



Kursbuch 1. Semester 2024

vhs

Witten
Wetter
Herdecke





SCHON GESEHEN?

Die Stadtwerke Witten-App ist da!

- ✓ Digitale Kundenkarte mit über 260 Spar-Angeboten
- ✓ Bis zu 5 Familienmitglieder können die App nutzen
- ✓ Zugriff auf das Online-Kundencenter und weitere Services

Einfach scannen,
App installieren
& registrieren!



Informationsteil

Onlineangebote	6
vhs.wissen live	7
Anmeldung Information Öffnungszeiten	8
Sprachberatung	10
Volkshochschulvereinigung Witten e.V.	12
vhs Orchester	14
Englisch-Schnuppertage	15
Förderungsmöglichkeiten	16
Raus in die Natur.	17
vhs-Team	18

Gesellschaft, Politik und Kultur

Bürgeruniversität	32
vhs.wissen live	33
Ehrenamt	37
Politische Bildung	39
Länder und Regionen.	41
Alltag und Recht	42
Natur und Ökologie	50
Literatur	62
Angebote für Familien	64
Klassische Kartenspiele	67

Kunst und Kreativität

Orchester	70
Schauspiel	70
Textiles Gestalten	72
Fotografie	73
Malen und Zeichnen	74
Plastisches Gestalten	80
Kosmetik	81

Unsere Kurse beginnen am 05.02.2024

Persönliche Anmeldung, Beratung und Auskunft

Mo. – Do. 08:30 – 16:00 Uhr, Fr. 08:30 – 15:00 Uhr

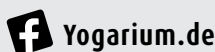
Die Online-Anmeldung über unsere Homepage

www.vhs-www.de ist jederzeit möglich.





Folgen Sie uns auch auf Facebook



Gesundheit und Wellness

Yogarium	84
Entspannung und Körpererfahrung	86
Meditation und Achtsamkeit	89
Yoga-Kurse	93
Yoga-Workshops	113
Pilates	124
Gymnastik und Fitness	126
Aerobic und Fatburning	131
Jumping Health	134
Aqua Fitness	136
Ball- und Outdoorspiele	138
Tanz	139
Heilverfahren und gesunde Lebensweise	141
Coaching	146
Seele und Gesundheit	148

Kochen und Ernährung	156
-----------------------------------	------------

Sprechen und Sprache

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen	170
Sprachberatung	172
Deutsch als Fremdsprache	174
Deutsch für Muttersprachler*innen	183
Englisch	184
Englisch im Beruf	204
Französisch	208
Italienisch	215

Spanisch	219
Arabisch	224
Chinesisch	224
Finnisch	225
Japanisch	226
Koreanisch	228
Neugriechisch	228
Niederländisch	229
Portugiesisch	231
Russisch	233
Türkisch	234
Ungarisch	235

Schulabschlüsse	236
----------------------------------	------------

Medien und Digitales

Vernetzung	246
PC Anwendungen	249
Office Programme	251
Tablet und Smartphone	253
Bildbearbeitung	255
Tastschreiben	256

Berufliche Bildung

Arbeit und Persönlichkeit	257
Existenzgründung	261
Bildungsurlaube/Berufliche Qualifikation	262
Fortbildung für Kursleiter*innen	270
Geförderte Qualifizierung	274

Anhang

Zweckverbandsversammlung	280
Unser Leitbild	282
Kursorte	284
Teilnahmebedingungen	290
Impressum	294
Datenschutzerklärung	295

Online Lernen

Unser Programm umfasst eine Reihe von Onlinekursen oder kombinierten Angeboten:

Onlineangebote

Die Kurse, Workshops oder Vorträge finden ausschließlich online statt. Onlineseminare sind in der Regel interaktiv, d. h. Teilnehmer*innen und der/die Dozent*in können miteinander kommunizieren. Bei Bedarf werden die Veranstaltungen durch digitale Arbeitsmaterialien ergänzt.

Hybride Angebote

Hier lernt ein Teil der Teilnehmer*innen in Präsenz, ein anderer Teil schaltet sich per Onlineverbindung von zuhause aus dazu. Diese Variante eignet sich besonders für Teilnehmer*innen, die nicht am Präsenzunterricht teilnehmen können.

Präsenz/Online flexibel

Bei diesen Kursen kann bei Bedarf nahtlos und flexibel von der Präsenzform zur Onlinevariante gewechselt werden – ganz wie es die Lerninhalte erfordern.

Wir nutzen für unsere Veranstaltungen Video-Konferenz-Tools wie „Zoom“ oder die Online-Lernplattform „vhs.cloud“ des Deutschen Volkshochschulverbandes.

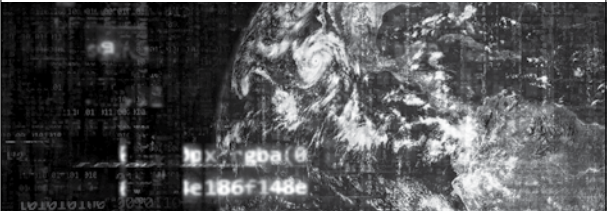
Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop oder Tablet
- Mikrofon und Lautsprecher, ggf. Headset
- Webcam
- stabile Internet-Verbindung – wir empfehlen mindestens 4 Mbit/s Bandbreite

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zu den Teilnahmebedingungen in Onlinekursen auf S. 290.

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm



vhs.wissen live – die digitale Vortragsreihe

Unser kostenloses Online-Format „vhs.wissen live“ bringt Veranstaltungen per Livestream direkt zu Ihnen nach Hause auf den Bildschirm. Hochkarätige Expert*innen referieren zu spannenden gesellschaftlichen Themen und Sie als Teilnehmer*innen können digital dabei sein und anschließend live mitdiskutieren. Das Programm wird laufend aktualisiert. Unten finden Sie eine Auswahl aus den kommenden Veranstaltungen. Weitere Veranstaltungen finden Sie auf Seite 33 ff. und auf www.vhs-www.de.

Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Klaus J. Beckmann, Stadt- und Verkehrsplaner
und Leiter des Instituts für Urbanistik in Berlin

Dienstag, 27.02.2024, 19:30 Uhr

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Matthias Nass, Korrespondent und ehem. stellvertretender
Chefredakteur der ZEIT

Donnerstag, 02.05.2024, 19:30 Uhr

Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Prof. Dr. Michael Zürn, Direktor der Abteilung
„Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin
für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale
Beziehungen an der Freien Universität Berlin

Montag, 03.06.2024, 19:30 Uhr



Unsere Kurse beginnen am 05.02.2024

Persönliche Anmeldung, Beratung und Auskunft

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 08:30 – 16:00 Uhr

Fr. 08:30 – 15:00 Uhr

**Die Online-Anmeldung über unsere Homepage
www.vhs-www.de ist jederzeit möglich.**

Witten

vhs Seminarzentrum | Holzkampstraße 7 | 58453 Witten

Telefon: 02302 58186 10

E-Mail: info@vhs-www.de | www.vhs-www.de

Öffnungszeiten der Anmeldung im Seminarzentrum:

Mo. – Do. 08:30 – 16:00 Uhr

Fr. 08:30 – 15:00 Uhr

Team Anmeldung Witten

Miriam Große-Stoltenberg



Natascha Güntermann



Julia Ludwig

**Wetter**

Alpan Saygili

Bahnhofstr. 10, 58300 Wetter

Telefon: 02335 8407 11 | Fax: 02335 8407 20

E-Mail: alpan.saygili@stadt-wetter.de

(Keine Barzahlung möglich)

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr

Mo. und Do. 14:00 – 16:00 Uhr

**Herdecke**

Julia Cordts

Stiftsplatz 4, 58313 Herdecke, Zimmer 107

Telefon: 02330 6113 30 | Fax: 02330 611153 30

E-Mail: julia.cordts@herdecke.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr

Di. 14:00 – 16:00 Uhr

Do. 14:00 – 17:00 Uhr

MERHABA

DIA DUIT

嗨

CIAO

Offene Sprachberatung zum Semesterstart – telefonisch oder persönlich

Wir beraten Sie persönlich, telefonisch oder über Zoom.
Vereinbaren Sie gerne einen individuellen Termin.

Ansprechpartnerinnen:

Selma Erdogdu-Volmerich, Fachbereichsleiterin Englisch

Telefon: 02302 58186 35

E-Mail: selma.erdogdu-volmerich@vhs-www.de

Michaela Heinl, Fachbereichsleiterin weitere Sprachen

Telefon: 02302 58186 33

E-Mail: michaela.heinl@vhs-www.de

Detaillierte Infos finden Sie auf Seite 172 f.

HELLO

BONJOUR

HEI

مكيلي ع م ال سلا

TERE

Sie sind unsicher bezüglich Ihres Fremdsprachenniveaus?
Dann machen Sie einen Online-Einstufungstest oder
füllen unseren Online-Selbsteinschätzungsbogen aus.

www.vhs-www.de/sprachberatung



Werden Sie vhv-Mitglied!

Die vhs Witten I Wetter I Herdecke leistet wichtige Bildungsarbeit. Damit das so bleiben kann, braucht sie dort Hilfe, wo öffentliche Mittel zur Finanzierung von Infrastruktur und Projekten nicht ausreichen. Diese Unterstützung leistet die Volkshochschulvereinigung Witten e. V. (vhv) – ideell und finanziell. Sie hilft beispielsweise bei der Ausstattung der Unterrichtsräume, ermöglicht die Anschaffung von zusätzlichem technischen Equipment oder unterstützt die Öffentlichkeitsarbeit.

Engagieren auch Sie sich – für lebenslanges Lernen.

Möchten auch Sie die Volkshochschule fördern? Neue vhv-Mitglieder sind herzlich willkommen.

Die Volkshochschulvereinigung Witten e.V., kurz vhv, unterstützt als Förderverein die Arbeit der Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke.

Die vhv lädt regelmäßig zu eigenen Veranstaltungen ein (z. B. Betriebsbesichtigungen und Exkursionen). Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 18,00 EUR. Darüber hinausgehende Beträge oder mögliche Spenden werden dankbar angenommen und sind steuerlich absetzbar.

Weitere Infos und Kontakt:

Verena Thalemann

Telefon: 02302 58186 43

E-Mail: verena.thalemann@vhs-www.de



Volker Pompetzki

Vorsitzender/stellv. Vorsitzender:

Volker Pompetzki/Annegret Skubich

Die Volkshochschulvereinigung ...

- organisiert und unterstützt die Angebote der Volkshochschule
- unterstützt die Öffentlichkeitsarbeit der Volkshochschule
- wirbt für das wichtige Anliegen des lebenslangen Lernens
- unterstützt die Arbeit der Dozent*innen
- sucht Sponsoren für wichtige soziale und pädagogische Aufgaben
- ist offen für Innovationen



Das Sinfonische Orchester der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Seit mehr als 60 Jahren bereichert das Sinfonische Orchester der Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke das Musikleben der Region. Die etwa 40 musikbegeisterten Laienmusiker*innen aller Altersstufen erarbeiten in wöchentlich stattfindenden Proben zwei bis drei Konzertprogramme jährlich.

Programmatische Schwerpunkte bilden neben großen Sinfonien von Beethoven bis Tschaikowsky auch bekannte Ouvertüren und Orchestermusiken sowie Instrumentalkonzerte für Klavier und Violine, aber auch Klarinette, Horn und Tuba von der Klassik bis zur Moderne. Zunehmend wird auch in thematisch ausgerichteten Konzerten über die Genre Grenzen Hinausgehendes erarbeitet, etwa zum Thema „Reformation“, „Magie“ oder „Märchen“. Wechselnde Dirigentinnen und Dirigenten sorgen für immer neue und spannende musikalische Erfahrungen und Herausforderungen.

Zu den Proben, montags um 19:00 Uhr im Haus Witten, Ruhrstraße 86, sind neue Mitspieler*innen stets willkommen!

Kontakt

Marianne Funda, Telefon 0173 2862235

Angela Urton, Telefon 0234 292957

Dr. Harald Werner, Telefon 0171 8561615

vhs-orchester-wwh.de

Englisch-Schnuppertage

Unsere Englisch-Schnuppertage bringen Sie wieder in Kontakt mit der englischen Sprache und helfen Ihnen, den passenden Kurs zu finden. Spielerische Übungen in entspannter Atmosphäre bieten Raum für einen ersten Wiedereinstieg. Bei Tea und Shortbread lernen Sie, was die einzelnen Niveaustufen bedeuten und welche Kursformate – von Grundkursen über Konversationskurse bis hin zu Bildungsurlauben – wir im Programm haben. Sie können einen Blick in unsere Lehrwerke zu werfen und bestimmen mit unserem Selbsteinschätzungsbogen Ihr Sprachniveau. Und natürlich beantwortet Ihnen unsere erfahrene Dozentin Ihre Fragen rund ums Englisch-Lernen bei uns. Wenn Sie möchten, können Sie sich im Anschluss schon direkt für einen Kurs anmelden!

Eine kurze Erklärung und Beschreibung der Niveaustufen bietet der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen fürs Sprachenlernen auf S. 170.

Englisch-Schnuppertag Grundkenntnisse (Level A1/A2)

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihre „verschütteten“ (Schul-) Kenntnisse wiederauffrischen, oder nach sehr langer Pause wieder in die englische Sprache einsteigen möchten.

52001 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 01.02.2024, 17:00 – 20:00 Uhr, 4 UStd.

15,60 EUR

Englisch-Schnuppertag Fortgeschrittene (Level B1/B2)

Dieser Schnuppertag richtet sich an Menschen mit Englisch-Grundkenntnissen, die auf der Suche nach dem passenden Fortgeschrittenen-Kurs sind.

520021 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 02.02.2024, 16:00 – 19:00 Uhr, 4 UStd.

15,60 EUR

Bildungsscheck NRW

Den Bildungsscheck, dessen Wert 50% der Fortbildungskosten und maximal 500 Euro beträgt, können Beschäftigte, Selbstständige, Berufsrückkehrer*innen und Betriebe erhalten. Im individuellen Zugang (private Beantragung) richtet sich der Bildungsscheck an Beschäftigte mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von max. 40.000 Euro bei alleiniger Veranlagung und max. 80.000 Euro bei gemeinsamer Veranlagung. Auch die Beschäftigung im öffentlichen Dienst ist kein Hindernis mehr. Das Einkommen der Beschäftigten ist für die Beantragung des Bildungsschecks ohne Bedeutung.

Ihre Ansprechpartner*innen:

Heike Steinberg · Frank Chuchrak

E-Mail: bildungsscheck@vhs-www.de

bildungsberatung@vhs-www.de

Telefon: 02302 58186 10



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



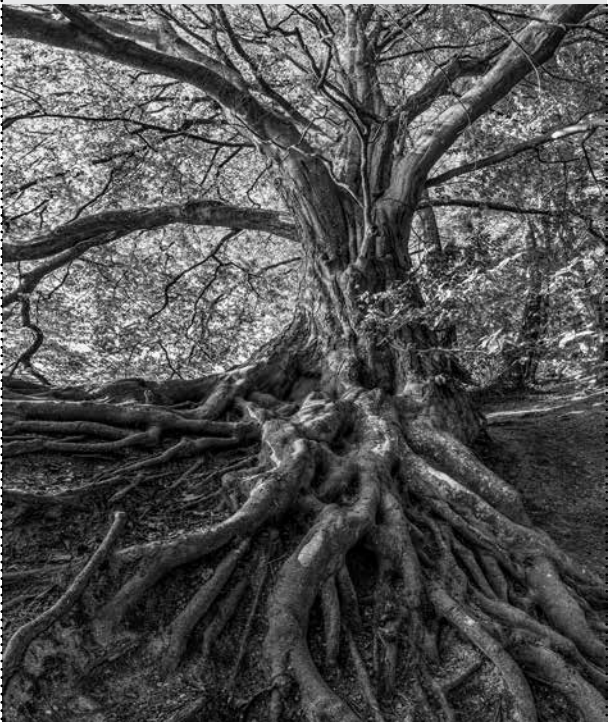
**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

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



Raus in die Natur

Das Naturerlebnis und das Interesse an der heimischen Flora und Fauna ist für viele Menschen in den letzten Jahren stärker in den Fokus gerückt. Dies unterstützen die Angebote der vhs aus dem Bereich Natur und Ökologie – für unterschiedliche Altersgruppen. So gibt es mit der Naturpädagogin Janina Peitz für Kinder bei Erlebnisnachtwanderungen viel zu erleben und zu entdecken. Erwachsene erfahren im Bildungsurlaub „Natur- und Umweltpädagogik in Kita und Grundschule“, wie sie Kenntnisse über die Natur auf kindgerechte Weise vermitteln können. In Zusammenarbeit mit der Naturschutzgruppe Witten (NaWit) bieten wir außerdem Exkursionen zu den Bäumen des Wittener Stadtparks und zum Lebensraum Streuobstwiese an sowie Abendexkursionen, die die heimischen Fledermäuse in ihrem Lebensraum erkunden. Darüber hinaus können sie Neues über eine naturnahe Vorgartengestaltung und die vielfältigen Vorteile des Mähens mit der Handsense ganz praktisch erfahren.



vhs-Leitung



Direktorin

Bettina Sommerbauer

Telefon: 02302 58186 41

E-Mail: bettina.sommerbauer@vhs-www.de



Assistentin der Direktorin

Kathrin Blank

Telefon: 02302 58186 42

E-Mail: kathrin.blank@vhs-www.de



Verwaltungsleiterin

Verena Thalemann

Telefon: 02302 58186 43

E-Mail: verena.thalemann@vhs-www.de



Stellv. Verwaltungsleiterin | Finanzen

Petra Samland

Telefon: 02302 58186 24

E-Mail: petra.samland@vhs-www.de

Fachbereichsleitung | Projektkoordination



Gesundheit & Wellness | Ernährung

Kunst & Kreativität

Martina Schulte-Zweckel

Telefon: 02302 58186 31

E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-www.de



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

Besuchen Sie unsere Website
www.vhs-wvh.de





Gesellschaft, Politik und Kultur

Gesellschaftlich engagiert

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen und umfassen sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Ihre Ansprechpartnerin

Selma Erdogdu-Volmerich

Fachbereichsleiterin

Telefon: 02302 58186 35

E-Mail: selma.erdogdu-volmerich@vhs-www.de



Bürgeruniversität	32
vhs.wissen live	33
Ehrenamt	37
Politische Bildung	39
Länder und Regionen	41
Alltag und Recht	42
Natur und Ökologie	50
Literatur	62
Angebote für Familien	64
Klassische Kartenspiele	67



Bürgeruniversität im Haus Witten

Im Rahmen der Bürgeruniversität berichten Wissenschaftler*innen aller vertretenen Fachrichtungen über ihre Arbeit und ihre Forschungsergebnisse und schlagen so eine Brücke zwischen Wissenschaft und Bürgerinteresse.

Wie verändert künstliche Intelligenz (KI) unsere Wirtschaft? Chancen und Risiken

Donnerstag, 25.04.2024, 20:00 Uhr

Prof. Dr. Birger P. Priddat

Emer. Lehrstuhlinhaber für Wirtschaft und Philosophie

7,00 EUR erm. 5,00 EUR

Gentherapie: Zukunftsvision und Realität

Donnerstag, 16.05.2024, 20:00 Uhr

Prof. Dr. Claudia Hagedorn

Lehrstuhlinhaberin für Biochemie und Molekulare Medizin

7,00 EUR, erm. 5,00 EUR

Verrückte Welt!

Wie umgehen mit Krisen und Veränderungen unserer Zeit?

Montag, 10.06.2024, 20:00 Uhr

Dr. Dirk Jakobs, Pädagoge und Psychologe

Vizepräsident der Universität Witten/Herdecke

verantwortlich für Organisationsentwicklung

7,00 EUR, erm. 5,00 EUR

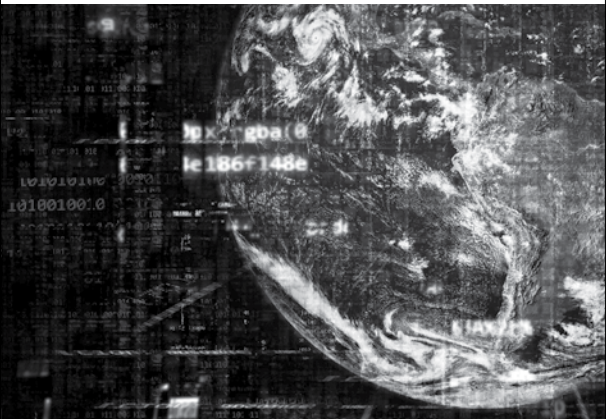
Infos zum aktuellen Programm und zu den Formaten
finden Sie auf www.vhs-wwh.de und www.uni-wh.de.

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

vhs.wissen live – die digitale Vortragsreihe

Unser kostenloses Online-Format „vhs.wissen live“ bringt Veranstaltungen per Livestream über Zoom direkt zu Ihnen nach Hause auf den Bildschirm. Hochkarätige Expert*innen referieren zu spannenden gesellschaftlichen Themen und Sie als Teilnehmer*innen können digital dabei sein und anschließend live mitdiskutieren. Das Programm wird laufend aktualisiert. Unten finden Sie eine Auswahl aus den kommenden Veranstaltungen. Die Vorträge finden in der Regel um 19:30 Uhr statt.



Abschied von der Öffentlichkeit

15001, Montag, 29.01.2024, 19:30 Uhr

PD Dr. Felix Heidenreich, Dozent am Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart, im akademischen Jahr 1017/2018 Alfred-Grosser Gastprofessor in Paris und Nancy (Sciences Po)

Der Tiber und die ewige Stadt

15011, Montag, 05.02.2024, 19:30 Uhr

Birgit Schönau, langjährige Italienkorrespondentin und heute Autorin u. a. der ZEIT

Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

15021, Dienstag, 20.02.2024, 19:30 Uhr

Ralph Hertwig, Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin, ehem. Professor für Kognitionswissenschaft und Entscheidungspsychologie an der Universität Basel

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

15031, Sonntag, 25.02.2024, 19:30 Uhr

Bartholomäus Grill, jahrzehntelang Afrikakorrespondent erst für DIE ZEIT, dann für den SPIEGEL

Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Dienstag, 27.02.2024, 19:30 Uhr

Klaus J. Beckmann, Stadt- und Verkehrsplaner und Leiter des Instituts für Urbanistik in Berlin

Geschichte und Zukunft der Mode

15061, Dienstag, 05.03.2024, 19:30 Uhr

Ulinka Rublack, Professorin für Europäische Geschichte an der Universität Cambridge

Donald Trump und der Populismus in den USA

15071, Sonntag, 10.03.2024, 19:30 Uhr

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

Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

15081, Dienstag, 12.03.2024, 19:30 Uhr

(in Kooperation mit der acatech, der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften)

Ernst Rauch, Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und Leiter der Abteilung „Climate Change Solutions Development“

Die multiplen Krisen der Gegenwart

15091, Mittwoch, 20.03.2024, 19:30 Uhr

Gustav Seibt, Essayist, Historiker und Literaturkritiker

Tito – der ewige Partisan

15101, Sonntag, 24.03.2024, 19, 19:30 Uhr

Marie-Janine Calic, Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München

Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

15111, Mittwoch, 10.04.2024, 19:30 Uhr

Jörg Junhold, Veterinärmediziner, Geschäftsführer und Direktor der Zoo Leipzig GmbH, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Artenschutz

Philosophie in der islamischen Welt

15121, Sonntag, 14.04.2024, 19:30Uhr

Peter Adamson, Professor für Geschichte der Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München

Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

15131, Montag, 29.04.2024, 19:30 Uhr

(in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin)

Harold James, Professor für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University

Eric Monnet, Ökonom und Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales in Paris

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

15141, Donnerstag, 18.04.2024, 19:30 Uhr

Peter Longerich, Professor für moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und Gründer des dortigen Holocaust Research Centres.

