerl nie wieder im Stern sehen“ Anfang der 50er Jahre beendete, war nicht abzusehen, dass aus dem frisch gefeuerten einmal der wohl bedeutendste deutsche Humorist werden würde.

Im Vortrag wird Ihnen dieser Humorist in Wort, Bild und Filmausschnitten begegnen ... als junger Cartoonist, Moderator der Fernsehsendungen „Cartoon“ und „Loriot“, als Schauspieler, Regisseur, Drehbuchautor und Dirigent und nicht zuletzt als Tierfreund mit einer besonderen Sympathie für den Mops, ohne den bekanntlich ein Leben denkbar, aber sinnlos ist.

Loriots Humor gilt mit Blick auf die „Humorgeschichte“ Deutschlands als einzigartig. Er selbst hat 2002 in einem Interview formuliert: „Große Kunst ist ja zumeist ein Kind des Wahnsinns.“

Der Vortrag wird auch versuchen die Frage zu beantworten, was diesen Humor zu so etwas Besonderem machte.

Do, 16.11.23  
18.30-20.00 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0058S** 10 EUR



©[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Loriots\\_Sofa\\_\(Hommage\\_in\\_Bonn\)-2.jpg#/media/Datei:Loriots\\_Sofa\\_\(Hommage\\_in\\_Bonn\)-2.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Loriots_Sofa_(Hommage_in_Bonn)-2.jpg#/media/Datei:Loriots_Sofa_(Hommage_in_Bonn)-2.jpg)



©Lukas\_Leitner / unsplash.com

Die Rauh Nächte liegen zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag und gelten als heilige Zeit. In dieser Zeit wird Rückschau gehalten, orakelt und es ist die Zeit sich vom Ballast des alten Jahres zu reinigen. Alte Strukturen werden aufgebrochen, damit neue entstehen können. Lassen Sie sich vom Geheimnis der Rauh Nächte verzaubern.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken, eine Decke sowie ein Kissen und etwas zu Trinken mitbringen.

Iris Riesener  
Sa, 11.00-15.00 Uhr  
18.11.23, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 603  
**E0059S** 15 EUR

### Wenn ich liebe, seh' ich Sterne

Die Liebe: Es gibt kaum etwas, über das sich mehr erzählen, dichten und singen ließe. Aus den wahrlich unerschöpflichen Variationen dieses einen Themas mit allen seinen Facetten, Verwicklungen, Glückseligkeiten und Enttäuschungen stellen Bärbel Zobel (Gitarre) und Jürgen Hinninghofen (Rezitation) eine sehr persönliche Auswahl vor. Mal rühren sie zu Tränen, mal verführen sie zu einem Lächeln.

Mit dabei sind Texte von Eugen Roth, Georg Kreisler, Erich Kästner, Siegfried Lenz, Kurt Tucholsky, Ovid, Frank Wedekind, Bertolt Brecht und Matthias Claudius.

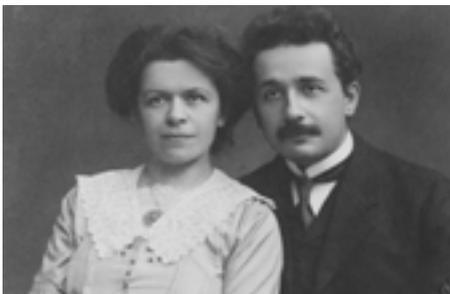


©Tyler Nix / unsplash.com

Mi, 14.02.24  
18.30-20.00 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0060S** 10 EUR

### Mileva Maric - die (fast) vergessene Frau Einstein

Sie war die erste Ehefrau von Albert Einstein und ist fast in Vergessenheit geraten. Sie war eine der wenigen Frauen, die in Deutschland und der Schweiz Physik und Mathematik studierten. Während des Studiums lernte sie ihren späteren Mann Albert Einstein kennen. Begeistert arbeiteten sie an der Entwicklung der Relativitätstheorie, doch am Ende verschwindet sie hinter ihrem genialen Mann.



©Von Autor/-in unbekannt - [http://ba.e-pics.ethz.ch/lateloggin.aspx?records=:33805&amp;r=1448594392396#1448594400592\\_1](http://ba.e-pics.ethz.ch/lateloggin.aspx?records=:33805&amp;r=1448594392396#1448594400592_1), Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5507854>

Hat sie gleichberechtigt daran mitgearbeitet oder nicht? Die Meinungen dazu sind vielgestaltig. Einstein hatte es selbst so beschrieben: "Wie glücklich bin ich, daß ich in Dir eine ebenbürtige Kreatur gefunden habe, die gleich kräftig und selbständig ist wie ich selbst!" Schmeichelei oder tatsächlich gemeinsame Arbeit? Ihre wissenschaftliche Karriere endete mit der Ehe und der Geburt ihrer Kinder, die Ehe scheiterte ebenfalls nach einigen Jahren.

Mo, 05.02.24  
18.30-20.00 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0062S** 10 EUR

### Lesung: Christoph Schlingensief

Christoph Schlingensief einer der großen Söhne der Stadt, war Filmmacher, Theater- und Aktionskünstler.



©Von Manfred Werner - Tsui - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=8074392>

Wie er selbst rückblickend auf sein bewegtes Leben (1960- 2010 ) und sein Werk schaute, ist Thema der Lesung.

Klaus Zwick, Ensemblemitglied am Theater Oberhausen, liest Auszüge aus Schlingensiefs Autobiografie „Ich weiß, ich war´s“, sowie aus Gesprächen und Interviews aus dem Band „Kein falsches Wort“.

So, 03.03.24  
11.00 -12.30 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0064S** 10 EUR

### Astrid Lindgren

Am 14. November 1907 erblickt Astrid Anna Emilia Ericsson auf dem Hof Näs nahe der Kleinstadt Vimmerby das Licht dieser Welt. Mit ihren drei Geschwistern verlebt sie eine glückliche Kindheit auf dem Bauernhof ihrer Eltern.

Viele dieser Erlebnisse fließen später in ihre heiteren Kinderbücher ein, die Kinder aus Bullerbü oder Karlsson vom Dach berichten davon; welches Kind ist nicht wenigstens mit einer dieser vielen Figuren aufgewachsen?

Doch es gibt auch eine andere Seite: vor allem der 2. Weltkrieg prägt diese Frau, die in dieser Zeit auch für den schwedischen Nachrichtendienst arbeitet.

Ihre Tagebucheinträge geben Zeugnis von der sehr ernsten und nachdenklichen Seite des Lebens einer Frau, die dennoch oder gerade deshalb die Welt besonders für Kinder so hell und heil wie möglich machen wollte.

Do, 18.04.24  
18.30-20.00 Uhr,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E0066S** 10 EUR



©Von Tire Burnäs - <https://portrattarkiv.se/details/sj9PGLAlnmUAAAAAACY2TA>, same picture with some metadata <https://portrattarkiv.se/details/sj9PGLAlnmUAAAAAABO4GQ> that says json picture id SSMSvD0211

## Studienfahrten - Exkursionen

### Exkursion:

#### Gut gebaut. Ziegelarchitektur im Ruhrgebiet(S)

Das LWL Museum Zeche Hannover widmet seine aktuelle Fotoausstellung der Bedeutung des Ziegelsteins für die Architektur des Ruhrgebietes. Die Ausstellung zeigt mehr als 60 herausragende Beispiele der Ziegelarchitektur im Ruhrgebiet vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart und regt zu einer aktiven Auseinandersetzung mit der Architektur im Alltag an.



©Ingo Dämgen

Ingo Dämgen

Exkursion

Mi, 23.08.23,

Treffpunkt 11.40 Uhr, Hauptbahnhof Oberhausen, Vorplatz, Standuhr  
Rückkehr gegen 14.30 Uhr

**E0999S**

23 EUR

#### 150 Jahre Villa Hügel (S)

Im Rahmen Ihres 150 Jubiläums öffnet die Villa Hügel einige Räume, die sonst nicht der Öffentlichkeit zugänglich sind. Im Rahmen zweier hintereinander folgenden Gruppenführungen haben Sie nun die Möglichkeit, diese Räume mit uns zu entdecken.

Das Kellergeschoss der Villa Hügel bietet viele geheimnisvolle Räume, nicht nur den Tresorraum mit seiner 20 cm dicken Stahltür. Auch in den Obergeschossen gibt es versteckte Räume wie das Kaiserbad, die Kemeaten und eine Orgel.



©[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Villa\\_huegel.jpg#/media/Datei:Villa\\_huegel.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Villa_huegel.jpg#/media/Datei:Villa_huegel.jpg)

Wegen der individuellen Anreise muss der Parkeintritt in Höhe von 5 € von den Teilnehmenden persönlich beglichen werden. Für die Benutzer des Nahverkehrs stellt die Volkshochschule ab Hauptbahnhof Oberhausen bis zum S-Bahnhaltepunkt „Villa Hügel“ eine Begleitperson zur Verfügung.

Falls Sie nicht über ein Nahverkehrsticket verfügen, bitten wir Sie, das bei der Anmeldung anzugeben. Die VHS wird dann ein Gruppenticket organisieren, das Sie anteilig zzgl. zu den Kursgebühren bei der VHS begleichen müssen

#### Wichtiger Hinweis:

Diese beiden Führungsformate sind leider nicht barrierefrei. Der historischen Bauweise geschuldet sind die nicht-öffentlichen Räume im Keller oder II. Obergeschoss nur über Treppen zu erreichen.

Wir bedauern diesen Umstand sehr, müssen aber darauf hinweisen, dass Personen, die auf Rollatoren, Rollstühle und andere Gehhilfen angewiesen sind, nicht an den Jubiläumsführungen teilnehmen können.

Ingo Dämgen

Exkursion

Fr, 15.09.23,

Treffpunkt 11.40 Uhr, Villa Hügel

Rückkehr gegen 14.30 Uhr

**E1000S**

18 EUR

Ingo Dämgen

Exkursion

Fr, 22.09.23,

Treffpunkt 11.40 Uhr, Villa Hügel

Rückkehr gegen 14.30 Uhr

**E1002S**

18 EUR

#### Fahrt zur Frankfurter Buchmesse (S) - Kooperation mit der Buchhandlung Laufen

Jahr für Jahr zieht das besondere Flair der Buchmesse Tausende in den Bann. Und Sie? Wollten Sie nicht auch schon immer mal dabei sein? Wir machen es möglich und übernehmen für Sie alle Formalitäten.

Unsere Reisegebühr umfasst daher die An- und Abreise im komfortablen Reisebus bis vor das Messetor sowie den Eintritt.

Außerdem informiert Sie unser Reiseleiter Ingo Dämgen während der Fahrt über alles Wissenswerte zum diesjährigen Länderschwerpunkt der Buchmesse: Slowenien

Ingo Dämgen /

Karl-Maria Laufen e. K.

Abfahrt 8.00 Uhr, Buchhandlung

Laufen, Schwartzstr. 54,

Rückkehr gegen 21.00 Uhr

**E1003S**

65 EUR



©Julia Kadel / unsplash.com

### Exkursion:

#### Führung über den Melatenfriedhof(S)

In dieser gemütlichen Führung über das Areal des Kölner Melatenfriedhofs erleben Sie einen einzigartigen Ort des Erinnerns. Viele Prominente haben hier ihre letzte Ruhestätte gefunden. Zudem ist die wunderschöne Grünanlage ein absolutes Highlight für Naturfreunde.

Zum Ausklang des Besuchs in Köln planen wir die Einkehr in einem traditionellen Café.

Ingo Dämgen

Exkursion

Do, 19.10.23,

Treffpunkt 11.15 Uhr, Hauptbahnhof Oberhausen, Vorplatz, Standuhr

Rückkehr gegen 19.30 Uhr

**E1008S**

Preis auf Anfrage

Sie finden die VHS OB auch hier:



**Exkursion:  
Düsseldorfer Nordfriedhof - Mausoleen und Engel - prächtige Grabstätten(S)**



©Ingo Dämgen

In seiner über 100-jährigen Geschichte haben hier die verschiedensten Auffassungen der Friedhofs- und Grabmalgestaltung ihren Ausdruck gefunden. Die grundlegende Idee des grünen Friedhofs, der heute in einem dicht besiedelten Stadtteil liegt, hat heute mehr denn je Bedeutung. Hier findet man Grabmalkunst vergangener Jahrzehnte aber auch moderne Gestaltungselemente namhafter Bildhauer aus dem In- und Ausland.

Ingo Dämgen  
Exkursion  
Do, 16.11.23,  
Treffpunkt 11.40 Uhr, Hauptbahnhof Oberhausen, Vorplatz, Standuhr  
Rückkehr gegen 14.30 Uhr  
**E1010S** Preis auf Anfrage

**Spannendes Münster zur Weihnachtszeit**

Wenn der Prinzipalmarkt in goldenem Glanz erstrahlt, Giebelhäuser und Kirchen dezent beleuchtet und die Geschäfte festlich dekoriert sind, Lichterbäume die Straßen schmücken und der Duft von Tannengrün und Glühwein durch die Straßen zieht, beginnt in Münster die wohl schönste Zeit: der Advent.



©TIM Caspary / pixelio.de

Sechs Weihnachtsmärkte laden dann mit rund 300 Ständen zum Bummeln, Einkaufen und Genießen ein.

Abgerundet wird unser Besuch durch eine ganz besonderen KrimiTour auf den Spuren von Wilsberg, Börne und Thiel.

Ingo Dämgen  
Exkursion  
Do, 30.11.23,  
Treffpunkt 9.30 Uhr, Hauptbahnhof Oberhausen, Vorplatz, Standuhr  
Rückkehr gegen 18.00 Uhr  
**E1012S** Preis auf Anfrage

**Bustour:  
Kulinarisches zwischen Niederrhein und Münsterland (Raesfeld, Bocholt, Hamminkeln)**

Begleiten Sie uns auf einer kulinarischen Bustagesreise zwischen Niederrhein und Münsterland. Wir starten unsere Tour bei der traditionellen Kornbrennerei Böckenhoff in Raesfeld-Erle. Weiter geht es zum Schloss Raesfeld, wo wir eine Gruppenführung in den dortigen Außenanlagen und der Schlosskapelle planen. Unsere freigestaltete Mittagspause planen wir in Bocholt. Am frühen Nachmittag steht dann noch der Besuch der Verkaufsstelle eines großen Herstellers von Obstsaften in Hamminkeln auf dem Programm.

Ingo Dämgen  
Exkursion  
Do, 23.05.24,  
Treffpunkt 11.40 Uhr, Hauptbahnhof Oberhausen, Vorplatz, Standuhr  
Rückkehr gegen 14.30 Uhr  
**E1016S** Preis auf Anfrage

**Exkursion:  
Baumeister-Mühle**

Bereits seit 1858 steht an der heutigen Stadtgrenze zwischen Oberhausen und Duisburg die Baumeistermühle. Nach ihrer Stilllegung im Jahre 1961 drohte auch dieser Mühle der Abbruch, doch konnte durch mehrmalige denkmalgerechte Sanierungen dieses für Oberhausen einmalige Baudenkmal bis heute erhalten werden.

Erleben Sie also, wie Wind tonnenschwere Mühlsteine in Bewegung setzt und wie Getreidekörner zwischen diesen zu Mehl gemahlen werden.



©Ingo Dämgen

Ingo Dämgen  
Exkursion  
Fr, 14.06.24,  
Treffpunkt 14.00 Uhr, Baumeister Mühle, Homberger Straße 11, 46149 Oberhausen  
Rückkehr gegen 15.30 Uhr  
**E1018S** 10 EUR

**Theater - Kino**

**Alles nur Theater !? - Kooperation mit dem Theater Oberhausen**

Was im Theater auf oder hinter der Bühne passiert, ist für viele ein Mysterium - jetzt bekommen Sie die Möglichkeit, die Geheimnisse des Theaters zu entdecken! Ob Sie sich für die Entstehungsprozesse von Inszenierungen interessieren oder einfach mal selbst etwas ausprobieren wollen - hier sind Sie richtig!

Der Kurs „Alles nur Theater“ wird gemeinsam vom Theater Oberhausen und der Volkshochschule Oberhausen veranstaltet. An 10 Terminen, immer dienstags, werden Sie verschiedene Mitarbeiter/-innen des Theater Oberhausen mit den unterschiedlichsten Akteuren zusammenbringen. Neben Probenbesuchen, Gesprächen mit Regisseur\*innen oder Schauspieler\*innen und einer Führung durch das Theater werden Sie auch die Möglichkeit haben, sich bei einem Workshop selbst auszuprobieren. Dabei wird viel gelacht und diskutiert: über Inszenierungen, Arbeitsweisen und wie man eigentlich so viel Text in den Kopf bekommt.

## E Kultur - Gestalten - Musik



©Ingo Dämgen

Saskia Zinsser-Krys  
Di, 19.00-20.30 Uhr  
19.09.23 - 20.02.24, 10x, 20 UStd.  
Theater Oberhausen, 1. Treffen  
**E2000S** 43 EUR

Saskia Zinsser-Krys  
Di, 19.00-20.30 Uhr  
05.03.24 - 28.05.24, 6x, 12 UStd.  
Theater Oberhausen, 1. Treffen  
**E2002S** 43 EUR

### Oberhausener Frauenfilmtage visuelle



vom 13. bis 17.09.2023 im Lichtburg  
Filmpalast mit tollen Filmen von Film-  
freuen, umrahmt von Filmgesprä-  
chen mit Regisseurinnen, Drehbuch-  
autorinnen oder Produzentinnen.

Programm, Rahmeninformationen  
und Eintrittskarten ab Anfang Sep-  
tember 2023 beim Lichtburg Filmpa-  
last, Elsässer Str. 26, 46045 Ober-  
hausen, [www.lichtburg-ob.de](http://www.lichtburg-ob.de).

Veranstalterinnen: Gleichstellungs-  
stelle der Stadt Oberhausen in Koope-  
ration mit dem Lichtburg Filmpalast,  
Zonta-Club Oberhausen, Jugendamt  
und Musikschule. Unterstützt durch  
Volksbank Rhein-Ruhr und Energie-  
versorgung Oberhausen AG.

Gleichstellungsstelle Oberhausen  
Mi, 19.00-20.30 Uhr  
13.09.23 - 17.09.23,  
Lichtburg, Elsässer Str. 26  
**E2004S** entgeltfrei

### Vorhang auf! - Erste Bühnenerfahrung

Hatten Sie schon mal den Gedan-  
ken: Ich wäre gerne mal wer anders.  
Vielleicht der Nachbar, der in der  
Sonne chillt? Ein Karrieremensch im  
Anzug, ein/e Wissenschaftler\*in auf  
geheimer Mission oder wieder ein  
Kind, das den Erwachsenen Streiche  
spielt? Dann kommen Sie zu diesem  
Workshop und entdecken ganz neue  
Seiten an sich. Ich zeige Ihnen zwei  
verschiedene Methoden (Die Ruck-  
sack- und die Satzkiemes-Methode),  
mit denen Sie einen ganz neuen Cha-  
rakter erfinden und zum Leben erwe-  
cken können.

Sie brauchen keine Bühnen- oder  
Theatererfahrung. Nur bequeme  
Kleidung, dicke rutschfeste Socken  
und Lust auf was Neues. Kommen Sie  
vorbei und erfinden Sie sich neu!

Kerstin Schierling  
Sa, 10.00-15.00 Uhr  
11.11.23 - 12.11.23, 2x, 10 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 604, Ein-  
gang über Raum 603  
**E2010S** 62 EUR

## Musik - Tanz

### Gitarren-Anfängerkurs für Er- wachsene

Die Gitarre, das kompakte Allround-  
Instrument: Melodie, Harmonie und  
Rhythmus in einem. In diesem Kurs  
werden nicht nur elementare Spiel-  
praktiken für Anfänger vermittelt,  
auch Fortgeschrittene können ihren  
bisherigen Kenntnisstand anwenden  
und erweitern.



©Andrii Muzyka - Fotolia

Schwerpunkte des Kurses sind einfa-  
ches Melodiespiel und Liedbegleitung.  
Auch musiktheoretische Kenntnisse  
können bei vorhandenem Interesse  
erworben werden. Im Vordergrund  
stehen jedoch Spaß und Freude am  
Spielen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Instru-  
ment mit.

Volker Fest  
Do, 19.00-20.00 Uhr  
21.09.23 - 23.11.23,  
8x, 10,7 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 503  
**E4000V** 67 EUR

Volker Fest  
Do, 19.00-20.00 Uhr  
18.01.24 - 14.03.24,  
8x, 10,7 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 503  
**E4002V** 67 EUR

Volker Fest  
Do, 19.00-20.00 Uhr  
18.04.24 - 13.06.24,  
8x, 10,7 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 503  
**E4004V** 67 EUR

### Didgeridoo - die Stimme Australiens (S)



©Stefanie Kulpe

Das Spiel des Didgeridoos, des Urins-  
trumentes der australischen Aborigi-  
nes, hört sich nicht nur mystisch und  
individuell an, sondern kann auch  
Atemprobleme lindern.  
An diesem Wochenende widmen wir  
uns diesem exotischen Instrument,  
lernen die Grundkenntnisse des Spie-  
lens, erleben in der Gruppe mit viel  
Spaß den Reiz dieser neuen Töne.

Beginnend mit dem Aufbau des  
Grundtons beschäftigen wir uns mit  
dem Obertonspielen, imitieren Tier-  
laute, üben die Zirkular-Atmung zum  
Spielen des Dauertons und beziehen  
einfache Rhythmusbeispiele mit ein.

Der mystische Klang in Kombination mit Atemtechniken erzeugt eine meditative Entspannung, trainiert ungeahnte Muskelpartien und erzeugt ein variables Klangbild.

Es stehen hochwertige Originalinstrumente zur Verfügung. Eigene Instrumente sollten jedoch, falls vorhanden, unbedingt mitgebracht werden. Bitte außerdem mitbringen: ein Paar dicke Socken oder saubere Hausschuhe!

Stefanie Kulpe  
Sa, 10.00-15.00 Uhr  
03.02.24 - 04.02.24, 2x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**E4010V** 59 EUR

### Didgeridoo - Zirkularatmung (S)

Der dem Didgeridoo typische Dauerton, der Ton Australiens, der einfach nicht abreißt, kommt durch die Zirkularatmung zustande.

An diesem Tag vermittele ich Tipps und Tricks, um diese Technik der Atmung zu lernen und es bleibt ganz viel Raum zum Üben und Verfeinern des Dauertons.

Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Instrument mit, denn jedes Didgeridoo spielt sich anders und wir kontrollieren Mundstück und Funktionalität. Es stehen aber auch ausreichend Originalinstrumente für alle Teilnehmer an diesem Tag zur Verfügung, um andere Didgeridoos auszuprobieren.

Dieser Kurs baut auf bereits vorhandene Grundkenntnisse und Tonvielfalt des Didgeridoo-Spiels auf (s. o. Grundkurs 'Didgeridoo - die Stimme Australiens')

Bitte außerdem mitbringen: ein Paar dicke Socken oder saubere Hausschuhe!

Stefanie Kulpe  
Sa, 10.00-13.45 Uhr  
02.03.24, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**E4012V** 26 EUR

### Blues Harp - Workshop I / Einsteiger

- Die Magie der Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik -

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ (= 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter“-System) zu einem

facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, das charakteristische „bending“, das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr. Sie erwerben Kenntnisse, die auf eigene spielerische Betätigung und auf selbständige Weiterführung vorbereiten.



©Dieter Kropp

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30,- EUR vor Ort erwerben.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Dieter Kropp  
Sa, 10.00-17.30 Uhr  
28.10.23, 1x, 9 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**E4020V** 63 EUR

Dieter Kropp  
Sa, 10.00-17.30 Uhr  
03.02.24, 1x, 9 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**E4022V** 63 EUR

### Blues Harp - Workshop II / Aufbaukurs

- Mundharmonika einfach spielend lernen -

Dieses Seminar wendet sich an alle Mundharmonikaspielende, die bereits an einem Anfänger-Workshop teilgenommen haben oder über die spieltechnischen Grundkenntnisse verfügen.

Nach ein wenig Wiederholung und Vertiefung der Grundkenntnisse werden wir uns überwiegend mit dem Spiel in der 2. Position (Cross Harp), dem Blues-typischen Sound, beschäftigen. Die vorhandenen Kenntnisse sollen gefestigt und neue Spieltechniken in das eigene Spiel eingebunden

werden. Spezielle Blues-Tonleitern und Blues-Soli/Blues-Melodien mit den dazugehörenden "Blue Notes" werden zusammen mit weiteren wichtigen Spiel- und Effektechniken vorgestellt.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30,- EUR vor Ort erwerben.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Dieter Kropp  
Einzelveranstaltung  
Sa, 27.04.24, 10.00-17.30 Uhr  
1x, 9 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E4024V** 67 EUR

### Mit Leib und Seele: Ukulele

Lernen Sie an einem Vormittag die Ukulele kennen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalte: einfache Akkorde, wissenswertes über das Instrument und die Ukulele-Szene.

Einige Leihinstrumente stehen zur Verfügung.

Jutta Strzalka  
Einzelveranstaltung  
Sa, 27.01.24, 10.00-13.00 Uhr  
1x, 4 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E4030V** 26 EUR



©marayah/pexels

## E Kultur - Gestalten - Musik

### Das kleine 1x1 der Gesangstechnik - Workshop



©pathdoc/Fotolia

Ob als Laien-, Hobby- oder erfahrene/r Sänger/in, solistisch oder im Chor aktiv: In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit gesangstechnischen Grundlagen zu einer dauerhaft gesunden und kraftvollen Stimme kommen.

Christine Stuwe  
Sa, 10.00-13.00 Uhr  
25.11.23, 1x, 4 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**E4100V** 26 EUR

Christine Stuwe  
Sa, 10.00-13.00 Uhr  
23.03.24, 1x, 4 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 328  
**E4102V** 26 EUR

### Stimmhygiene: "Frosch im Hals, ade!"

Kennen Sie das: ‚Hilfe, mir bleibt beim Sprechen die Puste weg‘ oder ‚Nach dem Telefonieren bin ich immer heiser‘.

In diesem Workshop bekommen Sie Tipps und Tricks rund um eine möglichst langanhaltend fitte und gesunde Stimme, egal, ob Sie nun hobbymäßig singen, sprechen, viel telefonieren, Reden halten oder ev. auch nach einer längeren Krankheit, wie z. B. einer Corona-Infektion, Probleme haben.

In diesem Kurs werden Grundlagen der Atemtechnik, Stimmhygiene und gutem klangvollem (nicht angestrengtem) Sprechen vermittelt.

Christine Stuwe  
Sa, 10.00-13.00 Uhr  
28.10.23, 1x, 4 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 301  
**E4110V** 26 EUR

Christine Stuwe  
Sa, 10.00-13.00 Uhr  
13.04.24, 1x, 4 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 301  
**E4112V** 26 EUR

### Die Zauberflöte und ihre Symbolsprache



©Theaterzettel der Uraufführung, 30. September 1791 / <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zauberfl%C3%B6te-Theaterzettel1791.jpg#/media/Datei:Zauberflöte-Theaterzettel1791.jpg>

Künstlerförderverein Oberhausen e.V.



kuenstlerfoerderverein.de

Wer kennt sie nicht: Mozarts heiterbeschwingte Zauberflöte? Arien wie "In diesen Heil'gen Hallen" oder die fröhliche Melodie des Vogelfängers sowie die rasante Arie der Königin der Nacht sind fast schon zum Allgemeingut geworden. Kein Wunder, denn die Zauberflöte ist eine der am häufigsten gespielten Opern weltweit. Es lohnt sich aber, dieses Meisterwerk einmal unter einem anderen Aspekt in den Blick zu nehmen: an diesem Abend soll die Symbolsprache mit ihrer Vorstellung von Gut und Böse, Tag und Nacht, Tugenden und Verfehlungen im Mittelpunkt stehen. Selbstverständlich werden dabei die bekannten Melodien erklingen - ein kommentiertes "Konzernerlebnis"!

Andrea Kampmann  
Do, 18.30-20.00 Uhr  
14.03.24  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E4118S** 10 EUR

**Loss m'r singe -  
Rheinischer Mitsingabend mit  
Liedern von den Bläck Fööss &  
Co.**

Walter Weitz führt mit seiner Gitarre durch den Abend und singt Lieder von Willy Ostermann, Karl Berbuer, Hartmut Prieß, den Bläck Fööss, den Hühnern u.a. Diese Lieder lassen sich keineswegs auf karnevalistische Schunkellieder reduzieren, sondern beschreiben liebevoll oder ironisch die Rheinländer\*innen in ihrem Alltagsleben. „Minsche un ihr Stadt“ ist daher das Motto dieses Liederabends zum Mitsingen.



©Walter Weitz

Für alle, die sich vor Karneval gemütlich einsingen oder einfach nur in geselliger Runde glücklich sein möchten.  
Dauer mit Pause: ca. 2 Stunden.  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Walter Weitz  
Fr, 18.00-20.20 Uhr  
02.02.24  
Bert-Brecht-Haus, Raum 330a  
**E4120E** 10 EUR

**AROHA®**



©Petra Dobener

- ist ein effektiver und unkomplizierter Bewegungskurs im ¾ Takt
- festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit
- ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten
- ein Kurs, an dem jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann
- ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller

Durch den Spaß und die Besonderheit von AROHA® werden die Teilnehmenden langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

Petra Dobener  
Di, 19.15-20.15 Uhr  
22.08.23 - 24.10.23,  
8x, 10,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4202V** 48 EUR

Petra Dobener  
Di, 19.15-20.15 Uhr  
31.10.23 - 19.12.23,  
8x, 10,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4204V** 48 EUR

Petra Dobener  
Di, 19.15-20.15 Uhr  
09.01.24 - 19.03.24,  
10x, 14,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4206V** 60 EUR

Petra Dobener  
Di, 19.15-20.15 Uhr  
09.04.24 - 25.06.24,  
11x, 14,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4208V** 66 EUR

**KAHA®**

KAHA® ist inspiriert von Taiji, Kung Fu und Haka. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Es ergibt sich eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers, es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.



©Petra Dobener

An KAHA® kann jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen: Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger. Jüngere und ältere

## E Kultur - Gestalten - Musik

Teilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel. Übergewichtige Personen, leistungsschwächere Personen und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Petra Dobener  
Di, 18.00-19.00 Uhr  
22.08.23 - 24.10.23,  
8x, 10,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4212V** 48 EUR

Petra Dobener  
Di, 18.00-19.00 Uhr  
31.10.23 - 19.12.23,  
8x, 10,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4214V** 48 EUR

Petra Dobener  
Di, 18.00-19.00 Uhr  
09.01.24 - 19.03.24,  
10x, 13,3 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4216V** 60 EUR

Petra Dobener  
Di, 18.00-19.00 Uhr  
09.04.24 - 25.06.24,  
11x, 14,7 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4218V** 66 EUR

### Line Dance zu moderner Musik

Line Dance - was ist das eigentlich? Wie der Name schon sagt, wird dieser Tanz in Reihen bzw. Linien getanzt, egal, ob zu Country, Rock, Pop oder irischer Musik: Hauptsache, die Musik gefällt. Foxtrott, Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba oder Twist - alle Rhythmen sind erlaubt.



©Ruth Uhlenbrock-Wandolski

Man braucht keinen Partner dazu, allerdings sind auch Paare herzlich willkommen! Line Dance macht Spaß, egal ob alt oder jung, ob männlich oder weiblich.

Der Erfolg stellt sich schnell ein, weil die Tänzerin / der Tänzer einen Tanz bzw. die nötigen Schrittfolgen in 10 - 30 Minuten erlernen kann. Zudem wird auch das Gedächtnis trainiert, denn Line Dance ist auch Kopfarbeit.

Ruth Uhlenbruck-Wandolski  
Do, 16.30-18.00 Uhr  
10.08.23 - 16.11.23, 8x, 16 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4300V** 72 EUR

Ruth Uhlenbruck-Wandolski  
Do, 16.30-18.00 Uhr  
11.01.24 - 21.03.24, 6x, 12 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4310V** 54 EUR

Ruth Uhlenbruck-Wandolski  
Do, 16.30-18.00 Uhr  
18.04.24 - 27.06.24, 6x, 12 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4320V** 54 EUR

### Kreativer Tanz für Körper und Seele

Dieser Workshop ermöglicht einen Einblick in die Welt des kreativen Tanzes und wie sich dieser auf uns auswirken kann. Mit viel Spaß kann Ihnen der kreative Tanz neue Wege zeigen, um den eigenen Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Die Kombination aus Bewegungs- und Entspannungselementen fördert die Achtsamkeit für sich, stärkt die Selbstwahrnehmung und erhöht das eigene Körperbewusstsein. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Stefanie Lotter  
So, 11.00-14.00 Uhr  
29.10.23, 1x, 4 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 604, Eingang über Raum 603  
**E4410V** 20 EUR

Stefanie Lotter  
So, 11.00-14.00 Uhr  
04.02.24, 1x, 4 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 601, Eingang über Raum 602  
**E4415V** 20 EUR

Stefanie Lotter  
So, 11.00-14.00 Uhr  
28.04.24, 1x, 4 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 601, Eingang über Raum 602  
**E4420V** 20 EUR

### Latin Dance

Für diesen Kurs muss mensch nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und vom Alltag abzuschalten. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht zudem noch Spaß.

Dieses Tanz-Fitness-Programm zu lateinamerikanischer Musik und karibischen Klängen ist leicht zu erlernen und trainiert alle Körperbereiche. Die Übungen bzw. Tänze sind zu langsamen und schnelleren Rhythmen ausgelegt. Die unterschiedlichsten Stile, wie z. B. Cumbia, Merengue, Reggaeton, Dancehall und Soca, werden mit Aerobic-Schritten vereint.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe (Fitness-Schuhe/Aerobic-Schuhe), ein kleines Handtuch und Wasser.

Caterina Taccia  
Do, 18.00-19.00 Uhr  
07.09.23 - 14.12.23,  
12x, 14,9 UStd.  
Hauptschule-Lirich, Turnhalle/Gymnastikraum  
**E4500V** 65 EUR

Caterina Taccia  
Do, 18.00-19.00 Uhr  
11.01.24 - 23.05.24,  
16x, 19,9 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Aula  
**E4510V** 87 EUR

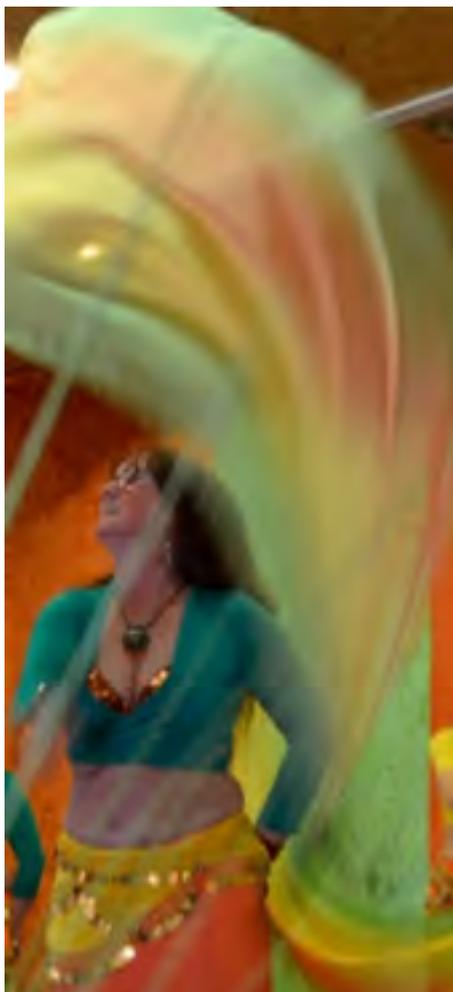
### Orientalischer Tanz für Wiedereinsteigerinnen und Mittelstufe

Orientalischer Tanz - der weiblichste aller Tänze, der Körper und Seele schwingen lässt und einen Ausgleich zum Alltag ermöglicht. Ihre Beweglichkeit wird aktiviert, die Körperhaltung wird sich verbessern und die Fitness gefördert.

Tanz ist Freude an der Bewegung und das harmonische Gefühl von Körper, Seele und Geist. Durch Freude und Körperwahrnehmung werden Ihre Spannungen, der Stress und die Rückenschmerzen abgebaut und es werden Muskelpartien angesprochen, von denen man nicht ahnt, dass man sie hat.

Ein Tanzvergnügen mit der besonderen Körpererfahrung - und das für Frauen jeden Alters!

Bitte körpernahe Kleidung und ein großes Tuch für die Hüften mitbringen.



**Zeichnen - Malen - Gestalten**

**Aquarellmalen**



©pixabay

Bei der Betrachtung von Aquarellbildern fällt einem häufig das Wort "zauberhaft" ein. Aquarellfarbe ist ein faszinierendes und erfrischend spontanes Material mit grenzenlosen Möglichkeiten. Schon die einfachsten Übungen mit Wasser und Farbe bringen interessante Ergebnisse. Von transparenten bis farbintensiven Malweisen und vielen verschiedenen Techniken haben Sie die große Auswahl. Mit Mut und Vertrauen in die eigene Kreativität und fachkundiger Unterstützung durch die Kursleitung werden Ihnen beeindruckende Bilder gelingen.

Benötigtes Material: Aquarellblock in beliebiger Größe, Aquarellpinsel rund, 2-3 Stück in diversen Größen, Bleistift HB, Radiergummi, Aquarellfarben (Einsteigerkasten 6- 12 Farben)

Rozan Hamo  
Mo, 18.00-19.30 Uhr  
22.01.24 - 15.04.24, 10x, 20 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Kreativraum  
**E6008V** 80 EUR

**Mal was Anderes! - Zeichnen auf schwarzem Aquarellpapier**

Mal nicht klassisch transparent auf weißem, sondern leuchtend und schimmernd auf dem schwarzen Papier! Mit etwas Umdenken, mit viel Phantasie, mit unikalen Farbverläufen und garantiertem Wow-Effekt! Benötigt werden: Freude am Malen und Experimentieren und gute Laune.



©Natalia Pelz

Papier und Farben werden gegen eine geringe Umlage gestellt.  
1 Blatt Papier 1 € ( bds. verwendbar), Farben pauschal 2 €. Pinsel bitte mitbringen. Aber auch Pinsel können vereinzelt kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Bitte tätigen Sie keine Extra- Anschaffungen.

Natalia Pelz  
Sa, 10.00-16.30 Uhr  
03.02.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6020S** 32 EUR

**Home Sketching**

Sketch in der Malerei ist ein schnelles, leichtes, dennoch vollendetes und stimmiges Bild, mit Konzentration auf typische Merkmale und ohne unnötige Details.

Bei Home Sketching, wie der Name schon vermuten lässt, beschäftigen wir uns mit Objekten aus dem häuslichen Bereich.

Geeignet dafür ist absolut alles - Küchenutensilien, Lebensmittel, Lieblingssessel, ein Paar alte Schuhe oder z.B. ein interessanter Schubladengriff der alten Kommode.

Christine Bramhoff  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
15.08.23 - 28.11.23, 13x, 26 UStd.  
Städtische Musikschule, Im Lipperfeld 7a  
**E4700V** 107 EUR

Christine Bramhoff  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
23.01.24 - 12.03.24, 8x, 16 UStd.  
Städtische Musikschule, Im Lipperfeld 7a  
**E4702V** 66 EUR

Christine Bramhoff  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
09.04.24 - 25.06.24, 11x, 22 UStd.  
Städtische Musikschule, Im Lipperfeld 7a  
**E4704V** 90 EUR

Maria von Dalwig-Nolda  
Do, 9.30-11.45 Uhr  
31.08.23 - 30.11.23, 12x, 36 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6000S** 108 EUR

Maria von Dalwig-Nolda  
Do, 9.30-11.45 Uhr  
11.01.24 - 18.04.24, 12x, 36 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6002S** 108 EUR

Maria von Dalwig-Nolda  
Fr, 9.30-11.45 Uhr  
26.04.24 - 31.05.24, 6x, 18 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6004S** 54 EUR

Rozan Hamo  
Mo und Di, 18.00-19.30 Uhr  
18.09.23 - 04.12.23, 10x, 20 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Kreativraum  
**E6006V** 80 EUR

Sie finden die VHS OB auch hier:



## E Kultur - Gestalten - Musik



©Natalia Pelz

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Bitte mitbringen:

- Aquarellfarben und/oder Aquarellstifte, falls vorhanden. Falls nicht - einfache Buntstifte.
- Aquarellpapier 24x32 cm
- evtl. Liner oder Gelschreiber in schwarz.
- Pinsel rund (klein und mittel).
- Bleistift in HB, Radiergummi

Bitte keine extra Anschaffungen machen.

Fehlende Materialien werden gegen eine geringe Umlage zur Verfügung gestellt.

Natalia Pelz  
Sa, 10.00-16.00 Uhr  
09.03.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6030S** 32 EUR

### Street Art Projekt- Gestalte dein eigenes Street Art Kunstwerk



©Gerlinde Hesse

Wir schauen uns verschiedene Künstler dieser Stilrichtung an und lassen uns von deren Kunst und Techniken inspirieren.

Anschließend gestaltet jeder frei nach seinen eigenen Ideen und Vorlieben. Dabei kann collagiert werden, farbig übermalt oder auch die Farbe geschüttet oder gespritzt werden. Es können eigene Bildschablonen erstellt werden, sowie auch Buchstabenschablonen für eigene Texte verwendet werden. Der Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen:

- eine Schürze, die bunt werden kann
- Leinwand/Leinwände (Größe nach eigener Vorstellung)
- evtl. Fotokopien, die eingearbeitet werden sollen (Schwarz-weiß oder farbig)
- Zeitschriften (wenn mögl.)
- Zeitungen (wenn mögl.)

Gerlinde Hesse  
Sa, 10.00-14.00 Uhr  
27.01.24, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6040S** 33 EUR

### Mehrfarbige Linoldrucke - für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Wir lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten von Mehrfarbendruckern kennen und jede\*r Teilnehmer\*in wählt eine oder mehrere Methoden für die Umsetzung aus.

So entstehen erstaunliche, ganz individuelle mehrfarbige Linoldrucke. Wer möchte bringt ein eigenes Motiv mit. Vorlagen und Anregungen werden auch im Kurs bereitgestellt.

Kosten für Papier und Farbe: 5,-€ p/ Pers.

Linolplatten können ebenfalls erworben werden (DIN A5 und DIN A4).

Gerlinde Hesse  
Sa, 10.00-14.00 Uhr  
27.04.24, 1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6042S** 28 EUR

### „Acrylmalerei - inspiriert von Franz Marc“

Wer kennt sie nicht, die blauen Pferde und gelben Kühe des expressionistischen Malers Franz Marc?

Wir lassen uns inspirieren von den Gemälden des Künstlers und malen farbenfrohe Bilder mit Acrylfarben auf Leinwand.



©Gerlinde Hesse

Wir lernen das Spiel mit den Farben und mischen Farben in lasierender Technik.

Jede Schicht bringt mehr Leuchtkraft in unsere Bilder.

Bitte Kleidung anziehen, die „bunt“ werden kann oder Schürze etc. mitbringen, denn Acrylfarben sind nach dem Trocknen wasserfest.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse. Materialkosten pro Person: 3,-€

Bitte Leinwände (Größe nach Wunsch) selber mitbringen.

Gerlinde Hesse  
Sa, 15.00-19.00 Uhr  
27.01.24, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6050S** 33 EUR

### Rakel- und Spachteltechnik



©Gerlinde Hesse

Die Rakeltechnik wurde durch Gerhard Richter bekannt. Durch das Verziehen mehrerer Farbschichten übereinander entstehen zufällige einzigartige Farbspiele.

Bereits vorhandene Schichten werden mit dem Raket durch neue überlagert, aufgerissen oder ganz gelöscht. Anhand von Bildbeispielen wird ein Einblick in das Werk Gerhard Richters gegeben und seine Maltechnik erläutert.

Mit Raket, Spachtel und Malmesser werden eigenen Ideen umgesetzt.

Bitte mitbringen: Schürze oder Malhemd, Leinwand.

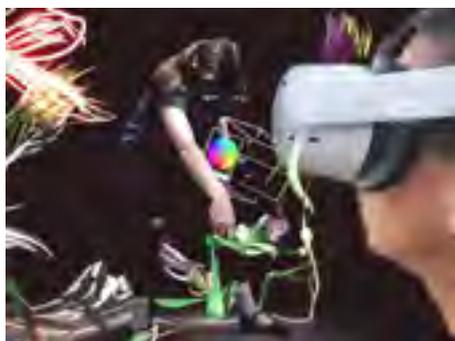
Materialkosten: vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Gerlinde Hesse  
Sa, 14.00-18.00 Uhr  
27.04.24, 1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6060S** 28 EUR

Eine zweite App, die wir während des Workshops vorstellen möchten, ermöglicht es, gefahrlos und legal Züge und Häuserwände zu besprühen, Graffitis zu entwerfen und deren Wirkung im virtuellen Raum zu testen. Verwendet werden die lebensetzten Ironlak Aerosol-Farben, verschiedene Caps stehen zur Auswahl, im online-Modus ist gemeinsames sprühen möglich. 12 realistische Umgebungen, darunter ein Bahnhof, eine Gasse, ein dämmriges Stadtdach und eine verlassene U-Bahn-Station stehen zur Verfügung.

Volker Köster  
Do, 17.30-20.00 Uhr  
31.08.23, 1x, 3 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Erdgeschoss  
**E6070S** 12 EUR

**Malen im Virtual-Reality-Raum**



©Volker Köster

Beim 3D-Malen erschaffen Sie mit der Bewegung Ihres Körpers in einer virtuellen Welt Ihre eigene Realität und sind Schöpfer und zugleich stauender Beobachter.

Entfalten Sie Ihre Kreativität mit dreidimensionalen Pinselstrichen im Virtuellen Raum. Eine breite Palette von Pinseln und Farben steht zur Auswahl, darunter auch Sterne, Regenbogen, pulsierendes Licht und sogar Feuer. Ihr Raum ist Ihre Leinwand. Im eigenen Bild herumlaufen zu können bedeutet eine ganz neue Erfahrung, erweitert die eigene Wahrnehmung. Es besteht die Möglichkeit mit bis zu 6 Personen gleichzeitig an einem Kunstwerk zu arbeiten und ganze Welten zu schaffen, sich gemeinsam durch den künstlichen Raum zu bewegen. James Cameron hat für den neuen Avatar Film mit dieser App einen Teil seiner virtuellen Welten erschaffen. Mit den Möglichkeiten von Virtueller Realität sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Es entsteht eine künstlerische Ausdrucksform, die es zuvor noch nie gegeben hat: Die Möglichkeiten sind grenzenlos.

**Handlettering Workshop für Einsteiger**

Handlettering ist ein großer Trend, der uns momentan ständig begegnet: in den (Print-)Medien, auf Plakaten und Verpackungen oder auch als Print auf T-Shirts. Diesen Trend greifen wir im Workshop auf und experimentieren mit kreativen Techniken, Sprache und Schrift. Neben etwas Theorie und einzelnen Übungen können Sie in diesem Workshop ganz eigenständig unterschiedliche Stifte und Zeichenstile ausprobieren. Am Schluss gestalten wir individuelle Weihnachts-Postkarten, die Sie im Anschluss an den Workshop wunderbar verschenken können.



©Maia Kessler

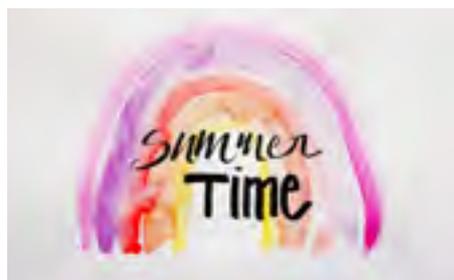
Bitte unterschiedliche schwarze und, wenn vorhanden, auch bunte Fineliner, Pinselstifte, Eddings, Pinsel und Tusche mitbringen.

Außerdem werden weiße Blätter für die Übungen und 10 blanko Postkarten in creme oder weiß benötigt.

Maia Kessler  
Fr, 16.30-20.30 Uhr  
24.11.23  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6110V** 33 EUR

Maia Kessler  
Fr, 16.30-20.30 Uhr  
15.03.24  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6112V** 33 EUR

**Handlettering Aufbau-Workshop**



©Maia Kessler

Wenn Sie bereits Erfahrungen im Bereich Handlettering mitbringen oder sogar schon den Handlettering Workshop für Einsteiger besucht haben, dann wäre dieser Workshop genau der Richtige für Sie.

Wir widmen uns Wörtern sowie Sprüchen und schauen, welche Möglichkeiten es gibt, sie farbig in Szene zu setzen. Maia Kessler vermittelt verschiedene Techniken, mit denen es ganz einfach ist, in kürzester Zeit tolle Kunstwerke zu gestalten.

Bitte schwarze Stifte, Fineliner, Pinselstifte, Eddings und farbige Bunt- und Filzstifte, Marker, Kreiden, Pinsel und Tusche/Wassermalfarbe und genügend (dickes) Papier mitbringen.

Maia Kessler  
Fr, 16.30-20.30 Uhr  
12.04.24  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6114V** 33 EUR

## E Kultur - Gestalten - Musik

### Thaitangle für Anfänger

- Ihnen fehlt die Zeit?
- Sie sind ungeduldig?
- Sie möchten Stress abbauen, einmal der Hektik entfliehen?
- Sie wollen kreativen Spass?