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

15151, Donnerstag, 25.04.2024, 19:30 Uhr

Franziska Tanneberger, Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

15161, Donnerstag, 02.05.2024, 19:30 Uhr

Matthias Nass, Korrespondent und ehem. stellvertretender Chefredakteur der ZEIT

Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

15171, Sonntag, 12.05.2024, 19:30 Uhr

Martin Zimmermann, Professor für Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München

Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen

15181, Montag, 03.06.2024, 19:30 Uhr

Prof. Dr. Michael Zürn, Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

15191, Freitag, 14.06.2024, 19:30 Uhr

Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“



Anmeldungen bei Einzelveranstaltungen

Für Vorträge und Lesungen bekommen Sie Eintrittskarten an der Abendkasse. Sie können sich aber auch schon vorab einen Platz sichern, wenn Sie online oder mit einer Anmeldekarte buchen.

Ehrenamt: Engagement- und Initiativkultur Workshop-Reihe

Freizeitgruppe, Sportverein, Soziale Organisation oder Umweltinitiative? Diese Workshop-Reihe zum Thema Vereinsarbeit und Ehrenamt widmet sich zeitgemäßen und digitalen Methoden und Werkzeugen, die jeden Verein effizienter machen können. Es handelt sich um eine Kooperation des WittenLab. Zukunftslabor Studium fundamentale der Universität Witten/Herdecke und der vhs Witten | Wetter | Herdecke. Sie wird gefördert im Rahmen des Programms Kreativ.Quartiere Ruhr vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW.

Workshop I: Moderne Vereinsarbeit

Wie erreicht man durch digitale(re) Organisation und zeitgemäße Strukturen mehr Überblick, Aktivität und Teilhabe im Vereinsalltag? Dieser und weiteren Fragen widmet sich der erste Workshop der Reihe. Der Workshop behandelt u.a. folgende Themen:

- Grundverständnis: Wie können Vereine (oder andere Organisationen in der Zivilgesellschaft) strukturiert sein und welche Folgen, Möglichkeiten und Chancen gehen mit den jeweiligen Strukturen einher?
- Kurzer Praxis-Check & Erfahrungsaustausch: Welche Strukturen und Erfahrungen haben wir hier im Kurs?
- Best-Case für aktivierende und Teilhabe fördernde Vereinsstrukturen: Anhand eines konkreten Beispiels einer jungen Demokratie-Initiative lernen wir, wie digitale Strukturen und analoge Formate dafür sorgen, dass Engagierte am Ball bleiben und zufrieden sind.
- Ein datensicheres Organisationstool zum Mitnehmen: Wir stellen einen Tool-Allrounder vor, der die Vereinsarbeit sofort erleichtert inklusive Praxis-/Anwendungsphase zur direkten Internalisierung.

Niklas Thoms studierte Journalistik, Politikwissenschaften und Philosophie und war jahrelange in verschiedenen Vereinen in unterschiedlichen Positionen tätig. Er ist Projektleiter und selbstständiger Referent in der Jugend- und Erwachsenenbildung in verschiedenen Weiterbildungsoffensiven u.a. „Ehrenamt 2.0“ und „Digital gedacht“. Außerdem ist er Gründer des „Digital-Chamäleons – Coaching für Digitalisierungsprozesse“ und Bildungskonzeptionist für NGOs und andere Institutionen.

11201 Workshop, Niklas Thoms

Witten, B63, Bahnhofstraße 63 (unikat)

donnerstags, 02.05.2024 und 23.05.2024, jeweils 16:45 – 21:00 Uhr,
5 UStd.

entgeltfrei

Workshop II: Zeitgemäße Öffentlichkeitsarbeit:

Der zweite Workshop betrachtet die veränderte Medienlandschaft und ihre Bedeutung für die Vereins- und Engagementskultur. Er behandelt die Frage: Wie können wir als Verein die modernen Medien für unser Engagement zielgerichtet nutzen?

Der Workshop behandelt u.a. folgende Themen:

- Welche Basis benötigt strategische Öffentlichkeitsarbeit im Vereinskontext?
- Welche Ressourcen braucht es, damit Öffentlichkeitsarbeit im Vereinskontext gelingen kann?
- Eine Öffentlichkeitsarbeitsmethode zum Mitnehmen, die die Postings des Vereins direkt verbessert.
- Ein Öffentlichkeitsarbeitstool zum Mitnehmen, das Social Media-Aktivitäten schnell verbessern könnte.

Fabian Guzzo studierte Medienkommunikation und Journalismus. Er ist Gründer und Vorstand von „Köln Spricht“ (Demokratieverein) und Gründer des „Digital-Chamäleons – Coaching für Digitalisierungsprozesse“. Aktuell ist er als Projektleitung von verschiedensten Weiterbildungs-offensiven u.a. „Ehrenamt 2.0“ und „Digital gedacht“ tätig.

11211 Workshop, Fabian Guzzo

Witten, B63, Bahnhofstraße 63 (unikat)
donnerstags, 20.06.2024 und 04.07.2024 Uhr,
jeweils 16:45 – 21:00 Uhr, 5 UStd.
entgeltfrei

Informationen zu weiteren Workshops werden auf unserer Internetseite veröffentlicht: www.vhs-wwh.de

**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**



Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Partnerschaft für Demokratie Witten



Mit dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ fördert das Familienministerium den Einsatz für Demokratie vor Ort durch lokale Partnerschaften für Demokratie.

Die vhs Witten | Wetter | Herdecke unterstützt als Koordinierungs- und Fachstelle die Stadt Witten bei der Umsetzung der Partnerschaft für Demokratie Witten im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“, finanziert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Eine erste Förderphase begann im Januar 2015 und endete im Dezember 2019. Im Anschluss freuten sich alle Beteiligten über eine Entfristung des Bundesprogramms durch die Familienministerin für weitere fünf Jahre bis einschließlich 2024.

Die Partnerschaft für Demokratie Witten zielt darauf ab, Vielfalt, Toleranz und Demokratie als zentrale Werte der Gesellschaft zu festigen. Der Aufbau und die Pflege eines stabilen Netzwerks lokaler Akteure, die sich für die drei Kernziele Demokratie fördern, Vielfalt gestalten und Extremismus vorbeugen einsetzen, ist ein zentraler Bestandteil. Zahlreiche Wittener Bürgerinnen und Bürger beteiligen sich an der Förderung grundlegender Regeln eines friedlichen und demokratischen Zusammenlebens.

Unter anderem hilft dabei die Finanzierung von Einzelmaßnahmen von Vereinen oder Initiativen. Im Rahmen eines Aktionsfonds werden Teile der Bundesmittel an Gruppen weitergeleitet, die sich für die Programmziele einsetzen.

In der Partnerschaft für Demokratie Witten erfüllt die vhs in enger Kooperation mit der Stadt Witten die Aufgaben der Koordinierungs- und Fachstelle. Die Laufzeit des Bundesprogramms bis einschließlich 2024 macht alle Beteiligten zuversichtlich, dass es viele weitere sinnvolle Aktionen und Projekte für Vielfalt, Toleranz und Weltoffenheit in Witten geben wird.

Weitere Informationen unter: www.pfd-witten.de

Kontakt: susanne.kloenne@vhs-www.de

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

Seniorenvertretung Ein Beispiel für gesellschaftliche und politische Teilhabe

Ausgehend vom Projekt Witten 2020 hat sich im März 2012 eine Seniorenvertretung (SV) in Witten konstituiert. Sie führt Gespräche mit möglichen Kooperationspartner*innen aus Bürgerschaft, Politik und Stadtverwaltung sowie aus den Sozialverbänden, den Kirchen und anderen Organisationen. Der Kreis trifft sich jeweils am zweiten Donnerstag des Monats in der vhs, um neue Themen zu erarbeiten. Pro Quartal ist eine Gesprächsrunde mit externen Referent*innen geplant. Dazu werden z.B. Menschen aus anderen Seniorenvertretungen oder Fachleute aus der Wissenschaft eingeladen. Ankündigungen dazu finden Sie in der Tagespresse und im Internet.

11101 Kurs, Lothar Winkler

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 16:00 – 18:15 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.

2,00 EUR



Online anmelden unter: www.vhs-www.de





Eine musikalische Reise nach Frankreich Ein französischer Chansonabend

Mit einem neuen Frühjahrsprogramm laden wir Sie wieder in die Welt französischer Chansons ein. Heiteres und Melancholisches, Engagiertes und Verträumtes, altbekannte und neue Chansons werden, meist anhand von Videos und i.d.R. mit den Original-Interpreten, vorgestellt. Der Moderator des Abends möchte die Teilnehmer*innen gern mitnehmen auf die Suche nach der französischen Seele und die Freude an der französischen Lebensart mit ihnen teilen. Er gibt Einblicke in die Entstehung der Chansons, den Zeitgeist oder die Vita der Künstler*innen. Die Moderation der Veranstaltung findet vorwiegend in deutscher Sprache statt, Liedtexte mit Vokabellerläuterungen und Kommentaren werden verteilt. Französischkenntnisse sind nützlich, aber nicht erforderlich. Sie können sich auch einfach an der Musik und den Videos erfreuen. Es gibt die Gelegenheit mitzusingen, dies ist aber kein Muss. Um Anmeldung wird gebeten.

53251 Einzelveranstaltung, Georg Marekwica

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 24.05.2024, 18:00 – 20:15 Uhr, 3 UStd.

5,00 EUR, Zusatzgebühr: 2,00 EUR, keine Ermäßigung



Veranstaltungen in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

verbraucherzentrale *Nordrhein-Westfalen*

Energierechnungen verstehen Kurzvortrag

Abschlag, Schätzung, Zustandszahl? Was ist das und worauf muss ich achten, wenn ich meine Energierechnung für Strom und Gas überprüfen will? In diesem Kurzvortrag lernen Sie, wie Sie die Jahresrechnung des Energieversorgers lesen und bei Problemen Ihre Rechte durchsetzen. Die Referentin steht nach dem Vortrag noch für kurze Rückfragen oder zu Terminvereinbarungen zur Verfügung.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW.

12101 Einzelveranstaltung, Dr. Kathrein Becker

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 08.02.2024, 17:00 – 17:45 Uhr, 1 UStd.

entgeltfrei

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung bis zum 01.02.2024.

Energiesperren vermeiden

Aufgrund der steigenden Energiepreise verschärft sich die finanzielle Situation vieler Menschen. Gerade einkommensarme Haushalte sind von der Energiepreiskrise stark betroffen und stehen vor der Herausforderung, mit knappen Mitteln bei auch sonst steigenden Lebenshaltungskosten hohe Energierechnungen zahlen zu müssen. Nicht selten drohen in diesem Zusammenhang Strom- und/oder Gassperren. Ziel dieser Informationsveranstaltung ist es, Bürger*innen in die Lage zu versetzen frühzeitig Probleme zu erkennen, um Energiesperren möglichst zu vermeiden.

Folgende Inhalte sind u. a. geplant:

- rechtliche Voraussetzungen einer Energiesperre (Fristen, Verhältnismäßigkeit, ...)
- Unterstützungsmöglichkeiten, wenn sich ein Zahlungsengpass ankündigt (Abrechnung, Abschläge, Budget, Verweis an Sozialleistungsträger, ...)
- Handlungsmöglichkeiten bei Sperrandrohung

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW.

12111 Einzelveranstaltung, Ulrich Merle

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag, 11.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 2 UStd.

entgeltfrei

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung bis zum 07.03.2024.



Sparsam heizen – ohne Schimmel

Um die kalten Monate des Jahres mit möglichst wenig Heizenergieverbrauch und nicht zu hohen Energiekosten zu überstehen, darf nicht einfach die Heizung beliebig weit heruntergedreht oder gar ganz abgestellt werden. Wie Schimmel entsteht, wie er verhindert werden kann und was zu tun ist, wenn Sie doch einmal die unliebsamen dunklen Flecken an Zimmerwänden entdecken, erklärt die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale in einem Vortrag.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW.

12121 Einzelveranstaltung, Thomas Eming

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 14.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 2 UStd.

entgeltfrei

Aus organisatorischen Gründen bitten wir

um vorherige Anmeldung bis zum 07.02.2024.

Online anmelden unter: www.vhs-www.de



Energie sparen im Alltag

Die Kosten für Gas und Strom sind in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Ein sparsamer Umgang mit Energie wird deshalb auch für uns alle immer wichtiger! Die gute Nachricht: Um Energie zu sparen, muss man keinesfalls hohen Aufwand betreiben oder größere Investitionen tätigen. Vielmehr sind es im Alltag kleine Verhaltensänderungen oder Hilfsmittel, die sich schnell im Portemonnaie bemerkbar machen. In diesem Vortrag bekommen Sie jede Menge Tipps für „die richtige Einstellung“ oder den Neukauf effizienter Haushaltsgeräte.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW.

12131 Einzelveranstaltung, Thomas Eming

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 16.04.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 2 UStd.

entgeltfrei

Aus organisatorischen Gründen bitten wir

um vorherige Anmeldung bis zum 09.04.2024.

Online Vortragsreihe Energie Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW

Mit unabhängigem Rat unterstützen die Energie-Fachleute der Verbraucherzentrale private Haushalte in allen Fragen rund um Energiesparen und die Energieeffizienz von Wohngebäuden und Haustechnik. Ziel ist die Energieeinsparung in den eigenen vier Wänden, um langfristig Kosten zu sparen, den Komfort zu steigern und Impulse für den Klimaschutz zu setzen.

Die Online-Seminare sind kostenlos und werden gefördert vom Ministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Sonnenstrom vom Dach

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

12201-0 Kurs, Verbraucherzentrale NRW

Online

montags, 05.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.
entgeltfrei

**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**



Sonnenstrom vom Balkon

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

12211-0 Kurs, Verbraucherzentrale NRW

Online

mittwochs, 10.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.
entgeltfrei

Spitze bei Hitze: Das hitzerobuste Haus

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

12221-0 Kurs, Verbraucherzentrale NRW

Online

dienstags, 16.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
entgeltfrei

Neue Heizung: Wärmepumpe und ihre Alternativen

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

12231-0 Kurs, Verbraucherzentrale NRW

Online

donnerstags, 18.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.
entgeltfrei



**Haben Sie Wünsche und Anregungen
zu unserem Programm?**

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-www.de





Für alle Fälle vorbereitet: Die persönliche Notfallvorsorge für Zuhause und unterwegs!

An diesem interaktiven Vormittag lernen wir, wie sich jede*r von uns auf Ausnahmesituationen vorbereiten kann. Gemeinsam packen wir eine Tasche für den Notfall, richten einen gut durchdachten Vorratsschrank ein und bereiten nahrhafte Mahlzeiten ganz ohne Strom zu. Wir lernen die verschiedenen Sirenentöne kennen und erfahren, was wir bei welcher Warnung zu tun haben. So sind wir nicht nur auf eventuelle Stromausfälle, Hochwasserlagen oder Quarantänezeiten vorbereitet, sondern lernen auch Tipps und Tricks für Urlaube und Outdoor-Erlebnisse.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Bochum und dem DRK Kreisverband Witten.

Treffpunkt: Annenstraße 9, 58453 Witten

12431 Exkursion, Leonie Stapelfeldt

Witten

Sonntag, 25.02.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.

entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung bis zum 22.02.2024 ist unbedingt erforderlich.

Selbstbestimmt vorsorgen für Krankheit und Alter

Wer soll meine Interessen vertreten, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dazu in der Lage sein sollte? Welche Möglichkeiten gibt es, eine Vertrauensperson entsprechend zu bevollmächtigen? Wie kann ich verhindern, dass eine andere Person als Betreuung für mich bestellt wird? Mitarbeiter*innen der Betreuungsstelle der Stadt Witten und des Betreuungsvereins beim Caritas-Verband geben kompetent die wichtigsten Informationen über Vollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

12301 Einzelveranstaltung, Jan Huget, N. N.

Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 08.02.2024, 17:00 Uhr,
entgeltfrei
Anmeldeschluss ist der 06.02.2024.

12311 Einzelveranstaltung, Ingrid Koppmann, N. N.

Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 16.05.2024, 17:00 – 19:15 Uhr
entgeltfrei
Anmeldeschluss ist der 14.05.2024.

12322 Einzelveranstaltung, Fabian Schneider, N. N.

Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 12.09.2024, 17:00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldeschluss ist der 10.09.2024.

12332 Einzelveranstaltung, Christian Stange, N. N.

Witten, vhs Seminarzentrum
Donnerstag, 14.11.2024, 17:00 Uhr
entgeltfrei
Anmeldeschluss ist der 12.11.2024.



Anmeldungen bei Einzelveranstaltungen

Für Vorträge und Lesungen bekommen Sie Eintrittskarten an der Abendkasse. Sie können sich aber auch schon vorab einen Platz sichern, wenn Sie online oder mit einer Anmeldekarte buchen.



Mein Fahrrad: Reparatur und Pflege

In diesem Kurs werden die grundlegenden Funktionen Ihres Fahrrads (wie z.B. die Schaltung) erklärt. Darüber hinaus erhalten Sie Hilfestellung, wie Sie selbst die häufigsten und auch sicherheitsrelevantesten Schäden erkennen können. Sie bekommen eine Anleitung zur Durchführung von „Basic-Reparaturen“ und eine Sicherheitsberatung (Schlösser, Lagerung, Versicherung, Kennzeichnung). Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad zur Veranstaltung mit, sodass Sie Erlerntes direkt umsetzen können. Sie können auch ihr E-Bike oder Pedelec mitbringen. Es gibt auch Tipps zur richtigen Kleidung, zum passenden Helm und zu Regeln im Straßenverkehr, die ein sicheres Miteinander ermöglichen.

16051 Workshop, Thorsten Ebenfeld

Witten, vhs Seminarzentrum

Sonntag, 10.03.2024, 10:00 – 14:00 Uhr, 5 UStd.

29,00 EUR, keine Ermäßigung

Sternenklau im Finsterwald – Erlebnisnachtwanderung für Kinder mit Begleitperson

Wer aufmerksam den Nachthimmel beobachtet, dem ist es vielleicht aufgefallen: Einige Sterne am Himmel fehlen. Wo können sie sein? Wurden sie versteckt? Die Kinder begeben sich mit einer erwachsenen Begleitperson hinein in den Wald und befragen einige der nachts umherstreifenden Tiere nach dem Verbleib der Sterne. Ob Fuchs, Eule oder Marder ihnen helfen können? Während ihrer Reise durch den Wald erfahren die großen und kleinen Teilnehmer*innen viel Wissenswertes über den Wald in der Nacht. Sie hören den Bäumen beim Schnarchen zu, lauschen dem Rascheln der Mäuse, beobachten, wie das Mondlicht auf den Waldboden trifft und spüren die feuchte und kalte Nachtluft auf ihrer Haut. Nachtwanderungen sind immer etwas Besonderes und eine Herausforderung für all unsere Sinne. Und wer weiß, vielleicht zeigt sich der Wald den Besucherinnen und Besuchern gegenüber ja dankbar und belohnt die Kinder für all ihre Mühe bei ihrer Suche nach den Sternen. Alten Gerüchten zu Folge soll es nämlich im Wald einen Schatz mit Sternenstaub geben. Diese Erlebnisnachtwanderung ist für Kinder von sechs bis zehn Jahren gedacht, die gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson ein spannendes Abenteuer erleben wollen. Mitzubringen sind eine Taschenlampe und wetterfeste Kleidung. Das Teilnahmeentgelt beträgt 12,00 EUR für ein Kind mit Begleitperson und für jedes weitere Kind 2,00 EUR. Informationen zu Sonderermäßigungen gibt es bei der Fachbereichsleitung.

Treffpunkt: Parkplatz am Rechenzentrum Volmarstein (RZV), Wetter

13421 Exkursion, Janina Peitz

Freitag, 08.03.2024, 19:30 – 21:30 Uhr

Eine vorherige Anmeldung bis zum 06.03.2024
ist unbedingt erforderlich.





Online anmelden unter: www.vhs-www.de

Sonnenuntergang im Zauberwald – Dämmerwanderung für Kinder mit Begleitperson

Es gibt Tag und Nacht. Hell und Dunkel. Aber was liegt eigentlich dazwischen? Da gibt es dieses schummrige Dämmerlicht, das alles miteinander vermischt, wenn die Sonne langsam untergeht: Helles und Dunkles, die Tiere des Tages und die der Nacht, Sonne und Mond, Wachsein und Schlaf. Die Kinder erfahren bei der Dämmerwanderung, wie sich die Tiere im Wald auf die Nacht vorbereiten und, dass ihre Wahrnehmungsfähigkeiten ganz besondere sind. Schnell werden die Teilnehmer*innen herausfinden, dass auch wir Menschen in einem dunklen Wald mehr entdecken können als geahnt und dass die Nacht keineswegs still ist. Diese Dämmerwanderung ist für Kinder von ca. vier bis sechs Jahren gedacht, die gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson ein spannendes Abenteuer erleben wollen. Mitzubringen sind eine Taschenlampe und wetterfeste Kleidung. Das Teilnahmeentgelt beträgt 12,00 EUR für ein Kind mit Begleitperson und für jedes weitere Kind 2,00 EUR. Informationen zu Sonderermäßigungen gibt es bei der Fachbereichsleitung.

Treffpunkt: Parkplatz am Rechenzentrum Volmarstein (RZV), Wetter

13431 Exkursion, Janina Peitz

Freitag, 12.04.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Eine vorherige Anmeldung bis zum 10.04.2024 ist unbedingt erforderlich.

Natur- und Umweltpädagogik in Kita und Grundschule Intensivwoche-Bildungsurlaub

Die Natur- und Umweltpädagogik verfolgt das Ziel, Menschen die Natur (wieder) näher zu bringen und sie für diese zu begeistern. Dabei wird Naturwissen auf altersgerechte Weise vermittelt und eine emotionale Verbindung zwischen Kind und Natur aufgebaut. Kindgerecht, handlungsorientiert und mit viel Bewegung lernen Kinder Ökosysteme und die heimische Flora und Fauna kennen und können Dank der vielen spielerischen Interaktionen mit der Natur einen verantwortungsvollen Umgang mit dieser erlernen und eine neue Naturvertrautheit gewinnen. Der Aufenthalt in der Natur wird verstärkt in den pädagogischen Konzepten und Leitlinien vieler Einrichtungen zum festen Bestandteil. Darüber hinaus spielt die Bildung nachhaltiger Entwicklung (BNE) und ein Bezug zu den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen häufig eine immer größer werdende Rolle. Der fünftägige Bildungsurlaub bietet den Teilnehmer*innen einen ausführlichen Einblick in unterschiedlichste Aufgabenbereiche und Inhalte natur- und umweltpädagogischer Arbeit. Das Gelände des vhs Schwedenheims in Witten-Annen und der benachbarte Wald ermöglichen viel Raum für praxisorientierte Aktionen, intensive Austauschrunden unter freiem Himmel sowie die Möglichkeit, neue Methoden in geeigneten Naturorten zu erfahren. Dieser Kurs kann als Bildungsurlaub oder als regulärer Intensivkurs besucht werden.

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



13711 Bildungsurlaub, Janina Peitz

Witten, Schwedenheim, Herdecker Str. 109

Montag – Freitag, 19.02.2024 – 23.02.2024, 09:00 – 14:30 Uhr,
30 UStd.

180,00 EUR, keine Ermäßigung



**Geschenkgutschein der
vhs Witten | Wetter | Herdecke**

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen,
dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine
Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

Die folgenden Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit) durchgeführt. Fachkundige Referate und Exkursionen sollen Erwachsenen und Kindern Flora und Fauna unserer Region nahebringen. Die Vorträge werden mit Bildern anschaulich und lebendig präsentiert und vermitteln außerdem Informationen zu den entsprechenden Exkursionen. Auch für die entgeltfreien Veranstaltungen ist eine Anmeldung zur Erleichterung unserer Planung sinnvoll. In der Regel beträgt die ermäßigte Teilnahmegebühr für Vorträge und Exkursionen 5,00 EUR. Kinder unter 11 Jahren nehmen kostenlos teil. Die Teilnahme an Exkursionen ist ohne vorherige Anmeldung nicht möglich, da bei einigen Veranstaltungen die Gruppengröße begrenzt ist. Anmeldungen sind online möglich oder können persönlich in den Geschäftsstellen per Barzahlung vorgenommen werden.