Dann ist ein Thaitanglekurs genau das Richtige für Sie! Thaitangle ist eine meditative Zeichentechnik, inspiriert von der Zentangle Methode. Die Methode ist eine einfache und entspannende Art, schöne Bilder zu kreieren, indem man strukturierte Muster zeichnet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Vorlagen und Materialien fallen zusätzlich 12,-EUR an, die direkt an die Kursleitung gehen.

Dr. Arunothai Chaichuay  
Mi, 17.30-19.00 Uhr  
08.11.23 - 13.12.23, 6x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**E6120V** 52 EUR

Dr. Arunothai Chaichuay  
Mi, 17.30-19.00 Uhr  
17.01.24 - 21.02.24, 6x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**E6122V** 52 EUR



©Dr. Arunothai Chaichuay

### Thaitangle für Fortgeschrittene

Sie haben bereits den Anfängerkurs gemacht und wollen mehr!?! Lernen Sie weitere Gestaltungsmöglichkeiten kennen und verfeinern und vertiefen Sie Ihre Thaitanglekenntnisse und -fähigkeiten.

Für Vorlagen und Materialien fallen zusätzlich Kosten von 12,-EUR an, die direkt an die Kursleitung gehen.

Dr. Arunothai Chaichuay  
Mi, 19.30-21.00 Uhr  
17.01.24 - 21.02.24, 6x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**E6124V** 52 EUR

### Neurokreativ-Zeichnen



©Dr. Arunothai Chaichuay

Hierbei handelt es sich um eine Methode des Zeichnens, die sich besonders für den Stressabbau eignet. Neurokreativ-Zeichnen aktiviert Gelassenheit, Kreativität und die Änderung von Gedankenmustern. Sie brauchen nur einfache Linien zu zeichnen. Für Vorlagen und Materialien fallen zusätzlich Kosten von 12,-EUR an, die direkt an die Kursleitung gehen.

Dr. Arunothai Chaichuay  
Mi, 19.30-21.00 Uhr  
08.11.23 - 13.12.23, 6x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**E6130V** 52 EUR

Dr. Arunothai Chaichuay  
Mi, 17.30-19.00 Uhr  
24.04.24 - 05.06.24, 6x, 12 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**E6132V** 52 EUR

Sie finden die VHS OB auch hier:



### Ölmalerei



©Roazan Hamo

In diesem Malkurs für Anfängerinnen lernen Sie die grundlegenden Verfahren der Ölmalerei kennen. Die Kursleiterin vermittelt Ihnen die unterschiedlichen Maltechniken und die Handhabung der Farben. Eine Materialbesprechung erfolgt in der ersten Stunde.

Roazan Hamo  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
20.09.23 - 13.12.23, 10x, 20 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Kreativraum  
**E6140V** 80 EUR

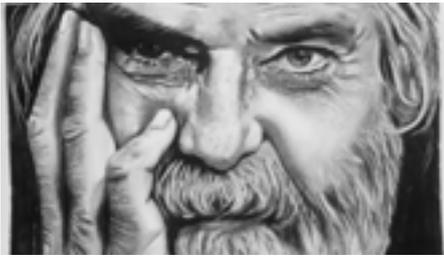
Roazan Hamo  
Mi, 18.00-19.30 Uhr  
31.01.24 - 17.04.24, 10x, 20 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Kreativraum  
**E6142V** 80 EUR

### Bleistift- und Kohlezeichnungen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Technik des Zeichnens, ob nun mit Bleistift oder Kohle, als Basis bildnerischen Gestaltens.

Bereits nur eine Farbe ermöglicht die Wiedergabe von harten schwarzen Kontrasten bis hin zu weichen Übergängen von Licht und Schatten. Techniktipps und Tricks verhelfen Ihnen zur Umsetzung der eigenen Ideen.

Roazan Hamo  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
17.10.23 - 28.11.23, 7x, 14 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6150V** 58 EUR



©Rozan Hamo

Rozan Hamo  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
23.01.24 - 05.03.24, 7x, 14 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6152V** 58 EUR

Rozan Hamo  
Di, 18.00-19.30 Uhr  
23.04.24 - 11.06.24, 7x, 14 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6154V** 58 EUR



©Rozan Hamo

**Malen mit Pastellkreide**

Werden Sie mit Pastellkreide kreativ! Inhalte des Kurses sind die Benutzung der Farben, Maltechniken und Effekte. Sie bekommen Einblicke in die Bildgestaltung und Farbwirkungen. Falls vorhanden, bringen Sie bitte Pastellkreide und geeignetes Papier (leicht angeraut) mit. Eine Materialbesprechung erfolgt in der ersten Stunde.

Rozan Hamo  
Do, 18.00-19.30 Uhr  
21.09.23 - 07.12.23, 10x, 20 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Kreativraum  
**E6160V** 80 EUR

Rozan Hamo  
Do, 18.00-19.30 Uhr  
25.01.24 - 18.04.24, 10x, 20 UStd.  
Volkshochschule-Lirich, Kreativraum  
**E6162V** 80 EUR

**Stimmungsvolles aus Beton zur Weihnachtszeit**



©Stefanie Kulpe

Beton - ein Baustoff wird zum DIY-Trend! An diesem Wochenende gibt es vieles über diesen unglaublichen "Bastel-Werkstoff" zu entdecken. Wir gestalten wunderschöne, federleicht anmutende große Kugel-Windlichter, die golden in der dunklen Jahreszeit scheinen. Zusätzlich Weihnachtsdeko für drinnen oder draußen: Schale, Rentier, Stern, Adventskalender - alles ist möglich!

Mitzubringen: Einweghandschuhe, "Bastel-Kleidung", altes Handtuch. Materialkosten (gering) werden nach Aufwand mit der Kursleiterin abgerechnet.

Stefanie Kulpe  
Sa, 10.00-15.00 Uhr, 11.11.23  
So, 10.00-15.00 Uhr, 12.11.23,  
2x, 10 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6302V** 54 EUR

**Klingendes Glas - Windspiele für Wohnung und Garten**

Aus bunten Glasstücken kombiniert, oder Ton in Ton - groß und knallig, oder klein und leicht schwebend. Wir kombinieren Tiffany- und Fensterglas, kreieren bunte Windspiele, lernen das Material Glas kennen, zerkleinern mit Hammer oder Glasschneider und fügen neu zusammen - und werden noch lange die Sonnenstrahlen und Sommerwind in unserem selbstgemachten, künstlerischen Windspiel genießen!

Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, Küchenbrett, evtl vorhandenes Bastelmaterial zum Kombinieren. Materialkosten (gering) werden nach Aufwand mit der Kursleiterin abgerechnet.

Stefanie Kulpe  
Fr, 19.01.24, 16.30-21.00 Uhr  
1x, 6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6304V** 30 EUR

**Mosaikkugeln - Rosenkugeln - Gartenstecker**

Leicht schwebende Kugeln am Stiel in Ihren Lieblingsfarben, Ton in Ton oder frech und bunt! Aus Mosaiksteinen und Tiffanyglas individuell gefertigte Gartenstecker nehmen Sie am Ende des Tages mit nach Hause. Mosaiken, das ist ein meditatives Erlebnis, die Steine und Farben fügen sich wie selbst aneinander und wenn man einmal damit angefangen hat, möchte man einfach nicht mehr aufhören. Unter meiner Anleitung lernen Sie in kreativem Umfeld den Umgang mit Glasschneider, Kröselzange und Fugenmittel. Die Materialkosten (gering) werden nach Aufwand mit der Kursleiterin abgerechnet.

Stefanie Kulpe  
Fr, 16.30-20.15 Uhr, 22.03.24,  
1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 505  
**E6308V** 24 EUR

**Magie der Pusteb Blumen - Briefbeschwerer selbstgemacht**



©Stefanie Kulpe

Wer erinnert sich nicht daran, als Kind in die Zauberwelt eines gläsernen Briefbeschwerers eingetaucht zu sein, die zeitlose, fragile Welt der eingeschlossenen kleinen Wunderdinge bestaunt zu haben? In diesem Workshop haben wir die Gelegenheit, wunderschönen zarten Pusteb Blumen

## E Kultur - Gestalten - Musik

ein langes Leben als Briefbeschwerer zu geben! Natürlich können auch andere kleine Gegenstände wie z.B. Briefmarken, Muscheln, Kaffeebohnen, etc. eingegossen werden. Die Fantasie wird da nur durch die Größe der Objekte ausgebremst. Gefertigt aus Kunstharz, gegossen und geschliffen, werden die dekorativen Elemente phantasievoll arrangiert und landen am Ende als selbstgemachte "Briefbeschwerer" zuhause.

Mitzubringen sind die von Ihnen gewünschten Objekte, Schutzkleidung, ein altes Handtuch und Einmal-Handschuhe.

Materialkosten (gering) werden nach Aufwand mit der Kursleiterin abgerechnet.

Stefanie Kulpe

Fr, 17.00-20.00 Uhr, 03.05.24

Fr, 17.00-20.00 Uhr, 10.05.24,

2x, 8 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 505

**E6312V** 37 EUR

- Arbeitsschuhe (S3)
- schwer entflammbare Arbeitshose und Arbeitsjacke (aus Baumwolle, z.B. Jeans)
- langärmeliges Oberteil (kein Synthetik!)

Unter 825 - 2061/2385 bekommen Sie Hinweise zu Arbeitsschuhen. Es stehen bei der GSI auch einige Leihexemplare zur Verfügung.

=> Gamaschen, Schweißer-Handschuhe sowie ein Schweißer-Helm werden Ihnen gestellt.

Rückfragen zur Schutzbekleidung an: 0208 - 85927-37

Durchführungsort:

GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik international

SLV Bildungszentren Rhein-Ruhr

Im Lipperfeld 29

46047 Oberhausen

Parkplätze sind in ausreichender Zahl vorhanden.

GSI Gesells. f. Schweißtechnik Int.

Sa, 9.30-14.30 Uhr,

11.11.23, 1x, 6 UStd.

GSI - Gesellschaft f. Schweißtechnik International mbH

**E6500V** 129 EUR

### Basiskurs-Hobbyschweißen: Kerzenständer "Industrial Style" mit WIG Schweißen

Spannendes Handwerk mit kreativem Ergebnis, Metall und Kunst mit Profiausbildern. Erfahrene Fachausbilder der schweißtechnischen Lehr- und Versuchsanstalt (SLV) erarbeiten mit Ihnen theoretische und praktische Grundlagen der Schweißtechnik. Nach einer Sicherheitsunterweisung und dem theoretischen und praktischen Kursanteil werden Sie in der Lage sein, privat einfache Schweißaufgaben gefahrenfrei erledigen zu können. Der Kurs thematisiert in der theoretischen Unterweisung die schweißtechnischen Grundlagen sowie Gefahren der vermittelten Schweißverfahren.

Neben der theoretischen Unterweisung erhalten Sie ebenso eine Einführung inkl. praktischer Übungen in das praktische Handschweißverfahren Wolfram inertgasschweißen (WIG-Schweißen).

Im Anschluss an die praktische Unterweisung haben Sie die Zeit und Möglichkeit, selbst Ihr Übungsstück zu schweißen. Ihr kreatives Ergebnis nehmen Sie mit nach Hause.

Zur Teilnahme am Kurs ist die folgende persönliche Schutzausstattung (PSA) mitzubringen und zwingend erforderlich:

### Basiskurs-Hobbyschweißen: Gartendeko aus Schrott mit MAG Schweißen



©GSI Oberhausen

Spannendes Handwerk mit kreativem Ergebnis, Metall und Kunst mit Profiausbildern. Erfahrene Fachausbilder der schweißtechnischen Lehr- und

Versuchsanstalt (SLV) erarbeiten mit Ihnen theoretische und praktische Grundlagen der Schweißtechnik. Nach einer Sicherheitsunterweisung und dem theoretischen und praktischen Kursanteil werden Sie in der Lage sein, privat einfache Schweißaufgaben gefahrenfrei erledigen zu können. Der Kurs thematisiert in der theoretischen Unterweisung die schweißtechnischen Grundlagen sowie Gefahren der vermittelten Schweißverfahren.

Neben der theoretischen Unterweisung erhalten Sie ebenso eine Einführung inkl. praktischer Übungen in das praktische Handschweißverfahren Metall-Aktivgasschweißen (MAG-Schweißen).

Im Anschluss an die praktische Unterweisung haben Sie die Zeit und Möglichkeit, selbst Ihr Übungsstück zu schweißen. Ihr kreatives Ergebnis nehmen Sie mit nach Hause.

Zur Teilnahme am Kurs ist die folgende persönliche Schutzausstattung (PSA) mitzubringen und zwingend erforderlich:

- Arbeitsschuhe (S3)
- schwer entflammbare Arbeitshose und Arbeitsjacke (aus Baumwolle, z.B. Jeans)
- langärmeliges Oberteil (kein Synthetik!)

Unter 825 - 2061/2385 bekommen Sie Hinweise zu Arbeitsschuhen.

Es stehen bei der GSI auch einige Leihexemplare zur Verfügung.

=> Gamaschen, Schweißer-Handschuhe sowie ein Schweißer-Helm werden Ihnen gestellt.

Sie können auch selbst Schrottteile mitbringen.

Rückfragen zur Schutzbekleidung an: 0208 - 85927-37

Durchführungsort:

GSI - Gesellschaft für Schweißtechnik international

SLV Bildungszentren Rhein-Ruhr

Im Lipperfeld 29

46047 Oberhausen

Parkplätze sind in ausreichender Zahl vorhanden.

GSI Gesells. f. Schweißtechnik Int.

Sa, 9.30-14.30 Uhr,

27.04.24, 1x, 6 UStd.

GSI - Gesellschaft f. Schweißtechnik International mbH

**E6510V** 129 EUR

**Fotografie/Video**

**Fotografie, mein neues Hobby?**



©Tom Thöne

Fotografie soll Ihr neues Hobby werden? Sie haben aber jede Menge Fragen zum Thema? Dann sind Sie in diesem Einführungsworkshop richtig. Der Profifotograf Tom Thöne steht Ihnen Rede und Antwort zum Beispiel zu Fragen wie den folgenden:

- Der Einstieg in die Fotografie - nur etwas für den großen Geldbeutel?
- Kompaktkamera, Spiegelreflexkamera, Mirrorless- oder vielleicht doch lieber die Handykamera?
- Gibt es die perfekte Kamera für alle Gelegenheiten?
- Benötige ich dazu...?
- Muss ich 1000€ ausgeben? Kann es auch etwas günstiger sein? Kann es auch etwas teurer werden?

Und noch mehr Fragen! Dann los!

Tom Thöne  
 Einzelveranstaltung  
 Sa, 26.08.23, 11.00-12.30 Uhr  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**E7000S** 14 EUR

**Workshop: Digitalkamera einstellen - fertig - los**



©Dr. Tom Fliege

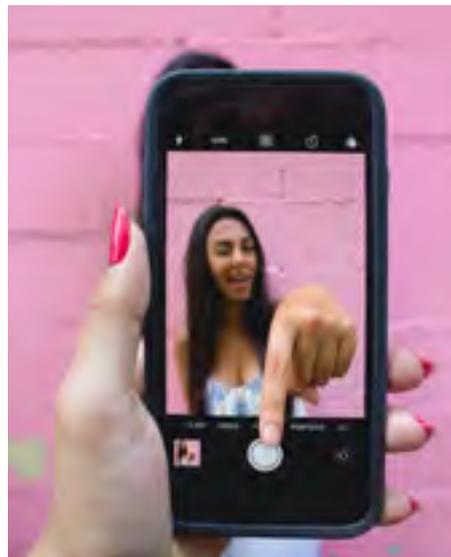
Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich

anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potenzial!

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Dr. Tom Fliege  
 Mo, 17.30-21.30 Uhr  
 20.11.23, 1x, 5 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**E7002S** 39 EUR



©-designecologist-1398339.jpg/pexel

**Workshop: Smartphone einstellen, fertig, Foto! Bessere Fotos mit modernen Handys**

Mit den aktuellen Smartphones (z.B. Huawei, Samsung, iPhone) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus "Foto" gelingen schon detailreiche Fotos.

Der richtige Zauber aber liegt in ihrem "Pro" Modus, dort lassen sich professionell Schärfe, Belichtungszeit, Blende, Über-/Unterbelichtung und ISO einstellen. Sogar mit der Schärfentiefe lässt sich spielen.

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild, wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi der Smartphonekamera und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

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

Dr. Tom Fliege  
 Mo, 17.30-21.30 Uhr  
 29.01.24, 1x, 5 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**E7010S** 39 EUR



©andre furtado / pexels

**Fotografie für Einsteiger/-innen**

Dieses Seminar richtet sich an Einsteiger/-innen, die für sich die Welt der Digitalfotografie entdecken wollen. Mittlerweile sind gute fotografische Ergebnisse mit unterschiedlichen Kameratypen schnell zu erreichen. Die fortgeschrittene Kamertechnik macht's möglich.

Hier werden die Grundlagen der digitalen Fototechnik vermittelt. Kursteilnehmer\*innen lernen zudem, mit ihrer Kamera umzugehen. Gehäuse, Wechselobjektive, (Auto-)Fokus, Belichtungsmessung, Blende, Zeit, Filmempfindlichkeit und Bildgestaltung werden praxisnah erklärt und umgesetzt. Teilnahmebedingung ist eine eigene Kamera.

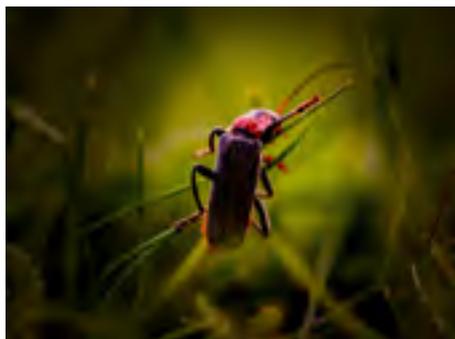
Tom Thöne  
 Mo, 18.30-20.45 Uhr  
 16.10.23 - 15.01.24, 12x, 36 UStd.  
 Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**E7020S** 100 EUR

## E Kultur - Gestalten - Musik

Tom Thöne  
Mo, 18.30-20.45 Uhr  
26.02.24 - 03.06.24, 12x, 36 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**E7022S** 100 EUR

### Makrofotografie: die spannende Welt der kleinen Dinge

Abtauchen in die Wunderwelt der kleinen Dinge! Der Makrofotokurs richtet sich an Einsteiger/-innen, die gerne ihre Kamera kennenlernen möchten und die kleinen Dinge groß herausbringen wollen. Nach einer Einweisung in Kameratechnik und Gestaltungstheorie widmen wir uns ganz der Umgebung und suchen uns die kleinen Stars der Fotowelt. Blumen, Insekten, Strukturen, für jeden ist etwas dabei. Durch Einfügen von kleinen Gegenständen (Gummibärchen, Figuren) verschieben wir Perspektiven und gestalten so einen neuen Blick in die Fotowelt.



©Andrea Fauré

Voraussetzungen gibt es keine. Eine eigene Spiegelreflex/Bridgekamera sollte dabei sein. Bitte keine reinen Handyfotografen. Ein Stativ ist schön, muss aber nicht im Hause sein, da wir ebenfalls mit Beanbags arbeiten. Zur Unterlage empfiehlt sich eine Rettungsdecke (gibt es in der Apotheke) sowie festes Schuhwerk.

Andrea Fauré  
Sa, 10.00-14.00 Uhr  
03.02.24, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 513  
**E7030S** 22 EUR

### Winziges kommt ganz groß raus - Fotografie mit Miniaturfiguren

Neue Wunderwelten aus Alltagsgegenständen! Wir bauen mit Figuren, Alltagsgegenständen und allem, was wir finden, neue Fotowelten. Die Umgebung wird mit einbezogen bis hin zum komplett gestalteten Diorama.



©Andrea Fauré

Der Kurs richtet sich an Einsteiger/-innen. Eine Einweisung in die Kameratechnik, Fototheorie und Bildgestaltung bereitet auf eine spannende Reise in ungewöhnliche Blickwinkel vor. Eine abschließende Bildbesprechung rundet den Kurs ab. Bitte eine eigene Spiegelreflex-/Bridgekamera mitbringen, keine Handyfotografen. Stative können, müssen aber nicht mitgebracht werden. Eine Rettungsdecke aus der Apotheke ist ebenfalls sinnvoll sowie festes Schuhwerk.

Andrea Fauré  
So, 10.00-14.00 Uhr  
04.02.24, 1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**E7040S** 22 EUR

### Luftblasen und versenkte Früchte

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Kenntnissen der manuellen Fotografie. Aber dann kann es auch schon losgehen - ... Obst unter Wasser fotografiert oder ins Wasser geworfen...



©Tom Thöne

Die Ergebnisse sind recht überraschend und lassen sich im Nachgang mit entsprechender Bildbearbeitung optimieren.

Es empfiehlt sich, eine Kamera mit Makro- oder Teleobjektiv, ein Stativ und eventuell einen Laptop zur Bildbearbeitung mitzubringen.

Tom Thöne  
Sa, 10.00-16.00 Uhr  
25.05.24 - 26.05.24, 2x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**E7050S** 60 EUR

### Einführung in die Portraitfotografie



©Tom Thöne

Dieser Workshop richtet sich an Einsteiger, die schon mit den grundlegenden Funktionen und Einstellungen der Kamera 'vertraut' sind und sich dem Thema Portrait widmen möchten. Im Mittelpunkt steht der Mensch, vor und hinter der Kamera, der Umgang miteinander und natürlich die Lichttechnik mit vorhandenem Licht und mit Kunstlicht/Blitzanlage. Anfangs werden wir uns gegenseitig fotografieren, am zweiten Tag werden uns Models unterstützen. Bitte eine Kameraausrüstung mitbringen, Tablet oder Laptop sind gerne gesehen. Das Honorar für die Models ist in der Kursgebühr enthalten.

Tom Thöne  
Sa, 10.00-17.00 Uhr  
08.06.24 - 15.06.24, 2x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 515  
**E7060S** 77 EUR

### Fotografie für Fortgeschrittene

Der Grundstein ist gelegt. Doch gleichgültig, ob Sie Ihre Kenntnisse aus einem Vorgängerkurs oder durch Selbststudium erlangt haben, jetzt gilt es, das Gelernte zu vertiefen. Darum können in diesem Kurs die verschiedensten fotografischen Themen behandelt werden. Schwerpunkt sollen dabei weniger technische als inhaltliche und gestalterische Fragen sein, die sowohl theoretisch als

auch bei Exkursionen erarbeitet werden sollen. Der genaue Kursverlauf wird in der ersten Sitzung mit den Teilnehmer/-innen abgesprochen.

Tom Thöne  
Do, 18.30-20.45 Uhr  
07.03.24 - 16.05.24, 8x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**E7070S** 74 EUR

**Kreativ mit der Kamera**



©-pixabay-248241 / pexels.com

Experimenteller Workshop mit Licht, egal ob Blitz-, Kunst-, oder Tageslicht.

Mit wenigen Mitteln zum Wow!

Was du mitbringen solltest:

- Kamera
- Stativ
- Makroobjektiv oder Makroringe sofern vorhanden
- Aufsteckblitz
- Gute Laune

Eine tolle Mischung, um einen vollen Tag viel Spaß an der Fotografie zu haben.

Hast du Probleme und Fragen zur Fototechnik, so wird dafür auch Zeit sein.

Ralf Hallay  
Sa, 10.00-16.00 Uhr  
27.01.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**E7090S** 35 EUR

Ralf Hallay  
Sa, 10.00-16.00 Uhr  
03.02.24, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**E7092S** 35 EUR

**Sonnenbilder: Cyanotypie - "blue prints" auf Papier oder Stoff**

Der Blaudruck oder besser die Cyanotypie, ist ein Vorläufer der echten Fotografie, ein bildgebendes Verfahren, das auch fixiert werden kann und dadurch haltbar wird. Das Verfahren wurde im 19. Jahrhundert entwickelt und was besonders reizvoll ist: Der komplette Prozess zur Herstellung ist völlig ungiftig, was man von vielen anderen fotografischen Entwicklungsverfahren nicht gerade behaupten kann. Früher stellte der/die Fotograf\*in sein eigenes lichtempfindliches Papier her. Materialien wie Silber, Eisen, Salz und Eiweiß kamen dabei zur Anwendung, an diese Tradition wollen wir anknüpfen.

In diesem Kurs werden wir in Handarbeit eigenes Fotopapier herstellen und mit der Sonne als Medium Fotoabzüge erstellen. Tauchen Sie ein in das bezaubernde Handwerk des Blaudrucks und fertigen Sie Fotogramme und Drucke an, die Sie nach dem Seminar mit nach Hause nehmen können. Die Resultate dieser wiederentdeckten Techniken sind einzigartig und können mit modernem Fotopapier oder digitaler Drucktechnik nicht reproduziert werden.



©Volker Köster

Weder eine Kamera noch fotografische Vorkenntnisse sind für die Kurs teilnahme erforderlich.

Cyanotypien entwickeln sich gerade zu einem echten Trend in der Kunstwelt, da sie eine einzigartige Ästhetik haben und dazu noch relativ einfach herzustellen sind.

**ACHTUNG:** Der Kurs beinhaltet den Umgang mit Chemikalien und ist Minderjährigen nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten erlaubt!

Volker Köster / René Jankowski  
Sa, 10.00-16.00 Uhr  
16.09.23, 1x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**E7093S** 35 EUR

**Abenteuer Analog S/W Analogfotografie und Dunkelkammer-Technik**



©Volker Köster

Fotointeressierten bietet dieser Kurs die Möglichkeit sich intensiver mit der Schwarz-Weiß-Analogfotografie zu beschäftigen. Die analoge Schwarz-Weiß-Fotografie liegt voll im Trend. 36 Aufnahmen pro Film wollen sorgfältig geplant sein, für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene eine gute Schule des Sehens.

Das alchemistisch anmutende SW-Verfahren, bei dem langsam das Bild im Entwickler entsteht, fasziniert und begeistert immer wieder.

Die Dozenten René Jankowski und Volker Köster führen Sie in kreative Techniken ein, die Sie anschließend ausprobieren können: wie Sie mit Schwarz-Weiß-Film und einer analogen Kamera fotografieren und den Film selbst entwickeln.

Ein zentraler Punkt dieses Kurses ist die gemeinsame Wiederentdeckung des klassischen Fotolabors als kreativer Gestaltungsraum. Ob mit klassischer Chemie oder die Filmentwicklung mit Kaffee, die Möglichkeiten sind vielfältig. Es ist schon „cool“, wenn man erzählen kann, dass man seine Filme ökologisch mit Kaffee entwickelt.

Mit einiger Übung und dem Wissen über zum Beispiel PE und Baryt Papier, das Pushen von Filmen oder die Herstellung von großen Vergrößerungen gelangen die Teilnehmer\*innen zum gelungenen Abzug. Ohne Hektik und digitale Hilfsmittel.

Wir gehen also auf eine Reise voller Überraschungen, an deren Ende lauter Unikate stehen werden.

Volker Köster / René Jankowski  
Do, 18.00-19.30 Uhr  
19.10.23 - 02.12.23, 8x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 501  
**E7094S** 90 EUR

## E Kultur - Gestalten - Musik

### Videografie für Einsteiger/-innen

Im digitalen Zeitalter werden sie immer beliebter, die Bewegtbilder. Ein Video ist schnell mit einem Handy, der Kompaktkamera oder der DSLR/M gedreht - aber was ist dabei zu beachten? Von der Idee bis zur Umsetzung bedarf es der Planung und den Grundsätzen der Erstellung von Bild und Ton, bis hin zum Bildaufbau... und dann kommt da noch der Schnitt dazu...

Ein Wochenendworkshop zu den Grundlagen der Filmerei in Theorie und Praxis.

Tom Thöne

Sa, 10.00-16.00 Uhr

27.01.24 - 03.02.24, 2x, 16 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 514

**E7095S**

60 EUR



©Tom Thöne

### Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone - Bildungsurlaub (S)

Was haben Sie immer dabei? Richtig! Ihr Handy, mit dem Sie heutzutage in der Lage sind, technisch hochwertige Foto- und Videoaufnahmen zu erstellen. Durch die rasante Weiterentwicklung können Sie mit geringem Aufwand mittlerweile sehr gute Ergebnisse für fast jedes Medium erzielen.



Wir beginnen mit den Grundlagen der Fotografie, arbeiten uns zur Videografie vor und enden beim Videoschnitt. Darüber hinaus lernen wir bei praktischen Übungen die Themen zu vertiefen und mit Hilfe von Bildgestaltung ansprechend umzusetzen.

Die Tagesergebnisse werden im Kurs konstruktiv besprochen. Weitere Inhalte sind der richtige Umgang mit Ton und das Vorstellen von zusätzlichem sinnvollem Equipment in den Bereichen Licht, Gimbal, Stativ. Ziel ist es, die unscharfen und verwackelten Ergebnisse vergangener Tage hinter sich zu lassen und selbstsicher technisch einwandfrei einen eigenen Content zu erstellen und für jeden Veröffentlichungskanal optimal anzupassen.

Dieses Seminar bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone ab, damit Sie unabhängig und von überall Ihren Content erstellen können. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um einen Grundlagenkurs handelt, der praxisorientiert ausgelegt ist.

Voraussetzung: Eigenes Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem. Für die Praxisübungen arbeiten wir mit verschiedenen Apps aus dem Play-/AppStore. Dazu gehören „ProCamX (HDKameraPro)“ / PROCAM8 (iOS), „Protake“ und „VN Video Editor“. Diese Apps sind teilweise kostenpflichtig und sollten vor Kursbeginn installiert werden.

Thomas Bocian

Mo, 8.30-15.30 Uhr

20.11.23 - 24.11.23, 5x, 40 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 402

**D9010W**

279 EUR

### Bereit für eine neue Dimension? Wir sind es! VR-/AR- Workshop in der VHS Oberhausen

Die eigene Erfahrung mit den verschiedenen Formaten der virtuellen Realität steht im Mittelpunkt der Veranstaltung, eine Einführung über die Geschichte und Technologien erleichtern den Einstieg in das neue Medium.

Was steht hinter den Begriffen VR / AR / XR / 360° / 3D?

Wir wollen über Chancen von VR und AR sprechen und Perspektiven der Technologie aufzeigen.

Nach einer kurzen Einführung in die Konzepte, Formate und Technologien können Sie Spiel-, Kreativ- und Lern-Anwendungen mit mobilen VR-Brillen an verschiedenen Geräten und Plattformen selbst ausprobieren



©Volker Köster

Wie ist es im virtuellen Raum zu malen, Tanztheater ohne Schwerkraft zu erleben, ein Orchester zu dirigieren. Augmented und Virtual Reality: definitiv mehr als ein Hype.

Volker Köster

Do, 17.00-18.30 Uhr

07.09.23, 1x, 4 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Foyer, Erdgeschoss

**E70982S**

entgeltfrei

## Nähen - Stricken - Häkeln

### Einführung in die Technik und Handhabung der Nähmaschine

Die VHS bietet mit diesem Angebot die Möglichkeit, sich mit Ihrer oder unserer Nähmaschine vertraut zu machen. Durch praktische Übungen und Arbeitsproben wird der sichere Umgang mit der Nähmaschine geübt. Dieser Kurs stellt eine sehr gute Vorbereitung dar und dient als Grundlage für Nähanfänger, die unsere Kurse buchen möchten.

Bitte Nähgarn, Schere, Stecknadeln und evtl. Stoffreste mitbringen.

Annemarie Niemann

Mo, 18.00-21.00 Uhr,

08.01.24, 1x, 4 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 327

**E7110V**

17 EUR

### Individuelle Mode selbst genäht - Mal Reinschnuppern!

Haben Sie Interesse, Kleidung selber herzustellen, sind sich aber nicht ganz sicher, ob die Schneiderei Ihre Berufung wird? Hier können Sie ausprobieren, ob Nähstündchen in Gemeinschaft und mit Hilfestellung Ihren Geschmack treffen.

Hürden bei der Bedienung der Nähmaschine können hier ebenfalls überwunden werden.  
Bitte bringen Sie Stoff, Nähgarn, Schere und Stecknadeln für Ihr Wunschteil mit.

Annemarie Niemann  
Mo, 18.00-21.00 Uhr  
14.08.23 - 21.08.23, 2x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7120V** 30 EUR

Annemarie Niemann  
Di, 18.00-21.00 Uhr  
15.08.23 - 22.08.23, 2x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7122V** 30 EUR



©VHS Oberhausen

### Individuelle Mode selbst genäht

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmerinnen die Anleitung zur Herstellung von Damenoberbekleidung wie Hosen, Röcke, Blusen und Kleider sowie Kinderkleidung. Grundschnitte und unkomplizierte Techniken werden hier erlernt. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich. Zudem können Sie in diesem Kurs die Handhabung der Overlockmaschine kennen lernen.

Annemarie Niemann  
Mo, 18.00-21.00 Uhr  
28.08.23 - 25.09.23, 5x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7124V** 75 EUR

Annemarie Niemann  
Di, 16.45-19.00 Uhr  
29.08.23 - 26.09.23, 5x, 15 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7126V** 56 EUR

Annemarie Niemann  
Di, 19.15-21.30 Uhr  
29.08.23 - 26.09.23, 5x, 15 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7128V** 56 EUR

Annemarie Niemann  
Mo, 18.00-21.00 Uhr  
23.10.23 - 27.11.23, 6x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7130V** 90 EUR

Annemarie Niemann  
Di, 16.45-19.00 Uhr  
24.10.23 - 28.11.23, 6x, 18 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7132V** 67 EUR

Annemarie Niemann  
Di, 19.15-21.30 Uhr  
24.10.23 - 28.11.23, 6x, 18 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7134V** 67 EUR

Annemarie Niemann  
Mo, 18.00-21.00 Uhr  
15.01.24 - 18.03.24, 9x, 36 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7136V** 135 EUR

Annemarie Niemann  
Di, 16.45-19.00 Uhr  
16.01.24 - 12.03.24, 9x, 27 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7138V** 101 EUR

Annemarie Niemann  
Di, 19.15-21.30 Uhr  
16.01.24 - 12.03.24, 9x, 27 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7140V** 101 EUR

Annemarie Niemann  
Mo, 18.00-21.00 Uhr  
08.04.24 - 17.06.24, 10x, 40 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7144V** 150 EUR

Annemarie Niemann  
Di, 16.45-19.00 Uhr  
09.04.24 - 18.06.24, 10x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7146V** 112 EUR

Annemarie Niemann  
Di, 19.15-21.30 Uhr  
09.04.24 - 18.06.24, 10x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7148V** 112 EUR

### Verflixt und zugenäht! - Nähen in gemütlicher Runde

Nähen Sie an einem Sonntag in gemütlicher Runde unter fachlicher Anleitung, was Sie schon immer ausprobieren wollten, z.B. Tasche, T-Shirt, etc. Material und Schnitt bitte mitbringen.

UNSER TIPP: Das ganz besondere Weihnachtsgeschenk ist ein gemeinsamer Nähsonntag mit Ihrer Freundin oder Mutter!

Annemarie Niemann  
So, 11.00-15.45 Uhr  
03.03.24, 1x, 6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 327  
**E7170V** 23 EUR

### Makramee - alte Technik ganz modern

Der immer wieder aktuelle Trend verschönert weiter unsere Einrichtung. In diesem Kurs lernen wir die spannende Knüpfttechnik vom ersten Knoten bis zum fertigen Wandbehang. Dieses trendy Wohnaccessoire eignet sich perfekt dazu, eine persönliche Note in Ihr Zuhause zu bringen oder Ihren Liebsten ein ausgefallenes Geschenk zu machen.

Das Material wird gestellt; der Materialbeitrag ist bei Kursbeginn an die Kursleitung zu entrichten.

Mona Wünsch  
Mi, 18.30-20.00 Uhr  
08.11.23 - 29.11.23, 4x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 502  
**E7200V** 36 EUR

Mona Wünsch  
Do, 18.30-20.00 Uhr  
22.02.24 - 14.03.24, 4x, 8 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 502  
**E7202V** 36 EUR



©Mona Wünsch

## E Kultur - Gestalten - Musik

### Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene

Haben Sie noch nie gestrickt oder benötigen eine kleine Auffrischung? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen: Maschen aufnehmen, rechte und linke Maschen stricken, zu/abnehmen, abketten und Anleitungen lesen. Sie können aber auch Ihr Strickprojekt mitbringen und mit Unterstützung beenden. Auch Fortgeschrittene erhalten in diesem Kurs Unterstützung. Stricken entspannt!

Bitte bringen Sie Ihr gewünschtes Material (Wolle und Nadeln) mit.

Ines Schillinger  
Mo, 18.00-20.00 Uhr  
11.09.23 - 30.10.23, 6x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**E7410V** 74 EUR

Ines Schillinger  
Mo, 18.00-20.00 Uhr  
22.01.24 - 04.03.24, 6x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**E7415V** 74 EUR



©Ines Schillinger

### Amigurumi häkeln

Hier entstehen mit der Häkeltechnik Kleinigkeiten für die Ausstattung eines Kaufladens oder einer Spielküche von Ikea und/oder ein Spieltier für's Kind/Enkelkind. Selbstgemachtes ist immer eine schöne Geschenkidee und unter Anleitung auch für jede/n machbar. Zunächst werden leichte Objekte gearbeitet und zum Ende des Kurses ist mit Leichtigkeit schnell ein kleines Tier gehäkelt. Bitte bringen Sie Wolle und Häkelnadeln mit.

Ines Schillinger  
Mo, 18.00-20.00 Uhr  
06.11.23 - 11.12.23, 6x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**E7420V** 74 EUR

Ines Schillinger  
Mo, 18.00-20.00 Uhr  
08.04.24 - 13.05.24, 6x, 16 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**E7425V** 74 EUR

## Spiele

### Spielend Bridge lernen - Schnupperworkshop für den Neueinstieg



©Jack Hamilton/unsplash.com

Bridge ist ein relativ komplexes Kartenspiel, das nicht in wenigen Sätzen erklärt werden kann. Es ist jedoch möglich, dieses schöne Hobby spielend leicht und unterhaltsam zu lernen. Durch den Einsatz verkürzter Grundregeln können Sie direkt zu Beginn die Karten in die Hand nehmen, mit den anderen Teilnehmenden aktiv spielen und so Spielfreunde für das Leben gewinnen.

Ärzte und Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Bridge zur Förderung und Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit beiträgt. Einmal gelernt können Sie dieses schöne Spiel bis in das hohe Alter von hundert und noch mehr Lebensjahren spielen.

Für das vollständige Erlernen des Spiels sind Anschlusskurse erforderlich, die bei Interesse angeboten werden können.

Joachim Markwald  
Di, 16.45-19.45 Uhr  
24.10.23, 1x, 4 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 402  
**E8000S** 15 EUR

### Spielend Bridge lernen - Einstiegskurs

Bridge ist die Königin des Kartenspiels und wird auch als Logikpuzzle, Fitnessstudio für das Gehirn oder Schach mit Karten bezeichnet. Es wird in geselligen Runden daheim aber auch als Sport im Verein, in der

Bundesliga sowie bei Europa- und Weltmeisterschaften gespielt. Weltweit finden Angebote für Junioren, Senioren, Damen, Herren und offene Veranstaltungen für alle statt. Damit das Spiel trotz seiner Komplexität spielend leicht gelernt werden kann, werden nur verkürzte Grundregeln erklärt. Für das vollständige Erlernen sind Anschlusskurse erforderlich, die bei Interesse angeboten werden. Nutzen Sie die Gelegenheit, ein spannendes neues Hobby und Spielfreunde für die gemeinsame Ausübung kennenzulernen.

Joachim Markwald  
Di, 18.45-21.00 Uhr  
31.10.23 - 05.12.23, 6x, 24 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**E8002S** 84 EUR

### Spielend Bridge lernen - Aufbaukurs

Bridge ist die Königin des Kartenspiels und wird auch als Logikpuzzle, Fitnessstudio für das Gehirn oder Schach mit Karten bezeichnet. Es wird in geselligen Runden daheim aber auch als Sport im Verein, in der Bundesliga sowie bei Europa- und Weltmeisterschaften gespielt. Weltweit finden Angebote für Junioren, Senioren, Damen, Herren und offene Veranstaltungen für alle statt. Damit das Spiel trotz seiner Komplexität spielend leicht gelernt werden kann, werden nur verkürzte Grundregeln erklärt. Für das vollständige Erlernen sind Anschlusskurse erforderlich, die bei Interesse angeboten werden.



©cottonbro / pexels.com

Nutzen Sie die Gelegenheit, ein spannendes neues Hobby und Spielfreunde für die gemeinsame Ausübung kennenzulernen.

Joachim Markwald  
Di, 16.15-18.30 Uhr  
29.08.23 - 26.09.23, 5x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 404  
**E8006S** 70 EUR

**Farb- und Stilberatung**

**Die Macht der Farben - Farb- und Stilberatung für Frauen**



©ehrenberg-bilder - Fotolia

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen: In diesem Seminar geht es genau darum.

In einer persönlichen Farbanalyse werden Sie IHRE Farben entdecken und erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie diese effektiv einsetzen. Dazu gibt es noch viele Empfehlungen zu den Farben und Formen Ihres Schmucks, der Brille, des Make-up und der Haarfarbe. Im letzten Teil des Workshops erfahren Sie noch vieles über Figurtypen und wie Sie Ihre Figur optimal zur Geltung bringen.

Im Anschluss können Sie einen Farbbegleiter bei der Dozentin erwerben. Bitte kommen Sie ungeschminkt ins Seminar und bringen Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik mit.

Anke von Garrel  
Fr, 17.00-21.30 Uhr, 22.09.23,  
1x, 6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**E8020S** 37 EUR

Anke von Garrel  
Fr, 17.00-21.30 Uhr, 10.11.23,  
1x, 6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**E8022S** 37 EUR

Anke von Garrel  
Fr, 17.00-21.30 Uhr, 26.01.24,  
1x, 6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**E8024S** 37 EUR

Anke von Garrel  
Fr, 17.00-21.30 Uhr, 01.03.24,  
1x, 6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**E8026S** 37 EUR

Anke von Garrel  
Fr, 17.05.23, 17.00-21.20 Uhr,  
1x, 6 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 302  
**E8028S** 37 EUR

**Schminkkurs für Alltag, Beruf und Abend**

In diesem Schminkkurs erlernen Sie wie einfach es ist, mit wenigen Handgriffen Ihre Persönlichkeit natürlich zu unterstreichen. Schritt für Schritt erklärt Ihnen die Dozentin, wie es geht, ein schönes Make-up für Beruf und Alltag zu zaubern.

Und zum Schluss wird Ihnen erklärt, wie Sie ein Tages-Make-up zu einem Abend-Make-up aufhübschen können.

Nur Mut: Dieser Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet.

Wichtig, Bitte kommen Sie ungeschminkt und gut eingecremt ins Seminar. Optimal ist ein Peeling am Vortag.

Bitte selbst mitbringen: Spiegel und ggf. Haarreif. Allergiker bringen bitte Ihre eigene Kosmetik mit.



©KMNPhoto - Fotolia

Zusätzliche Kosten für Material, Reinigung ect. 7,00€. Diesen Betrag zahlen Sie der Dozentin im Anschluss an den Workshop aus.

Anke von Garrel  
Do, 17.00-20.00 Uhr, 11.04.24,  
1x, 5 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 301  
**E9550S** 21 EUR



**SEL**  
*bestimmen*  
**BST**

Selbstverständlich:  
Kurse für alle.



**Verena Liman**

verena.liman@oberhausen.de  
Telefon 0208 88 48 33 20 und  
0208 825-2511  
Fax 0208 825-5410

**Doris Bossmann**

doris.bossmann@oberhausen.de  
Telefon 0208 30 95 20 919  
Fax 0208 825-5410

- **Lesen und Schreiben lernen**
- **Deutsch für Muttersprachler\*innen**
- **Neue Perspektiven nach der 10**
- **Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss)**
- **Erweiterter Erster Schulabschluss  
(Hauptschulabschluss nach Klasse 10)**
- **Mittlerer Schulabschluss**

## F Grundbildung - Nachholen von Schulabschlüssen

### Lesen und Schreiben lernen

In Deutschland leben 7,5 Mio. Menschen im erwerbsfähigen Alter, die allenfalls einzelne Sätze lesen und schreiben können, nicht aber zusammenhängende Texte.

Weitere 13,3 Mio. Menschen lesen und schreiben auch bei gebräuchlichem Wortschatz fehlerhaft. Für die Betroffenen werden alltägliche Anforderungen, wie das Ausfüllen von Formularen oder das Lesen schriftlicher Arbeitsaufträge zu einer großen Belastung.

Aus Angst vor Diskriminierung versuchen sie ihre Schwäche zu verbergen und geraten in immer größere Isolation.

In der Volkshochschule können Jugendliche und Erwachsene in kleinen Gruppen angstfrei einen neuen Anlauf machen und Lesen und Schreiben lernen.

*Bitte weisen Sie Betroffene auf unsere Kurse hin.*

### Lesen und Schreiben lernen - Kurs A

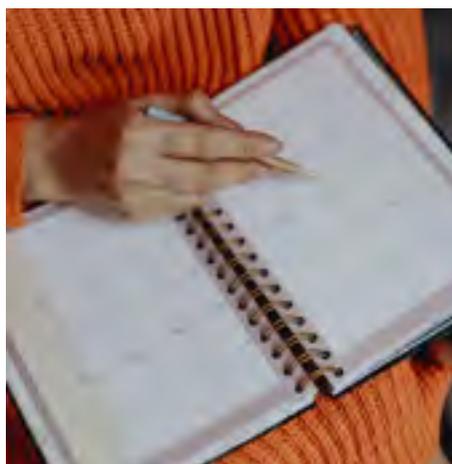
Sie haben Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben? Dieser Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Lese- und Schreibkenntnissen. Er ist auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit großen Rechtschreibschwächen geeignet.

Ein Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit - auch nach Kursbeginn - möglich!

Der Kurs ist beratungspflichtig. Einen Beratungstermin erhalten Sie unter Tel. 825-2385.

Sibylle Wellfonder  
Mo und Do, 17.00-19.15 Uhr  
04.09.23 - 22.04.24,  
52x, 156 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 423  
**F0001K** 35 EUR

### Lesen und Schreiben lernen - Kurs B



©Rawpixel Ltd./Adobe Stock

Sie haben Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben? Dieser Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Lese- und Schreibkenntnissen. Er ist auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit großen Rechtschreibschwächen geeignet.

Ein Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit - auch nach Kursbeginn - möglich!

Der Kurs ist beratungspflichtig. Einen Beratungstermin erhalten Sie unter Tel. 825-2385.

Karin Pätze  
Mo und Do, 17.15-19.30 Uhr  
04.09.23 - 25.04.24,  
52x, 156 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 421  
**F0002K** 35 EUR

### Deutsch für Muttersprachler\*innen

#### Rechtschreibung kompakt

Sie möchten die deutsche Rechtschreibung noch einmal auffrischen? Sie sind sich unsicher: Was ist veraltet und was sind die Regeln nach der letzten Rechtschreibreform? Dann sind Sie in diesem Crash-Kurs genau richtig!

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit Deutsch als Muttersprache oder an Erwachsene, die mind. auf B1-Niveau Deutsch sprechen.

Dr. Ines Elisabeth Steiner  
Sa, 10.00-14.00 Uhr  
09.03.24 - 16.03.24,  
2x, 10 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 412  
**B0010K** 30 EUR

#### Deutsche Grammatik Wiederholung und Vertiefung für Muttersprachler\*innen und ab Niveau B1

Die Grammatik ist das Gerüst jeder Sprache. In diesem Kurs können Sie Grammatik intensiv üben und vertiefen. Für Teilnehmende ab dem Sprachniveau B1 und Muttersprachler\*innen. Melden Sie sich online oder telefonisch unter 0208 825 2553 oder 825 2895 an.

Dr. Ines Elisabeth Steiner  
Di, 13.00-14.30 Uhr  
17.10.23 - 19.12.23,  
10x, 20 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**B0020K** 80 EUR

Sie finden die VHS OB auch hier:



## Wie geht es weiter nach der Schule?

### Unsere Schulabschlusskurse

Sie haben die Vollzeitschulpflicht erfüllt, aber noch nicht den angestrebten Schulabschluss? Nutzen Sie die 2. Chance zur SELBSTverwirklichung bei uns! Bildung und Wissen - das bedeutet Unabhängigkeit und Freiheit bei der Berufswahl. Schauen Sie SELBSTbestimmt in die Zukunft!

Bei der Volkshochschule Oberhausen können Sie den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9), den Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) und den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) in Tages- und in Abendform erwerben oder auch einen bereits vorhandenen Abschluss verbessern.

Voraussetzungen:

- Erfüllung der 10-jährigen Schulpflicht
- Mindestalter: 16 Jahre
- Durchhaltevermögen und eine regelmäßige Teilnahme am Unterricht

In einer persönlichen Beratung beantworten wir Ihnen gerne alle Fragen zu:

- unseren geplanten und laufenden Kursen
- verspätetem Einstieg in die Lehrgänge
- der Möglichkeiten der Anrechnung von Lehrgängen

**Terminvergabe unter: 825-2385 und 825-2061**

Für die Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen erhebt die Volkshochschule Oberhausen eine Verwaltungskostenpauschale von 20,- EUR.