Geheimnisvolle Flugkünstler Alles über Fledermäuse

Ein flatternder Schatten am Himmel – das war doch eine Fledermaus! So verläuft häufig der einzige Kontakt mit diesen heimlichen Nachtgeschöpfen. Doch es gibt viel mehr zu erfahren, denn Fledermäuse sind spannend, vielfältig und schützenswert! In diesem Vortrag werden die Fledermäuse ins rechte Licht gerückt und gründlich vorgestellt. Der Vortrag spannt den Bogen von den Ursprüngen der Fledermäuse in der Erdgeschichte zur heutigen weltweiten Verbreitung und beleuchtet die faszinierenden Anpassungen des „Erfolgsmodells Fledermaus“ an die jeweilige ökologische Nische. Wie eroberten Fledermäuse die Luft? Wie funktioniert das Echolot? Und wovon ernähren sich Fledermäuse eigentlich? Einige heimische Arten werden genauer vorgestellt, und natürlich wird auch auf Bedrohung und mögliche Schutzmaßnahmen eingegangen. Denn Fledermäuse brauchen Freunde – und vielleicht haben sie nach dem Vortrag ein paar neue dazugewonnen...

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit) und dem LWL-Museum Zeche Nachtigall.

13001 Einzelveranstaltung, Hendrik Denkhäus
Witten, LWL-Museum Zeche Nachtigall, Nachtigallstraße 35
Mittwoch, 14.02.2024, 19:00 Uhr
5,00 EUR



Gestalten Sie Ihren Vorgarten zu einer Oase für Pflanzen und Tiere

Auch noch so kleine Stadtvorgärten können zu ökologisch vielfältigen Gärten der Lebensfreude werden. Schottervorgärten dagegen sind biologisch tote Steinwüsten, schädlich für das Klima und darüber hinaus weder pflegeleicht noch billig. Gestalten Sie Ihren Vorgarten dagegen als vielfältigen Rückzugsort für Pflanzen und Tiere, gibt es dort viel zu beobachten: Da blüht eine neue Pflanzenart in diesem Jahr, da flattert ein Schmetterling, interessante Wildbienen lassen sich anschauen und das Rotkehlchen begrüßt mit seinem Gesang. Die Dozentin zeigt, wie dieser Gartentraum wahr werden könnte. Freuen Sie sich auf lebendige Vorgartenbilder.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e. V. (NaWit).

13031 Einzelveranstaltung, Dorothea Schulte

Witten, Haus Witten

Mittwoch, 28.02.2024, 19:00 Uhr

5,00 EUR

Die Amphibien Nordrhein-Westfalens – mit besonderem Augenmerk auf die Arten des Wittener Raums

Der Vortrag beschäftigt sich mit den Amphibien unserer Heimat und legt einen Schwerpunkt auf die Schwanz- und Froschlurche des Wittener Raums. Die Arten, ihr Lebensraum und ihre Lebensweise aber auch die bestehende Bedrohungssituationen (10 unserer heimischen 18 Amphibienarten gelten nach der Roten Liste NRW als bedroht) werden in diesem Bildvortrag vorgestellt.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit) und dem LWL-Museum Zeche Nachtigall.

13041 Einzelveranstaltung, Robert Schumacher

Witten, LWL-Museum Zeche Nachtigall, Nachtigallstraße 35

Mittwoch, 13.03.2024, 19:00 Uhr

5,00 EUR

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**





Obstbaumschnitt – Theorie und Praxis

Regelmäßige Pflege- und Schnittmaßnahmen sind die Voraussetzung für gesunde Obstbäume und gute Erträge über viele Jahre. Nach einem etwa zweistündigen theoretischen Teil in der Biologischen Station wird praktisches Wissen auf einem Wittener Obsthof vermittelt. Dabei werden sinnvolle und notwendige Pflegemaßnahmen an unterschiedlichen Obstsorten und Altersstufen, vom Pflanzstadium bis zum Erhaltungsschnitt, an Altbäumen demonstriert.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit).

13091 Wochenendveranstaltung, Jens Storchmann

Witten, Biologische Station (NaWit), Ruhrstraße 117

Samstag, 16.03.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

8,00 EUR

Eine vorherige Anmeldung bis zum 14.03.2024 ist unbedingt erforderlich.

Naturbeobachtungen im Naturschutzgebiet Ruhraue in Witten-Bommern

Aufgrund der großen Beliebtheit des NSG Ruhraue Witten-Bommern bietet die NaWit auch in diesem Jahr wieder einen Bildvortrag mit dazugehöriger Exkursion für die steigende Zahl naturbegeisterter Mitbürger*innen an. So gibt es gute Gründe, das Gebiet ganzjährig zu besuchen. Zu jeder Jahreszeit lohnt es sich, die saisonbedingten Veränderungen in der Ruhraue zu bewundern. Schon im Herbst bis ins Frühjahr bieten die oft wochenlang in Teilen überschwemmten Ruhrwiesen mit ihren Flachwasserzonen und Blänken wunderbare Einblicke in die weite Flusslandschaft. Die vor einigen Jahren hier und am Flusslauf durchgeführten Renaturierungsmaßnahmen wirken sich zunehmend auf die Artenvielfalt aus. Insbesondere aus der Vogelwelt gibt es Neuigkeiten zu berichten. Die erstmalige Ansiedlung eines Weißstorchpaares in Witten erfolgte in diesem Gebiet und kann schon als kleine Sensation bezeichnet werden, auf die mit vielen Aufnahmen in diesem Vortrag schwerpunktmäßig eingegangen wird. Bei der zwei Tage später angebotenen Exkursion stehen die Chancen nicht schlecht, die aus dem Winterquartier vermutlich schon zurückgekehrten Störche auf ihrem Nest beobachten zu können. Soweit vorhanden, empfiehlt sich das Mitführen eines Fernglases. Mehrere Mitglieder der NaWit begleiten mit ihren Spektiven die Exkursion, um noch bessere Beobachtungen zu ermöglichen. Festes Schuhwerk ist ratsam; Gummistiefel sind jedoch nicht erforderlich, da vom Ruhrtalradweg aus beobachtet wird.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit), den Stadtwerken Witten und dem LWL-Museum Zeche Nachtigall.

13281 Bildvortrag, Gerald Sell

Witten, LWL-Museum Zeche Nachtigall, Nachtigallstraße 35

Mittwoch, 10.04.2024, 19:00 Uhr

5,00 EUR



**STADTWERKE
WITTEN**
Natürlich.

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

13291 Exkursion, Gerald Sell

Treffpunkt: Uferstraße in Höhe der Schiffsanlegestelle,
Witten-Bommern

Freitag, 12.04.2024, 17:30 – 19:30 Uhr

5,00 EUR

Für die Exkursion ist eine Anmeldung
bis zum 10.04.2024 erforderlich.

Heimische Singvögel an der Stimme erkennen Bildvortrag

Das Konzert der Vogelstimmen ist ein Zeichen für den erwachenden Frühling. Die Stimme ist ein typisches Verhaltensmerkmal einer jeden Vogelart, die es uns ermöglicht, Vögel auch dann zu bestimmen, wenn die Sänger nicht sichtbar sind. Das Hören und Wiedererkennen von Vogelstimmen ist aber nicht nur ein ästhetisches Vergnügen, sondern auch häufig der Schlüssel zu ihrer Biologie. In einem Bildvortrag werden unsere heimischen Singvögel, ihre Stimmen sowie ihre unterschiedlichen Verhaltensweisen und Ansprüche vorgestellt.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit) und dem LWL-Museum Zeche Nachtigall.



13161 Bildvortrag, Jörg Nowakowski

Witten, LWL-Museum Zeche Nachtigall, Nachtigallstraße 35

Mittwoch, 19.04.2023, 19:00 Uhr

5,00 EUR



Online anmelden unter: www.vhs-www.de

Heimische Singvögel an der Stimme erkennen Exkursion am Morgen

Bei einer morgendlichen Exkursion im Wittener Muttental können Sie dem frühlingshaften Vogelkonzert lauschen und verschiedene Vogelarten beobachten. In Begleitung eines Ornithologen lernen Sie die Stimmen unserer heimischen Singvögel zu unterscheiden und wiederzuerkennen. Für die Exkursion bitte ein Fernglas, falls vorhanden, mitbringen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit).

Treffpunkt: Reiterhof an der Frielinghauser Straße, Witten-Bommern

13171 Exkursion, Jörg Nowakowski

Sonntag, 21.04.2024, 07:00 – 09:00 Uhr

5,00 EUR

Eine vorherige Anmeldung bis zum 18.04.2024 ist unbedingt erforderlich.



Wildkräuter am Wegesrand

Viele heimische Wildkräuter sind uns vertraut, aber doch unbekannt. Einige werden als „Unkraut“ bezeichnet, obwohl sie für zahlreiche Tiere und auch für den Menschen wertvolle Eigenschaften besitzen, zum Beispiel als Nahrung, Heil- oder Zeigerpflanze. Bei einer Wildkräuterexkursion am Schloss Steinhausen und im Muttental erfahren die Teilnehmer*innen Wissenswertes über Brennnessel, Wiesenkerbel, Wegerich & Co.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit).

Treffpunkt: Parkplatz Nachtigallstraße gegenüber Einmündung der Straße „Auf Steinhausen“, Witten

13271 Exkursion, Birgit Ehses

Samstag, 04.05.2024, 10:30 – 12:30 Uhr

5,00 EUR

Eine vorherige Anmeldung bis zum 02.05.2024 ist unbedingt erforderlich.

Mähen mit der Handsense: Kurs für Einsteiger*innen

Die Sense ist ein uraltes Gerät der Menschheit, das es seit mehr als 2500 Jahren gibt, wahrscheinlich noch viel länger. Sie wurde noch bis in die Nachkriegsjahre stark genutzt. Erst der vermehrte Einsatz von Maschinen und zuletzt die Erfindung der Motorsense haben die Handsense leider ins Abseits gestellt. Dabei steht sie der Motorsense in nichts nach. Die Sense hat viele Vorteile: Sie ist ein extrem geräuscharmes, langlebiges und daher nachhaltiges Gerät. In ihrer meditativen Bedienung nur mit dem Körper kommt sie außerdem ganz ohne Treibstoff oder Strom aus. Was aber eine gute Sensenmahd voraussetzt, ist die verloren gegangene Kenntnis über den Gebrauch. Hier steht zunächst das Dengeln an. Mit dieser Technik wird mithilfe eines Hammers das Sensenblatt auf einem kleinen Amboss so stark gehämmert und geplättet, dass eine extrem dünne Schneide entsteht. Wird diese dann nun noch mit einem entsprechenden Wetzstein gewetzt, entsteht eine Schärfe wie bei einer Rasierklinge. Wenn dann die Sense richtig eingestellt wird und die rückenschonende Technik erlernt ist, steht der sportlich-meditativen Landschaftspflege nichts mehr im Wege.

Bitte bringen Sie unbedingt Folgendes mit:

- Handschuhe (am besten derbe Lederarbeitshandschuhe)
- Gummistiefel oder Outdoorschuhe
- Widerstandsfähige Kleidung, vor allem eine lange Hose
- Und natürlich: Sense, Hammer, Wetzstein

In Ausnahmefällen können Sensen und Werkzeuge bei Bedarf von der NaWit ausgeliehen werden.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit).

Treffpunkt: Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station,
Ruhrstraße 117, Witten / Obstwiese

13401 Wochenendveranstaltung, Jens Storchmann

Samstag, 11.05.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

8,00 EUR

Eine vorherige Anmeldung bis zum 08.05.2024
ist unbedingt erforderlich.

**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**



Fledermäuse am Hammerteich

Wenn in Witten die Sonne untergeht werden sie erst wach: Fledermäuse! Auch am Hammerteich kann man diese kleinen Flugakrobaten finden. Wir begleiten die Fledermäuse bei ihrer nächtlichen Jagd und erfahren mehr über ihr heimliches Leben. Um sie auch zu belauschen, nehmen wir einen Fledermausdetektor mit, der die Ultraschallrufe der „Kobolde der Nacht“ für uns hörbar macht. Bei Regen findet die Exkursion nicht statt.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit).

Treffpunkt: Parkplatz am Hammerteich, Witten

13051 Exkursion, Hendrik Denkhaus

Samstag, 11.05.2024, 20:30 – 22:00 Uhr

5,00 EUR

Eine vorherige Anmeldung bis zum 08.05.2024 ist unbedingt erforderlich.

Europäische Fledermausnacht in Witten

Ende August findet jedes Jahr die Europäische Fledermausnacht statt. Auch in Witten erleben wir diese heimlichen Tiere bei einer Fledermaus-Exkursion! Bei der Wanderung im Muttental lernen wir die heimischen Arten kennen, erfahren mehr über ihre Lebensweise, Bedrohung und ihren Schutz. Bei einem Besuch des Nawit-Naturgartens wird deutlich, was jeder von uns daheim für die nützlichen und faszinierenden Tiere machen kann – damit es noch viele weitere Fledermausnächte gibt! Bei Regen findet die Exkursion nicht statt. Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit) und den Stadtwerken Witten.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit).

Treffpunkt: Parkplatz Nachtigallstraße gegenüber Einmündung der Straße „Auf Steinhausen“, Witten

13381 Exkursion, Hendrik Denkhaus

Samstag, 24.08.2024, 20:00 – 21:30 Uhr

5,00 EUR

Eine vorherige Anmeldung bis zum 22.08.2024 ist unbedingt erforderlich.

Die Reptilien Nordrhein-Westfalens – mit besonderem Augenmerk auf die Arten des Wittener Raums

Der Vortrag beschäftigt sich mit den Reptilien unserer Heimat und legt einen Schwerpunkt auf die Eidechsen und Schlangen des Wittener Raums. Die Arten, ihr Lebensraum und ihre Lebensweise aber auch die bestehende Bedrohungssituationen werden in diesem Bildvortrag vorgestellt.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit) und dem LWL-Museums Zeche Nachtigall.



13061 Einzelveranstaltung, Robert Schumacher
Witten, Haus Witten
Mittwoch, 25.09.2024, 19:00 Uhr
5,00 EUR

Bäume im Wittener Stadtpark

Viele verschiedene Baumarten wachsen in der Wittener Innenstadt und bereichern unser Stadtbild. Auch im Zusammenhang mit dem Stadtklima spielen sie zunehmend eine wichtige Rolle. In Parks und Gärten tragen die grünen Schattenspenden zu unserer Erholung bei und bieten zahlreichen Tierarten Nahrung und Lebensraum. Bei einer Exkursion im Wittener Stadtpark mit seinem alten Baumbestand lernen Sie sowohl verschiedene heimische als auch gebietsfremde Baumarten kennen und erfahren Wissenswertes über ihre Eigenschaften, Nutzung und ökologische Bedeutung.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit).

Treffpunkt: Innenhof Haus Witten, Ruhrstraße 86

13092 Exkursion, Birgit Ehses
Donnerstag, 26.09.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
5,00 EUR

Eine vorherige Anmeldung bis zum 24.09.2023 ist unbedingt erforderlich.

Online anmelden unter: www.vhs-wwh.de



Lebensraum Streuobstwiese

Bei einer Führung über eine von der NaWit seit vielen Jahren gepflegte Streuobstwiese im Wittener Muttental werden verschiedene alte Obstsorten vorgestellt. Unterwegs erhalten die Teilnehmer*innen Informationen über die Bedeutung des wertvollen Lebensraums für die Artenvielfalt. Für die Wiesenbegehung wird festes Schuhwerk empfohlen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Naturschutzgruppe Witten – Biologische Station e.V. (NaWit).

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Berghauser Straße 75B (Schacht Margarethe), Witten

13392 Exkursion, Jens Storchmann

Sonntag, 13.10.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

5,00 EUR

Eine vorherige Anmeldung bis zum 11.10.2024 ist unbedingt erforderlich.

Wittener Autorinnen- und Autorentreff

Der Wittener Autorinnen- und Autorentreff bietet allen, die gern schreiben, die Gelegenheit zum Austausch. In der Runde werden eigene Texte vorgestellt und anschließend diskutiert. Hier haben besonders Anfänger*innen die Möglichkeit, in einem kleinen und geschützten Rahmen ihre Texte zu präsentieren, um sich weiterzuentwickeln. Außerdem wird die Möglichkeit geboten, Texte bei Lesungen vor Publikum auszuprobieren, zum Beispiel in der Stadtbibliothek oder in Altenheimen. Im Herbst gibt es die traditionelle Herbstlesung im Haus Witten. Hier werden die Werke, oft zu einem bestimmten Thema, einem größeren Publikum vorgestellt. Die hierbei gelesenen Texte werden außerdem in einer Broschüre veröffentlicht. In unregelmäßigen Abständen werden auch Anthologien in Buchform herausgegeben.

Wir treffen uns einmal im Monat, in der Regel an jedem 3. Samstag von 14.00 – 16.30 Uhr im Seminarraum der Stadtbibliothek Husemannstr. 12, Witten.

14001 Kurs, Hans-Werner Kube

Witten, Bibliothek Witten

samstags, 20.01., 17.02., 16.03., 20.04., 18.05., 15.06., 20.07., 17.08., 21.09., 19.10., 16.11.2023

Jahreslesung des Wittener Autorinnen- und Autorentreffs

In den regelmäßigen Lesungen am Ende eines Jahres hat die Öffentlichkeit Gelegenheit, die Schreibenden des Autorentreffs und Auszüge aus ihren aktuellen Werken zu erleben.

14012 Einzelveranstaltung, Hans-Werner Kube

Witten, Haus Witten

Samstag, 23.11.2024, 16:00 Uhr

Wittener Autorengruppe Wort*Schatz

Die Gruppe besteht seit 2007. Die Autorinnen und Autoren schreiben Kurzprosa und Lyrik zu vereinbarten Rahmenthemen. Die Texte werden vorgetragen und diskutiert. Interessentinnen und Interessenten mit Schreiberfahrung sind herzlich willkommen.

14031 Kurs, Helmut Rinke

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 17:00 – 19:15 Uhr, 7 Termine, 21 UStd.

14,00 EUR, keine Ermäßigung

Lehmkul
Buchhandlung am Markt

„Wir haben nicht alles,
aber genau das Richtige!“

lehmkul-witten.de



Wie Sie ihr Kind stärken und schützen können! Prävention vor sexualisierter Gewalt

Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein wünschen sich viele Eltern für ihre Kinder. Sie so auf das Leben vorzubereiten beruht auf einer Erziehungshaltung, die sich mit den Ansätzen der Prävention deckt. Kinder zu stärken, sie zu ermutigen ihren Gefühlen und Wahrnehmungen zu vertrauen, die Grenzen anderer und die eigenen zu respektieren und den Mut haben, „komische“ Geheimnisse weiterzuerzählen und sich bei Bedarf Hilfe zu holen sind wichtige Grundlagen für ihr weiteres Leben. Der Elternabend möchte Gelegenheit geben, die Bausteine der Prävention kennenzulernen und stellt konkrete Möglichkeiten vor, wie Sie ihr Kind im Alltag stärken und begleiten können.

21611 Einzelveranstaltung, Ina Wetter

Herdecke, Familienzentrum Vinkenberg

Dienstag, 12.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 2 UStd.

entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung bis zum 14.02.2024

ist unbedingt erforderlich.



**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.



UNSERE ANGEBOTE:

Zum Ausleihen für Kinder von 0 bis 12 Jahren:

- Pappbilderbücher & Bilderbücher,
Erstlesebücher, Kinderromane & Krimis,
Comics & Mangas
- über 100 Toniefiguren, Musik-CDs & Kinderfilme

Zum Ausleihen für Erwachsene:

- Romane, Krimis, Hörbücher und Zeitschriften

Medien aus der Hauptstelle können Sie zum
Abholen nach Annen liefern lassen.

Das Team der Ehrenamtlichen und Andrea Schade
freuen sich auf Ihren Besuch!

Stadtteilbibliothek Annen

Annenstraße 127
58453 Witten

Montag & Dienstag 14-18 Uhr

Mittwoch 10-13 Uhr

Freitag 10-13 Uhr & 14-18 Uhr

Kontakt:

02302 / 581-2526

bibliothek-annen@stadt-witten.de

Infonachmittag für Eltern

Wie können Eltern ihrem Kind den Start in der Kita erleichtern?

Der Start in der Kita bringt große Veränderungen mit sich – für das Kind und für die Eltern. Die Ablösung von den Eltern und die Eingewöhnung in die Kita sind Ereignisse, welche mit Herausforderungen verbunden sind. Was können Sie als Eltern tun, um Ihrem Kind den Einstieg in die Kita zu erleichtern? Wie gehen Sie mit eigenen Unsicherheiten oder Sorgen um? Solche und weitere Fragen sollen an diesem Infonachmittag geklärt werden.

21621 Einzelveranstaltung, N. N.

Witten, Familienzentrum der Lebenshilfe e.V.

Mittwoch, 24.04.2024, 14:30 – 16:00 Uhr, 2 UStd.

entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung bis zum 14.02.2024

ist unbedingt erforderlich.



Unsere Kursleiter*innen sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Unterstützte Kommunikation im Kindergarten

Viele Kinder haben unterschiedlichste Schwierigkeiten beim Spracherwerb und bei der Kommunikation. Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Kommunikation, deshalb ist Unterstützung dabei besonders wichtig. Die Unterstützte Kommunikation (UK) ist eine Methode zur Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten von Menschen. Anhand von Materialien und Videobeispielen sollen diese Methoden und ihre Anwendung im Alltag vorgestellt werden.

21631 Einzelveranstaltung, N. N.

Witten, Familienzentrum der Lebenshilfe e.V.

Mittwoch, 21.02.2024, 14:15 – 15:45 Uhr, 2 UStd.

entgeltfrei

Eine vorherige Anmeldung bis zum 14.02.2024

ist unbedingt erforderlich.

Minibridge für Einsteiger*innen

Bridge wird gerne als das Anspruchsvollste unter den Kartenspielen bezeichnet und ist eine Geistesportart, die Millionen Anhänger*innen hat. Es erfordert logisches Denkvermögen, Konzentration und Kombinationsgabe und ist ein gutes Training für das Gedächtnis. Der Kurs bietet einen schnellen und leichten Einstieg in dieses Spiel nach den Lernmethoden des Deutschen Bridgeverbandes.

Teil 1

21311 Kurs, Andreas Visetti

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 16:15 – 18:30 Uhr, 9 Termine, 27 UStd.

94,50 EUR

Teil 2

213112 Kurs, Andreas Visetti

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 25.04.2024, 16:15 – 18:30 Uhr, 7 Termine, 21 UStd.

73,50 EUR

Bridge – Vertiefung und Praxis

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Bridgespieler*innen gedacht, die ihr Spiel verbessern wollen. Spezielle Reiztechniken (FORUM D 2015) werden vertieft und die Spieltechnik wird durch praktische Übungen verbessert. Das Allein- und Gegenspiel wird dabei durch vorbereitete Spiele geschult.

Teil 1

21331 Kurs, Andreas Visetti

Witten, vhs Seminarzentrum

freitags, 09.02.2024, 16:15 – 18:30 Uhr, 9 Termine, 27 UStd.

94,50 EUR

Teil 2

213312 Kurs, Andreas Visetti

Witten, vhs Seminarzentrum

freitags, 26.04.2024, 16:15 – 18:30 Uhr, 9 Termine, 27 UStd.

94,50 EUR

Online anmelden unter: www.vhs-www.de





Kunst und Kreativität

In unseren Bildungsangeboten im Bereich Kunst und Kreativität erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Dies sind Faktoren, die in der heutigen Berufswelt von besonderer Bedeutung sind. Nutzen Sie Kreativkurse, um Kulturtechniken kennenzulernen und zu vertiefen, die Ihre Lern- und Erfahrungsräume erweitern. Dadurch lernen Sie, gesellschaftliche Wertvorstellungen in ihrem politisch-kulturellen Kontext zu verstehen.