## Neue Perspektiven nach der 10

### Weiterbildungsbildungsmesse - Neue Perspektiven nach der 10

Sie haben die Vollzeitschulpflicht erfüllt, aber noch nicht den angestrebten Abschluss?

Die VHS Oberhausen und KooperationspartnerInnen zeigen Ihnen Ihre Möglichkeiten im Zweiten Bildungsweg auf:

- Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9)
- Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10)
- Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)
- Abitur/Fachabitur
- schulische Ausbildung
- (Teilzeit-)Berufsausbildung

Unsere KooperationspartnerInnen an diesem Tag sind:

- Berufsberatung der Agentur für Arbeit Oberhausen
- Koordinierungsstelle Übergang Schule-Beruf Stadt Oberhausen
- Hans-Sachs-Berufskolleg
- Riehl-Kolleg Düsseldorf
- ZAQ
- weitere folgen (*aktuelle Infos s. Homepage der VHS, Kursnr. ZF0090K*)

Kommen Sie einfach vorbei!

Die Messe findet statt am 14. März 2024 am

**VHS Standort Lirich  
Eschenstr. 60  
46049 Oberhausen**

Einzelveranstaltung  
Do, 14.03.24, 13.00-15.00 Uhr  
Volkshochschule Lirich, Raum 3  
**F0090K** entgeltfrei



©Vidhyarthi Darpan/pixabay.de

## Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss)

### Nachträgliche Erlangung des Ersten Schulabschlusses

Die Volkshochschule bietet Vorbereitungskurse zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) an.

Der Unterricht erfolgt in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaftslehre und Biologie. Das Fach Englisch kann unter bestimmten Voraussetzungen durch das Fach Wirtschaftslehre ersetzt werden. Die Kurse zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses umfassen zwei Semester und werden als Tages- oder Abendkurse angeboten. Zur Vorbereitung auf den einjährigen Kurs finden Vorkurse in Tages- und Abendform in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch statt.

Für die Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen erhebt die Volkshochschule Oberhausen eine Verwaltungskostenpauschale von 20,- EUR.

### Vorkurs zum Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss) - Tageskurs 9/23

Dieser Vorkurs in Tagesform bereitet in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch auf den einjährigen Hauptkurs vor. Der Besuch des Vorkurses ist vor allem für Schulabgänger\*innen unterhalb der Klasse 9, für Lernungewohnte sowie für Teilnehmer\*innen, deren im Ausland erworbener Schulabschluss nicht anerkannt wurde, zu empfehlen. Der Unterricht findet in der Regel an vier Tagen pro Woche und von 08.00 - 14.00/14.45 Uhr statt. Der Kurs umfasst zwei Semester.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung und Anmeldung bei der Volkshochschule Oberhausen möglich.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich unter Tel. 0208/825-2385.

04.09.23 - 04.07.24

Vorherige Beratung erforderlich!

**F0100K**

20 EUR

## F Grundbildung - Nachholen von Schulabschlüssen

### Vorkurs zum Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss) - Abendkurs 3/24

Dieser Vorkurs in Abendform bereitet in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch auf den einjährigen Hauptkurs zum Erwerb des Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) vor. Der Besuch des Vorkurses ist vor allem für Schulabgänger\*innen unterhalb der Klasse 9 und für Lernungewohnte sowie für Teilnehmer\*innen, deren im Ausland erworbener Schulabschluss nicht anerkannt wurde, zu empfehlen.

Der Unterricht findet an drei Tagen pro Woche und in der Regel von 18.15 - 21.15 Uhr statt. Der Kurs umfasst ein Semester.

Teilnahme nur nach vorheriger Beratung und Anmeldung bei der Volkshochschule Oberhausen.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich unter Tel. 0208/825-2385.

05.02.24 - 04.07.24

Vorherige Beratung erforderlich!

**F1100K**

20 EUR

### Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) - Tageskurs 8/23



©VHS Oberhausen

Der Kurs zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) richtet sich an Teilnehmer\*innen, die den Vorkurs erfolgreich abgeschlossen haben. Unter bestimmten Voraussetzungen ist ein Einstieg in den einjährigen Hauptkurs auch ohne Vorkurs möglich. Der Unterricht erfolgt in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaftslehre und Biologie. Das Fach Englisch kann unter bestimmten Voraussetzungen durch das Fach Wirtschaftslehre ersetzt werden. Dieser Kurs umfasst zwei Semester.

Der Unterricht findet an vier Tagen pro Woche und in der Regel von 08.00 - 14.00/14.45 Uhr statt.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung und Anmeldung bei der Volkshochschule Oberhausen möglich.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich unter Tel. 0208/825-2385.

14.08.23 - 04.07.24

Vorherige Beratung erforderlich!

**F1200K**

20 EUR



©Shutterbug75/pixabay.de

### Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) - Abendkurs 8/23

Dieser Kurs zur Erlangung des Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) richtet sich an Teilnehmer\*innen, die den Vorkurs erfolgreich abgeschlossen haben. Unter bestimmten Voraussetzungen ist ein Einstieg in den einjährigen Hauptkurs auch ohne Vorkurs möglich. Der Unterricht erfolgt in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte und Biologie. Dieser Kurs umfasst zwei Semester. Der Unterricht findet an vier Tagen pro Woche und in der Regel von 18.15 - 21.15 Uhr statt.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung und Anmeldung bei der Volkshochschule Oberhausen möglich.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich unter Tel. 0208/825-2385.

14.08.23 - 04.07.24

Vorherige Beratung erforderlich!

**F1300K**

20 EUR

### Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10)

#### Nachträgliche Erlangung des Erweiterten Ersten Schulabschlusses

Die Volkshochschule Oberhausen bietet Kurse zum Nachholen des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) in Tages- und in Abendform an.

Die Kurse bieten Teilnehmer\*innen mit dem Ersten Schulabschluss/Hauptschulabschluss nach Klasse 9 oder Abgänger\*innen der Klasse 10 die Möglichkeit einen höherwertigen Schulabschluss zu erreichen.

Für die Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen erhebt die Volkshochschule Oberhausen eine Verwaltungskostenpauschale von 20,- EUR.

### Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) - Tageskurs 8/23

Dieser Kurs zum Nachholen des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) wird in Tagesform durchgeführt. Der Kurs bietet Teilnehmer\*innen mit dem Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) oder Abgänger\*innen der Klasse 10 die Möglichkeit einen höherwertigen Schulabschluss zu erreichen. Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaftslehre und Biologie. Der Kurs läuft über zwei Semester in der Regel montags bis freitags von 08.00 bis 14.45 Uhr.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung und Anmeldung bei der Volkshochschule Oberhausen möglich.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich unter Tel. 0208/825-2385.

14.08.23 - 05.07.24

Vorherige Beratung erforderlich!

**F1400K**

20 EUR

## Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) - Abendkurs 8/22 - Fortsetzung

Dieser Kurs zum Nachholen des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) wird in Abendform durchgeführt. Der Kurs bietet Teilnehmer\*innen mit dem Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) oder Abgänger\*innen der Klasse 10 die Möglichkeit einen höherwertigen Schulabschluss zu erreichen. Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaftslehre und Biologie. Der Kurs läuft über drei Semester und in der Regel montags bis donnerstags von 16.45 /18.15 - 21.15 Uhr.

*Achtung: Dieser Kurs befindet sich im 3. Semester. Nur für Teilnehmende, die bereits in diesem Kurs angemeldet sind.*

*Ein neuer Kurs startet im Februar 2024 (Kurs-Nr.: ZF1600K).*

07.08.23 - 31.01.24  
Vorherige Beratung erforderlich!  
**F1500K** 20 EUR

## Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) - Abendkurs 2/24

Dieser Kurs zum Nachholen des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (Hauptschulabschluss nach Klasse 10) wird in Abendform durchgeführt. Der Kurs bietet Teilnehmer\*innen mit dem Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) oder Abgänger\*innen der Klasse 10 die Möglichkeit einen höherwertigen Schulabschluss zu erreichen. Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaftslehre und Biologie. Der Kurs läuft über drei Semester und in der Regel montags bis donnerstags von 16.45 /18.15 - 21.15 Uhr.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung und Anmeldung bei der Volkshochschule Oberhausen möglich.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich unter Tel. 0208/825-2385.

05.02.24 - 11.07.25  
Vorherige Beratung erforderlich!  
**F1600K** 20 EUR

## Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

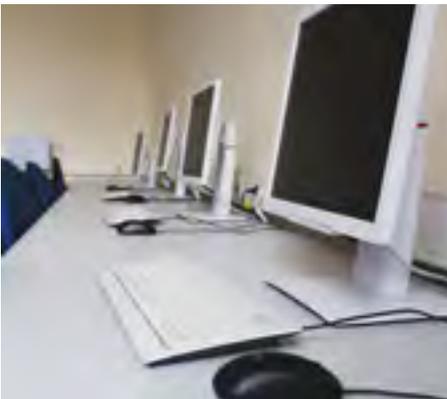
### Nachträgliche Erlangung des Mittleren Schulabschlusses

Die Volkshochschule Oberhausen bietet die Möglichkeit nachträglich den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Bei Vorliegen der entsprechenden Leistungen im Abschlusszeugnis können Sie zudem die Qualifikation zum Besuch der gymnasialen Oberstufe erlangen.

Der Unterricht erfolgt in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie und Wirtschaftslehre. Ausgesiedelte Teilnehmer\*innen und Neuzugewanderte können unter bestimmten Voraussetzungen das Fach Englisch durch eine Sprachprüfung in der Herkunftssprache ersetzen. Für Teilnehmer\*innen mit Defiziten in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch wird ein halbjähriger Vorkurs zu Vorbereitung angeboten.

Für die Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen erhebt die Volkshochschule Oberhausen eine Verwaltungskostenpauschale von 20,- EUR.

### Vorkurs zum Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) - Tageskurs 2/24



©VHS Oberhausen

Die Volkshochschule bietet die Möglichkeit nachträglich den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Für Teilnehmer\*innen mit Defiziten in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch wird dieser Vorkurs angeboten.

Der Vorkurs läuft über ein Semester. Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung und Anmeldung bei der Volkshochschule Oberhausen möglich.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich (Tel. 0208/825-2385).

05.02.24 - 05.07.24  
Vorherige Beratung erforderlich!  
**F2000K** 20 EUR

## Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) - Tageskurs 8/23



©VHS Oberhausen

Dieser Kurs in Tagesform startet im August und bietet die Möglichkeit nachträglich den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Die Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie und Wirtschaftslehre. Der Kurs umfasst zwei Semester und läuft in der Regel montags bis freitags von 08.00 - 14.45 Uhr.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung und Anmeldung bei der Volkshochschule Oberhausen möglich.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich unter Tel. 0208/825-2385.

07.08.23 - 04.07.24  
Vorherige Beratung erforderlich!  
**F2100K** 20 EUR

## F Grundbildung - Nachholen von Schulabschlüssen

### Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) - Tageskurs 2/23 - Fortsetzung

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im Februar 2023 begonnenen Tageskurses und bietet die Möglichkeit nachträglich den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Er richtet sich an Teilnehmer\*innen, die seit Februar 2023 teilgenommen haben.

07.08.23 - 31.01.24

Vorherige Beratung erforderlich!

**F2200K** 20 EUR

### Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) - Tageskurs 2/24

Dieser Kurs in Tagesform startet im Februar und bietet die Möglichkeit nachträglich den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Die Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie und Wirtschaftslehre. Der Kurs umfasst zwei Semester und läuft in der Regel montags bis freitags von 08.00 - 14.45 Uhr.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung und Anmeldung bei der Volkshochschule Oberhausen möglich.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich unter Tel. 0208/825-2385.

05.02.24 - 31.01.25

Vorherige Beratung erforderlich!

**F2300K** 20 EUR

### NEU: Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife) - Abendkurs 2/24

Dieser Abendkurs bietet die Möglichkeit nachträglich den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) zu erwerben. Die Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Biologie und Wirtschaftslehre. Dieser Kurs läuft über drei Semester und findet in der Regel montags bis donnerstags von 16.45 - 21.15 Uhr statt.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung und Anmeldung bei der Volkshochschule Oberhausen möglich.

Eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich unter Tel. 0208/825-2385.

05.02.24 - 11.07.25

Vorherige Beratung erforderlich!

**F2800K** 20 EUR



©VHS Oberhausen



©VHS Oberhausen

### **So erreichen Sie uns:**

VHS Oberhausen  
Standort Lirich  
Eschenstr. 60  
46049 Oberhausen

### **Mit dem Bus:**

Line SB94 und SB97  
-> Haltestelle Concordiaplatz

Linie 957 und 935/955/995  
-> Haltestelle Wunderstraße

### **Fachbereichsleiterin:**

#### **Verena Liman**

verena.liman@oberhausen.de  
Tel.: 0208 - 88 48 33 20 und  
0208 - 825 2511

### **Stellvertreterin:**

#### **Doris Bossmann**

doris.bossmann@oberhausen.de  
Tel.: 0208 - 30 95 20 919

### **Sekretariat:**

#### **Yasmin Mühleis**

yasmin.muehleis@oberhausen.de  
Tel.: 0208 - 30 95 20 915

### **Sozialpädagogin:**

#### **Christina Trzeczak**

christina.trzeczak@oberhausen.de  
Tel.: 0208 - 82 88 97 28

Sie finden die VHS Oberhausen auch hier:





**SEI**  
*ständig*  
**BSI**

Zeig es allen.  
Mach dein Ding.



**Dr. Uta Woiwod**

uta.woiwod@oberhausen.de  
Telefon 0208 825-2034  
Fax 0208 825-5410

**Astrid Schröder**

astrid.schröder@oberhausen.de  
Telefon 0208 825-2803  
Fax 0208 825-5410

**Dr. Carsten Weiß**

carsten.weiss@oberhausen.de  
Telefon 0208 825-2477  
Fax 0208 825-5410

- **Englisch für Kinder**
- **Japanisch für Kinder und Jugendliche**
- **Computerwelt**
- **Prüfungsvorbereitung für**
  - **Zentrale Prüfungen/ZP 10**
  - **Abitur**

## Englisch für Kinder

### Spaß an Sprache! Ferienkurs für Grundschul Kinder (S)



©Element5 Digital auf Unsplash

Dieser Ferienkurs bietet Schülerinnen und Schülern der 3./4. Klasse ein buntes Programm rund um Sprache. Sowohl die Freude am Lesen als auch an Sprache allgemein und insbesondere der englischen Sprache soll den Kindern vermittelt werden und erhalten bleiben. Es werden Kinderbücher gelesen, Hörspiele und Lieder auf Englisch gehört, Spiele gespielt und kleine Filme geguckt, stets mit Blick auf eine altersgemäße und nachhaltige Vermittlung von Sprache.

Ramona Wandolski

Di, 10.00-13.00 Uhr, 10.10.23

Mi, 10.00-13.00 Uhr, 11.10.23

Do, 10.00-13.00 Uhr, 12.10.23

Fr, 10.00-13.00 Uhr, 13.10.23

4x, 16 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 502

**G1000M** 88 EUR

Ramona Wandolski

Di, 10.00-13.00 Uhr, 02.04.24

Mi, 10.00-13.00 Uhr, 03.04.24

Do, 10.00-13.00 Uhr, 04.04.24

Fr, 10.00-13.00 Uhr, 05.04.24

4x, 16 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 502

**G1002M** 88 EUR

## Japanisch für Kinder und Jugendliche

### Japanisch mit Mangas - Sprachkurs für 10- bis 14-Jährige (S)

Dieser Osterferienkurs für junge Menschen zwischen 10 und 14 Jahren kombiniert das Erlernen erster Wörter, Sätze und Schriftzeichen aus der japanischen Sprache mit der Kunst des Mangazeichnens. Der Kurs findet im Rahmen der Ferienspiele der Stadtbibliothek Oberhausen statt.

N.N.

Mo, 10.00-13.00 Uhr, 25.03.24

Di, 10.00-13.00 Uhr, 26.03.24

Mi, 10.00-13.00 Uhr, 27.03.24

Do, 10.00-13.00 Uhr, 28.03.24

4x, 16 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 502

**G1004M** 98 EUR



©Image by Willian Yuki Fujii Memmo from Pixabay

## Computerwelt

### Fit für die Schule - Word, Excel, PowerPoint Ferienkurs für Jugendliche ab 12 Jahren (S)

Wenn man weiß, wie man ihn richtig bedient, wird der Computer zum vielseitigen Werkzeug, der das Erledigen der Hausaufgaben und das Lösen kniffliger Fragen enorm erleichtert. Und mit einer schlaun Ordnung speichert man alle Dateien auf der Festplatte oder dem USB-Stick sicher ab.

In diesem Kurs erhalten Jugendliche unter fachkundiger Anleitung Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint und gewinnen Ideen für den Einsatz des Computers bei den Schulaufgaben.

Suat Koc

Mo - Do, 10.00-12.15 Uhr

09.10.23 - 12.10.23,

4x, 12 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 426

**G1010W** 54 EUR

Suat Koc

Mo - Do, 10.00-12.15 Uhr

25.03.24 - 28.03.24,

4x, 12 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 426

**G1020W** 54 EUR

## Prüfungsvorbereitung

### Vorbereitung auf die Zentrale Prüfung Klasse 10 Englisch (S)



©Wokandapix/pixabay.de

Die ZP rückt näher, das Schreckgespenst Englisch bereitet immer noch Sorgen. In diesem Kurs können wir Abhilfe schaffen! Abseits der schulischen Stresssituation wird dieser Kurs noch einmal kompakt durch die grammatikalischen Tücken der englischen Sprache führen und auf die spezifischen Probleme der Lernenden eingehen, sodass die Englisch-ZP keine Probleme mehr darstellen wird.

Jan Nicllaas Balzer

Fr, 15.00-17.15 Uhr

08.03.24 - 03.05.24

7x, 21 UStd.

Bert-Brecht-Haus, Raum 423

**G2020M** 110 EUR

### Vorbereitung auf die Zentrale Prüfung Klasse 10 Mathematik (S)



©Gerd Altmann/pixabay.de

In der Jahrgangsstufe 9 und 10 stehen quadratische Gleichungen und Funktionen, Satz des Pythagoras, Trigonometrie, Potenz- und Logarithmenrechnung sowie Flächen- und Körperberechnungen auf dem Lehrplan. Die Dozentin wird schwerpunktmäßig diese Themen erläutern und dabei die besonderen Anforderungen der zentralen Prüfungen mit vielen Beispielaufgaben berücksichtigen.

Die Schüler/-innen bekommen Aufgabenvorschläge mit nach Hause, die Ergebnisse werden am nächsten Kurstermin gemeinsam diskutiert.

Anne Schröder  
Sa, 10.00-12.30 Uhr  
17.02.24 - 04.05.24,  
10x, 30 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 514  
**G2050S** 95 EUR

**Vorbereitung zum  
Mathematik- Ferienworkshop  
Abi 2024**

Christoph Feck  
Einzelveranstaltung  
Mo, 11.03.24, 17.00-18.30 Uhr  
1x, 2 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 502  
**G2200S** entgeltfrei

**Mathematik- Ferienworkshop  
Abi 2024 -  
Grund- und Leistungskurs (S)**



©andrea-piacquadio-3768126/pexels.com

An ausgesuchten Beispielen wird der Mathematik-Unterrichtsstoff der Klassen 12 und 13 (Differential- und Integralrechnung, Analytische Geometrie/Lineare Algebra) für den Grund- oder Leistungskurs verständlich aufbereitet und wiederholt. Die Vorbereitung für das Abitur erstreckt sich dabei sowohl auf die schriftliche als auch auf eine eventuelle mündliche Abiturprüfung.

Dabei soll besonders auf die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen werden. Aus diesem Grund findet am Montag, 11.03.2024, um 17.00 Uhr eine Vorbereitungsbesprechung für den Mathematik-Ferienworkshop in Raum 501 statt. Wünsche bzgl. zu behandelnder mathematischer Aufgaben oder Stoffgebiete können auch schriftlich bis zum 22.03.2024 bei Astrid Schröder, Volkshochschule Oberhausen, (Tel: 0208/825-2803 oder E-Mail: astrid.schroeder@oberhausen.de) eingereicht werden.

Christoph Feck  
Mo, 10.00-15.15 Uhr  
25.03.24 - 17.04.24,  
6x, 32 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 401  
**G2210S** 114 EUR

**Vorbereitung zum  
Workshop Englisch im Abi 2024  
(S)**



©pexels.com cottonbro

Bei Interesse an dem Abi-Workshop nutzen Sie die Vorbereitungsbesprechung, um Ihre Wünsche für den Kurs mit dem Dozenten besprechen zu können. Die Teilnahme an dieser Vorbereitungsbesprechung verpflichtet nicht zur Teilnahme am Workshop!

Jan Niclaas Balzer  
Einzelveranstaltung  
Sa, 09.03.24, 13.30-15.00 Uhr  
1x, 2 UStd.,  
Bert-Brecht-Haus, Raum 427  
**G3020M** entgeltfrei

**Workshop Englisch im Abi 2024  
(S)**



©fauxels/pexels.com

Das Abi rückt näher, der Druck steigt leider in allen Fächern zeitgleich ... Dieser Kurs soll auf gemeinsamer Augenhöhe und frei vom allgemeinen Schulstress die thematischen Inhalte des Fachs Englisch, egal, ob Grund- oder Leistungskurs, aufarbeiten und erschließen. Wir kümmern uns um Formulierungshilfen, Textstrukturen und auch um die ominösen Operatoren, die später zur Bewertung dienen werden. In diesem Kurs soll besonders auf die Wünsche der

Teilnehmenden eingegangen werden. Aus diesem Grund findet am Samstag, 09.03.2024, von 13.30 bis 15.00 Uhr eine Vorbereitungsbesprechung statt.

Der Workshop findet als Hybridkurs statt, d.h. Teilnehmende können an den Kurstagen entscheiden, ob sie in Präsenz oder online am Kurs teilnehmen möchten.

Jan Niclaas Balzer  
Di, 10.00-13.15 Uhr, 26.03.24  
Mi, 10.00-13.15 Uhr, 27.03.24  
Do, 10.00-13.15 Uhr, 28.03.24  
Fr, 10.00-13.15 Uhr, 29.03.24  
Mo, 10.00-13.15 Uhr, 01.04.24  
Di, 10.00-13.15 Uhr, 02.04.24  
Mi, 10.00-13.15 Uhr, 03.04.24,  
7x, 28 UStd.  
Bert-Brecht-Haus, Raum 424  
**G3025M** 139 EUR

**Politik und Gesellschaft**

**Mädchenfestival**

Am 15.09.2023 findet ab 15 Uhr an verschiedenen Orten in der Stadt das Oberhausener "Mädchenfestival" statt, es umfasst kostenlose Workshops und Angebote in verschiedenen Einrichtungen im Stadtgebiet für Mädchen ab 8 Jahren. Nähere Informationen gibt es ab August 2023 unter: [www.maedchen-ob.de](http://www.maedchen-ob.de).

Das Mädchenfestival wird organisiert vom Mädchennetzwerk Oberhausen, Kontakt über: Carina Brühl, Evangelischer Kirchenkreis Oberhausen Marktstraße 152, 46045 Oberhausen. Telefon: 0208/8500847 / E-Mail: [Carina.Bruehl@kirche-oberhausen.com](mailto:Carina.Bruehl@kirche-oberhausen.com).

Mädchennetzwerk Oberhausen  
Einzelveranstaltung  
Fr, 15.09.23, 15.00-20.00 Uhr  
1x, 6,7 UStd.,  
Raum wird noch bekannt gegeben!  
**G4000R** entgeltfrei

Sie finden die VHS OB auch hier:





**Rat &  
Recht**

Wir machen  
Sie stark.

**Sie suchen Rat und wollen Ihr gutes Recht?  
Sie wollen, dass jemand Ihre Interessen vertritt?  
Dann sind Sie bei der Verbraucherzentrale genau richtig.**

**Wir bieten anbieterunabhängige Informationen, eine persönliche Rechtsberatung  
und eine außergerichtliche Rechtsvertretung bei verbraucherrechtlichen Fragen, z. B.:**

- Wie reklamiere ich richtig?
- Wie funktioniert der Wechsel meines Strom- und Gasanbieters?
- Was mache ich, wenn die neue Küche nach sechs Monaten noch nicht geliefert ist?
- Wie verhalte ich mich bei Problemen mit dem Telefonanbieter?

**Und wir vermitteln Termine zu unseren Spezialberatungen:**

- Energiesparen
- Mietrecht
- Versicherungen
- rechtliche Gesundheitsberatung
- Reiserecht



**Hier finden Sie uns:**

Paul-Reusch-Str. 34  
46045 Oberhausen  
Telefon: 0208 – 911 086 01  
E-Mail: oberhausen@verbraucherzentrale.nrw



**Unsere Servicezeiten:**

Montag 9:00 – 15:00 Uhr  
Mittwoch 9:00 – 14:00 und 15:00 – 18:00 Uhr  
Donnerstag 9:00 – 14:00 und 15:00 – 18:00 Uhr  
Freitag 9:00 – 15:00 Uhr

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*



**www.verbraucherzentrale.nrw**

## Arbeit und Leben stellt sich vor

Arbeit und Leben Oberhausen ist eine Arbeitsgemeinschaft für politische und soziale Bildung, die vom Deutschen Gewerkschaftsbund Oberhausen und der Stadt Oberhausen seit mehr als 50 Jahren gemeinsam getragen wird. Sie ist Teil der auf der Bundesebene vom Deutschen Volkshochschulverband und dem Deutschen Gewerkschaftsbund gegründeten und heute im gesamten Bundesgebiet vertretenen Bildungseinrichtung mit über 70jähriger Tradition.

Ziel von Arbeit und Leben ist es, durch gesellschaftspolitische Bildung die Voraussetzung zum bewussten politischen Handeln, nicht nur von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, zu schaffen. Dabei sollen die Bereiche „Arbeit“ und „Leben“ einen gleichberechtigten Platz im Programm einnehmen. Unser Anliegen ist es, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Bildungsveranstaltungen befähigt werden, eigene Interessen zu artikulieren und sie sowohl im Arbeitsprozess als auch im gesellschaftlichen Leben aktiv umsetzen zu können.

Für dieses Ziel führt die Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben NRW, auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes sowie des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes, eine Vielzahl von Seminaren durch. Sie ist als Weiterbildungseinrichtung beim Minister für Arbeit und Soziales, Qualifikation und Technologie des Landes NRW unter dem Aktenzeichen I C-4-581 1375 anerkannt.

Arbeit und Leben NRW und die örtlichen hauptamtlich besetzten Regionalbüros haben den Qualitätsentwicklungsprozess der lernorientierten Qualitätssicherung in der Weiterbildung mit LQW ArtSet 2005 und die Retestierungen 2009, 2013, 2017, 2021 erfolgreich abgeschlossen. Damit sichern wir auch zukünftig Qualität und Kompetenz auf hohem Niveau.

Die Veranstaltungen von Arbeit und Leben stehen allen, ohne Rücksicht auf Partei-, Konfessions- oder Organisationszugehörigkeit, offen.

Wir sind grundsätzlich bemüht, die Teilnahme an Arbeitskreisen und einzelnen Angeboten günstig anzubieten, bzw. die Seminare oder Studienreisen zu einem sehr niedrigen Teilnahmebeitrag zu kalkulieren. Wir arbeiten auch eng mit Gruppen und Partnern zusammen, die mit uns ihre Angebote planen und realisieren.

**Arbeit und Leben DGB/VHS  
Bert-Brecht-Haus  
Langemarkstraße 19-21  
46045 Oberhausen**

Geschäftsführerin und  
Pädagogische Leiterin:  
Barbara Kröger      Tel.: 0208 / 825-2830

Verwaltung:  
Martina Ewert      Tel.: 0208 / 825-2955  
Patrick Prust      Tel.: 0208 / 825-2986

Fax: 0208 / 825-5416



E-Mail:            info@aul-oberhausen.de    oder    kroeger@arbeitundleben.nrw

Internet:        https://www.auloberhausen.de

# Arbeit und Leben

Sie finden unser Angebot in folgenden Kategorien:

## **Gesellschaft und Politik**

- Arbeitskreis für politische Kultur
- Blick hinter die Kulissen
- Wer hat was zu sagen in NRW?
- Aktuelle Reihe: „Harte Probe für unsere Sicherheit“
- Studienseminare
- Spannende Orte: Besichtigungen vor Ort
- Online-Angebote: Wissen to go

## **Arbeitswelt**

- Werkstor offen
- Industriegeschichte/Industriekultur entdecken
- Seminare für InteressenvertreterInnen

## **Allgemeines**

- Seminare für Schulklassen
- Politische Studienseminare für interessierte Gruppen
- Weiterbildung und Betrieb
- Seminare, Studienreisen, Abendveranstaltungen in Kooperation mit festen Gruppen

## **Projekte**

- Grundbildungsprojekt BasisKomNet

## **Gesellschaft und Politik**

Anlässe gibt es genug, sich in aktuelle Politik einzumischen. Dabei umfasst Politik in unserem Verständnis alle Bereiche unseres Zusammenlebens. Der Umgang mit Konflikten und ihre Lösung sind eine Grundlage für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft und ebenso wichtige Bestandteile unseres Programms wie Fragen der Kommunal-, der Landes- und der Bundespolitik.

Arbeit und Leben untersucht mit den hier angebotenen Veranstaltungen politische Fragen genauer und intensiver. Den Teilnehmenden wird ein Diskussionsforum angeboten, bei dem aktuelle Politik verständlich und interessant gemacht wird.

## **Arbeitskreis für politische Kultur**

Der Arbeitskreis für politische Kultur von Arbeit und Leben Oberhausen besteht seit vielen Jahren. Jeden ersten Montag im Monat treffen sich interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Zeit von 18:00 bis 19.30 Uhr, um aktuelle politische, gesellschaftliche und soziale Themen zu

diskutieren. Der Arbeitskreis ist ein offener Arbeitskreis.



JedeR ist herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Leitung hat Barbara Kröger.

Abendveranstaltung  
„Ist die 4-Tage-Woche in der Praxis machbar? Zur aktuellen Tarifforderung der IGM“

Montag, 07.08.2023, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberhausen, Gewerkschaftshaus, Friedrich-Karl-Str. 24  
Referent: Jörg Schlüter, IG Metall MEO

Abendveranstaltung  
„Europa-Wahl 2024: Welche Bedeutung hat die Wahl in Krisenzeiten?“

Montag, 28.08.2023, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberhausen, Gewerkschaftshaus, Friedrich-Karl-Str. 24  
Referent: Jens Geier, Mitglied des Europaparlaments  
(in Kooperation mit dem Europabüro der Stadt Oberhausen)

Abendveranstaltung  
„Digitale Selbstverteidigung. IT-Sicherheit für ältere Menschen“

Montag, 06.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr  
Oberhausen, Gewerkschaftshaus, Friedrich-Karl-Str. 24  
Referent: Maik Ernemann, IT-Experte (in Kooperation mit der VHS Oberhausen)

Abendveranstaltung  
„Jahresrückblick 2023 und Ausblick auf das Jahr 2024“

Montag, 04.12.2022, 17:30 – 20:15 Uhr  
Oberhausen, Gewerkschaftshaus, Friedrich-Karl-Str. 24

Jede und jeder bringt bitte eine Kleinigkeit für das Buffet mit!

Weitere Angebote an jedem ersten Montag im Monat beginnen ab Januar 2024. Der aktuelle Flyer ist ab Dezember bei uns erhältlich. Die einzelnen Termine sind: 08.01., 29.01., 04.03., 08.04., 06.05. und 03.06.2024.

## **Blick hinter die Kulissen**

Wir bieten für Interessierte ein regelmäßiges Angebot an Exkursionen zu interessanten Orten und Betriebsstätten in der Region an. Der Blick hinter die Kulissen soll allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern einen Einblick in Hintergründe und einen Überblick über Zusammenhänge ermöglichen. Dieses Angebot erfolgt in Kooperation mit dem Evangelischen Familien- und Erwachsenenbildungswerk.

Vormittagsveranstaltung  
„Blick hinter die Kulissen von Sealife in Oberhausen“

Mittwoch, 02.08.2023, 10:30 – 12:00 Uhr

Zum Aquarium 1, Oberhausen

Eigene Anreise

Leitung: Barbara Kröger

Teilnahmebeitrag: 18,00 €

Organisation durch Arbeit und Leben (DGB/VHS) Oberhausen

Vormittagsveranstaltung  
„Blick hinter die Stalltüren des Rosenhofes“

Dienstag, 19.09.2023, 09:00 – 14:00 Uhr

Grietherbusch 10, 46459 Rees

Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus ab Touristikhaltestelle Oberhausen

Leitung: Ute Schroer-Wülbeck

Teilnahmebeitrag: 35,00 €

Organisation durch das Evangelische Familien- und Erwachsenenbildungswerk.



Vormittagsveranstaltung  
„Blick hinter die Kulissen des Stadtteils Marxloh in Duisburg“

Dienstag, 17.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr

Gemeinsame Anreise mit ÖPNV

Leitung: Ute Schroer-Wülbeck

Teilnahmebeitrag: 20,00 €

Organisation durch das Evangelische Familien- und Erwachsenenbildungswerk.

Vormittagsveranstaltung  
„Blick hinter die Kulissen der politischen Geschichte in NRW: Operation Marriage“

Mittwoch, 08.11.2023, 09:00 – 14:00 Uhr  
Düsseldorf, Stadtspaziergang  
Gemeinsame Anreise mit ÖPNV  
Leitung: Barbara Kröger  
Teilnahmebeitrag: 20,00 €  
Organisation durch Arbeit und Leben (DGB/VHS) Oberhausen

Mit neuen, aktuellen Einblicken beginnen wir im Februar 2024. Der aktuelle Flyer ist ab Dezember bei uns erhältlich.

## **Wer hat was zu sagen in NRW? Politisch entscheidende Institutionen und Personen stellen sich vor!**

Wir bieten für Interessierte ein regelmäßiges Angebot an Informationen und Vor-Ort-Gesprächen mit interessanten Gesprächspartner\*innen oder wichtigen Institutionen an. Der Blick hinter die Kulissen des Politikbetriebes soll allen interessierten Bürgern und Bürgerinnen einen Einblick in Hintergründe und einen Überblick über Zusammenhänge ermöglichen. Diese Reihe wird in Kooperation mit der VHS Oberhausen angeboten.

### **Herbst 2023:**

Vormittagsveranstaltung  
„Wer hat was zu sagen in NRW: Der Landesrechnungshof NRW“  
Donnerstag, 28.09.2023, 09:00 – 13:00 Uhr  
Düsseldorf, Konrad-Adenauer-Platz 13, 40210 Düsseldorf  
Gemeinsame Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln  
Leitung: Barbara Kröger  
Teilnahmebeitrag: 12,00 €

Tagesveranstaltung  
„Wer hat was zu sagen in NRW: das Ministerium für Industrie, Klimaschutz, Energie des Landes NRW“  
Donnerstag 09.11.2023,  
Düsseldorf, Berger Allee 25  
Gemeinsame Anreise mit ÖPNV  
Leitung: Matthias Ruschke  
Teilnahmebeitrag: 12,00 €  
(Volkshochschule Oberhausen)

### **Frühjahr 2024**

Vormittagsveranstaltung  
„Wer hat was zu sagen in NRW: Der Mineralölkonzern BP in Bochum“  
Donnerstag, 22.02.2024, 09:45 – 13:15 Uhr  
Bochum, Wittener Straße 45  
Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus

Leitung: Barbara Kröger  
Teilnahmebeitrag: 28,00 €

Tagesveranstaltung  
„Wer hat was zu sagen in NRW: Germanwatch“  
Mittwoch, 15.05.2024, 09:00 - 17:00 Uhr  
Bonn, Kaiserstraße 201  
Gemeinsame Anreise mit ÖPNV  
Leitung: Matthias Ruschke  
Teilnahmebeitrag: 18,00 €  
(Volkshochschule Oberhausen)

## **Aktuelle Reihe: „Harte Probe für unsere Sicherheit!“**

Wir erleben momentan eine Zeit, in der viele der Rahmenbedingungen, mit denen wir gewohnt waren zu leben, nicht mehr uneingeschränkt gelten. Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine stellen unsere Sicherheitsbedürfnisse auf eine harte Probe.

Sicherheitsbedürfnisse sind z.B. die Sicherheit der Wohnung und die Beständigkeit des Arbeitsplatzes! Im Vordergrund steht bei vielen Menschen zurzeit auch die Angst, angesichts der Preisentwicklungen nicht mehr mit dem Einkommen auszukommen. Weitere Sicherheitsfragen betreffen die Gesundheit, das Klima, die Digitalisierung, die Kriminalität! Wir schauen uns verschiedene Sicherheitsfelder genauer an und analysieren die Zusammenhänge und Sorgen! Wie gehen wir mit dem Infragestellen der gelebten Sicherheit um?



In den letzten drei Angeboten des Evangelischen Familien- und Erwachsenenbildungswerkes und Arbeit und Leben DGB/VHS Oberhausen, werden wir mit Hintergrundwissen zur besseren Einschätzung der Lage beitragen.

Die Reihe hat bereits im Frühjahr begonnen und wird im Herbst 2023 fortgesetzt.

Tagesveranstaltung  
„Klimaveränderungen und deren Unwägbarkeiten“  
Dienstag, 05.09.2023, 09:00 – 15:00 Uhr  
Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz, Duisburg  
Gemeinsame Anreise mit ÖPNV  
Teilnahmebeitrag: 15,00 €  
Organisation durch das Evangelische Familien- und Erwachsenenbildungswerk.



Vormittagsveranstaltung  
„Wie sieht es mit der Sicherheit bei der Digitalisierung aus?“  
Dienstag, 24.10.2023, 9:00 - 13:00 Uhr  
CAIS, Universitätsstr. 104, Bochum  
Gemeinsame Anreise mit ÖPNV  
Teilnahmebeitrag: 12,00 €  
Organisation durch Arbeit und Leben (DGB/VHS) Oberhausen.

Tagesveranstaltung  
„Ist unsere Stadt noch sicher? Clan- und organisierte Kriminalität“  
Dienstag, 07.11.2023, 09:00 - 15:00 Uhr  
Universität Osnabrück, Heger-Tor-Wall 14, 49074 Osnabrück  
Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus ab Oberhausen, Treffpunkt Touristikhaltestelle  
Teilnahmebeitrag: 35,00 €  
Organisation durch das Evangelische Familien- und Erwachsenenbildungswerk

Auch 2024 wird es eine neue „aktuelle Reihe“ zusammen mit dem Evangelischen Familien- und Erwachsenenbildungswerk geben. Das Thema lautet: „Grüne Energie vor Ort“

# Arbeit und Leben



Donnerstag, 24.08.2023, 11:00 - 14:00 Uhr  
Münsterstr. 4, 46244 Bottrop  
Eigene Anreise  
Teilnahmebeitrag: 26,00 €  
Organisation durch VHS Oberhausen

Tagesveranstaltung  
„110 Jahre Behrensbau Düsseldorf: Architektur und Geschichte“  
Dienstag, 19.09.2023, 9:00 bis 15:00 Uhr

Mannesmannufer 2, Düsseldorf  
Gemeinsame Anreise mit ÖPNV  
Teilnahmebeitrag: 18,00 €  
Organisation durch VHS Oberhausen



## Online-Angebote: Wissen to go

Online ergänzen wir unsere Präsenz-Seminare mit einem Angebot an Informationsvideos in Form von Vorträgen oder Interviews zu aktuellen Themen. Diese bieten Experten- oder Hintergrundwissen, um sich eine eigene Meinung zu bilden. Sie gehen an unterschiedlichen Terminen aber immer freitags vormittags mit der Premiere 10.00 Uhr online und sind danach immer abrufbar. Schauen Sie ruhig einmal `rein.

<https://www.youtube.com/channel/UCO1w0kOhjN5xtIaAom07dg/videos>

## Studienseminare

Studienseminare bieten die Möglichkeit, die gewohnte Umgebung zu verlassen und einen Blick über den eigenen Horizont hinaus zu wagen. Das persönliche Erlebnis eines historisch oder aktuell politisch bedeutsamen Ortes kann in uns mehr auslösen als ein Buch oder Vortrag. Darum laden wir Sie ein, mit uns auf die Reise zu gehen...

### Mehrtagesseminar

„Nürnberg – nicht nur im Zeichen der Burg“

Studienfahrt nach Nürnberg/Erlangen

Montag, 25.09.2023, 7:00 Uhr –  
Mittwoch, 27.09.2023, ca. 19:00 Uhr  
Unterbringung in Appartements zur Doppelnutzung und Einzelnutzung (Zuschlag 91,00 €), Brucklyn Apartments, San-Carlos-Str. 4, Erlangen (4 Sterne)

Leitung: Barbara Kröger

Teilnahmebeitrag: 399,00 € (Fahrt, Unterkunft im DZ, Halbpension, Programm und Führungen, Eintritte)  
Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus ab Touristikhaltestelle Oberhausen



### Tagesveranstaltung

„Was macht eigentlich das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe?“

Donnerstag, 26.10.2023, 09:00 - 14:30 Uhr

Provinzialstraße 93, 53127 Bonn  
Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus ab Touristikhaltestelle Oberhausen

Teilnahmebeitrag: 31,00 €  
Anmeldung erfolgt bei Arbeit und Leben (DGB/VHS) Oberhausen

### Vormittagsveranstaltung

„Kap Kaminski: Sternwarte Bochum mit Erdbeobachtung aus dem All“

Dienstag, 14.11.2023, 09:15 - 15:00 Uhr

Obernbaakstr. 2-12, 44797 Bochum  
Gemeinsame Anreise mit ÖPNV  
Teilnahmebeitrag: 20,00 €  
Anmeldung erfolgt bei Arbeit und Leben (DGB/VHS) Oberhausen

## Spannende Orte:

### Besichtigungen vor Ort!

Unter dem Motto: „Spannende Orte: Besichtigungen vor Ort!“ bieten VHS und Arbeit und Leben ein breites Angebot mit Besuchen interessanter Einrichtungen an Orten, an die man nur mit Führungen gelangen kann. Ausgangspunkt ist die nahe Umgebung in der Region.

Wir laden Sie herzlich ein, sich zu beteiligen und spannende Einblicke in unseren Veranstaltungen zu genießen. Eine Anmeldung ist aufgrund der begrenzten Anzahl der zur Verfügung stehenden Plätze immer erforderlich.

### Vormittagsveranstaltung

„Inklusiv und Bio - Der Rotthoffs Hof in Bottrop-Kirchhellen“



Diese Reihe wird auch 2024 mit neuen Einblicken angeboten. Der aktuelle Flyer ist ab Dezember bei uns erhältlich.

## Arbeitswelt

Anforderungen in der Arbeitswelt unterliegen ständigen Veränderungen. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen sich nicht nur auf der beruflichen Ebene fortbilden, um ihnen gewachsen zu sein. Von ebenso großer Bedeutung ist die Ausbildung ihrer sozialen Kompetenz, um den gesteigerten Anforderungen gerecht zu werden. Die Seminare von Arbeit und Leben sollen hierbei eine Unterstützung sein. Wir bieten konkrete Schulungen – zumeist in Kooperation mit den Gewerkschaften – aber auch allgemeine Themen rund um die Arbeitswelt und ihren Wandel für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger an.

## Werkstor offen

Regionale Betriebe öffnen ihre Türen für Besichtigung, Information und Gespräch! Nach einer Besichtigungs- und Rundtour über das jeweilige Betriebsgelände und die Werkshallen besteht in einigen Fällen die Gelegenheit zu einem Gespräch mit Betriebs- oder Personalleitung und/oder Betriebsrat.

### Vormittagsveranstaltung

„Werkstor offen bei Mercedes Sprinter Werk in Düsseldorf“

Montag, 21.08.2023, 08:00 – 12:30 Uhr  
Rather Straße 51, 40476 Düsseldorf  
Gemeinsame Anreise mit ÖPNV  
Leitung: Barbara Kröger  
Teilnahmebeitrag: 20,00 €



Tagesveranstaltung  
„Werkstor offen beim WDR in Köln“  
Dienstag, 10.10.2023, 10:00 – 17:00 Uhr  
Köln, Wallrafplatz 5  
Gemeinsame Anreise mit dem ÖPNV  
Leitung: Barbara Kröger  
Teilnahmebeitrag: 20,00 €

Vormittagsveranstaltung  
„Werkstor offen bei HKM in Duisburg-Huckingen“  
Dienstag, 28.11.2023, 09:00 – 14:00 Uhr  
Ehinger Straße 200, 47259 Duisburg-Huckingen  
Gemeinsame Anreise mit dem Reisebus ab Oberhausen, Treffpunkt Touristikhaltestelle  
Leitung: Barbara Kröger  
Teilnahmebeitrag: 28,00 €

Die Reihe wird auch 2024 mit neuen Betriebsbesuchen angeboten. Der aktuelle Flyer ist ab Dezember bei uns erhältlich.



## Industriegeschichte/ Industriekultur

Wir bieten für Interessierte ein regelmäßiges Angebot an Exkursionen zu den Kultstätten des Industriezeitalters in der Ruhrregion. In der Gruppe macht Entdecken am meisten Spaß! Bauten des Industriezeitalters, historische Regionen oder kulturelle Highlights wollen erobert werden. Unter fachkundiger Begleitung lassen wir uns die Hintergründe erklären.

Nachmittagsveranstaltung  
„Mülheimer Schlotbarone und Familiensitz von August Thyssen“  
Donnerstag, 07.09.2023, 13:45 – 19:30 Uhr  
Linienbusfahrt von Oberhausen nach Mülheim, Fahrt ab Mülheim Wasserbahnhof bis Schloss Landsberg, August-Thyssen-Str. 1, Essen-Kettwig, Rückfahrt mit dem Linienbus  
Leitung: Barbara Kröger  
Teilnahmebeitrag: 15,00 €  
Gemeinsame Anreise mit dem ÖPNV



Vormittagsveranstaltung  
„Kulissen auf für das Jubiläum in der Villa Hügel“  
Donnerstag, 12.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr  
Villa Hügel, Hügel 1, 45133 Essen  
Leitung: Barbara Kröger  
Teilnahmebeitrag: 19,00 €  
Gemeinsame Anreise mit dem ÖPNV

Vormittagsveranstaltung  
„Das Bergbaumuseum in Bochum“  
Donnerstag, 16.11.2023, 08:45 – 14:00 Uhr  
Am Bergbaumuseum 28, Bochum  
Leitung: Barbara Kröger  
Teilnahmebeitrag: 25,00 €  
Gemeinsame Anreise mit dem ÖPNV

Das Angebot wird im Jahr 2024 fortgesetzt. Ein aktueller Flyer ist ab Dezember bei Arbeit und Leben erhältlich.

## Seminare für Interessenvertreterinnen und Interessenvertreter

Wir bieten Seminare zu unterschiedlichen Themenfeldern, sowohl in Tages- als auch in Mehrtagesform, für Betriebsräte und Personalräte an. Die Palette reicht von Rhetoriktrainings bis zur Vermittlung arbeitsrechtlicher Kenntnisse. Diese Angebote sind auch als Schulung für ein komplettes Betriebsrats- oder Personalratsgremium möglich (Inhouse-Schulung). Vereinbaren Sie mit uns einen Termin, wir sprechen die Schulung ab, die sie benötigen. Aktuelle Angebote, die jeweils in Kooperation mit der zuständigen Gewerkschaft durchgeführt werden, können jederzeit bei uns angefordert werden. Darüber hinaus gibt es in Kooperation mit allen Gewerkschaften in der Region thematisch übergreifende Seminarangebote wie z.B. Rhetorik und Beratung. Die Ausschreibungen werden nach Anforderung zugeschickt.

## Allgemeines

Die nachfolgend aufgeführten Angebote richten sich an Gruppen, für die besondere Angebote im Programm gemacht werden. Wir versuchen immer, auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen einzugehen und berücksichtigen Ihre Wünsche.

## Seminare für Schulklassen

„Fahrplan für die Zukunft: Soziale Kompetenz für meinen Lebens- und Berufsweg“

Für interessierte Schülerinnen und Schüler in der achten, neunten oder zehnten Klasse bieten wir zwei Tage für das Thema Berufsorientierung und Schlüsselkompetenzen an. An beiden Projekttagen ist das Thema die individuelle Lebens- und Berufswegplanung, d.h. einen Weg der Berufsorientierung einzuschlagen, die eigenen Handlungskompetenzen zu erweitern und eine reflektierte, realistische Lebenswegplanung als einen Fahrplan für die Zukunft zu entwickeln. Es geht um die Arbeitswelt, die eigenen Stärken und Schwächen, die verschiedenen Berufe, Schlüsselqualifikationen und Selbstorganisationskompetenz.