Ihre Ansprechpartnerin

Martina Schulte-Zweckel

Fachbereichsleiterin

Telefon 02302 58186 31

E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-www.de



Orchester	70
Schauspiel	70
Textiles Gestalten	72
Fotografie	73
Malen und Zeichnen	74
Plastisches Gestalten	80
Kosmetik	81

Orchesterproben des Sinfonischen Orchesters der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Das vhs-Orchester setzt seine Arbeit fort. Wir proben die Konzerte unseres Programms, das wir zuvor gemeinsam festgelegt haben. Neue Mitspieler*innen sind herzlich willkommen.

31011 Kurs, Vladimir Kovalev

Witten, Haus Witten

montags, 08.01.2024, 19:00 – 21:45 Uhr, 23 Termine, 92 UStd.

15,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung

Schauspiel Coaching

Voraussetzung für ein selbstsicheres Auftreten im Alltag, im Beruf und auf der Bühne ist der Abbau von Hemmungen und das Stärken der eigenen Präsenz. In praktischen Übungen werden hierzu Grundlagen des Schauspiels und der Sprecherziehung mit verschiedenen Techniken vermittelt. Das Training der Vorstellungskraft und Kommunikationsfähigkeit und das Erforschen von Darstellungsmöglichkeiten bilden den Unterrichtsschwerpunkt. Mitzubringen sind lediglich Spielfreude und die Motivation, in andere Rollen zu schlüpfen.

31021 Kurs, Christopher Hustert

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 18:45 – 21:45 Uhr, 7 Termine, 28 UStd.

112,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

31031 Kurs, Christopher Hustert

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 09.04.2024, 18:45 – 21:45 Uhr, 6 Termine, 24 UStd.

96,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

31041 Kurs, Christopher Hustert

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 21.05.2024, 18:45 – 21:45 Uhr, 6 Termine, 24 UStd.

96,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**



Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.



Rollenstudium / Theatergruppe

Im Mittelpunkt der Schauspielerarbeit steht die Persönlichkeit der Spieler*innen. Phantasie, Kreativität und die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Möglichkeiten, dem Partner oder der Gruppe werden angeregt. Neben der Schulung von Gefühls- und Körpergedächtnis bilden elementare Improvisation, intensive Körperarbeit, szenisches Arbeiten, Übungen zum freien Sprechen und der Umgang mit Texten aus Lyrik, Epik und Drama den Unterrichtsschwerpunkt. Ergänzend werden Monologe und Dialoge erarbeitet. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit einer öffentlichen Präsentation der Arbeitsergebnisse.

31051 Kurs, Christopher Hustert

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 18:45 – 21:45 Uhr, 7 Termine, 28 UStd.

112,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

31061 Kurs, Christopher Hustert

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 11.04.2024, 18:45 – 21:45 Uhr, 6 Termine, 24 UStd.

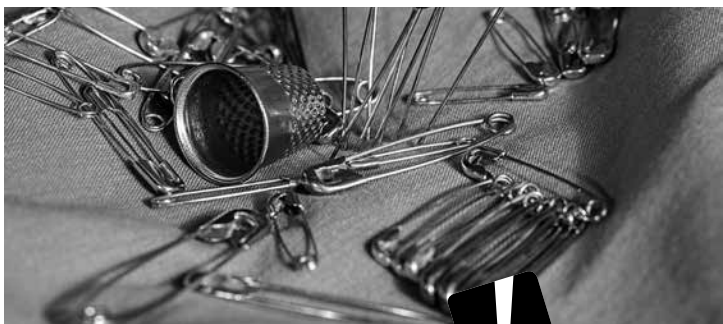
96,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

31071 Kurs, Christopher Hustert

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 06.06.2024, 18:45 – 21:45 Uhr, 4 Termine, 16 UStd.

64,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Zu den Nähkursen bitte mitbringen:

Zuschneidepapier, 30-cm-Lineal, Bleistift, Schneiderkreide, Schere, Stecknadeln, Reihgarn, Nähgarn, Maßband und eventuell Stoff.

Schneiden I-II-III

Das Themenspektrum dieses Kurses ist weit gefasst und bietet eine Fülle von Optionen: Rockgrundschnitt nach eigenen Maßen; Zuschnitt und Anfertigung von Röcken, Kleidern, Hosen, Kostümen, Hosenanzügen und Mänteln; Verarbeitung von Kragen und Revers und eingearbeiteten Knopflöchern; Herstellung von Abend- und Kinderkleidung. Was davon im Kurs umgesetzt wird, ergibt sich aus den Interessen der Teilnehmer*innen und ihren Vorkenntnissen.

33011 Kurs, Erika Kioscha

Wetter, Bürgerhaus Wetter

montags, 19.02.2024, 18:00 – 21:00 Uhr, 8 Termine, 32 UStd.

96,00 EUR

Klöppeln I Eine alte Handarbeit neu belebt

Nach einer Einführung in die Technik des Klöppelns können traditionelle Spitzen geklöpelt sowie Bilder, Objekte, Schmuck und weitere modische Accessoires gestaltet werden. Die vielfältige Einsetzbarkeit der Klöppeltechnik und die Möglichkeit der Einbeziehung nicht textiler Materialien setzen kaum Grenzen. Es entstehen Materialkosten.

33021 Kurs, Wilma Kikuth-Wesberg

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 19:30 – 21:45 Uhr, 10 Termine, 30 UStd.

90,00 EUR

Grundlagen der Fotografie – Schritt für Schritt zum bewussten Foto

Wofür sind all die Knöpfe auf meiner Kamera? Wieso sind meine Fotos oft unscharf? Und was macht überhaupt ein gutes Foto aus? In diesem Foto-Einsteiger*innenkurs widmen wir uns diesen und weiteren Fragen. Der Wechsel vom Automatikmodus in den manuellen Modus nimmt dabei eine zentrale Rolle ein, doch auch Komposition und andere Mittel der Bildgestaltung sollen nicht zu kurz kommen. Bei einer gemeinsamen Exkursion setzen wir die Theorie dann in die Praxis um. Am letzten Kurstag besprechen wir unsere Ergebnisse gemeinsam.

33031 Kurs, Sönke Linnemann

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 19:30 – 21:30 Uhr, 6 Termine, 20 UStd.

96,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung





Bob Ross Tagesmalkurs Malen in Öl: Dünenlandschaft

Mit der Nass-in-Nass-Maltechnik des US-Amerikaners Bob Ross kann jede*r in kurzer Zeit realistische Motive auf die Leinwand bringen. Unter der Anleitung eines Certified Ross Instructors (CRI) wird Ihnen gezeigt, wie Sie bereits innerhalb eines Tages dank schnell zu erlernender, einfacher Pinselstriche eine Landschaft o.Ä. malen. Diese Technik eignet sich besonders für Einsteiger*innen, da keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Sie arbeiten mit hochwertigen Ölfarben auf einer Leinwand mit Holzkeilrahmen im Format 40 cm X 50 cm. Hierbei wird Ihnen Schritt für Schritt gezeigt, wie das vorgegebene Motiv gemalt wird und die Pinsel und Farben richtig eingesetzt werden. Alle notwendigen Malmaterialien wie Leinwand, Pinsel, Farben, Reinigungsmittel und die Nutzung der Staffelei sind in der Kursgebühr enthalten und werden gestellt. Nach dem Kurs nehmen Sie Ihr fertiges Bild mit nach Hause.

34011 Wochenendveranstaltung, Heiko Fiedler

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 25.05.2024, 10:00 – 18:00 Uhr, 10 UStd.

60,00 EUR, Zusatzgebühr: 50,00 EUR, keine Ermäßigung

Jede*r kann Zeichnen lernen

Glauben Sie auch, Sie können nicht zeichnen, weil Sie keine Begabung dafür haben? Dann haben Sie hier die Chance, sich davon zu überzeugen, dass Sie es doch können. Anhand der Methode von Betty Edwards werden wir in diesem Kurs die einzelnen Fähigkeiten erlernen, die nötig sind, um realistisch zu zeichnen. Wir werden die Grundwahrnehmungen für Randlinien, Raumformen, Größenverhältnisse, Licht und Schatten trainieren. Dabei werden Areale Ihres Gehirns freigesetzt, die Ihnen eine schärfere Sicht auf die Dinge ermöglichen. Ganz behutsam tauchen Sie ein in einen neuen Bewusstseinszustand, der nicht nur Ihre Kreativität beflügelt, sondern auch Ihrer Seele guttut – eine Herangehensweise, die Spaß macht und unabhängig von Ihren Vorkenntnissen zu faszinierenden Ergebnissen führt. Am ersten Tag geht es um das Wahrnehmen von Randlinien und Raumformen. Schwerpunkt des zweiten Tages ist das Wahrnehmen von Größenverhältnissen, Licht, Schatten und der Gestalt. Das Material wird Ihnen gestellt; die Kosten sind in der Zusatzgebühr enthalten.

34021 Wochenendveranstaltung, Helga Kruska

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 16.03.2024, 10:00 – 13:45 Uhr

Sonntag, 17.03.2024, 10:00 – 13:45 Uhr, 10 UStd.

60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Zusatzgebühr: 5,00 EUR, keine Ermäßigung



Malen, aber wie? Aquarell, Acryl, Gouache

Malen mit wasserlöslichen Farben ist eine der ältesten Möglichkeiten, Gesehenes festzuhalten. Das Bild entsteht durch die zeichnerische Darstellung (Bildaufbau, Proportionen, Perspektive) und die malerische Gestaltung (Farbenlehre, Farbkontraste, Maltechnik). Das Zusammenspiel von Sehen und geistigem Erfassen der Gegenstände, des menschlichen Körpers, der Landschaft usw. und die manuelle Ausführung, das Gesehene selber bildhaft darzustellen, werden in diesem Kurs gemeinsam Schritt für Schritt erarbeitet. Künstlermaterial ist gegen Kostenumlage im Kurs erhältlich.

34031 Kurs, Danuta Ostrowski

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 20.02.2024, 16:00 – 18:15 Uhr, 9 Termine, 27 UStd.

108,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Das kreative Samstagseminar Kunst im Atelier des Hagener Malers Uwe Nickel

Der Künstler arbeitet in den Bereichen Malerei und freie Grafik. Sein Atelier befindet sich im reizvoll gelegenen Journalistenzentrum Haus Busch, Hagen-Helfe. Uwe Nickel wird Sie mit verschiedenen Maltechniken in die Vielseitigkeit der freien Bildgestaltung führen. Farbexperimente, Spachteltechnik sowie Materialcollagen und freie Gestaltung werden erarbeitet. Teilnehmer*innen werden nach ihren Fähigkeiten persönlich angeregt, ihre eigene Bildsprache zu verwirklichen. Ein Kurs für alle, die Spaß daran haben, sich auf die Abenteuer der freien Malerei einzulassen.

34041 Wochenendveranstaltung, Uwe Nickel

Hagen, Haus Busch, Atelier (Journalistenzentrum)

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 19:00 Uhr, 12 UStd.

48,00 EUR, Zusatzgebühr: 36,00 EUR, keine Ermäßigung

Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.



Spachteltechnik mit Acryl

Die besondere Technik des Spachtelns gehört zu den beliebtesten malerischen Ausdrucksmitteln. Schicht für Schicht erschaffen wir durch das plastische Malen mit dem Spachtel kleine und große Acrylbilder mit Raum und Dichte. Zufällig entstehende Muster und Formen, die wir entdecken, sortieren und überarbeiten, können mit verschiedenen Materialien wie z.B. Sand, Strukturpaste noch verstärkt werden. Die einzigartigen Effekte und Strukturen, die man mit diesem Malwerkzeug erzielen kann, verleihen den Bildern eine unglaubliche Lebendigkeit und Tiefe. Die Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt.

34071 Wochenendveranstaltung, Helga Kruska

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 13.04.2024, 10:00 – 13:45 Uhr

Sonntag, 14.04.2024, 10:00 – 13:45 Uhr, 10 UStd.

60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR, keine Ermäßigung



Unsere Kursleiter*innen sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Aquarellmalerei Grundlagen und Experimentelles

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einfach mal ausprobieren möchten, mit Pinsel und Farbe unter Anleitung kleine Kunstwerke zu schaffen und dazu Grundlegendes zu lernen; ebenso an diejenigen, die nach langer Zeit mal wieder Aquarelle malen möchten und neugierig auf kleine Tricks und Techniken sind; aber auch an Interessierte, die einfach nicht mehr Zeit haben als diese sechs Abende. Bitte Aquarellfarben, Pinsel und Papier mitbringen. Für den Anfang reichen auch einfache Wasserfarben. Papier kann im Kurs erworben werden.

34101 Kurs, Liane Strecke-Fehrer

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 15.02.2024, 10:30 – 12:45 Uhr, 6 Termine, 18 UStd.

81,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Achtsames Zeichnen im NaWit Naturgarten

Dieser Zeichenkurs richtet sich an experimentierfreudige und naturbegeisterte Menschen, die Freude am Aufenthalt unter freiem Himmel und am Zeichnen haben. Im artenreichen NaWit-Naturgarten treten wir achtsam in Beziehung zur Natur. Wir tauchen zeichnerisch in ein Universum aus Formen, Strukturen, Architekturen, Licht- und Schattenwelten ein und erleben das Auf- und Verblühen des Gartens mit seinen verschiedenen Biotopen im Frühjahr und im Herbst. Material- und Technikvermittlung sind äußere Faktoren, die Vermittlung der Prinzipien des Zeichnens dagegen sind die inneren Faktoren. Erst diese führen zum „eigenen Stil“. Wir dürfen uns auf überraschende Arbeitsergebnisse freuen, die in einer Mappe gesammelt werden, um Entwicklungsprozesse und Erlerntes zu dokumentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Wetterfestigkeit dagegen schon. Bitte mitbringen: 1 DIN A3-Zeichenblock und die eigenen „Lieblings-Zeichenutensilien“, mindestens aber drei Bleistifte zwischen den Stärken HB bis 4B sowie ein Kugelschreiber oder ein Fineliner. Bitte ziehen Sie sich der Jahreszeit entsprechend an. Eine Sitzunterlage wird empfohlen.

Treffpunkt: NaWit-Naturgarten, Witten-Bommern (gegenüber der Museumsbahn-Haltestelle „Zeche Nachtigall“, zu erreichen über den Fußweg Nachtigallstraße, vorbei am Gruben- und Feldbahnmuseum Zeche Theresia)

34111 Kurs, Linda Opgen-Rhein

Witten, NaWit Naturgarten

freitags, 24.05.2024, 17:00 – 19:15 Uhr, 6 Termine, 18 UStd.

90,00 EUR, keine Ermäßigung

34112 Kurs, Linda Opgen-Rhein

Witten, NaWit Naturgarten

freitags, 23.08.2024, 17:00 – 19:15 Uhr, 6 Termine, 18 UStd.

90,00 EUR, keine Ermäßigung

**SAALBAU+
HAUS WITTEN**



VIELFÄLTIGES VERANSTALTUNGSPROGRAMM IN SAALBAU + HAUS WITTEN

Hier wird Ihnen das ganze Jahr über ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm geboten. Schauen Sie direkt in unserem aktuellen Eventkalender vorbei:



<https://www.kulturforum-witten.de/de/saalbauhauswitten/veranstaltungen/>

**KULTUR
FORUM
WITTEN**

Sponsor*innen



**STADTWERKE
WITTEN**



**Sparkasse
Witten**

Gold und Silber schmieden Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst

Dieser Workshop führt Anfänger*innen und Fortgeschrittene in die Goldschmiedekunst ein. Unter der professionellen Anleitung einer Goldschmiedemeisterin erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u.v.m. Sie werden innerhalb von vier Stunden mit professioneller Hilfestellung ein eigenes Schmuckstück schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe sind, in allen Fällen sind es Unikate, gefertigt von eigener Hand. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen ermöglicht die individuelle Note jedes Schmuckteils. Schmuckreparaturen oder Umarbeitungen können aus zeitlichen Gründen hier leider nicht vorgenommen werden. Individuelle Materialkosten (in Silber 30,00 – 80,00 EUR) und eine Werkzeugumlage in Höhe von 10,00 EUR werden am Ende des Kurses beglichen.

36011 Kurs, Katja Osterhoff-Genz

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 28.05.2024, 17:00 – 21:00 Uhr, 5 UStd.

48,00 EUR



Alles, was Kunst braucht.

Direktverkauf Witten

boesner

Gewerkenstraße 2 · 58456 Witten

Betonskulpturen: Plastisches Gestalten mit Beton, Draht und Mosaikkunst

In diesem Kurs können Sie originelle Geschenke, Skulpturen, Plastiken oder Reliefs für Ihr Haus und Ihren Garten aus den verschiedensten Materialien selbst herstellen. Die unmittelbare Berührung mit dem Material regt nicht nur die Phantasie an, sondern fördert auch die feinmotorischen Fähigkeiten. Durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen können auch Anfänger*innen die beispielhaften Objekte nacharbeiten. Die fertige Skulptur kann danach unter Anleitung mit einem Mosaik bekleidet werden. Fortgeschrittene können ganz nach ihren individuellen künstlerischen Vorstellungen und Ausdrucksformen kreativ sein. So sind alle am Ende des Kurses in der Lage, zu Hause allein mit diesem vielseitigen Hobby fortzufahren. Bei schönem Wetter kann auch draußen gearbeitet werden. Material wird gestellt, individuell je nach Material und Menge verrechnet und direkt bei der Dozentin beglichen. Bitte mitbringen: Seitenschneider, Schere, Zeitungspapier.

38011 Kurs, Danuta Ostrowski

Witten, Schwedenheim

mittwochs, 05.06.2024, 17:30 – 20:30 Uhr, 4 Termine, 16 UStd.

96,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Schminken: Make-up-Tricks vom Profi Perfekter Look für Alltag und Abend

In diesem Schmink-Kurs erfahren Sie, mit welchen Mitteln Sie Ihre natürliche Schönheit besonders gut zur Geltung bringen können. Sie lernen, wie Sie aus einem Basis Make-up für Alltag und Beruf mit wenigen Handgriffen z. B. einen Romantik- oder Glamour-Look kreieren. Insbesondere durch gezieltes Contouring und Setzen von Highlights können Sie Ihre natürliche Gesichtsform unterstreichen oder bestimmte Stellen zurücktreten lassen. Angefangen bei einer Analyse der Gesichtsform und einer individuellen Farbberatung, lernen Sie alles, was Sie für ein perfektes Make-up wissen müssen: Von der Vorbereitung und Grundierung über die Korrektur der Augenbrauen, ein langanhaltendes Augen-Make-up und Lidschatten, das Setzen passender Highlights, bis hin zu Lippentrends und einem gelungenen Finish. Die Dozentin ist Make-up Artist.

39011 Wochenendveranstaltung, Venera Kastrataj

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 16.03.2024, 10:00 – 14:00 Uhr, 5 UStd.

35,00 EUR, Zusatzgebühr: 25,00 EUR, keine Ermäßigung



Gesundheit und Wellness

VHS macht gesünder!

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren können. Sie lernen und erfahren, dass Bewegung Ihre körperliche Fitness fördert und zu einem Ausgleich zu den Belastungen im Alltag beiträgt. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Ihre Ansprechpartnerin

Martina Schulte-Zweckel

Fachbereichsleiterin

Telefon: 02302 58186 31

E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-www.de



Yogarium	84
Entspannung und Körpererfahrung	86
Meditation und Achtsamkeit	89
Yoga-Kurse	93
Yoga-Workshops	113
Pilates	124
Gymnastik und Fitness	126
Aerobic und Fatburning	131
Jumping Health	134
Aqua Fitness	136
Ball- und Outdoorspiele	138
Tanz	139
Heilverfahren und gesunde Lebensweise	141
Coaching	146
Seele und Gesundheit	148



Mehr Raum für Ruhe und Entspannung

Das Yogarium verspricht Yoga und Entspannung in vielen Facetten und Variationen in einem einzigartig schönen Ambiente. Als einziges Yogazentrum in der Region Witten, Wetter, Herdecke bietet es Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Yogastile an einem Ort kennenzulernen. Suchen Sie aus über 90 Yogaveranstaltungen das für Sie passende Angebot aus. Ein qualifiziertes Team aus kompetenten Yogalehrerinnen und Yogalehrern wird Sie dabei unterstützen.

Yogarium
vhs Seminarzentrum
Holkampstraße 7
58453 Witten
www.yogarium.de

Weitere Infos unter:
02302 581 86 10



Folgen Sie uns auf facebook!
Yogarium.de





Bei Kursen mit diesem Zeichen handelt es sich um Angebote, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurden, weil sie die Qualitätskriterien zur Umsetzung des §20 Abs. 1 SGB V erfüllen. Die Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für diese Präventionskurse anteilig. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Progressive Muskelentspannung



Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein leicht und schnell erlernbares Entspannungsverfahren, das bei vielen Beschwerden, u. a. bei Nervosität, Ängsten, Schmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck und zur Förderung der Gesundheit äußerst erfolgreich eingesetzt wird. Durch aktive Selbstentspannung mittels An- und Entspannung der Muskulatur, die im Kurs mit systematisch aufgebauten Übungen erlernt wird, bietet die Progressive Muskelentspannung eine Möglichkeit zur Bewältigung von Alltagsbelastungen, Stress und Schmerzen. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41011 Kurs, Angela Markert

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 19.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

104,00 EUR

41021 Kurs, Angela Markert

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 29.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

104,00 EUR

Feldenkrais

Ruhe zulassen – Spannung loslassen

Mit „Bewusstheit durch Bewegung“, der von Moshé Feldenkrais entwickelten Methode, lernen wir, eigene Bewegungsabläufe wahrzunehmen, Spannungen und Blockaden zu entdecken und sie zu lösen. Dazu wird eine Bewegung in verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht und ein Weg zu freien Bewegungen gefunden. Feldenkrais unterstützt dabei, die Körperhaltung und dadurch das Selbstbild zu verbessern. Wenn unsere Energie dann wieder fließen kann, spüren wir Lebendigkeit und Lebensfreude. Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, dicke Socken und ein flaches Kissen.

41031 Wochenendveranstaltung, Heike von Stosch
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 18.02.2024, 11:00 – 13:15 Uhr, 3 UStd.
24,00 EUR

41041 Wochenendveranstaltung, Heike von Stosch
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 10.03.2024, 11:00 – 13:15 Uhr, 3 UStd.
24,00 EUR

41051 Wochenendveranstaltung, Heike von Stosch
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 14.04.2024, 11:00 – 13:15 Uhr, 3 UStd.
24,00 EUR

41061 Wochenendveranstaltung, Heike von Stosch
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 26.05.2024, 11:00 – 13:15 Uhr, 3 UStd.
24,00 EUR



Qi Gong**Ruhe in der Bewegung – Bewegung in der Stille**

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Sie steigern die Vitalität und erhalten die Gesundheit. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Körperliche und seelische Spannungen können allmählich abgebaut werden. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entstehen und uns unterstützen, Ruhe und Sammlung zu finden. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übungen. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet. Neben der Verbesserung des Wohlbefindens, der Entspannung und der Gesundheitspflege ist Qi Gong auch ein Weg persönlicher Entwicklung. Es fördert unser Verständnis für die eigene Natur und hilft, mit uns selbst und der Welt in Einklang zu kommen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41071 Kurs, Karin Blümke

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 17:30 – 18:45 Uhr, 10 Termine, 17 UStd.

102,00 EUR

T'ai Chi Ch'uan Schwertform nach Fu Zhong Wen

Die Schwertkunst gehört zu den klassischen Übungen des T'ai Chi Ch'uan. Sie dient der Selbstverteidigung, Gesundheit und ist Meditation in Bewegung. Das Üben mit dem Schwert gilt auch als eigener Weg, der die Kenntnis der anderen Übungen des T'ai Chi Ch'uan nicht voraussetzt. Bitte ein leichtes Übungsschwert mitbringen. Nach vorheriger Absprache kann auch ein Schwert entliehen werden. Anfänger*innen sollten vorher den Dozenten kontaktieren.

41081 Wochenendveranstaltung, Tathata Kobayashi

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 09.03.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 10.03.2024, 09:30 – 13:30 Uhr, 15 UStd.

150,00 EUR, keine Ermäßigung

**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**





Meditation für Beginner

Meditation entfaltet eine messbar positive Wirkung auf das Gehirn, das Denken und die Gesundheit. Durch eine regelmäßige Meditationspraxis kann der Geist leichter zur Ruhe kommen und die Konzentrationsfähigkeit kann sich verbessern, so dass die täglichen Aufgaben wieder besser fokussiert werden können. Mit fortschreitender Übungspraxis können sich innere Ausgeglichenheit und Ruhe einstellen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationstechniken, wie z. B. die einfache Mantra Meditation, Achtsamkeitsmeditation, Ausdehnungsmeditation und die Yoga Nidra Meditation, kennen. Sie werden durch die Meditationen geleitet und lernen, Ihre persönliche Meditationspraxis in den eigenen Alltag zu integrieren.

41101 Kurs, Sabine Stratmann

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

sonntags, 11.02.2024, 11:00 – 13:15 Uhr, 4 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Bewältigung von Stress durch Achtsamkeit. Das Trainingsprogramm – auch unter Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bekannt – ist vor mehr als drei Jahrzehnten von Professor Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt worden. Die Wirksamkeit von MBSR ist weltweit anerkannt. Mit Achtsamkeit ist das wache und entspannte Wahrnehmen des momentanen Geschehens gemeint. Wenn Sie üben, für die unmittelbare Erfahrung offen zu sein, dann stellt sich mit der Zeit ein wohltuender Abstand zum Alltag und seinen vielen Belastungssituationen ein. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Formen der Meditation: Körpermeditation, Bewegungsmeditation (einfache Yogaübungen), Sitzmeditation. Die regelmäßige Praxis dieser leicht erlernbaren Meditationen bewirkt innere Ruhe, selbst in schwierigen Lebenslagen oder bei körperlichen oder seelischen Schmerzen. Der Spielraum für bewusste Entscheidungen wird größer, der Eindruck des Getriebenseins verringert sich. Dieser Bildungsurlaub orientiert sich an den Themen des klassischen, achtwöchigen MBSR-Kurses und besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung der oben genannten Methoden, der Vermittlung von Hintergrundwissen zu Stress, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Dieses Seminar eignet sich sowohl für Einsteiger*innen in das Thema wie auch für Teilnehmer*innen, die schon erste Erfahrungen mit Achtsamkeit oder achtsamer Körperarbeit gemacht haben und sich eine Auffrischung wünschen.

47022 Bildungsurlaub, Cora Schülen

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag, 23.09.2024 – 27.09.2024, 09:00 – 16:00 Uhr,

5 Termine, 40 UStd.

390,00 EUR, keine Ermäßigung

**Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit,
Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.**

Näheres siehe S. 146.



**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

In 27 Minuten wunderbar gelassen: Die „Rossini Reise“ Bewegte Meditation in wenigen Schritten

Fühlen Sie sich gestresst? Gehören Sie möglicherweise zu der Gruppe von Menschen, die unter Stresssymptomen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten oder Panikattacken leidet, oder vielleicht haben Sie mit chronischen Schmerzen infolge von anhaltendem Stress zu kämpfen? Es gilt als bewiesen, dass Anspannung und Druck sich zum Teil so sehr festsetzen, dass sie sich nicht mehr von allein auflösen. Die „Rossini-Reise“ kann als angeleitete, bewegte Meditation (dynamische Entspannung) zu neuer Energie verhelfen. Sie wurde von Peter Bergholz entwickelt und wird seit 2006 deutschlandweit in zahlreichen Schmerzzentren sowie in der Körpertherapie und Lebensberatung eingesetzt.

Die Entspannungsreise besteht aus drei tragenden Elementen:

1. Durch die Bewegung der Gelenke verändert sich Ihr Körpergefühl und sorgt automatisch für eine angenehme und positive Stimmung. Die „Winning Moves“ erreichen ihre Wurzeln der Stressspannungen, verankern sich in Ihrem Körpergedächtnis und verändern Ihre Gedanken.
2. Die positiv empfundenen Bewegungen werden mit klassischer Musik zum Rhythmus vertieft und ihre Wirkung so intensiviert.
3. Mit den „Winning Moves“ gelangen Ihre inneren Bilder in Ihr Bewusstsein und stellen als Erinnerung oder Blick in die Zukunft eine Verbindung zu Ihren konkreten Lebenssituationen her. Sie können diese inneren Bilder durch Ihre Bewegungen künftig auch in schwierigen Situationen abrufen und verhindern somit Stress und Verkrampfung schon im Ansatz.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung.

48011 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 11.02.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 2 UStd.
32,00 EUR

48021 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 14.04.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 2 UStd.
32,00 EUR

48031 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 09.06.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 2 UStd.
32,00 EUR



Online anmelden unter: www.vhs-www.de

Aktive Auszeit Kraft tanken durch einen Entspannungsmix aus Ruhe und Bewegung

Immer mehr Menschen fühlen sich den vielfältigen Herausforderungen unseres schnelllebigen Alltags nicht mehr gewachsen. Das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen führt dazu, dass es nahezu unmöglich wird innerlich zur Ruhe zu kommen. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit zur achtsamen Entschleunigung und Unterstützung der inneren Balance. Wir praktizieren gemeinsam leicht erlernbare Übungen aus dem Qi Gong. Sanfte, fließende Abläufe fördern die Beweglichkeit und stärken die körperliche Konstitution. Phantasiereisen und kleine Meditationen unterstützen das Wohlbefinden und laden zur geistigen Entspannung ein. Innehalten – Loslassen – Abschalten ... Nutzen Sie diese Auszeit, um frische Energie für den Alltag zu schöpfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke, etwas zum Trinken und warme Socken mit.

41091 Wochenendveranstaltung, Petra Freitag
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 14.04.2024, 11:00 – 14:00 Uhr, 4 UStd.
32,00 EUR

Hatha Yoga für Anfänger*innen

Hatha Yoga für Anfänger*innen

In der Yogastunde werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt. Die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper, Geist und Seele harmonisieren. Ein Wohlgefühl macht sich breit. Entspannung und Achtsamkeit sind weitere wesentliche Bestandteile der Stunde. Alle können teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

41201 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

98,00 EUR

41211 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 11.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



Hatha Yoga für Anfänger*innen

In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt. Die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper, Geist und Seele harmonisieren. Die Bewegungsübungen wechseln sich dabei mit Entspannungseinheiten ab. Atemübungen und Schulung von Achtsamkeit sind weitere wesentliche Bestandteile der Stunden, um zu innerer Ruhe und Entspannung zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41221 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41231 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 06.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



Hatha Yoga für den Erst- und Wiedereinstieg



Yoga ist Leben im Einklang mit Körper, Geist und Seele. In diesem integralen Kurs werden Inhalte des klassischen Hatha Yoga vermittelt, um zu mehr Ruhe, Harmonie und Freude zu gelangen. Es werden sanftes Pranayama (Atemübungen) zur Energetisierung des Körpers und Konzentration des Geistes, Asanas (Körperstellungen) zur Stärkung der Muskeln und Erhöhung der Flexibilität und Shavasana (Tiefenentspannung) zur Regeneration und Stressabbau praktiziert. Insgesamt erwartet Sie ein sanftes, achtsames Üben mit bewusster Atemlenkung, um Körper und Geist gesund zu erhalten und Stress abzubauen. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41241 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41251 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 05.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

Hatha Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen



Hatha Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Yoga formt und fördert das Gefühl für den eigenen Körper. Es unterstützt die Entwicklung von Geist und Seele. Die Muskeln werden aufgebaut und gedehnt, dadurch wird der ganze Körper beweglicher. Die Yogaübungen regen die Durchblutung an und stärken dadurch u. a. die Abwehrkräfte. In den Stellungen wird die Selbst- und Fremdwahrnehmung geschult. Das führt zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe. Gleichzeitig wird das Nervensystem gestärkt und Stress abgebaut. Geduld und Ausdauer, die wir in den Übungen erlernen, führen uns zu unserer inneren Mitte.

41301 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

98,00 EUR

41311 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 11.04.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41321 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

98,00 EUR

41332 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 11.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



**vhs Veranstaltungen sind und ersetzen keine
medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.**

Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Menschen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution die Teilnahme an Gesundheitskursen im Zweifelsfall nur nach ärztlicher Rücksprache.

Hatha Yoga für Anfänger*innen und für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen



Hatha Yoga in Herdecke Körper und Seele in Balance



Eine fein abgestimmte Kombination aus kräftigenden und dehnenden Übungsabläufen lenkt die Energie des Alltags in bewusste Bahnen und stärkt die Muskulatur im ganzen Körper. Dies schafft die Basis für das längere Halten von sanften Asanas (Yogastellungen) und somit für eine bewusste Entspannung und nachhaltige Stressreduktion. Ganzkörpertraining, Bewegung im Einklang mit dem Atem und tiefe Entspannung fließen zu einer harmonischen Einheit zusammen, bei der klares Bewusstsein, Flexibilität, Ruhe und Kraft gleichermaßen gesteigert werden – das ideale Programm zur Stressprävention für alle. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41351 Kurs, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 06.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41341 Kurs, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 06.02.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41361 Kurs, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 07.05.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41371 Kurs, Lars Korthaus

Herdecke, Familienzentrum Ende-Nord

dienstags, 07.05.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

**Haben Sie Wünsche und Anregungen
zu unserem Programm?**

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-wwh.de



Hatha Yoga Körper und Seele in Balance



Eine fein abgestimmte Kombination aus kräftigenden und dehrenden Übungsabläufen lenkt die Energie des Alltags in bewusste Bahnen und stärkt die Muskulatur im ganzen Körper. Dies schafft die Basis für das längere Halten von sanften Asanas (Yogastellungen) und somit für eine bewusste Entspannung und nachhaltige Stressreduktion. Ganzkörpertraining, Bewegung im Einklang mit dem Atem und tiefe Entspannung fließen zu einer harmonischen Einheit zusammen, bei der klares Bewusstsein, Flexibilität, Ruhe und Kraft gleichermaßen gesteigert werden – das ideale Programm zur Stressprävention für alle. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41381 Kurs, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41391 Kurs, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41401 Kurs, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 08.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41411 Kurs, Lars Korthaus

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 08.05.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



Hatha Yoga Präventiv



Die Yogaübungen in diesem Kurs sind individuell ausgerichtet und werden langsam und präzise ausgeführt. Das gibt mehr Kraft und Stabilität für den Rücken und sorgt für Geschmeidigkeit und Beweglichkeit in den Gelenken. Dabei werden jahrtausendealte yogische Lehren und Bedürfnisse der modernen westlichen Welt miteinander verbunden. Achtsame, fließende Bewegung, verschiedene Atemtechniken, Entspannung und Meditation setzen Impulse, um Gehaltenes loszulassen und damit Raum für neue Erfahrungen zu schaffen und Gedanken positiv zu verändern. Erfahren Sie eine neue Leichtigkeit und Balance! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41421 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41431 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 05.06.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**





Hatha Yoga in liebevoller Achtsamkeit



Lernen Sie durch sanfte Körperübungen, verbunden mit Atmung und Entspannung, Ihre Fähigkeiten und Grenzen zu erkennen und anzunehmen. Entwickeln Sie liebevolle Achtsamkeit für sich und Sensibilität für Ihre Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Yogaerfahrung ebenso wie an Menschen mit und ohne körperliche bzw. gesundheitliche Einschränkungen. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41441 Kurs, Barbara Bodden

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 29.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41451 Kurs, Barbara Bodden

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41461 Kurs, Barbara Bodden

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 29.01.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41471 Kurs, Barbara Bodden

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



Unsere Kursleiter*innen sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Hatha Yoga Abendroutine

Yoga hilft nach einem anstrengenden Tag zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und die Anspannungen des Tages loszulassen. Der gesamte Körper wird sanft gedehnt und mobilisiert. Eine Kombination aus kraftvollen und revitalisierenden Übungen sorgt für einen entspannten Feierabend. Ziel des Kurses ist es, sich einmal ganz bewusst Zeit für sich zu nehmen und sowohl mit Hilfe von Atem- sowie Achtsamkeitsübungen, als auch geführten Meditationen, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Alle Übungen können Sie problemlos in Ihre tägliche Abendroutine integrieren. Dieser Kurs ist für alle geeignet – ob Anfänger*innen, Fortgeschrittene oder Sportliche.

41481 Kurs, Jessica Springob

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 04.06.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR

Hatha Yoga und Klang



Die Yogastunden werden bereichert durch den gezielten Einsatz von Klangschalen und Klanginstrumenten mit besonders tiefer Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Selbst Menschen, die mit anderen Entspannungsverfahren nicht gut zurechtkommen, können sich kaum der harmonisierenden Schwingung entziehen. Die aufeinander abgestimmten Übungen des Hatha Yoga dehnen und kräftigen alle Muskeln und Gelenke des Körpers; die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt. Atemübungen und Schulung von Achtsamkeit sind weitere wesentliche Bestandteile der Stunden, um zu Ruhe und Entspannung zu finden. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41491 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41501 Kurs, Claudia Klamt

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 06.06.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR



Die yogische Mittagspause Auftanken in der Wochenmitte

Raus aus dem Büro und rein in den Körper. Mit befreienden Yoga-übungen gestalten Sie sich eine sinnvolle Mittagspause für einen erfrischten Körper und einen klaren Geist. Schalten Sie für eine halbe Stunde auf „Pause“ und laden Sie Ihren Akku bewusst wieder auf. Die gesunde Alternative zu Kaffee und Smalltalk. Kommen Sie einfach in bequemer Alltagskleidung, Sie müssen sich für den Kurs nicht umkleiden.

41511 Kurs, Birgit Hausdörfer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 17.01.2024, 12:45 – 13:15 Uhr, 9 Termine, 6 UStd.

42,00 EUR

41521 Kurs, Birgit Hausdörfer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 10.04.2024, 12:45 – 13:15 Uhr, 11 Termine, 8 UStd.

56,00 EUR



**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**





Haben Sie Wünsche und Anregungen zu unserem Programm?

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-www.de



Yoga sanft



Sehr sanfte Bewegungs- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga werden mit heilsamen Entspannungseinheiten verbunden. Achtsamkeit steht dabei immer im Mittelpunkt. Die Wirbelsäule wird flexibel, der Schulter- und Nackenbereich entspannt und die Beweglichkeit aller Gelenke und des ganzen Körpers wird gefördert. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit Yogakenntnissen geeignet. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41551 Kurs, Irene Mechsner

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

41561-S Kurs, Irene Mechsner

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 26.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

140,00 EUR

Bitte beachten Sie, dass der folgende Kurs aufgrund der reduzierten Stundenzahl nicht von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist und somit nicht von den Krankenkassen bezuschusst wird:

415511 Kurs, Irene Mechsner

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 08.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.

56,00 EUR

Sanftes Yoga für das Nervensystem Yoga und der Vagusnerv

Wir werden gemeinsam unser Nervensystem erkunden und lernen, welche Techniken uns helfen können, um uns selbst zu regulieren. Sie werden einfache Übungen erlernen, die Sie auch wunderbar in Ihren Alltag integrieren können – unter anderem Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Es erwarten Sie sanfte Bewegungen und Dehnungen, einige Yin-Yoga-Asanas und auch etwas Theorie-Input, um zu verstehen, wie der Vagusnerv funktioniert. Beim sanften Yoga sind die Körperbewegungen in tiefer Verbindung mit dem Atem. Die Praxis konzentriert sich darauf, den Körper in die Pose zu bringen und dann für einen festgelegten Zeitraum in der Haltung zu bleiben. Sanftes Yoga ist äußerst hilfreich, um die Muskeln um die Organe herum zu öffnen, ohne sie zu belasten oder zu überdehnen. Die Kursinhalte basieren auf den Inhalten der Polyvagalthorie von Stephen Porges. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig, der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit!

41631 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR

41641 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR



Online anmelden unter: www.vhs-www.de

Yoga sanft am Vormittag Yoga ohne Sonnengruß

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die ihren Körper auf sanfte Weise mobilisieren möchten. Die ruhigen Bewegungen in den einzelnen Yogapositionen sollen helfen, hartnäckige Verspannungen und Blockaden im Schulter- oder Nackenbereich und entlang der Wirbelsäule zu lösen. Es werden aber auch Übungen zum Muskelaufbau, zur Dehnung und Flexibilität und zur allgemeinen Körperwahrnehmung durchgeführt. Ziel des Kurses ist die Linderung von Verspannungen, der Aufbau von Entspannungsfähigkeit und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Dieser Kurs richtet sich auch an Menschen, die sich körperlich beeinträchtigt fühlen oder sich in der Zeit der Rekonvaleszenz befinden.

41591 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

98,00 EUR

41601 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 08.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.

154,00 EUR

Hatha Yoga Sanftes Yoga für Ältere



Der Schwerpunkt der Kursstunden liegt auf Entspannung. Die sanften Yogastellungen sollen den Körper dehnen und kräftigen und so die Beweglichkeit fördern. Mit sanften Atemübungen lernen Sie, auch im Alltag gelassen zu bleiben und sich wieder in Harmonie mit sich selbst zu spüren. Der Kurs ist für Yoga Beginner, für ältere Menschen und für alle, die sich entspannt bewegen wollen, geeignet. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den dort angeschlossenen Krankenkassen bezuschusst.

41611 Kurs, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR

41621 Kurs, Petra Schallnas

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 16.04.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR



Yin und Faszien Yoga

Yin und Faszien Yoga ist ein ruhiger und stiller Yoga Stil, der einen sehr heilsamen und lösenden Effekt hat. Durch das lange Verweilen in den Yin Yoga Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt. Die Faszien sind ein im Yoga und der modernen Medizin bisher wenig beachtetes Körpergewebe. Faszien umhüllen Muskeln, Organe und Knochen. Sie haben Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Fehlhaltungen und Schmerzen erhöht. Daher ist es wichtig, sie geschmeidig und elastisch zu halten. Dafür verbinden wir in diesem Kurs klassische Yin Yoga-Haltungen fließend mit speziellen Techniken, die gezielt auf die Faszien wirken (z.B. mit Yoga-Blöcken, Pilates-Rollen etc.). Dieser Yoga Stil ist für alle geeignet – ob Anfänger*innen, Fortgeschrittene, ältere Menschen oder sportlich Aktive. Sie sind herzlich willkommen, sich selbst ein wenig Entspannung zu schenken.

41651 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR

41661 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 23.04.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR

Yin Yoga – der ruhige Yogastil

Mit Yin Yoga schenken Sie Ihrem Körper wohltuende Dehnung, die auch das tieferliegende Körpergewebe – die Faszien – erreicht. Gut gedehnte Faszien erlauben eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier – körperliche Blockaden und Beschwerden werden gelindert. Yin Yoga lädt Sie dazu ein in sehr entspannten Haltungen ganz ohne Kraftaufwand zu sich selbst und in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Einfach mal alles loslassen, sich selbst Zeit schenken, ganz zu Ruhe und Entspannung kommen – das sind die angenehmen Eigenschaften dieses Yoga Stils. Es sind keine Vorkenntnisse nötig; der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet.

41671 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR

41681 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

mittwochs, 24.04.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR

41571 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

freitags, 09.02.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

98,00 EUR

41581 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

freitags, 12.04.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR



Yoga flow – Vinyasa Yoga am Morgen

Leichte, sanfte Übungsabläufe mit gezielter Atemführung schaffen die Basis für einen gesunden Start in das Wochenende. Abgestimmte Bewegungen werden fließend miteinander in Einklang gebracht. Die Alltagsgedanken machen eine Pause und die Lebenskräfte werden gestärkt. Der Kurs ist für Leichtgeübte gut geeignet.

41701 Kurs, Birgit Hausdörfer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

freitags, 19.01.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

126,00 EUR

41711 Kurs, Birgit Hausdörfer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

freitags, 12.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 12 Termine, 24 UStd.

168,00 EUR

Vinyasa Yoga – Slow Flow

Vinyasa Yoga ist Yoga im Bewegungsfluss. Die unterschiedlichen Yogastellungen werden in einem harmonisch und sanft fließenden Bewegungsablauf miteinander verbunden und mit der Atmung synchronisiert. In diesem Kurs fließen wir langsamer, aber dafür intensiv durch die einzelnen Asanas, um die Aufmerksamkeit auf die Feinheiten der jeweiligen Stellung und die Atemleitung zu lenken. Die Essenz von Vinyasa Yoga erhalten wir uns, aber die Sequenzen sind sanfter und weniger anstrengend. Die richtige Ausführung und die Anpassung der Haltungen liegen hier im Vordergrund. So werden Sie Yoga auf eine andere Art entdecken. Dieser Kurs ist für alle geeignet – ob Anfänger*innen, Fortgeschrittene, Jung oder Alt.

41721 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR

41731 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

dienstags, 23.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

112,00 EUR

**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**



Yoga-Übungen für die Augen

Viele Menschen tragen Brillen oder Kontaktlinsen, um ihr Sehvermögen zu verbessern. Jedoch heilen Brillen schlechtes Sehen nicht unbedingt – häufig wird das Sehvermögen dadurch noch weiter verschlechtert. Dafür gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Abgesehen von Augenkrankheiten wie Grauer oder Grüner Star oder Bindehautentzündung sind die meisten Funktionsstörungen der Augen jedoch auf erschlaffte Augenmuskeln zurückzuführen, verschlimmert durch chronische mentale und emotionale Verspannungen. So wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass Stress direkte Auswirkungen auf die Sehkraft hat. Und genau hier setzt dieser Kurs an: Sie lernen in dieser Übungsreihe, Störungen wie Weit- oder Kurzsichtigkeit, Schielen oder starken Augendruck zu lindern. Dies alles geschieht in Kombination mit wohltuenden (Tiefen-)Entspannungseinheiten.

41751 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

freitags, 09.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.

56,00 EUR

Yogilates – Yoga meets Pilates

In diesem Kurs werden Yoga-Asanas aus dem koreanischen Tao Yoga, Kundalini Yoga, Hatha Yoga sowie klassische Pilates-Matten-Übungen (NY Style) miteinander verbunden. Diese Kombination fördert Ihre Beweglichkeit und definiert Ihre Muskeln auf schonende Weise. Eine Tiefenentspannung rundet die Stunde ab, um geistige, physische und psychische Entspannung zu schenken.

41761 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR

41771 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 08.04.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR

41781 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 27.05.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.

70,00 EUR

Yoga Intensiv-Woche in den Osterferien

Eine Woche täglich Yoga mit viel Praxis und ein wenig Theorie: In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt, die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper und Geist harmonisieren können. Durch das tägliche Üben bekommen Sie einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise der Körperstellungen. Achtsamkeit, Entspannung und bewusstes Atmen sind wichtige Bestandteile der Übungsstunden. Alle können teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

41851 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Dienstag – Freitag, 02.04.2024 – 05.04.2024, 10:00 – 12:00 Uhr,

4 Termine, 11 UStd.

77,00 EUR, keine Ermäßigung

41861 Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Dienstag – Freitag, 02.04.2024 – 05.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr,

4 Termine, 11 UStd.

77,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga Intensiv-Woche in den Sommerferien

Eine ganze Woche täglich Yoga mit viel Praxis und ein wenig Theorie: In den Yogastunden werden durch aufeinander abgestimmte Übungen alle Muskeln und Gelenke des Körpers gedehnt und gekräftigt, die inneren Organe und die Nerven werden gestärkt, so dass sich Körper und Geist harmonisieren können. Durch das tägliche Üben bekommen Sie einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise der Körperstellungen. Achtsamkeit, Entspannung und bewusstes Atmen sind wichtige Bestandteile der Übungsstunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

41871-S Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 08.07.2024 – 12.07.2024, 10:00 – 12:00 Uhr,

5 Termine, 13 UStd.

91,00 EUR, keine Ermäßigung

41881-S Kurs, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 08.07.2024 – 12.07.2024, 18:00 – 20:00 Uhr,

5 Termine, 13 UStd.

91,00 EUR, keine Ermäßigung



Haben Sie Wünsche und Anregungen zu unserem Programm?