Zeitraum: Zwei Tage, jeweils 8:00 bis 14:00 Uhr

Übungen und Wissensvermittlung

Anzahl: eine Klasse, zwei Gruppen á 15 Personen

# Arbeit und Leben

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahre  
Hintergrundmaterial zum Mitnehmen  
Ort: Schulklassenraum

## „Nulltoleranz gegen Mobbing: Sensibilisierung – handlungsorientierte Übungen – Prävention in Form eines Forumtheaters“

Das Thema Mobbing hat in der Schule Konjunktur. Lehrer sind selten Ansprechpartner für betroffene Schüler. Es kommt darauf an, eine Klasse/einen Jahrgang zu sensibilisieren und an das soziale Gewissen mit Perspektivenwechsel zu appellieren. Das Forumtheater verbindet nach einer kurzen Anmoderation den Einsatz der Schauspielerinnen und Schauspieler mit den Wünschen und Einlassungen der Schülerinnen und Schüler. Das Plenum legt die Hauptschwerpunkte verschiedener gespielter Stücke fest. Es werden verschiedene Handlungsoptionen zum Umgang mit Mobbing durchgespielt. Hinzu kommen praktische Übungen.

Zeitraum: mind. zwei Schulstunden á 45 Minuten

Forumtheater mit Beteiligung der Schülerinnen und Schüler

Ort: Großer Schulklassenraum/Aula (wenn's geht mit Podium)

Anzahl: mindestens 30, höchstens 50 Personen

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahre

## „Brauchen wir die Gewerkschaft nur, wenn's brennt?“

### Gewerkschaften und Ihre Rolle in der Gesellschaft!“

Wozu brauche ich eine Gewerkschaft? Ich kläre meine Angelegenheiten selbst mit dem Chef!

Ich bin stark genug, meinen Lohn selbst auszuhandeln. Die mischen sich doch nur ein. So oder so ähnlich lauten die meisten Anmerkungen zu den Gewerkschaften. Wir wollen das Bild der Gewerkschaften, ihren Nutzen und die Einflussmöglichkeiten in der Politik zurecht rücken und fachkundig informieren.

Zeitraum: ein bis zwei Schulstunden á 45 Minuten

Information und Gespräch mit Fachleuten aus den Gewerkschaften

Anzahl: eine Klasse

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahre

## „Zivilcourage und Gewaltprävention“

Wir brauchen in unserer heutigen Gesellschaft mehr denn je Zivilcourage, die bewusste politische Meinung und auch die Courage Nein zu sagen. Wir brauchen einen zivilisierten Umgang mit Konflikten und Lösungen, jenseits von Gewalt. Und wir brauchen eine Offenheit für „anderes“, frei von Vorurteilen. Dieser Tag in der Schule will eingefahrene Strukturen aufbrechen und mit spielerischen Methoden und praktischen Übungen eine der drei Themenbereiche: Gewaltprävention, Vorurteile und Zivilcourage (die von den Schülern ausgewählt werden), anknüpfend an die eigenen Erfahrungen, reflektieren. Die anderen Themen können an weiteren Tagen bearbeitet werden.

Zeitraum: 8:00 – 13:00 Uhr  
Übungen mit TrainerInnen  
Anzahl: eine Klasse  
Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahre

## „Antifaschistischer Stadtrundgang in Oberhausen“

Am Beispiel von Orten des Widerstandes und der Verfolgung in Oberhausen wird die Geschichte des deutschen Faschismus im Alltag in unserer Stadt nachvollziehbar. Der Stadtrundgang führt zu den wichtigen Orten im Innenstadtbereich von Oberhausen (u.a. ehem. Synagoge, Friedensplatz mit dem Polizeipräsidium, Elsa-Brändström-Gymnasium, St.-Joseph-Hospital). Ausgangspunkt ist der Altmarkt.

(Kombiniert mit dem Film „Die Welle“ bekommt der Faschismus eine aktuelle Dimension, die hilft, die Geschichte besser zu verstehen.)  
Zeitraum: 2 Schulstunden á 45 Minuten

Geführter Stadtrundgang durch die Geschichtswerkstatt Oberhausen

Anzahl: eine Klasse

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahre

## „90 Minuten gegen Rechts“

In 90 Minuten können alle Interessierten die Symbole und Codes der neuen Rechten kennen lernen. Damit erfolgt eine Sensibilisierung der heute zum Teil versteckt getragenen Abzeichen und Kleidungsstücke.

Zeitraum: 2 Schulstunden á 45 Minuten

Seminareinheit zum Thema

Anzahl: eine Klasse

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahre

## „Unterstützung bei Berufsorientierungsangeboten in der Schule“

Wir bieten Vorträge aus der Berufswelt von Senioren zu verschiedenen Berufsfeldern oder Projektwochen zum Erwerb von berufsfeldbezogenen Kompetenzen und als Entscheidungshilfe für den eigenen Berufsweg. Hier würden, entsprechend Ihren Wünschen, praktische Ergänzungen für

das soziale Schulumfeld (Schulbänke, Gartenhaus, Beachvolleyballfeld) erstellt.

Zeitraum: 2 Schulstunden oder Projektwoche

Vortrag oder praktische, arbeitsteilige Arbeit in verschiedenen Feldern

Anzahl: eine Klasse

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler 9. oder 10. Klasse

Kosten für erforderliche Materialien bei Praxisprojekten

## **Politische Studienseminare für interessierte Gruppen**

Arbeit und Leben Oberhausen hält für interessierte Gruppen ein Angebot an politischen Studienreisen zu unterschiedlichen Zielen in Europa (Prag, Brüssel, Berlin, Paris und Strassburg) mit verschiedenen Schwerpunktsetzungen bereit.

Wir helfen Ihnen bei der Planung und Realisierung auch besonderer Wünsche für ihr politisches Studienseminar.

## **Weiterbildung und Betrieb**

Wir bieten unterschiedlichen lokalen Betrieben und öffentlichen Einrichtungen aus der Region das Angebot, passend für die Bedürfnisse des jeweiligen Betriebes und seine ArbeitnehmerInnen, Weiterbildungsangebote zu konzipieren, zu planen und durchzuführen. Dies können Angebote der interkulturellen Zusammenarbeit im Team, Angebote aus dem Bereich der sozialen Kompetenz, aber auch die Förderung bestimmter, für den Betriebsablauf notwendiger, Qualifikationen sein. Wir stehen Ihnen mit unserer Erfahrung und unserem Know How im Weiterbildungsbe- reich zur Verfügung.



## Seminare, Studienreisen, Abendveranstaltungen in Kooperation mit festen Gruppen

Sie haben ein bestimmtes Thema und wollen mit ihrer Gruppe, Initiative oder Institution ein Seminar anbieten? Hier steht Arbeit und Leben Oberhausen mit Rat und Tat zur Seite.

Wir helfen Ihnen bei der Planung und Durchführung von Seminaren. Hierzu gehört (unterschiedlich, je nach Ihren Wünschen) die Organisation; Absprache inhaltlicher Schwerpunkte, Unterstützung bei der Referatensuche; Haussuche, Buchung und finanzielle Abwicklung; Finanzplanung; Ausschreibung; Durchführung und Abwicklung der Abrechnung von Zuschüssen und Leistungen, vorrangig nach dem Weiterbildungsgesetz NRW und andere Hilfestellungen. Unser Auftrag ist es, Weiterbildung für alle Menschen zu ermöglichen.

Ein kleiner Film „Was ist Grundbildung?“ zeigt Ihnen, worum es geht: <https://youtu.be/Z8sCh2rKtGI>

- *Sensibilisieren*
- *Enttabuisieren*
- *Unterstützen*



## Projekte



Unser Projekt BasisKomNet will in der Alpha-Dekade den Grundbildungsbedarf als notwendige Qualifikation für viele Beschäftigte aufzeigen und Betrieben helfen, ihn umzusetzen.

In der Alpha-Dekade steht bei Arbeit und Leben DGB/VHS Oberhausen die arbeitsorientierte Grundbildung im Mittelpunkt. Nach BasisKomPlus von 2016 bis Mitte 2021, wird in den nächsten Jahren, von Mitte 2021 bis 2024, BasisKomNet die arbeitsorientierte Grundbildung in unserer Region nach vorne bringen. Menschen mit Grundbildungsbedarf beim Lesen, Schreiben oder anderen Grundkompetenzen werden individuell oder in kleinen Gruppen geschult und so fit für den eigenen Arbeitsplatz gemacht. Zurzeit steht die Sensibilisierung für Grundbildung in Betrieben und Institutionen im Mittelpunkt (hier können Sie sich gerne an uns wenden, um ihre Mitarbeiter\*innen zu schulen). In Modellseminaren, die verallgemeinerbare Inhalte, Formen und Herangehensweisen der arbeitsorientierten Grundbildung evaluieren, kann kleinen Gruppen oder Einzelpersonen mit Grundbildungsbedarf geholfen werden. Für die Beratung steht Barbara Kröger vor Ort in der Region zur Verfügung.



## Informieren Sie sich bei uns:

Arbeit und Leben (DGB/VHS) Oberhausen  
Bert-Brecht-Haus  
Langemarkstraße 19-21  
46045 Oberhausen

Ansprechpartnerin: Barbara Kröger  
Tel.: 0208 825-2830  
Fax: 0208 825-5416  
Email: [kroeger@arbeitundleben.nrw](mailto:kroeger@arbeitundleben.nrw)

**Arbeit und Leben**  
OBERHAUSEN



**Arbeit und Leben**

**AlphaDekade**  
2016 - 2026

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

Fotos: © Arbeit und Leben

Ausstellung

# HEIMATFRONT

Vom ‚Blitzkrieg‘ in Europa  
zum Luftkrieg an der Ruhr



Oberhausen  
**Bunker**museum

im ehemaligen Knappenbunker  
Alte Heid 13 · 46047 Oberhausen  
mittwochs und sonntags 11 bis 18 Uhr  
(feiertags geschlossen)  
Bitte beachten Sie die Sommer- und Winterpausen.

Infos auch zu Workshops unter  
[www.bunkermuseum-oberhausen.de](http://www.bunkermuseum-oberhausen.de)  
Telefon 0208\_60 70 531-0  
[gedenkhalle-bunkermuseum@oberhausen.de](mailto:gedenkhalle-bunkermuseum@oberhausen.de)

## Weiterbildungseinrichtungen in Oberhausen

### Katholisches Bildungswerk Oberhausen e.V.

46045 Oberhausen  
Elsa-Brändström-Straße 11  
Telefon: 8 59 96-37  
Leitung: Patrick Nikolajczyk

### Katholische Familienbildungsstätte

Elsa-Brändström-Straße 11  
46045 Oberhausen  
Telefon: 8 59 96-40/41  
Leitung: Stefanie Schneider

### Evangelisches Familien- und Erwachsenenbildungswerk im Kirchenkreis Oberhausen

Markstraße 154  
46045 Oberhausen  
Telefon: 8 50 08-53  
Leitung: Ute Schroer-Wülbeck

### Friedensdorf Bildungswerk

Lanterstr. 21  
46539 Dinslaken  
Telefon 02064/ 497 41 42  
Leitung: Katharina Böhme

### Arbeit und Leben DGB/VHS

Langemarkstr. 19-21  
46045 Oberhausen  
Telefon: 825-2830  
Leitung: Barbara Kröger

### Bildungswerk Ruhrwerkstatt

Akazienstr. 107  
46045 Oberhausen  
Telefon: 8575640  
Leitung: Ralf Langnese

## Volkhochschulen im DOME - Verbund

### VHS Duisburg

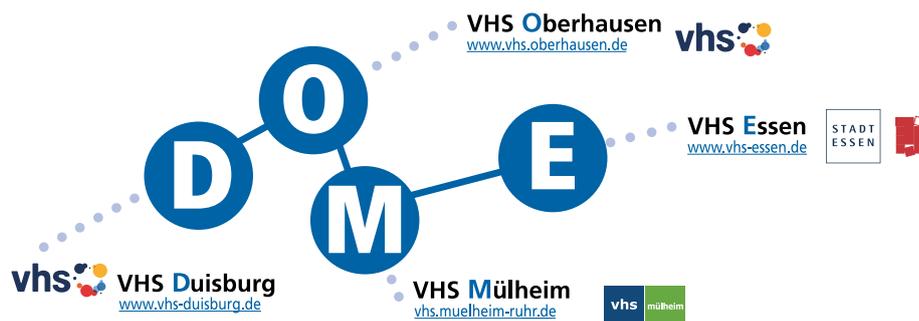
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 / 283 - 2617  
info@vhs-duisburg.de  
Leitung: Volker Heckner

### Heinrich-Thöne-Volkshochschule

Aktienstraße 45  
45473 Mülheim an der Ruhr  
Tel. 0208 / 455-4321/22  
vhs@muelheim-ruhr.de  
Leitung: Annette Sommerhoff

### Volkshochschule Essen

Burgplatz 1  
45127 Essen  
Tel. 0201 / 88 - 43 100  
info@vhs-essen.de  
Leitung: Michael Imberg



# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Allgemeine Geschäftsbedingungen / Teilnahmebedingungen / Allgemeine Hinweise

Die Volkshochschule (VHS) der Stadt Oberhausen ist ein Weiterbildungszentrum in kommunaler Trägerschaft. An den Veranstaltungen der Volkshochschule kann jeder ab 16 Jahren nach ordnungsgemäßer Anmeldung teilnehmen. Anmeldepflichtig sind alle Veranstaltungen außer denen, die besonders als nicht anmeldepflichtig gekennzeichnet sind. Die mit dem Kennzeichen „Junge VHS“ versehenen Veranstaltungen sind in der Regel den jeweils angegebenen Altersgruppen vorbehalten. Die Zulassung zu bestimmten Kursen kann von sachlich gebotenen Voraussetzungen abhängig gemacht werden, z. B. dem Besuch anderer Kurse oder einer Beratung (s. u. „Beratung“). Es gelten die vom Rat der Stadt Oberhausen beschlossene Satzung sowie die aktuelle Benutzungs- und Entgeltordnung. Beide Texte erhalten Sie an der Information des Bert-Brecht-Hauses sowie auf unserer Internetseite [www.vhs-oberhausen.de](http://www.vhs-oberhausen.de). Die jeweils gültige Hausordnung ist verbindlich.

## Hinweise für Menschen mit Behinderung

Als kommunale Einrichtung sind wir sehr daran interessiert, alle unsere Einrichtungen und Angebote so zu gestalten, dass Menschen mit den unterschiedlichsten Handicaps diese auch möglichst problemlos nutzen können. Da es eine Vielzahl unterschiedlicher Behinderungen gibt, die an die Nutzung unserer Angebote individuelle Anforderungen stellen, bieten wir bei der VHS als Dienstleistung generell eine Beratung für Menschen mit Handicap im konkreten Einzelfall an. Ziel dieser Beratung ist es, auf den jeweiligen gewünschten Kurs bezogen, nach Möglichkeit die notwendigen Rahmenbedingungen zu schaffen, die eine Teilnahme ermöglichen. Ansprechpartnerin ist Frau Tißen, Tel. 0208 825 2978; [sabine.tissen@oberhausen.de](mailto:sabine.tissen@oberhausen.de).

## Beratung

Möglichkeiten der persönlichen, schulischen oder beruflichen Weiterbildung können bei der VHS zu den Öffnungszeiten der Kasse (s. u. „Kassenöffnungszeiten“) oder nach Vereinbarung erfragt werden. Zentrale Auskunft: Tel. 825-2385 und 825-2061

Beratungspflichtige Kurse:  
Vor der Anmeldung zu den folgenden beratungspflichtigen Kursen ist eine vorherige Beratung grundsätzlich verbindlich:

- **Kurse mit dem Vermerk „Vorherige Beratung erforderlich!“**  
Vor der Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin bei dem/r zuständigen pädagogischen Mitarbeiter/-in.
- **Kurse mit dem Vermerk „Siehe Fremdsprachenberatung!“**  
Vor der Anmeldung ist die Teilnahme an der Fremdsprachenberatung verbindlich für alle Teilnehmer/innen, die über Vorkenntnisse in der jeweiligen Fremdsprache verfügen. Ausgenommen sind Teilnehmer/innen, die im vergangenen Arbeitsjahr an einem Sprachkurs teilgenommen haben und sich für den entsprechenden weiterführenden Kurs anmelden möchten. Termine: s. Öffnungszeiten Kasse
- **Kurse mit dem Vermerk „Siehe Sprachenberatung Deutsch!“**  
Vor der Anmeldung ist die Teilnahme an der Sprachenberatung Deutsch verbindlich für alle Teilnehmer/innen, auch wenn sie bereits einen oder mehrere Sprachkurse besucht haben.

## Persönliche Anmeldung

Sie können sich an der Kasse der Volkshochschule, Langemarkstr. 19 - 21, 46045 Oberhausen, Raum 316, persönlich anmelden und – falls von Ihnen gewünscht – eine Barzahlung bzw. EC-Kartenzahlung vornehmen. Andernfalls erhalten Sie über den Teilnahmebetrag eine Rechnung zur späteren Überweisung (s. u. Pkt. „Zahlwege“). Bei Bedarf bekommen Sie auch detaillierte Informationen zu den Kursen von den zuständigen Fachbereichsleitungen.

## Kassenöffnungs- und Anmeldezeiten:

Mo bis Do	09:00 bis 12:00 Uhr
und	13:30 bis 15:00 Uhr
Fr	09:00 bis 12:00 Uhr

**Information und Beratung unter 0208 825-2385 oder -2061**

## Schriftliche Anmeldung

Sie können sich schriftlich auf folgenden Wegen anmelden:

**auf dem Postweg:**  
Langemarkstr. 19 - 21,  
46045 Oberhausen

**per Fax:**  
0208 825 5411

**per E-Mail:**  
[vhs@oberhausen.de](mailto:vhs@oberhausen.de)

Benutzen Sie dazu bitte die Vordrucke unter Pkt. „Service / Anmeldeformulare“ bzw. die im Programmheft eingefügte Anmeldekarte. Mit der Anmeldekarte können Sie mehrere Veranstaltungen buchen und auch mögliche Ersatzveranstaltungen angeben. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. **Aus Kostengründen werden keine Anmeldebestätigungen zugeschickt.** Wenn aber eine von Ihnen gewählte Veranstaltung schon besetzt ist oder eine Anmeldung nicht bearbeitet werden konnte, erhalten Sie innerhalb von einer Woche nach Eingang Ihrer Anmeldung eine Benachrichtigung.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldungen zu beratungspflichtigen Kursen können erst nach erfolgreicher Beratung angenommen werden (s. o. Pkt. „Beratung“).

Über den Umgang mit Ihren persönlichen Daten informieren Sie sich bitte unter Punkt „Datenschutz“ (s. Seite 199)

## Online-Anmeldung vhs.oberhausen.de

Sie können sich selbstverständlich auch im Internet anmelden. Dazu suchen Sie sich einfach den gewünschten Kurs aus und klicken dann auf „direkt anmelden“. Wenn Sie die Felder für die Anmeldeinformationen ausgefüllt haben und die Anmeldung online abschicken, bekommen Sie eine automatische Bestätigung Ihrer Anmeldung per E-Mail zugesendet. Geben Sie aus diesem Grund bitte Ihre E-Mail-Adresse an. Um eine Ermäßigung nach einer Online-Anmeldung zu bekommen, senden Sie uns bitte schriftlich oder per Fax (0208/825-5411) den geforderten Ermäßigungsbescheid zu.

## 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 Oberhausen  
Langemarkstraße 19-21  
46045 Oberhausen  
Fax: 0208 825-5411  
vhs@oberhausen.de

## Widerrufsfolgen:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

## Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

## Zahlwege

### Barzahlung:

An der Kasse der VHS zu den o. g. Öffnungszeiten

### EC-Kartenzahlung:

An der Kasse der VHS zu den o. g. Öffnungszeiten

### Überweisung:

Bei schriftlicher oder Online-Anmeldung erhalten Sie in der Regel ca. 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn auf dem Postweg eine Rechnung über den Teilnahmebeitrag mit dem entsprechenden Überweisungsvordruck. Sollte die Mindestteilnehmerzahl zu diesem Zeitpunkt noch nicht erreicht sein, kann die Rechnungsstellung auch später – ggf. nach Kursbeginn – erfolgen. Wenn Sie spätestens am letzten Tag vor Kursbeginn keine gegenteilige Mitteilung per Post, Telefon oder E-Mail erhalten, findet der Kurs wie geplant statt.

## Entgelte / Teilnahmegebühren

Es gilt die Entgeltordnung der Volkshochschule der Stadt Oberhausen, in der jeweils gültigen Fassung. Die Entgeltordnung ist auf der Internetseite der VHS Oberhausen (s. Seite 200).

### Befreiung/Ermäßigung:

Unter bestimmten Bedingungen kann eine Befreiung bzw. Ermäßigung vom Entgelt gewährt werden (s. Entgeltordnung). Dies gilt nicht für Unterrichtsmaterialien und Nutzungsentgelte, bei Studienfahrten und Exkursionen sowie einzelnen Kursen mit entsprechendem Hinweis. Die Zugehörigkeit zu einem befreiungs-/ermäßigungsberechtigten Personenkreis muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden (gültiger Nachweis nicht älter als 6 Monate); nachträgliche Ermäßigungen/Befreiungen sind nicht möglich.

### Mindestteilnehmerzahl:

Sofern in diesem Bildungsprogramm keine andere Zahl genannt ist, werden Kurse nur mit mindestens 10 Teilnehmenden durchgeführt. Sinkt die Zahl im Laufe des Arbeitsjahres unter 10 ab, kann der Kurs mit einem gleichartigen Kurs zusammengelegt werden.

### Gebührenerstattung:

Teilnehmerentgelte können nur erstattet werden, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, oder wegen Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl abgesetzt wird.

### Abmeldung:

Eine Abmeldung von einer anmeldepflichtigen Veranstaltung ist nur bis drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Wird die Frist nicht gewahrt, bleibt die Entgeltspflicht bestehen (siehe Entgeltordnung §3, (5), Seite 200).

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Haftung

Die Haftung der Volkshochschule richtet sich nach den gültigen gesetzlichen Regelungen. Unfälle und Schäden, die Teilnehmer/innen in Unterrichtsstätten der VHS erlitten haben, müssen unverzüglich gemeldet werden. Bei ausgefallenen Lehrveranstaltungen beschränkt sich die Haftung auf die Erstattung der gezahlten Teilnahmegebühr.

## Leistungsnachweise / Teilnahmebescheinigungen

Wer einen Kurs regelmäßig besucht hat, kann auf Wunsch nach Abschluss eine kostenpflichtige Teilnahmebescheinigung erhalten, in der die behandelten Wissensgebiete aufgeführt werden.

In einigen Kursen können am Ende des Arbeitsjahres Zeugnisse oder Zertifikate ausgestellt werden. Hierfür müssen die Teilnehmenden ständige und aktive Teilnahme nachweisen sowie besondere Arbeiten zum Leistungsnachweis anfertigen.

## Datenschutz nach Artikel 13 EU-Datenschutz-Grundverordnung bei Erhebung von personenbezogener Daten bei der betroffenen Person

### **Verantwortlicher:**

Stadt Oberhausen  
Der Oberbürgermeister  
Volkshochschule

Telefon: 825-2978  
E-Mail: vhs@oberhausen.de

### **Datenschutzbeauftragte Stadt Oberhausen**

Die behördliche Datenschutzbeauftragte, Schwartzstr. 72, 46045 Oberhausen

E-Mail: datenschutz@oberhausen.de

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die **Volkshochschule Oberhausen** Ihre Daten zu folgenden Zwecken erhebt, verarbeitet und nutzt:

- Organisation von Kursen und Veranstaltungen und deren Abrechnung
- Kontaktaufnahme
- Statistische Erhebung

Beachten Sie bitte, dass die im Rahmen der vorstehend genannten Zwecke erhobenen persönlichen Daten Ihrer Person unter Beachtung der europäischen Datenschutz Grundverordnung (EU-DSGVO) in Verbindung mit dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) erhoben, verarbeitet und genutzt werden.

Ihre Daten werden gelöscht oder gesperrt, sobald der Zweck der Speicherung entfällt.

Eine Speicherung kann darüber hinaus erfolgen, wenn dies durch den europäischen oder nationalen Gesetzgeber in unionsrechtlichen Verordnungen, Gesetzen oder sonstigen Vorschriften, denen der Verantwortliche unterliegt, vorgesehen wurde.

Sie haben nach Maßgabe der Artikel 15 – 21 DSGVO folgende Rechte:

- Recht auf Auskunft über die verarbeiteten personenbezogenen Daten
- Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten
- Recht auf Löschung oder Einschränkung der Datenverarbeitung
- Recht auf Widerspruch gegen die Datenverarbeitung wegen besonderer Umstände
- Recht auf Datenübertragbarkeit
- Recht auf Beschwerde an die Aufsichtsbehörde bei Datenschutzverstößen

Außerdem weisen wir Sie darauf hin, dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten auf freiwilliger Basis erfolgt.

### **Zuständige Aufsichtsbehörde:**

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen  
Kavalleriestr. 2-4  
40213 Düsseldorf

Tel. 0211 / 38424-0  
E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Benutzungs- und Entgeltordnung der Volkshochschule der Stadt Oberhausen vom 08.07.2009

Der Rat der Stadt Oberhausen hat in seiner Sitzung vom 29.06.2009 folgende Benutzungs- und Entgeltordnung beschlossen:

### § 1

#### **Volkshochschule der Stadt Oberhausen als gemeinnützige öffentliche Einrichtung**

(1) Die Stadt Oberhausen unterhält eine Volkshochschule als kommunale Einrichtung der Weiterbildung. Diese trägt den Namen „Volkshochschule der Stadt Oberhausen“.

(2) Die Volkshochschule ist eine öffentliche Einrichtung im Sinne des § 8 GO NW.

(3) Die Nutzung der Volkshochschule ist im Rahmen der vorhandenen Kapazitäten allen Personen in der Regel ab 16 Jahren möglich.

(4) Die Stadt Oberhausen verfolgt mit dem Betrieb der Volkshochschule ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung.

(5) Die Volkshochschule ist selbstlos tätig, sie verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke. Mittel der Volkshochschule dürfen nur für die satzungsgemäßen Zwecke verwendet werden. Die Stadt Oberhausen erhält keine Zuwendungen aus Mitteln der Einrichtung. Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck des Betriebes der Volkshochschule fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.

### § 2

#### **Angebot**

(1) Das Programm der Volkshochschule umfasst ein bedarfsgerechtes Weiterbildungsangebot auf der Basis des Weiterbildungsgesetzes des Landes Nordrhein-Westfalen (WbG).

(2) Das Programm der Volkshochschule ergibt sich im Einzelnen aus dem jeweils gültigen Kursprogramm.

### § 3

#### **An- und Abmeldungen**

(1) Die Teilnahme an Kursen setzt eine Anmeldung voraus.

(2) Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder über das Internet erfolgen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Schriftliche Anmeldebestätigungen werden nicht erteilt.

(3) Die Anmeldung berechtigt zur Teilnahme, wenn bis zum Kursbeginn keine gegenteilige Mitteilung erfolgt.

(4) Die Teilnahme an bestimmten Kursen kann von sachlich gebotenen Voraussetzungen, wie z.B. dem Besuch anderer Kurse oder einer Beratung abhängig gemacht werden.

(5) Eine Abmeldung von einer anmeldspflichtigen Veranstaltung ist nur bis drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Wird diese Frist nicht gewahrt, bleibt die Entgeltspflicht bestehen.

### § 4

#### **Hausordnungen**

Die am jeweiligen Kursort geltende Hausordnung ist einzuhalten.

### § 5

#### **Entgelte**

(1) Für die Teilnahme an Veranstaltungen und die Inanspruchnahme von Leistungen der Volkshochschule werden Entgelte erhoben. Die Höhe der Entgelte ergibt sich aus der Anlage.

(2) Die Pflicht zur Zahlung des Entgelts entsteht mit der Anmeldung.

(3) Diese Benutzungs- und Entgeltordnung gilt nicht für die Teilnahme an Prüfungen, die die Volkshochschule für andere Einrichtungen durchführt. Hierfür werden Entgelte aufgrund anderer Bestimmungen erhoben.

(4) Für Teilnehmer/innen an Integrationskursen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, wird das Kursentgelt nach den Bestimmungen des BAMF festgesetzt.

### § 6

#### **Ermäßigung, Befreiung**

(1) Das Entgelt gem. Ziffer 1.1. der Anlage wird für Empfänger/innen von Ausbildungsförderung, Bundesausbildungshilfe, Wohngeld, ALG I sowie von Unterhaltsgeld während einer Umschulung um 25 % ermäßigt, wenn der schriftliche Nachweis über den Leistungsbezug bei der Anmeldung vorgelegt wird.

(2) Das Entgelt gem. Ziffer 1.1. der Anlage wird für Empfänger/innen von ALG II, Sozialhilfe sowie Flüchtlingsunterhaltsgeld um 75 % ermäßigt, wenn der schriftliche Nachweis über den Leistungsbezug bei der Anmeldung vorgelegt wird.

(3) Für als solche gekennzeichnete „Sonderkurse“ sowie entsprechend gekennzeichnete Programmsegmente wird keine Ermäßigung gewährt.

(4) Die Leiterin/Der Leiter der Volkshochschule kann Teilnehmerinnen/Teilnehmern im Einzelfall aus besonderen persönlichen Gründen Entgelte in angemessener Weise ermäßigen oder erlassen.

(5) Kosten für Unterrichts- und Verbrauchsmaterialien, Studienfahrten und Exkursionen sowie Entgelte für die Computernutzung werden nicht ermäßigt.

### § 7

#### **Erstattung**

Bei Ausfall einer Veranstaltung werden gezahlte Entgelte erstattet. Bei Verlegung oder Abänderung wird das Entgelt auf Antrag ganz oder anteilig erstattet. Erstattungsbeträge werden bar an der Kasse der Volkshochschule ausbezahlt.

## § 8 Mindestteilnehmer/innenzahl

(1) Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmer/innenzahl, die sich aus dem jeweils aktuellen Kursprogramm ergibt, kann in Absprache zwischen den Teilnehmenden, Lehrenden und der Volkshochschule das Entgelt entsprechend erhöht oder bei gleichem Entgelt die Anzahl der Unterrichtsstunden reduziert werden.

(2) Einzelveranstaltungen werden bei einer Mindestteilnehmer/innenzahl von 6 Teilnehmer/innen durchgeführt.

(3) Sinkt die Zahl im Laufe des Arbeitsjahres unter die für die jeweilige Veranstaltung festgelegte Mindestteilnehmerzahl ab, kann der Kurs eingestellt oder mit einem vergleichbaren Kurs zusammengelegt werden. Bei Einstellung wird das Entgelt anteilig erstattet.

## § 9 Inkrafttreten

(1) Diese Benutzungs- und Entgeltordnung tritt am 01.08.2009 in Kraft.

(2) Die Benutzungs- und Entgeltordnung für die Volkshochschule der Stadt Oberhausen vom 07.07.2008 (Amtsblatt für die Stadt Oberhausen Nr. 15/2008 vom 01.08.2008, S. 192) tritt gleichzeitig außer Kraft.

## Anlage

### Entgelte

1. Die allgemeinen Entgelte betragen für:

1.1. Veranstaltungen je Unterrichtsstunde (45 Minuten) mind. 1,70 €

1.2. Computernutzung in der Regel je Unterrichtsstunde zusätzlich 1,00 €

1.3. Nähmaschinennutzung in der Regel je Unterrichtsstunde zusätzlich 0,30 €

1.4. die Ausstellung von Anmeldebescheinigungen und allgemeinen Teilnahmebescheinigungen je 2,00 €

1.5. die Ausstellungen von qualifizierten Teilnahmebescheinigungen, Zeugnissen, Zertifikaten und Beglaubigungen je 5,00 €

1.6. die Ausfertigung von Zweit- und Drittschriften je 10,00 €. Die Entgelte für Veranstaltungen werden maximal kostendeckend festgesetzt.

2. Veranstaltungen der politischen Bildung, des Zweiten Bildungsweges und Veranstaltungen von besonderer Bedeutung können entgeltfrei oder ermäßigt angeboten werden.

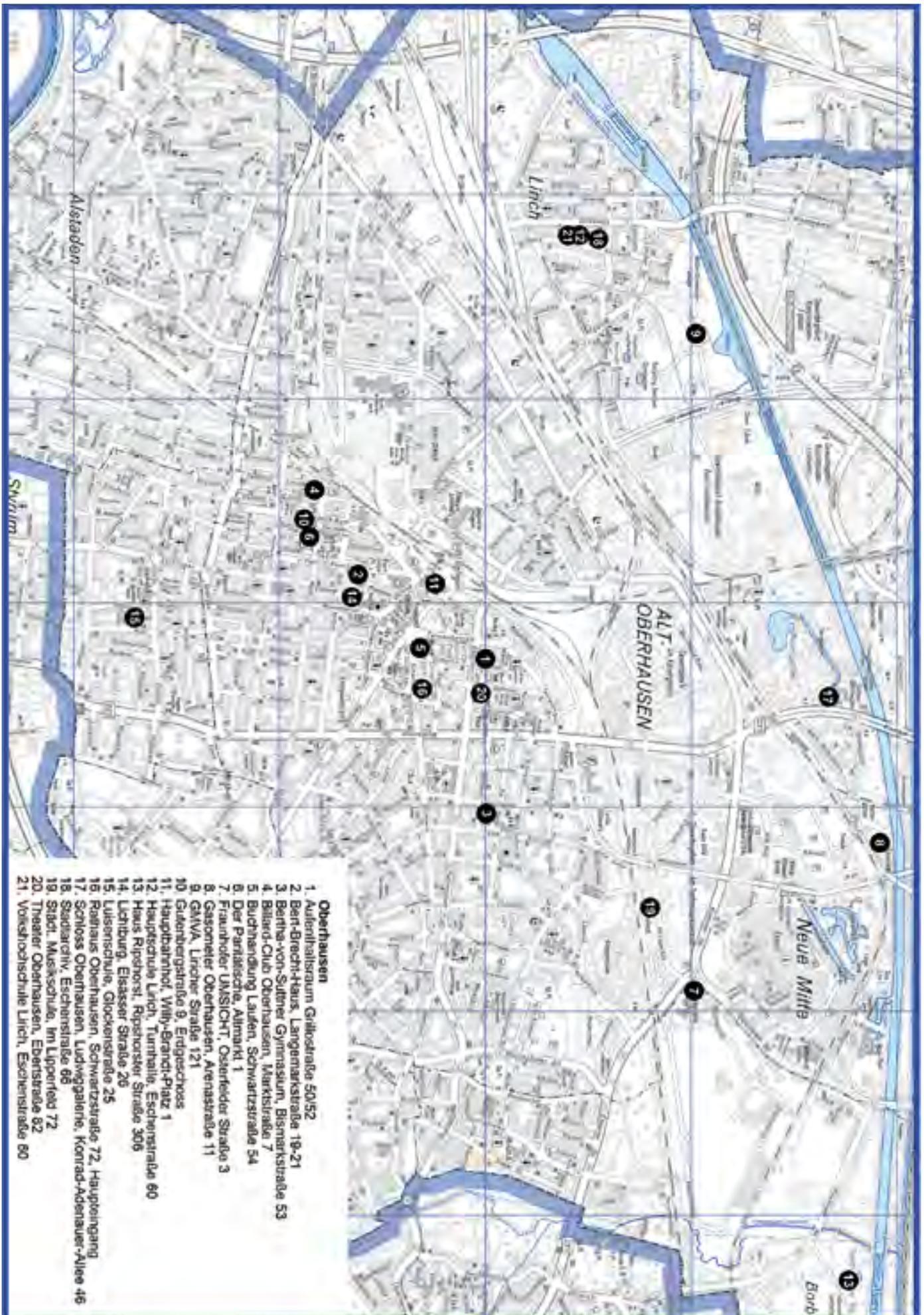
3. Kurse zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses und des Mittleren Schulabschlusses sind bis auf eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 20,00 € entgeltfrei.

4. Für drittmittelgeförderte Maßnahmen (z. B. nach dem AFG) werden die Entgelte kostendeckend festgesetzt.

5. Werden bei Veranstaltungen Materialien verbraucht, werden die entstehenden Kosten auf die teilnehmenden Personen umgelegt.

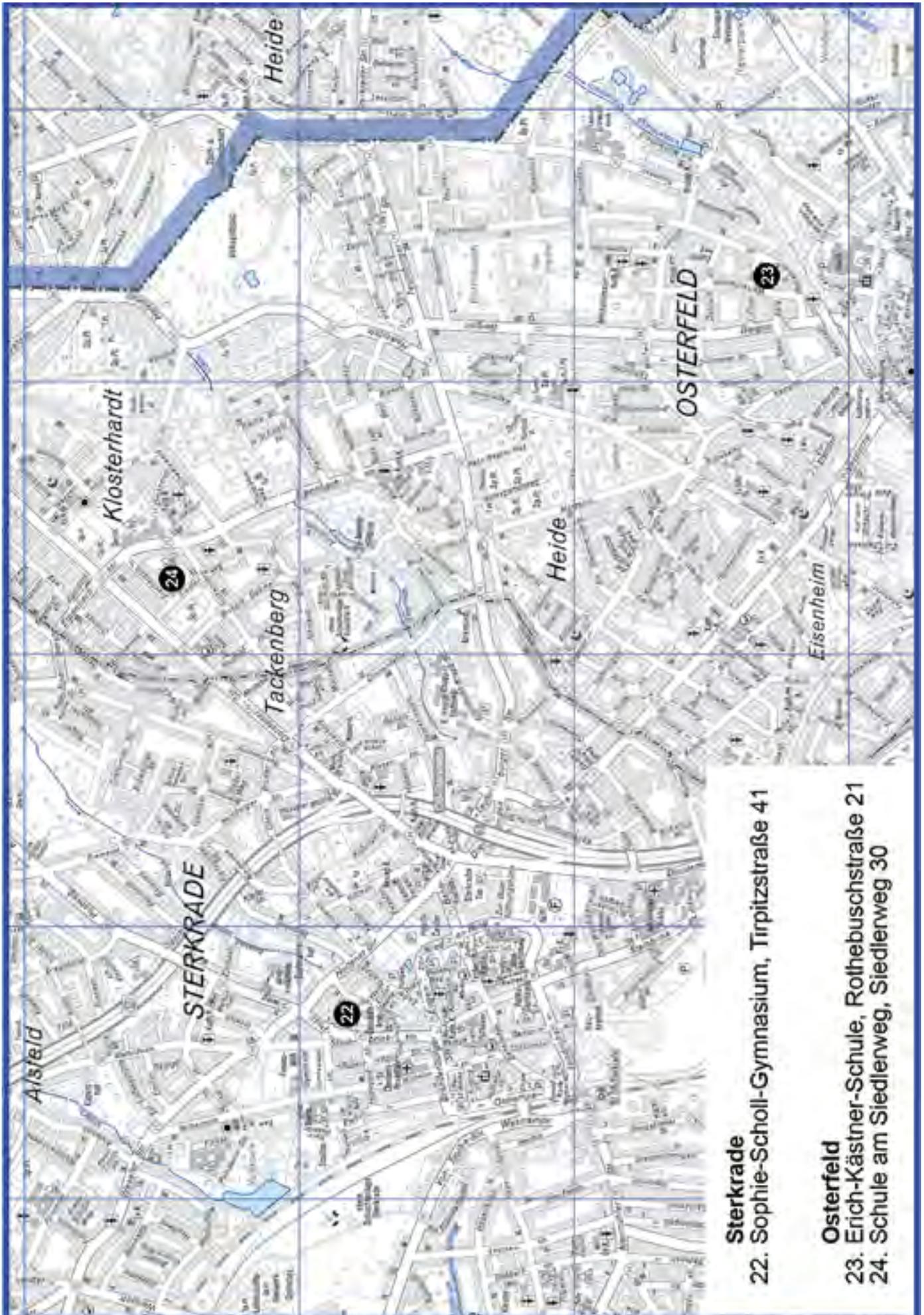
6. Bei der Berechnung der zu zahlenden Beträge werden die Entgelte jeweils auf volle Euro-Beträge aufgerundet.

# Verzeichnis der Unterrichtsstätten

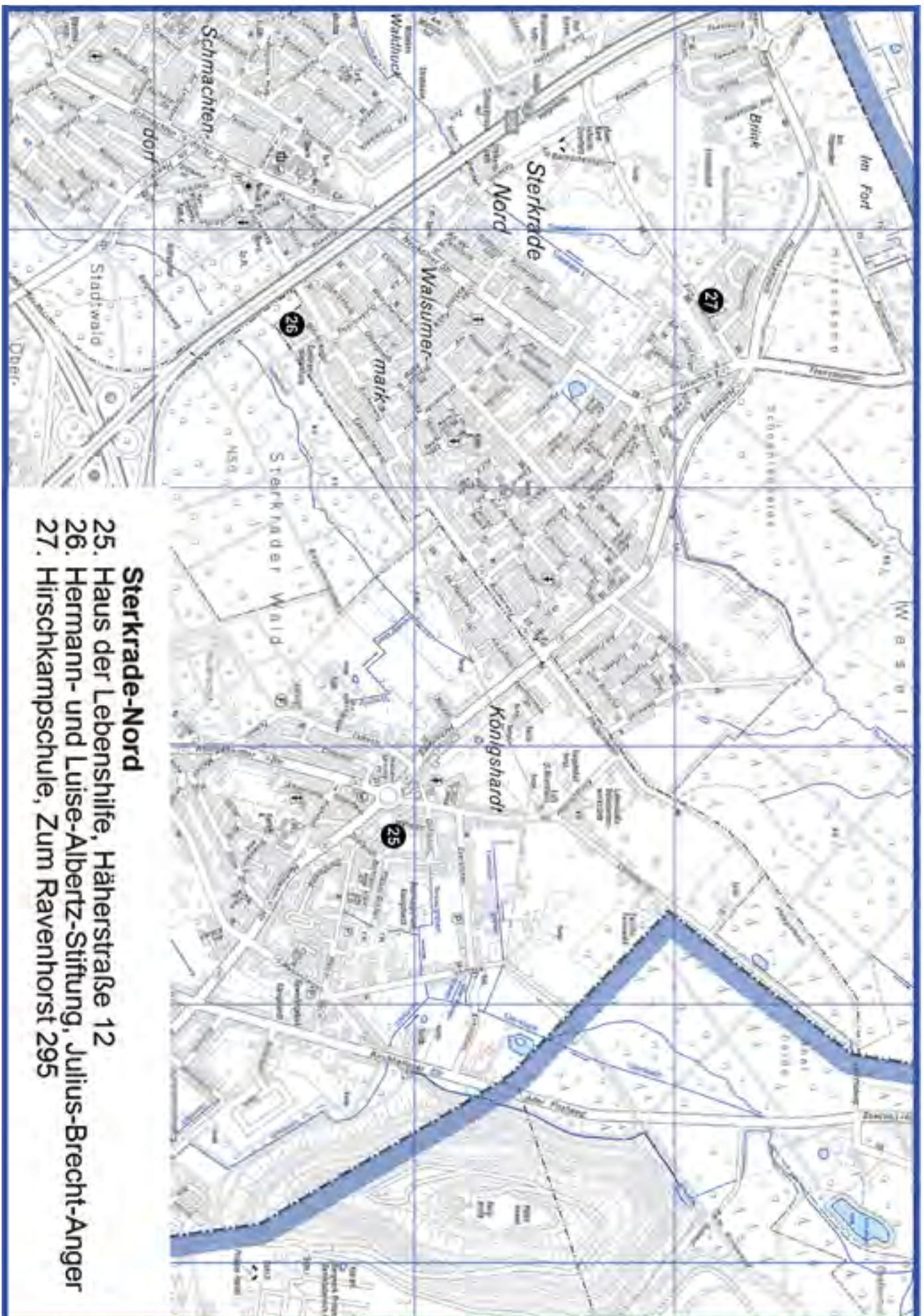


- Oberhausen**
1. Außenhaltraum Gillostraße 50/52
  2. Ben-Brecht-Haus, Langemarkstraße 19-21
  3. Bertha-von-Suttner-Gymnasium, Bismarkstraße 53
  4. Billard-Club Oberhausen, Marktstraße 7
  5. Buchhandlung Laufen, Schwartzstraße 54
  6. Der Pantaleone, Altmarkt 1
  7. Fraunhofer UMSICHT, Osterfelder Straße 3
  8. Gasometer Oberhausen, Arenastraße 11
  9. GMYA, Lincher Straße 121
  10. Güldenbergsstraße 9, Erdgeschoss
  11. Hauptbahnhof, Willy-Brandt-Platz 1
  12. Hauptschule Lirich, Turntal, Eschenstraße 60
  13. Haus Ripdorst, Ripdorstler Straße 306
  14. Lichtburg, Elässer Straße 26
  15. Luisenschule, Glockenstraße 25
  16. Rathaus Oberhausen, Schwarzstraße 72, Hauptingang
  17. Schloss Oberhausen, Ludwiggalerie, Konrad-Adenauer-Allee 46
  18. Stadtcivl, Eschenstraße 66
  19. Stadt, Musikschule, Im Lippofeld 72
  20. Theater Oberhausen, Eberstraße 82
  21. Volkshochschule Lirich, Eschenstraße 80

# Verzeichnis der Unterrichtsstätten



## Verzeichnis der Unterrichtsstätten



whs



# Minigolf Triathlon Weltpokal

21./22.10.23  
Oberhausen  
[www.obwp.de](http://www.obwp.de)



# Verzeichnis der Mitarbeiter/-innen



Volkshochschule  
Oberhausen

## Leitung

Dr. Gesa Reisz, Tel.: 825-2128  
E-Mail: gesa.reisz@oberhausen.de

## Sekretariat

Sabine Tißen, Tel.: 825-2978, Fax: 825-5411  
E-Mail: sabine.tissen@oberhausen.de

## Fachbereichsleiter\*innen, Pädagog\*innen

Doris Bossmann, Tel.: 30 95 20 919  
E-Mail: doris.bossmann@oberhausen.de  
Verena Liman, Tel.: 825-2511  
E-Mail: verena.liman@oberhausen.de  
Anke Luft, Tel.: 825 2861  
E-Mail: anke.luft@oberhausen.de  
Matthias Ruschke, Tel.: 825-3319  
E-Mail: matthias.ruschke@oberhausen.de  
Astrid Schröder, Tel.: 825-2803  
E-Mail: astrid.schroeder@oberhausen.de  
Christina Trzeciak, Tel.: 82 88 97 28  
E-Mail: christina.trzeciak@oberhausen.de  
Martina Voigt, Tel.: 825-2250  
E-Mail: martina.voigt@oberhausen.de  
Dr. Carsten Weiß, Tel.: 825-2477  
E-Mail: carsten.weiss@oberhausen.de  
Dr. Uta Woiwod, Tel.: 825-2034  
E-Mail: uta.woiwod@oberhausen.de

## Verwaltungsleitung

Hans-Joachim Mattheis, Tel.: 825-3009  
E-Mail: hans-joachim.mattheis@oberhausen.de

## Stellv. Verwaltungsleitung

Susanne Aleweiler, Tel.: 825-2829  
E-Mail: susanne.aleweiler@oberhausen.de

## Schriftverkehr, Internet, Pressearbeit

Ines Reimann, Tel.: 825-2159  
E-Mail: ines.reimann@oberhausen.de  
Simone Wlecklik, Tel.: 825-2159  
E-Mail: simone.wlecklik@oberhausen.de

## Neue Medien

Volker Köster, Tel.: 825-2607  
E-Mail: volker.koester@oberhausen.de

## Kasse

Jasmin Hambach, Tel.: 825-2385  
Vivien Werner, Tel.: 825-2061

## Verwaltung und Organisation

Florentina Fazljiu, Tel.: 825-3367  
E-Mail: florentina.fazljiu@oberhausen.de  
Andrea Gutmann, Tel.: 825-2324  
E-Mail: andrea.gutmann@oberhausen.de  
Marina Lisec, Tel.: 825-2392  
E-Mail: marina.lisec@oberhausen.de  
Yasmin Mühleis, Tel.: 309 520 915  
E-Mail: yasmin.muehleis@oberhausen.de  
Heike Theißen, Tel.: 825-2686  
E-Mail: heike.theissen@oberhausen.de

## Sprachenberatung für Deutsch als Zweit- sprache/Integration

Ekaterina Malamutmann, Tel.: 825-2895  
ekaterina.malamutmann@oberhausen.de  
Ute Noldus-Theis, Tel.: 825-2553  
ute.noldus-theis@oberhausen.de

## Bildungsscheck, Beratung zur beruflichen Ent- wicklung (BBE), Fachberatung zur beruflichen Anerkennung

Michael Ringert, Tel.: 825-2034  
E-Mail: michael.ringert@oberhausen.de  
Martina Peukert, Tel.: 825-2034  
E-Mail: martina.peukert@oberhausen.de  
Dr. Carsten Weiß, Tel.: 825-2477  
E-Mail: carsten.weiss@oberhausen.de

## Stadtinterne IT-Schulungen

Anke Luft, Tel.: 825-2861  
E-Mail: anke.luft@oberhausen.de  
Martina Voigt, Tel.: 825-2250  
E-Mail: martina.voigt@oberhausen.de

## Geschäftsstelle

Volkshochschule Oberhausen  
Langemarkstr. 19-21  
46045 Oberhausen  
Telefon: (0208) 825-2385  
Fax: (0208) 825-5411  
Internet: www.vhs-oberhausen.de  
E-mail: vhs@oberhausen.de

# VHS-Programmjahr 2023/2024

August							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktober							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

November							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Dezember							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Januar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

März							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

An den hellrot gekennzeichneten Tagen finden **KEINE VHS-Veranstaltungen** statt!