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-www.de



Yin Yoga Intensiv-Woche Dein Yoga Reset

Eine ganze Woche täglich Yin Yoga für tiefe Entspannung und Regeneration des Nervensystems. Es erwartet Sie viel Praxis und auch ein wenig Theorie. Mit Yin Yoga schenken Sie Ihrem Körper wohltuende Dehnung, die auch das tiefer liegende Körpergewebe – die Faszien – erreicht. Auch deine Sehnen, Knochen und sogar Gelenke profitieren von dieser Praxis. Gut gedehnte Faszien erlauben eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier – körperliche und energetische Blockaden werden gelöst und Beschwerden gelindert. Yin Yoga lädt Sie dazu ein, zu sich selbst und in den gegenwärtigen Moment zu kommen, besser mit Stresssituationen umzugehen und fördert ein besseres Körpergefühl. Einfach alles loslassen, sich selbst Zeit schenken, ganz zur Ruhe und Entspannung kommen – das sind die wundervollen Eigenschaften dieses Yoga Stils.

41891 Kurs, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag – Donnerstag, 25.03.2024 – 28.03.2024, 18:00 – 20:15 Uhr,
4 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR



Bildungsurlaub – Vital und entspannt im Beruf Yoga zur Stressprävention und -bewältigung

Steigende Anforderungen im beruflichen Alltag führen zu einer erhöhten Stressanfälligkeit. Yoga hat nachweislich positive Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit. Die Entspannungsfähigkeit wird erhöht, Konzentration und Wohlbefinden werden gesteigert, Rückenbeschwerden und Verspannungen gelindert. Die achtsame Praxis des Yoga verhilft zudem zu einer besseren Selbstwahrnehmung und in der Folge zu einer verlässlichen Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen. In der Praxis erwartet Sie zweimal täglich eine anderthalbstündige Yogaeinheit inkl. Yoga Nidra mit Atemübungen und Meditation. In der Theorie geht es um folgende Themen: Wirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Seele; Einführung in die Stresstheorie; Folgen chronischer Stressreaktion für die körperliche und seelische Gesundheit; Identifizierung persönlicher Stressverstärker; Analyse der Ist-Situation; lösungsorientierte Aufarbeitung des individuellen Stresserlebens; Erarbeitung eines individuellen Übungsplans zur Reduzierung stressbedingter Gesundheitsrisiken. Ratenzahlung möglich.

41901 Bildungsurlaub, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 06.05.2024 – 10.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr,

4 Termine, 32 UStd.

256,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



Kundalini Yoga

Gerade in dieser heutigen Zeit des großen Umbruchs ist es sehr wichtig, dass wir zentriert und in der eigenen Mitte sind. Hierbei unterstützt Kundalini Yoga, der Yoga der Energie. Wir praktizieren einfache Körperübungen und Meditation für Anfänger*innen. Das Schöne ist, man braucht keine jahrelange Yoga-Erfahrung, um den Stil üben zu können. Durch Kundalini Yoga reinigen Sie Ihr Energiefeld und können es durch Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperstellungen), Meditation und Mantras ins Gleichgewicht bringen. Möchten Sie Ihr Leben verändern, dann verändern Sie Ihre Energie in sich!

42011 Wochenendveranstaltung, Monika Dubiel

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 11.02.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 2 UStd.

17,00 EUR

Yin Yoga und Selbstmassage Self Care

In diesem Workshop erleben Sie die heilsame Verbindung aus Yin Yoga und Selbstmassage. Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, welcher uns in eine tiefe Entspannung bringt und unsere Muskeln butterweich macht. Durch Selbstmassage üben wir, uns selbst liebevolle Berührungen zu schenken und lösen so gezielt Verspannungen im Körper auf.

42021 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.

40,00 EUR, keine Ermäßigung

Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.



Restorative Yoga und Yoga Nidra – Tiefenentspannung und Regeneration

Restorative Yoga ist ein sehr passiver Yogastil, in welchem wir den Körper mit vielen Hilfsmitteln unterstützen, um in den einzelnen Positionen bis in die tiefsten Muskelschichten loslassen zu können. Die Muskeln werden in Tiefschlaf versetzt, so dass die Öffnungen und Dehnungen bis in unsere Faszien-schichten vordringen können. Im Anschluss an die Restorative Yoga Praxis gehen wir in ein längeres Yoga Nidra. Yoga Nidra ist ein bewusst herbeigeführter psychischer Schlaf. Dieser Zustand zwischen Bewusstsein und Schlaf bewirkt eine Tiefenentspannung des Nervensystems, die sowohl physische als auch emotionale Heilungsprozesse in Gang setzt und eine tiefgreifende Regeneration ermöglicht.

42031 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Samstag, 04.05.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.
40,00 EUR, keine Ermäßigung

Die Kunst der Langsamkeit Kakaozeremonie, Restorative Yoga und Atemübungen

Üben Sie sich in der Kunst der Langsamkeit: Bei einer Kakaozeremonie erleben Sie die erdende und herzöffnende Wirkung von zeremoniellem Rohkakao. Unterstützt durch den Kakao tauchen Sie ein in eine Restorative Yoga Einheit. Restorative Yoga verwendet viele Hilfsmittel (Blöcke, Kissen, Decken), um den Körper in lang gehaltenen und sanften Dehnungen zu unterstützen und eine tiefe Entspannung des Nervensystems zu bewirken. Sie werden auch bewusst Ihre Atmung in einer längeren Breathwork-Session (Atemübungen) erfahren, die Ihr Atemvolumen sanft erweitert und Sie in eine neue Langsamkeit des Atmens eintauchen lässt. Sie entdecken, wie wichtig Ruhe und Pausen für Ihr Wohlbefinden sind und nehmen aus dem Workshop Impulse mit, wie Sie sich in Ihrem Alltag Oasen der Langsamkeit und Regeneration schaffen können.

42041 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 25.02.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.
40,00 EUR, keine Ermäßigung

Online anmelden unter: www.vhs-www.de





Yin Yoga – der ruhige Yogastil

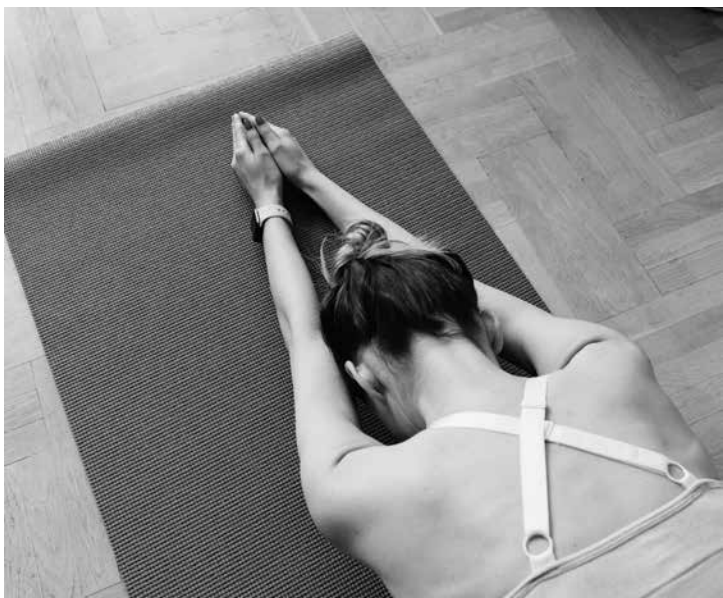
Mit Yin Yoga schenken Sie Ihrem Körper wohlthuende Dehnung, die auch das tieferliegende Körpergewebe – die Faszien – erreicht. Gut gedehnte Faszien erlauben eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier – körperliche Blockaden und Beschwerden werden gelindert. Yin Yoga lädt Sie dazu ein in sehr entspannten Haltungen ganz ohne Kraftaufwand zu sich selbst und in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Einfach mal alles loslassen, sich selbst Zeit schenken, ganz zu Ruhe und Entspannung kommen – das sind die wundervollen Eigenschaften dieses Yoga Stils. Die Veranstaltung ist für alle gleichermaßen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

42051 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 21.04.2024, 11:00 – 14:00 Uhr, 4 UStd.

34,00 EUR, keine Ermäßigung



Yin Yoga für den Rücken

In diesem Workshop lernen Sie die Welt des Yin Yoga kennen und haben die Möglichkeit, sich selbst und Ihren Körper auf eine ganz neue Art und Weise zu erfahren. Wir werden uns mit Themen wie Rückenschmerzen, Rundrücken, Nackenschmerzen, Fehlhaltungen und Hohlkreuz beschäftigen. Mit Yin Yoga schenken Sie Ihrem Körper eine wohltuende Dehnung, die auch das tiefer liegende Körpergewebe – die Faszien – erreicht. Auch Ihre Sehnen, Knochen und sogar Gelenke profitieren. Gut gedehnte Faszien ermöglichen eine gesunde Körperhaltung und ein geschmeidiges Zusammenspiel der Muskulatur. Die Bewegungen werden freier – körperliche und energetische Blockaden lösen sich, Beschwerden werden gelindert. Yin Yoga lädt ein, bei sich selbst und im gegenwärtigen Moment anzukommen. Einfach loslassen, sich Zeit nehmen, zur Ruhe kommen und entspannen – das sind die wunderbaren Eigenschaften dieses Yogastils. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, der Workshop ist für alle gleichermaßen geeignet.

42061 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 11.02.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.

34,00 EUR, keine Ermäßigung

Halbtages-Retreat – Yin & Yang-Yoga Eine Verschmelzung von Vinyasa und ruhigem Yin Yoga

Alles in unserer Welt besteht aus Yin und Yang, Gegensätze ziehen sich an und gleichen sich aus. In diesem Halbtages-Retreat lernen Sie zwei sich ergänzende Yoga-Stile kennen: Vinyasa und Yin. Yin steht für das Passive, die Asanas wirken auf die tieferen Schichten des Körpers und haben eine sehr regenerierende und beruhigende Wirkung. Yang, in diesem Fall Vinyasa Yoga, symbolisiert das Aktive, die Asanas wirken auf die Muskulatur und haben einen energetisierenden und anregenden Effekt auf Körper und Geist. Was erwartet Sie? Eine angenehme Atmosphäre, Zeit, sich mit dem Körper zu verbinden und durch achtsame Bewegung und Atmung die Vrittis (Geistesbewegungen, innere Unruhe) zu beruhigen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, der Workshop ist für alle gleichermaßen geeignet. Bringen Sie gern bequeme Kleidung, warme Socken und eventuell einen kleinen Snack mit.

42071 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 03.03.2024, 10:00 – 15:30 Uhr, 6 UStd.
51,00 EUR, keine Ermäßigung



**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**



Faszinierende Faszien

Yin Yoga meets Faszienroller

Diesen Workshop widmen wir dem Teil unseres Körpers, den Forscher mittlerweile als sechstes Sinnesorgan bezeichnen: unseren Faszien. Diese bindegewebigen Häute durchziehen den gesamten Körper wie ein Netz, stellen Verbindungen her, schützen, stützen und können sogar kommunizieren. In den letzten Jahren ist die Bedeutung der Faszien für unsere körperliche und emotionale Gesundheit immer klarer geworden. Faszien reagieren auf Stress und senden Schmerzsignale aus. Sie können verkleben und sich verhärten und sind dann in ihrer Funktion beeinträchtigt. Hier können Yin Yoga und der Faszienroller helfen. Beim Yin Yoga werden diese faszialen Strukturen gezielt angesprochen. Indem die speziellen Positionen über einen längeren Zeitraum ohne Muskelkraft gehalten werden, erreicht die Dehnung sanft die tiefen Körperschichten. Das Gewebe bekommt Impulse, sich zu erneuern, Stress wird abgebaut und der Körper bleibt gesund und flexibel. Regeneration und Durchblutung werden gesteigert, so dass das Gewebe elastischer und widerstandsfähiger wird. In dem Workshop kombinieren wir diese beiden Methoden der Körperarbeit. Nach der ruhigen, aber intensiven Praxis werden Sie Ihren Körper ganz anders wahrnehmen und tief entspannt, zufrieden und glücklich nach Hause gehen. Die Praxis eignet sich für Anfänger*innen, aber auch für alle, die schon länger Yoga üben.

42081 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Samstag, 10.02.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.

40,00 EUR

Faszien Movement

Im Faszien Movement bewegen wir uns jenseits der gewohnten Bewegungsmuster des Yoga. Wir räkeln uns, springen, twisten, kicken, boxen, rocken und rollen. Diese oft ungewohnten Bewegungen lockern unsere Faszien, was unseren Bewegungsapparat gesund und flexibel hält. Wir entdecken, zu welchen Bewegungen unser Körper fähig ist und kommen dabei ordentlich ins Schwitzen. Ergänzt wird die Praxis durch Faszien-Tools und eine entspannte Yin Yoga-Sequenz.

42091 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 28.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.

40,00 EUR



Lerne dein Nervensystem kennen Atmung, Yoga & Bewegung

Der Vagusnerv oder Parasympathikus ist für die Steuerung vieler Aspekte des menschlichen Verhaltens verantwortlich: Dieser Hirnnerv verbindet einige wichtige Organsysteme mit dem Gehirn und unterstützt so die Weiterleitung körpereigener Signale. Vereinfacht gesagt ist er für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig. Sein Gegenspieler, der Sympathikus, fördert unsere Leistungs- und Kampfbereitschaft. Wir werden gemeinsam unser Nervensystem erforschen und lernen, welche Techniken uns helfen können, uns selbst zu regulieren. Sie erlernen einfache Übungen, die Sie wunderbar in Ihren Alltag integrieren können: Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Es erwarten Sie sanfte Bewegungen und Dehnungen, einige Yin Yoga-Asanas und auch etwas theoretischer Input, um zu verstehen, wie der Vagusnerv funktioniert. Im Yoga sind die Körperbewegungen tief mit der Atmung verbunden. Atmung ist der schnellste und effektivste Weg, unser Nervensystem in einen anderen Zustand zu bringen. Wir werden die verschiedenen Zustände kennen und verstehen lernen. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig, um teilzunehmen, der Workshop ist für alle gleichermaßen geeignet. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit!

42201 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 25.02.2024, 11:00 – 14:00 Uhr, 4 UStd.
34,00 EUR, keine Ermäßigung

Sanftes Yoga für das Nervensystem

In diesem Workshop erforschen wir unser Nervensystem und lernen gemeinsam, welche Techniken uns helfen können, uns selbst zu regulieren. Sie erlernen einfache Übungen, die Sie wunderbar in Ihren Alltag integrieren können: Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Es erwarten Sie sanfte Bewegungen und Dehnungen, einige Yin Yoga-Asanas und auch etwas Theorie, um zu verstehen, wie der Vagusnerv funktioniert. Beim sanften Yoga sind die Körperbewegungen tief mit dem Atem verbunden. Die Praxis konzentriert sich darauf, den Körper in die Pose zu bringen und dann für eine bestimmte Zeit in der Haltung zu bleiben. Sanftes Yoga ist sehr hilfreich, um die Muskeln um die Organe herum zu öffnen, ohne sie zu belasten oder zu überdehnen. Die Kursinhalte basieren auf den Inhalten der Polyvagaltheorie von Stephen Porges. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig, der Kurs ist für alle gleichermaßen geeignet. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit!

42211 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 17.03.2024, 11:00 – 14:00 Uhr, 4 UStd.

34,00 EUR

42221 Wochenendveranstaltung, Madlen Kahl

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 26.05.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.

34,00 EUR



vhs Veranstaltungen sind und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen.

Ihre Teilnahme geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Menschen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution die Teilnahme an Gesundheitskursen im Zweifelsfall nur nach ärztlicher Rücksprache.

Frühjahrsputz Detox Yoga, Ayurveda und ayurvedisch kochen

Nach Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben, ist der Frühling die beste Zeit für eine ayurvedische Entgiftungskur. Im theoretischen Teil dieses Workshops lernen Sie Ihre individuelle Konstitution (Dosha) kennen und erfahren, wie Sie durch Reinigungstechniken „Altlasten“ im Körper befreien und Ihren Stoffwechsel anregen können. Durch Detox Yoga unterstützen Sie Ihren Körper beim Entgiften und Entschlacken. Es erwarten Sie Vinyasa Yoga-Übungen mit vielen Twists (Drehungen) und eine regenerierende Einheit mit Yin- und Faszien-yoga. Außerdem kochen und genießen wir gemeinsam Kitchari, den ayurvedischen Klassiker aus Reis, Mung Dhal, Gewürzen und Gemüse.

42301 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 10.03.2024, 10:00 – 13:45 Uhr, 5 UStd.
45,00 EUR, Zusatzgebühr: 8,00 EUR, keine Ermäßigung

Yoga flow und Tanz im Rhythmus der Jahreszeiten

Im Yoga flow werden die Übergänge zwischen den Yogastellungen (Asanas) fließend gestaltet. Getragen von der Kraft des Atems gleiten wir durch einfache wellen- und spiralförmige Bewegungsabfolgen, die die Lebensenergien wieder zum Fließen bringen. Die dynamischen oder auch ruhigen, regenerierenden Yoga flows folgen den Energien der Jahreszeiten, sensibilisieren uns für die Vorgänge in der Natur und stärken unsere Verbundenheit mit ihr. Gebundene und freie Formen des Tanzes vertiefen diese Erfahrung. Innere Bilder, Phantasiereisen und Bewegungsmeditationen begleiten uns auf unserer Yoga-Tanzreise durchs Jahr. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen!

42311 Wochenendveranstaltung, Barbara Sering
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 18.02.2024, 14:00 – 17:00 Uhr, 4 UStd.
32,00 EUR, keine Ermäßigung

42321 Wochenendveranstaltung, Barbara Sering
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Sonntag, 05.05.2024, 11:00 – 14:00 Uhr, 4 UStd.
32,00 EUR, keine Ermäßigung

Aerial Yoga

Schwerelos glücklich – Aktives Yoga

Hier kann man sich in an der Decke hängende Tücher fallen lassen: Während der Yogapraxis wird die Yoga Swing zu einem Partner, der Sie beim Üben hält und unterstützt. Sie können sich ganz vom Tuch tragen lassen und Umkehrhaltungen (Inversionen), vielleicht zum ersten Mal, auf mühelose Weise üben. So lassen sich die vielen Möglichkeiten zur Entspannung, Kräftigung, Flexibilisierung und Entlastung der Wirbelsäule voll auskosten. Der Workshop „Schwerelos glücklich“ umfasst tendenziell aktive Übungen mit Sonnengruß, Kriegerstellungen und Kräftigungsübungen. Am Ende genießen wir eine intensive Entspannungseinheit und lassen uns entspannt in den Tüchern baumeln.

42511 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 03.03.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.

45,00 EUR, keine Ermäßigung

42521 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 26.05.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.

45,00 EUR, keine Ermäßigung

Yin Yoga meets Aerial – schwerelos entspannt

Während der entspannten Yin Yoga-Praxis in und mit dem Tuch, bei der die sanft dehnenden Positionen über einen längeren Zeitraum gehalten werden, lässt der Körper los und gibt sich der Schwerkraft hin. Mit Hilfe des Tuchs lassen sich mit Leichtigkeit Umkehrhaltungen und sehr entspannende Positionen üben. Abgerundet wird die Praxis durch eine Tiefenentspannung (Yoga Nidra).

42531 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 14.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.

45,00 EUR, keine Ermäßigung

42541 Wochenendveranstaltung, Elke Schröer

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 09.06.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 UStd.

45,00 EUR, keine Ermäßigung



Thai Yoga Massage im Tuch – schwerelos entspannt

In diesem Workshop werden Sie das Geben und Empfangen einer Thai Yoga Massage im Tuch erfahren. Im Thai Yoga üben wir uns als Geber*in sowie Empfänger*in in Hingabe und Kommunikation ohne Worte. Wir spüren und fühlen den Körper – eine Art Meditation in Bewegung. Unter professioneller Anleitung werden Sie Drucktechniken entlang der Hauptenergielinien ausführen, die Sie und Ihre/n Partner*in in eine tiefe Entspannung tragen. Sie werden passiv in verschiedene Yogapositionen gebracht und vom Aerial Tuch umhüllt und können Ihr Körpergewicht der Schwerkraft übergeben, während Sie eine wohltuende Thai Yoga Sequenz erfahren. Eine Teilnahme ist mit einer Freundin, einem Freund oder mit dem/der Lebenspartner*in möglich.

42551 Wochenendveranstaltung, Sue-Ana Schröer
 Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
 Sonntag, 12.05.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 4 Ustd.
 45,00 EUR, keine Ermäßigung



Pilates – NY-Style

Pilates ist eine effiziente Trainingsmethode, die dem Körper Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit verleiht. Sechs Prinzipien charakterisieren das Pilates-Training: Atmung, Bewegungsfluss, Konzentration, Kontrolle, Präzision, Zentrierung. Auf nachhaltige Weise wird die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Körperhaltung verbessert.

43011 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 18:30 – 19:30 Uhr, 6 Termine, 8 UStd.

56,00 EUR

43021 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 08.04.2024, 18:30 – 19:30 Uhr, 6 Termine, 8 UStd.

56,00 EUR

43031 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

montags, 27.05.2024, 18:30 – 19:30 Uhr, 5 Termine, 7 UStd.

49,00 EUR

43041 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 17:00 – 18:00 Uhr, 6 Termine, 8 UStd.

56,00 EUR

43051 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 11.04.2024, 17:00 – 18:00 Uhr, 6 Termine, 8 UStd.

56,00 EUR

43061 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 06.06.2024, 17:00 – 18:00 Uhr, 3 Termine, 4 UStd.

28,00 EUR

43071 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR

43081 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

84,00 EUR

43091 Kurs, Claudia Tieker

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

donnerstags, 06.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 3 Termine, 6 UStd.

42,00 EUR


**Geschenkgutschein der
vhs Witten | Wetter | Herdecke**

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen,
dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine
Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.



Gymnastik für Frauen

Ein Wohlfühl durch Bewegung und Entspannung: Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie Übungen zur Gelenkbeweglichkeit stehen im Vordergrund der Kursstunden. Die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur wird gestärkt. Verspannungen werden dadurch gelindert. Stretching und Entspannung runden das Programm ab, so dass Sie gestärkt in den Alltag zurückkehren können.

43101 Kurs, Lilli Schmidt

Witten, Kämperschule

montags, 05.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 15 Termine, 30 UStd.

105,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Fitness, Kräftigungsgymnastik und Stretching

Durch allgemeine Fitness- und Kräftigungsgymnastik soll eine Steigerung von Ausdauer, Kraft und Muskelbildung unter besonderer Berücksichtigung der Problemzonen erreicht werden. Das Stretching dient dazu, die beanspruchten Muskelpartien zu lockern und so eine bessere Flexibilität zu erlangen. Das Ganze findet in entspannter Atmosphäre statt.

43111 Kurs, Beatrix Krahn

Witten, Gerichtsschule

dienstags, 06.02.2024, 20:00 – 21:30 Uhr, 17 Termine, 34 UStd.

119,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Fitness für Frauen

Das Angebot richtet sich an Frauen aller Altersklassen, die, begleitet von flotter Musik, Spaß an der Bewegung haben wollen. Zuerst regen wir durch einen Aerobic-Teil das Herz-Kreislauf-System an, dann folgen gezielte wirbelsäulenschonende Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken.

43121 Kurs, Ute Winterhager

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 09:30 – 11:00 Uhr, 17 Termine, 34 UStd.

119,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43131 Kurs, Ute Winterhager

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 10:15 – 11:15 Uhr, 17 Termine, 23 UStd.

80,50 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Unsere Kursleiter*innen sind qualifiziert und kompetent

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Beckenboden und Wirbelsäule stabilisieren

Die Beckenbodenmuskulatur erfüllt wichtige Aufgaben, ohne dass wir uns dessen bewusst sind: Im Zusammenspiel mit der Bauch- und Rückmuskulatur stabilisiert sie den Körper, hält ihn aufrecht und gibt den inneren Organen halt. Geburten, zunehmendes Alter, aber auch Bewegungsmangel oder Übergewicht schwächen die Muskeln. Dies kann unter anderem zu Inkontinenz, Rückenschmerzen oder Organsenkungen führen. Auch Männer können hiervon betroffen sein. In diesem Kurs trainieren wir gezielt die Beckenbodenmuskeln sowie die angrenzenden Bauch- und Rückenmuskeln, kräftigen sie und beugen damit langfristig den genannten Folgen vor.

43141 Kurs, Ulrike Weber

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

100,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43151 Kurs, Ulrike Weber

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 06.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

70,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**

Rücken Fit Moveo – Rücken Fit mit Musik

Moveo – Rücken Fit mit Musik ist ein Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Haltung und Entlastung der Wirbelsäule, das gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen sowie eine Kräftigung der gesamten Muskulatur umfasst. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Dazu gibt es praxisnahe Informationen zur rückengerechten Gestaltung des (Arbeits-)Alltags sowie Übungen, die in kurzen Pausen, z.B. am Arbeitsplatz, angewendet werden können. Der Kurs ist geeignet für alle, die vorbeugen, Verspannungen abbauen, einseitige Belastungen ausgleichen, ihr Muskelkorsett stärken und eine aufrechte Haltung aufbauen möchten. Die passende Musik fördert dabei den Spaß an der Bewegung.

43201 Kurs, Christopher Hustert

Witten, Pestalozzischule

montags, 05.02.2024, 17:45 – 19:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43211 Kurs, Christopher Hustert

Witten, Pestalozzischule

montags, 22.04.2024, 17:45 – 19:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

In diesem Kurs geht es um Kräftigung, Dehnung und Entspannung für den ganzen Körper. Im Mittelpunkt stehen gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, um Wirbelsäulenbeschwerden entgegenzuwirken.

43221 Kurs, Gabriele Pfitzner

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 16:00 – 17:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

80,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43231 Kurs, Gabriele Pfitzner

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 30.04.2024, 16:00 – 17:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

64,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43241 Kurs, Gabriele Pfitzner

Wetter, Turnhalle Am See

freitags, 09.02.2024, 08:30 – 10:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

80,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43251 Kurs, Gabriele Pfitzner

Wetter, Turnhalle Am See

freitags, 03.05.2024, 08:30 – 10:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Fit im Alter**Wirbelsäulenschonende Gymnastik am Vormittag**

Dehnen, strecken, kräftigen – Gymnastik ist genau das Richtige, um sich auch in fortgeschrittenem Alter fit und beweglich zu halten. Gezielte Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, Ausdauer-schulung und Koordinationstraining wechseln mit Entspannungsübungen.

43261 Kurs, Annette Wagner

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 15.01.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

63,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43271 Kurs, Annette Wagner

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 08.04.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

70,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43281 Kurs, Annette Wagner

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 15.01.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

63,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43291 Kurs, Annette Wagner

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 08.04.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

70,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43301 Kurs, Sabine Waschik

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 08:30 – 10:00 Uhr, 18 Termine, 36 UStd.

126,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik – Trendy Version

Langweilige Wirbelsäulengymnastik war gestern! Hier wird zu pep-piger Musik absolut rückengerecht und gelenkschonend gearbeitet. Der Körper wird gefordert, Muskeln bauen sich auf. Auf individuelle Probleme kann eingegangen werden. Bitte ein Handtuch mitbringen.

43311 Kurs, Julia Sachs

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 14 Termine, 28 UStd.

140,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Fit durch den Frühling – 12 Wochen Lauftraining und dann einen 5-Kilometer-Lauf meistern

Der Zeitpunkt ist günstig, etwas gegen die Frühjahrsmüdigkeit und für Körper, Geist und Seele zu tun. Dieser Laufkurs für Anfänger*innen richtet sich an absolute Einsteiger*innen und Läufer*innen mit nur wenig Lauferfahrung. Ziel ist es, nach drei Monaten eine Strecke von 5 Kilometern ohne Pause und mit Spaß zu joggen. Im wahrsten Sinne des Wortes bekommen die Teilnehmer*innen ‚schrittweise‘ mehr Laufgefühl und Kondition. Während des Laufkurses werden die Teilnehmer*innen zudem auch einiges über Lauftheorie und die richtige Ernährung und Ausrüstung erfahren. Zu Anfang reichen einfache Sportschuhe und Sportbekleidung. Umfang: jeweils eine Unterrichtsstunde dienstags und donnerstags in der Woche um 18:00 Uhr. Treffpunkt: vhs Parkplatz.

43721 Kurs, Matthias Dix

Witten, vhs Seminarzentrum, Parkplatz

dienstags und donnerstags, 16.04.2024 – 04.07.2024,

18:00 – 18:45 Uhr, 24 Termine, 24 UStd.

72,00 EUR, keine Ermäßigung

Fit durch den Frühling – 12 Wochen Lauftraining und dann einen 5-Kilometer-Lauf meistern Infoveranstaltung

Der Kurs ist entgeltfrei. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

43711 Kurs, Matthias Dix

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 09.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 2 UStd.

entgeltfrei



Ballett-Trend Fitness exklusiv aus New York

Dieser innovative Kurs ist angelehnt an das Barre Concept, ein vielseitiges Training mit einer Mischung aus Pilates, Yoga und Ballett. Es richtet sich an alle, die gerne mithilfe von Ballettübungen fit werden wollen. Tanzvorkenntnisse sind dabei nicht notwendig. Der Wechsel zwischen den fließenden, konzentriert ausgeführten Übungsreihen im Stehen und auf der Matte einerseits und den ausgiebigen Dehnungen andererseits sorgt für ein abwechslungsreiches, effektives Fitness- und Haltungsworkout. Hier werden Sie erleben was es heißt, mit jeder Übung noch graziler und eleganter zu wirken. Sie werden Ihre ganze Muskulatur trainieren und darüber hinaus durch die fließenden Tanzelemente ohne mühsame Choreografie Ihren Körper neu spüren und beweglicher machen. Viele der Übungen werden zudem auf den Zehenspitzen ausgeführt, was für schöne Waden und einen graziösen Gang sorgt. Ein Kurs für die perfekte Haltung, eine ausgebildete Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur und ein gesundes Balancegefühl.

43401 Kurs, Claudia Tieker

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 06.03.2024, 16:30 – 18:00 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43411 Kurs, Claudia Tieker

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 15.05.2024, 16:30 – 18:00 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

60,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Fitness Workout

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen abwechslungsreichen Fitnesskurs besuchen möchten. Themen sind u. a. die Verbesserung der Ausdauer, der Koordination sowie die Stärkung des gesamten Muskelapparates unter Einsatz von Hilfsgeräten wie z. B. Hanteln. Eine kurze Dehnungs- und Entspannungsphase rundet das Programm ab. Bitte etwas zu Trinken und ein Handtuch mitbringen!

43421 Kurs, Corinna Kannacher

Witten, Gerichtsschule

dienstags, 06.02.2024, 18:15 – 19:45 Uhr, 16 Termine, 32 UStd.

112,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Das Bodyshape Programm Fatburning, Stretching, Muskelstraffung

Es erwartet Sie ein schweißtreibendes Intervalltraining zur Fettverbrennung und Körperstraffung. Ausdauertraining mit einfachen Choreografien und Kräftigungsübungen für die Problemzonen wechseln sich ab. Dabei kommen Geräte wie Steps, Hanteln, Tubes und vieles mehr zum Einsatz. Nach dem Bauchtraining folgt zum Ausklang des Bodyshape Programms ein Stretching- und Entspannungsteil.

43431 Kurs, Michaela Otter

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

100,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43441 Kurs, Michaela Otter

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 08.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

80,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43451 Kurs, Michaela Otter

Herdecke, Robert-Bonnermann-Schule

donnerstags, 08.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

72,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43461 Kurs, Michaela Otter

Herdecke, Robert-Bonnermann-Schule

donnerstags, 25.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

64,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Power-Mix Step-Aerobic – BOP – Bodystyling

Hier wird gepowert! In diesem Kurs stehen Kräftigung des Körpers und Ausdauer im Mittelpunkt. Grundlage sind Elemente aus dem Step-Aerobic, Aerobic, BOP und Bodystyling. Die Problemzonen werden gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt. Damit bietet sich hier auch die ideale Möglichkeit, diese unterschiedlichen Richtungen kennenzulernen.

434471 Kurs, Julia Sachs

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 14 Termine, 28 UStd.

140,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Was ist Jumping Health?

Jumping Health ist eine neue Trendsportart, die aus einem Programm aus Dehnungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen besteht. Die Übungen werden auf einem runden Minitrampolin ausgeführt und garantieren ein Workout, das neben dem Gesundheitsaspekt auch den Spaßfaktor nicht zu kurz kommen lässt. Durch federnde, wippende oder schwingende Bewegungen und Sprünge auf dem Trampolin wird die komplette Muskulatur aktiviert und gestärkt und die Fettverbrennung angeregt. Das effiziente Ganzkörpertraining schont die Gelenke, da die Energie in den weichen Untergrund der Trampolinfläche abgeleitet wird; gleichzeitig werden Gleichgewichtssinn und Körperkoordination geschult. So wirkt regelmäßiges, planvolles und zielgerichtetes Training auf dem Trampolin schnell und effektiv gegen Rückenschmerzen, Verspannungen, Haltungsschäden, Gelenkbeschwerden, Beckenbodenschwäche, Arthrose, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Probleme und Stress.

Das Jumping Health Training eignet sich ganz besonders für diejenigen, die die Freude an der Bewegung (wieder) entdecken, sowie ihren Körper gesund und fit halten möchten. Das Training verspricht Abwechslung und Freude. Bei regelmäßigem Training verspürt man in der Regel schnell eine Verbesserung des Körpergefühls.



Jumping Fitness

Der Jumping Fitness-Kurs macht Sie springend fit. Sie trainieren ganz intensiv Ihre Kraft und Ausdauer auf dem Minitrampolin. Die Übungen stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Ganz nebenbei wird der gesamte Bewegungsapparat geschult und die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Bitte zum Kurs Stoppersocken und ein großes Handtuch mitbringen.

43611 Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 02.05.2024, 18:15 – 19:00 Uhr, 7 Termine, 7 UStd.

49,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43601 Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 18:15 – 19:00 Uhr, 10 Termine, 10 UStd.

70,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

Jumping Fitness Intervall

Beim Jumping Fitness Intervall-Training wechseln sich Belastungs- und Erholungsphasen in regelmäßigen Abständen (Intervallen) ab. Ziel der Stunde ist eine systematische Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Herz-Kreislauf-Training). Bitte zum Kurs Stoppersocken und ein großes Handtuch mitbringen.

43671 Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 19:15 – 20:00 Uhr, 10 Termine, 10 UStd.

70,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

43661 Kurs, Katja Pier

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 02.05.2024, 19:15 – 20:00 Uhr, 7 Termine, 7 UStd.

49,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Aqua Fitness – im Tiefwasser

Das beliebte Fitness-Training im Wasser ist besonders gesundheitsförderlich, da es die Gelenke schont und die allgemeine Fitness verbessert. Der Vorteil der Bewegung im Wasser: Wasserwiderstand und Wasserdruck erhöhen den Trainingseffekt für die Muskeln und das Herz- Kreislauf-System, während der Auftrieb gleichzeitig die Belastung für die Gelenke und Wirbelsäule verringert. Das ganzheitliche Training entspannt und stärkt, macht zudem Spaß und ist für jede/n gleichermaßen geeignet.

44011 Kurs, Ulrike Weber

Herdecke, Grundschule Schraberg

mittwochs, 07.02.2024, 17:15 – 18:00 Uhr, 18 Termine, 18 UStd.

108,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

44021 Kurs, Ulrike Weber

Herdecke, Grundschule Schraberg

mittwochs, 07.02.2024, 18:30 – 19:15 Uhr, 18 Termine, 18 UStd.

108,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

44031 Kurs, Ulrike Weber

Herdecke, Grundschule Schraberg

mittwochs, 07.02.2024, 19:45 – 20:30 Uhr, 18 Termine, 18 UStd.

108,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

44041 Kurs, Claudia Bromberg

Herdecke, Hallenbad am Bleichstein

mittwochs, 07.02.2024, 17:30 – 18:15 Uhr, 18 Termine, 18 UStd.

108,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Aqua Fitness – im Flachwasser

44051 Kurs, Katja Pier

Herdecke, Hallenbad am Bleichstein

freitags, 09.02.2024, 15:30 – 16:15 Uhr, 15 Termine, 15 UStd.

90,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Aqua Fitness – im Flachwasser für Frauen

44061 Kurs, Katja Pier

Herdecke, Grundschule Schraberg

montags, 05.02.2024, 15:30 – 16:30 Uhr, 17 Termine, 23 UStd.

138,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

AQUA-HIIT

AQUA-HIIT ist ein „Hoch Intensives Intervall Training“ im Flachwasser, das Sie fordern wird. Bei dieser Form des Trainings wechselt sich immer ein hochintensiver Aktiv-Slot mit moderaten Phasen zur Erholung ab, so dass die Belastung durchgehend hoch bleibt und somit die Kraftausdauer verbessert wird. Selbst noch Stunden nach diesem Training wird viel Fett verbrannt, da der Körper zum Herunterregeln der Stoffwechselprozesse auf ihr Normalniveau wiederum Energie verbraucht.

44101 Kurs, Claudia Bromberg

Herdecke, Hallenbad am Bleichstein

mittwochs, 07.02.2024, 18:30 – 19:15 Uhr, 18 Termine, 18 UStd.

108,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



Online anmelden unter: www.vhs-www.de

Aqua Fitness trifft Aqua Zumba®

Wir verbinden beide Kurse zu einem. Jede Woche machen wir etwas anderes: von Tanzen über Boxen bis hin zum „Plätzchen backen“. Lassen Sie uns das Flachwasser zum Brodeln bringen. Bei uns kann jede(r) mitmachen und bestimmt selber die Intensität. Es ist besonders gesundheitsförderlich, da es die Gelenke schont und die Fitness verbessert und ist sowohl für Nichtschwimmer, Junge, Alte, Sportliche, Unsportliche, Models und Wuchtbrummen geeignet.

44111 Kurs, Katja Pier

Herdecke, Grundschule Schraberg

montags, 05.02.2024, 16:45 – 17:30 Uhr, 17 Termine, 17 UStd.

102,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

44131 Kurs, Katja Pier

Herdecke, Hallenbad am Bleichstein

freitags, 09.02.2024, 16:45 – 17:45 Uhr, 15 Termine, 20 UStd.

120,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

44121 Kurs, Katja Pier

Herdecke, Hallenbad am Bleichstein

freitags, 09.02.2024, 18:15 – 19:15 Uhr, 15 Termine, 20 UStd.

120,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Volleyball für Jung und Alt

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die Freude an der Bewegung haben und das Volleyballspiel erlernen oder ihr Können verbessern möchten. Im Verlauf des Kurses werden Grundzüge der Volleyballtechnik und der Volleyballtaktik spielorientiert erarbeitet sowie wesentliche Regeln des Volleyballspiels vermittelt. Im Vordergrund des Kurses stehen jederzeit Lernerfolg und Spaß am Spiel, nicht jedoch die sportliche Höchstleistung. Die individuellen sportlichen und körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer*innen finden besondere Berücksichtigung. Ein gewisses Maß an Beweglichkeit und Reaktionsvermögen sollten alle Teilnehmer*innen jedoch mitbringen. Aufwärmspiele mit dem Ball sowie gesundheitsorientierte Dehn- und Vitalisierungsübungen sind Bestandteil eines jeden Kurstages. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 14 Jahre.

44211 Kurs, Gerd Büsse

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 05.02.2024, 18:15 – 19:45 Uhr, 15 Termine, 30 UStd.

120,00 EUR



Einführung in den offensiven Hallenfußball

Ziel ist die Vertiefung von Grundtechniken des Hallenfußballs im Spielverlauf. Gleichzeitig soll die Ausdauerleistung verbessert werden.

44201 Kurs, Bernd Remberg

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

dienstags, 06.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 17 Termine, 34 UStd.

102,00 EUR

ErlebniSTanz



Egal, in welchem Alter: Tanzen macht Spaß, ist gesund und gesellig. In diesem Kurs tanzen wir vielfältige internationale Tänze in unterschiedlichen Aufstellungen, z. B. Linedance, Kreistänze und Kontratänze. Ganz nebenbei werden Ausdauer, Koordination, Konzentration und Merkfähigkeit trainiert. Die Teilnahme ist als Einzelperson möglich, Sie brauchen keine/n Partner*in mitzubringen. Lassen Sie sich begeistern und erleben Sie die Freude am Tanzen!

45011 Kurs, Monika Ricksgers

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 17 Termine, 34 UStd.

119,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

45021 Kurs, Monika Ricksgers

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 16:00 – 17:30 Uhr, 17 Termine, 34 UStd.

119,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Salsa, Bachata und Tango Lady-Style (Latin Dance Workout)

Solo Moves und Kombinationen für Frauen: Dieser Workshop ist für alle „Ladies“ gedacht, die karibische Rhythmen lieben und dazu gerne auch ohne Tanzpartner*in tanzen möchten! Sie erlernen die Grundschrirte der beliebtesten Tänze aus Kuba und der Dominikanischen Republik: Salsa, Bachata und Tango. Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen! Bitte Gymnastikbekleidung, Gymnastikschläppchen/Socken, einen leichten Snack und eine Flasche Wasser mitbringen.

45031 Kurs, Claudia Tieker

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 06.03.2024, 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine, 8 UStd.

40,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

45041 Kurs, Claudia Tieker

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 15.05.2024, 18:00 – 19:00 Uhr, 6 Termine, 8 UStd.

40,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Online anmelden unter: www.vhs-www.de



Afrikanischer Tanz mit Livemusik

Im afrikanischen Tanz kann sich der Körper den natürlichen, ursprünglichen Bewegungen hingeben. Kraftvolle, erdverbundene Impulse verbinden sich mit leichten, freien Schwüngen. Zu brillanter Livemusik eines Profi-Percussionisten kann sich die unbeschwertere Lebendigkeit dieses Tanzstils frei entfalten. Das gesamte Energiesystem wird aktiviert. Wir erarbeiten in diesem Kurs eine kleine Choreografie auf der Basis der westafrikanischen Djembé-Rhythmen. Eine gute Kondition und Grundkenntnisse in afrikanischem Tanz (oder Vergleichbarem) sind Voraussetzung.

45051 Kurs, Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Witten, Pestalozzischule

donnerstags, 18.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

135,00 EUR, keine Ermäßigung

45061 Kurs, Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Witten, Pestalozzischule

donnerstags, 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

150,00 EUR, keine Ermäßigung

Volkstänze aus Israel für Anfänger*innen

Israelische Tänze zeichnen sich durch eine große Vielfalt an Formen und Schritten und eine übersprudelnde Bewegungsfreude, gepaart mit gefühlvoller, ruhiger Musik oder mit schwungvollen und dynamischen Rhythmen aus. Sie sind stets Ausdruck der Vitalität und Lebensfreude eines jungen Landes mit einer alten Tradition, historischen Einflüssen und alten Geschichten. Die Grundschriffe und Schrittfolgen werden zu Beginn der Anfängerstunde geübt und wiederholt, so klappt das Mittanzen schnell wie von selbst. Jeden Dienstag erwartet Sie eine abwechslungsreiche und bunte Auswahl gefühlsvoller, impulsiver, fröhlicher und kraftvoller Tänze.

45071 Kurs, Sabine Schuklat

Witten, Pestalozzischule

dienstags, 06.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 14 Termine, 28 UStd.

98,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR

Volkstänze aus Israel für Fortgeschrittene

45081 Kurs, Sabine Schuklat

Witten, Pestalozzischule

dienstags, 06.02.2024, 20:15 – 21:45 Uhr, 14 Termine, 28 UStd.

98,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,50 EUR



**Haben Sie Wünsche und Anregungen
zu unserem Programm?**

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-www.de

Endlich besser schlafen Die Entdeckung der „Inneren Schalter“

Endlich wieder schnell einschlafen, durchschlafen und am Morgen ausgeruht und voller Energie aufwachen. Wenn Sie erfahren möchten, wie Sie inneren Druck, Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste und Grübeln abbauen können, sind Sie in diesem Seminar richtig. Wir stellen Ihnen einen Selbsthilfeansatz vor, der auf der Grundlage der Polyvagal-Theorie des amerikanischen Psychiaters Stephen Porges beruht. Einfache, spezielle Bewegungen der Gelenke stimulieren dabei die „Inneren Schalter“ unseres Nervensystems. Besonders wird der ventrale Vagusnerv, der wesentliche Bedeutung für unsere Stimmung und unser Wohlbefinden hat, angesprochen. Diese „Inneren Schalter“ werden mit Musik und sehr einfachen Bewegungen eingeübt und können dann mental, also unauffällig, in verschiedensten Situationen abgerufen und eingesetzt werden. Der Workshop beschäftigt sich im theoretischen Teil mit diesen Elementen der „Rossini-Kohärenz-Methode“ des Dipl.-Psychologen Peter Bergholz und bietet Ihnen auch praktische Übungen. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Sie etwas zum Schreiben mit.

46011 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 12.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr, 7 UStd.
49,00 EUR



Den Bewegungsapparat stärken und stabilisieren Workshop: Die Füße

Unsere Füße sind die Basis für unseren aufrechten Gang. Sie tragen und balancieren unseren Körper, egal ob wir joggen, stehen oder Fußball spielen. Viele Menschen leiden an Fußproblemen wie Spreiz-, Knick- und Senkfüßen, häufig schon seit ihrer Kindheit. Sie bewirken Störungen in der gesamten Körperstatik und können Schmerzen in Knien, Hüfte oder Rücken verursachen. Um Fehlstellungen der Füße und den damit verbundenen Beschwerden vorzubeugen, ist es wichtig, diese Basis dauerhaft zu stärken. Der Workshop informiert über Anatomie und Funktionsweise der Füße und ihre Verbindung zum Bewegungsapparat. Darauf aufbauend folgt ein ausführlicher Praxisteil, in dem Sie durch ein gezieltes Barfußtraining lernen, Ihre Füße und Beine durch Übungen aus der Spiraldynamik und dem Faszientraining zu mobilisieren. So nehmen Sie Einfluss auf die Stabilität und Haltung Ihres gesamten Körpers. Auch bereits vorhandene Beschwerden lassen sich durch diese gezielten Übungen lindern. Bitte tragen Sie bequeme und möglichst enganliegende Kleidung. Die Übungen werden in der Regel barfuß durchgeführt, auch Stoppersocken sind geeignet. Der Dozent ist Orthopädietechnikermeister und Trainer im Reha-Sport.

46021 Workshop, Thomas Bergfeld
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Freitag, 16.02.2024, 18:00 – 21:00 Uhr, 4 Ustd.
30,00 EUR

Den Bewegungsapparat stärken und stabilisieren Workshop: Hüft- und Beckenregion

Rückenschmerzen kennt fast jeder. Doch ihr Ursprung liegt nicht immer im Rücken selbst; häufig sind Fehlhaltungen oder -stellungen in anderen Teilen des Bewegungsapparates die Ursache. In diesem Workshop legen wir den Fokus auf die Hüft-Beckenregion. Das Becken befindet sich in der Körpermitte und ist sowohl Bindeglied als auch Basis. Es spielt für die Gesundheit der Wirbelsäule eine entscheidende Rolle und hält den Körper über das Hüftgelenk genauso stabil wie beweglich. Sie lernen in diesem Workshop die Zusammenhänge innerhalb des Bewegungsapparates kennen und erfahren in einem umfangreichen praktischen Übungsteil, wie Sie den Hüft-Beckenbereich durch Übungen aus der Spiraldynamik und dem Faszientraining mobilisieren können. So nehmen Sie Einfluss auf die Stabilität und Haltung des gesamten Körpers. Auch bereits vorhandene Beschwerden lassen sich durch diese gezielten Übungen lindern. Bitte tragen Sie bequeme und möglichst enganliegende Kleidung. Die Übungen werden in der Regel barfuß durchgeführt, auch Stoppersocken sind geeignet. Der Dozent ist Orthopädietechnikermeister und Trainer im Reha-Sport.

46031 Workshop, Thomas Bergfeld
Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum
Freitag, 26.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr, 4 Ustd.
30,00 EUR



**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**

Raus aus dem Kopf – rein in den Flow

Mit Qi Gong, intuitivem Malen und Entspannung Kraft für den Alltag schöpfen: In diesem Workshop geht es um die spielerische Art der Bewegung und des kreativen Ausdrucks – mit Freude und frei von Leistungsdruck und Bewertung. Es erwartet Sie ein ausgewogener Mix aus Ruhe, Anregung und körperlicher Betätigung. Sanfte Bewegungen aus dem Qigong, intuitives Malen mit Kreiden und Stiften auf Papier und kleine Phantasiereisen ermöglichen Ihnen eine entspannte Auszeit vom stressigen Alltag. Der innere Antreiber darf pausieren, es geht hierbei nur um die Freude am Tun. Das gemeinsame Motto lautet: Den Kopf ausschalten, loslassen, positive Energien fließen lassen und ganz im Hier und Jetzt sein! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Malutensilien werden gestellt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen einen Lappen und warme Socken mit.

46041 Wochenendveranstaltung, Petra Freitag

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 10.03.2024, 11:00 – 16:00 Uhr, 6 UStd.

48,00 EUR, Zusatzgebühr: 9,00 EUR

Stressreduktion mit Techniken aus der fernöstlichen Heilkunde (Akupressur, Qi Gong, Klopfübungen)

Entspannung ist ein lebenswichtiges Grundbedürfnis des Menschen. Unser Immunsystem, die körperliche Leistungsfähigkeit und unsere emotionale Befindlichkeit werden maßgeblich durch unseren Umgang mit Stress beeinflusst. In diesem Workshop wird Ihnen ein Basiswissen zur Selbstanwendung unterschiedlicher fernöstlicher Heilverfahren bei Stresszuständen vermittelt. In angenehmer Atmosphäre praktizieren wir gemeinsam leicht erlernbare Übungen zur Lösung von Energieblockaden. Dazu nutzen wir spezielle Techniken der Akupressur, Qi Gong-Meridian-Dehnungen und Klopfübungen zur Regulierung unseres Körpersystems. Kleine geführte Traumreisen zur Entspannung zwischen den Übungen runden das Programm ab. Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmer*innen einen kleinen alltagstauglichen Werkzeugkoffer zur Selbsthilfe bei akuten Stresszuständen mitzugeben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, Schreibmaterial und etwas zum Trinken mit.

46051 Wochenendveranstaltung, Petra Freitag

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Sonntag, 16.06.2024, 11:00 – 16:00 Uhr, 6 UStd.

48,00 EUR



Osteopathische Selbstbehandlung

„Leben ist Bewegung“ ist das Grundthema der Osteopathie. Damit ist neben der Bewegung im Raum die Beweglichkeit aller Strukturen, auch der inneren Organe und des Schädels, zueinander und in sich selbst, gemeint. Es gibt Möglichkeiten, Philosophien, Prinzipien und Techniken der Osteopathie in der Selbstbehandlung anzuwenden. Dem Arzt Andrew Taylor Still, dem Begründer der Osteopathie, war das ein Anliegen. Neben der Geschichte und Theorie der Osteopathie befassen wir uns mit der Anatomie und Physiologie (Funktionsweise) des Körpers. Wir beginnen „craniosacral“ mit der Behandlung des Schädels und des Rückenmarkkanals. Überwiegend befassen wir uns mit Beschwerden des Bewegungsapparates, erkunden aber auch die inneren Organe. Literatur: „Osteopathie für zu Hause“ von T. Pfitzer und M. Lechner. Der Kursleiter ist zertifizierter Osteopath und langjährig in der Gesundheitsbildung tätig. Bitte bringen Sie lockere Alltagskleidung und ein flaches Kissen mit.

46061 Kurs, Norbert Hermann

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

freitags, 01.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

96,00 EUR



Regionale Bildungsentwicklung – Coaching Angebote der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Die vhs Witten | Wetter | Herdecke ist durch das Land NRW beauftragt, ihre Teilnehmer*innen bei der Gestaltung der beruflichen und persönlichen Entwicklung zu unterstützen. Um dieses Ziel zu erreichen, erhält die vhs eine Förderung aus dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese Fördermittel ermöglichen, in (oder im Anschluss an) bestimmte Kurse, Seminare und Workshops Coaching-Einheiten anzubieten. Bei welchen Angeboten der vhs die Coaching-Einheiten buchbar sind, entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursbeschreibungen.

Die Termine werden über die zuständige Fachbereichsleiterin vereinbart. Das Coaching führen dazu eigens beauftragte, qualifizierte Coaches durch.

Das Angebot ist kostenfrei; es stehen aber nur begrenzt Plätze zur Verfügung.

Ansprechpartnerin

Martina Schulte-Zweckel

Fachbereichsleiterin

Telefon: 02302 58186 31

E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de

Ziele festlegen und erreichen

Sind Sie beruflich unzufrieden und wollen etwas verändern? Oder stört Sie etwas nachhaltig in Ihrem privaten Lebensbereich, was Sie gern verbessern möchten? In diesem Seminar setzen wir uns zunächst mit der Bedeutung von Zielen auseinander: Was bewirken sie und warum sind sie überhaupt wichtig für unser Leben? Im Anschluss lernen Sie dann, wie Sie für sich Ziele formulieren können. Und last but not least lernen Sie Strategien kennen, um diese Ziele konsequent im Alltag zu verfolgen.

48001 Wochenendveranstaltung, Nicole Gerigk

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 24.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr, 7 UStd.

49,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



480011 Wochenendveranstaltung, Nicole Gerigk

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 08.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr, 7 UStd.

49,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



Zertifikatslehrgang Fachkraft Trauerbegleitung in Organisationen Bildungsurlaub

Wenn die Themen Sterben, Tod und Trauer plötzlich im Unternehmensalltag auftauchen, sind Unternehmen und deren Mitarbeiter*innen oft überfordert. Dabei können Menschen, die gerade einen Angehörigen verloren haben, oft nicht mehr wie gewohnt weiter arbeiten. Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzte sind mit der Situation überfordert. Dabei muss jedoch der Arbeitsalltag irgendwie weiter gehen. Langfristige Ausfälle können sich Unternehmen nicht leisten. Wenn der Todesfall innerhalb des Unternehmens stattfindet, sind die Auswirkungen auf das ganze Team noch weitreichender. Sprachlosigkeit und tiefe Betroffenheit sind auch hier die Folgen. Eine schnelle Krisenintervention kann notwendig sein. Unsicherheit und Hilflosigkeit sowie die eigene Trauer können lähmend auf die Menschen wirken. Ein normaler Arbeitsalltag ist nur schwer umzusetzen. Trauerbegleitung kann hier dabei helfen, mit der Trauer individuell und im eigenen Tempo umzugehen. Blockaden können abgebaut werden, Sprachlosigkeit wird überwunden. Die Kommunikation innerhalb des Teams darüber kann begleitet wieder möglich werden.

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz, in Institutionen und Firmen, als Ansprechpartner*in für Trauernde zur Verfügung stehen wollen und sie im Rahmen einer „Erstversorgung“, die durchaus mehrere Gespräche umfassen kann, begleiten möchten. Ebenso richtet er sich an Menschen, die in ihrem Umfeld – z.B. in Vereinen, Verbänden oder in der Nachbarschaftshilfe als Ansprechpartner*innen zur Verfügung stehen wollen oder einfach am Thema interessiert sind. Unverzichtbare Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft zur Selbsterfahrung, psychische Belastbarkeit sowie Respekt vor Menschen verschiedener Weltanschauungen.

Der Lehrgang schließt mit dem Zertifikat ab.

**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**



Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Als Teilnehmer*innen erweitern Sie Ihre Kompetenzen:

- in Kenntnissen über Trauermodelle und -prozesse, Trauerreaktionen in erschwerten Situationen, in verschiedenen Altersgruppen und Lebensphasen
- in der Fähigkeit zur Unterscheidung von Trauer- und Sterbegleitung, Trauer und Depression sowie Beratungsformaten
- in den Bereichen der Gesprächsführung und Kommunikation, besonders in belastenden Situationen
- in Prozessgestaltung – Erstgespräch, Kontrakt, Abschluss
- im Umgang mit eigenen Ressourcen und Grenzen im Sinne der Selbstfürsorge

Lehrgangsleitung**Marei Rascher-Held**

Trauerbegleiterin (BVT), Beratung, Begleitung & Coaching in Krisen und Trauer; Referentin/Dozentin zu Themen: Verlusterfahrungen, Tod und Trauer, Kommunikation und Biografiearbeit; Vorstandsmitglied im Bundesverband Trauerbegleitung (BVT)

Annette Wagner

Klinikseelsorgerin (DGfP/KSA); Trauerbegleiterin (BVT) Fachgruppe Qualifizierung; Referentin/Dozentin zu Themen: Trauerbegleitung von Kindern, Jugendlichen und deren Angehörigen; Mitglied im Bundesarbeitskreis: Trauer am Arbeitsplatz

47011 Bildungsurlaub, Annette Wagner, Marei Rascher-Held

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 18.03.2024 – 22.03.2024, 09:00 – 16:30 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.

825,00 EUR, keine Ermäßigung, Ratenzahlung möglich

**Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit,
Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.**

Näheres siehe S. 146.



MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Bewältigung von Stress durch Achtsamkeit. Das Trainingsprogramm – auch unter Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bekannt – ist vor mehr als drei Jahrzehnten von Professor Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt worden. Die Wirksamkeit von MBSR ist weltweit anerkannt. Mit Achtsamkeit ist das wache und entspannte Wahrnehmen des momentanen Geschehens gemeint. Wenn Sie üben, für die unmittelbare Erfahrung offen zu sein, dann stellt sich mit der Zeit ein wohltuender Abstand zum Alltag und seinen vielen Belastungssituationen ein. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Formen der Meditation: Körpermeditation, Bewegungsmeditation (einfache Yogaübungen), Sitzmeditation. Die regelmäßige Praxis dieser leicht erlernbaren Meditationen bewirkt innere Ruhe, selbst in schwierigen Lebenslagen oder bei körperlichen oder seelischen Schmerzen. Der Spielraum für bewusste Entscheidungen wird größer, der Eindruck des Getriebenseins verringert sich. Dieser Bildungsurlaub orientiert sich an den Themen des klassischen, achtwöchigen MBSR-Kurses und besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung der oben genannten Methoden, der Vermittlung von Hintergrundwissen zu Stress, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Dieses Seminar eignet sich sowohl für Einsteiger*innen in das Thema wie auch für Teilnehmer*innen, die schon erste Erfahrungen mit Achtsamkeit oder achtsamer Körperarbeit gemacht haben und sich eine Auffrischung wünschen. Ratenzahlung ist möglich.

47022 Bildungsurlaub, Cora Schülen

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 23.09.2024 – 27.09.2024, 09:00 – 16:00 Uhr,

5 Termine, 40 UStd.

390,00 EUR, keine Ermäßigung

**Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit,
Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.**

Näheres siehe S. 146.



**Haben Sie Wünsche und Anregungen
zu unserem Programm?**

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-wwh.de



Besuchen Sie unsere Website
www.vhs-wvh.de



In 27 Minuten wunderbar gelassen: Die „Rossini Reise“ Bewegte Meditation in wenigen Schritten

Fühlen Sie sich gestresst? Gehören Sie möglicherweise zu der Gruppe von Menschen, die unter Stresssymptomen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten oder Panikattacken leidet, oder vielleicht haben Sie mit chronischen Schmerzen infolge von anhaltendem Stress zu kämpfen? Es gilt als bewiesen, dass Anspannung und Druck sich zum Teil so sehr festsetzen, dass sie sich nicht mehr von allein auflösen. Die „Rossini-Reise“ kann als angeleitete, bewegte Meditation (dynamische Entspannung) zu neuer Energie verhelfen. Sie wurde von Peter Bergholz entwickelt und wird seit 2006 deutschlandweit in zahlreichen Schmerzzentren sowie in der Körpertherapie und Lebensberatung eingesetzt.

Die Entspannungsreise besteht aus drei tragenden Elementen:

1. Durch die Bewegung der Gelenke verändert sich Ihr Körpergefühl und sorgt für eine angenehme und positive Stimmung. Die „Winning Moves“ erreichen ihre Wurzeln der Stressspannungen, verankern sich in Ihrem Körpergedächtnis und verändern Ihre Gedanken.
2. Die positiv empfundenen Bewegungen werden zusammen mit klassischer Musik zum Rhythmus vertieft und ihre Wirkung so intensiviert.
3. Mit den „Winning Moves“ gelangen Ihre inneren Bilder in Ihr Bewusstsein und stellen als Erinnerung oder Blick in die Zukunft eine Verbindung zu Ihren konkreten Lebenssituationen her. Sie können diese inneren Bilder durch Ihre Bewegungen künftig auch in schwierigen Situationen abrufen und verhindern somit Stress und Verkrampfung schon im Ansatz.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung.

48011 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 11.02.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 2 UStd.
32,00 EUR

48021 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 14.04.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 2 UStd.
32,00 EUR

48031 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 09.06.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 2 UStd.
32,00 EUR



Wie die Gedanken wieder Ruhe finden Die Entdeckung der „Inneren Schalter“

Finden Ihre Gedanken keine Ruhe? Fühlen Sie sich unruhig? Können Sie nicht gut einschlafen und vor allem durchschlafen? Dies können Gründe dafür sein, dass sich Ihr Leben nicht so leicht anfühlt, wie Sie es sich wünschen. Wenn im Kopf Ruhe herrscht, können wir gut abschalten, Freude am Tun empfinden, motiviert lernen, die Sorgen aus dem Kopf bekommen, und letztendlich gut schlafen. Wenn auch Meditieren Ihnen nicht hilft, dann sind die „Drei Inneren Schalter“ möglicherweise für Sie von Interesse. Sie sind ein Element der „Rossini-Kohärenz-Methode nach Dipl.-Psychologe Peter Bergholz und schaffen Ruhe und Gelassenheit auf eine sehr einfache Weise, sofort und in jeder Situation. Die „Inneren Schalter“ aktivieren einen Teil des Nervensystems, dessen Bedeutung gerade von dem US-Forscher S. Porges entdeckt wurde (Polyvagal-Theorie): den ventralen Vagus, der auch als Neuer Vagus oder Selbstheilungsnerv bezeichnet wird. Er ist für die positiven Aufgaben des Lebens zuständig, für Selbstsicherheit, offene Kommunikation und auch für die Glücksmomente, nach denen sich jede Seele sehnt. Die Polyvagal-Theorie beschreibt auch, wie ein einziger unruhiger Gedanke die Alarmprogramme des Nervensystems hochfahren und eine Kaskade von Ängsten, Grübeln, Pessimismus, Müdigkeit und körperlichen Stress-Reaktionen auslösen kann. Die „Inneren Schalter“ wirken dem sofort entgegen, sogar mitten in schwierigsten Situationen. Sie werden mit Musik, Rhythmen und guter Stimmung eingeübt und können danach mental ausgelöst werden.

48041 Wochenendveranstaltung, Birgit Wewers
Witten, vhs Seminarzentrum
Sonntag, 21.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr, 7 UStd.
49,00 EUR

Der verschwundene Tod

Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde

Wir wissen, dass wir sterben werden und doch spielt der Tod in unserer Gesellschaft kaum eine Rolle. „Hauptsache gesund!“ ist unser Wunsch bei fast jeder Gelegenheit. War das immer schon so? Der Vortrag zeigt an der Entwicklung von Trauerriten und Bräuchen, wie der Tod in den letzten 200 Jahren immer mehr aus der Öffentlichkeit verschwunden ist und welche Folgen das für unsere heutige Trauerkultur hat. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Austausch, welchen Umgang mit dem Tod wir uns wünschen, um der Tatsache unserer Sterblichkeit besser begegnen zu können. Die Kursleiterin ist Trauerrednerin und Trauerbegleiterin (BVT).

48051 Kurs, Marithres van Bürk-Opahle

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 27.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 2 UStd.

8,00 EUR, keine Ermäßigung

Trauerspaziergang im Borbachtal

Sie trauern um einen Menschen, der gestorben ist. Vielleicht erleben Sie gerade einen tiefen Schmerz des Verlustes und fühlen sich einsam oder wütend und überfordert. Sie fragen sich, wie Sie mit Ihrer Trauer leben können und wie andere Menschen dies geschafft haben. Mit dem Trauerspaziergang machen Sie sich auf den Weg – in die Natur mit ihrem Wachsen und Vergehen zusammen mit Menschen, die Ihre Situation teilen. Sie erfahren voneinander, wie unterschiedlich Menschen mit Trauer und Schmerz umgehen. Diese unterschiedlichen Erfahrungen können Ihnen helfen, den Weg für die eigene Trauer zu finden. Das erste Treffen ist zum Kennenlernen im vhs Seminarzentrum. Die drei weiteren Termine nutzen wir für jeweils einen Trauerspaziergang. Die Kursleiterin ist Trauerrednerin und Trauerbegleiterin.

48061 Kurs, Marithres van Bürk-Opahle

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 16.04.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Termine, 8 UStd.

32,00 EUR

Online anmelden unter: www.vhs-www.de





Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Grundschulkinder

Alle Eltern wünschen sich für ihr Kind eine Schulzeit ohne Mobbing und Stress. In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch und mit viel Spaß einen selbstsicheren und gewaltfreien Umgang mit Konfliktsituationen. Sie werden darin gestärkt,

- bei Beleidigungen ruhig und gelassen zu bleiben.
- in herausfordernden Situationen selbstbewusst und selbstsicher aufzutreten.
- die eigenen Gefühle wahrzunehmen und als Wegweiser zu nutzen.
- Grenzen gewaltfrei zu setzen.
- den Fokus auf das Gute im Leben zu lenken.

Das Training erreicht introvertierte wie extrovertierte Kinder gleichermaßen. Alle Kinder werden durch das Training widerstandsfähiger und selbstsicherer in ihrer Kommunikation und in ihrem Auftreten. Sie lernen respektvoller miteinander umzugehen, wodurch Streitereien minimiert werden. Zum Kurs sollte jedes Kind einen Gegenstand (z.B. ein Stofftier) mitbringen, das es besonders mag.

Die Kursleiterin ist Grundschullehrerin und zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“.

48081 Wochenendveranstaltung, Stefanie Askaoui

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 24.02.2024, 10:00 – 12:15 Uhr

Samstag, 02.03.2024, 10:00 – 12:15 Uhr, 6 Ustd.

49,00 EUR, keine Ermäßigung



Kochen und Ernährung

Ernährung ist der Balanceakt zwischen lebensnotwendiger Zufuhr an Nährstoffen und der Entdeckung des Genusses und der Freude am Essen. Gemeinsames Zubereiten und Kochen stärkt das Gemeinschaftserleben und bildet eine wichtige Quelle sozialer Gesundheit. Bewusste Ernährung ist zusätzlich ein Ausdruck von kritischer Verantwortung als Konsumentin und Konsument.

Bitte beachten Sie dazu auch unsere Kurse zur vegetarischen und veganen Ernährung.



Ihre Ansprechpartnerin

Martina Schulte-Zweckel

Fachbereichsleiterin

Telefon: 02302 58186 31

E-Mail: martina.schulte-zweckel@vhs-www.de



Bitte bringen Sie zu den Kochkursen ...

... einige Vorratsdosen mit, damit Sie die leckeren Reste mit nach Hause nehmen können.

Sommerküche aus dem Wald: Leichte Gerichte mit Wild und Beeren, mit vorherigem Zerlegen und Portionieren eines Stückes Wild (Reh)

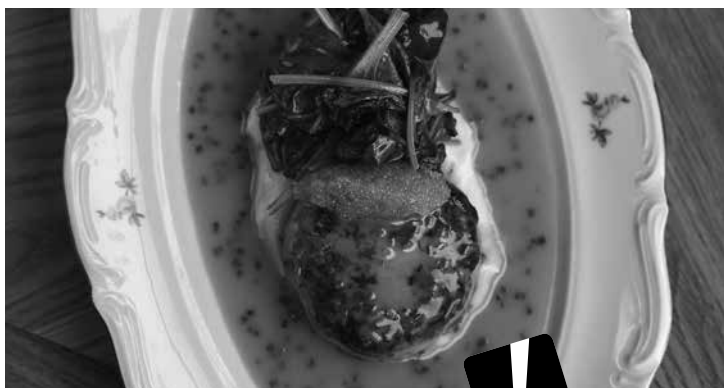
Im Mai geht es wieder auf die Jagd, und der Wildhandel hält frisches Wild von Reh, Wildschwein und Rotwild bereit. Auf Wunsch einiger Kursteilnehmer*innen aus dem letzten Jahr werden wir in diesem Kurs mit dem Zerlegen eines ganzen Rehs beginnen, um alle in der Küche verwertbaren Teile eines Tieres kennen und schätzen zu lernen. Anschließend werden wir aus den Knochen einen Wildfond kochen, eine Wildsuppe und Wildhackfleisch herstellen und alles andere Fleisch für die Zubereitung in der Küche vorbereiten. Unsere Gerichte kombinieren wir mit verschiedenen Beeren, wie z. B. Preisel- oder Brombeeren, die hervorragend zu Wildfleisch passen. Wir kochen mit Brombeeren gefüllte Rehschulter, Wildkrusteln auf Erdbeercarpaccio, Filetscheiben unseres Rehs mit Erdbeer-Spargel-Salat, Rehrückenfilet mit Erdbeersoße, Wildcarpaccio mit Johannisbeeren-Orangen-Salsa und Wildkräutern und Wildfrikadellen auf Beerenkompott. Die Soßenherstellung kommt ebenfalls nicht zu kurz. Als Beilage stellen wir ein feines Selleriepüree her.

22031 Kurs, Sabine Schmelzer

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 29.05.2024, 16:45 – 21:15 Uhr, 6 UStd.

30,00 EUR, Zusatzgebühr: 25,00 EUR, keine Ermäßigung



Bitte vergessen Sie nicht zu den Kochkursen einige Vorratsdosen mitzubringen, damit Sie die leckeren Reste mit nach Hause nehmen können.



So kocht die Toskana – le ricette di famiglia: Italienische Sommergrüße mit Pasta, Pesto und frischen Salaten

In unserem Kochkurs werden wir uns mit sommerlichen Gerichten aus der Toskana befassen, die allesamt eine lange familiäre Tradition haben und leicht nachzukochen sind. So stehen in unserem Kurs Pasta, Pesto und Salate auf dem Menüplan, wie zum Beispiel handgerollte Nudeln mit Brotkrumen, Tortelli di patate, die mit gekochten Kartoffeln und Käse gefüllt werden und gefüllte „Schwalbennester“, die man sowohl als Vorspeise als auch als Hauptgang servieren kann. Außerdem gibt es die leckeren Tortelloni alla maremmana aus der Gegend von Grosseto, quadratische Nudeln mit einer Füllung aus Ricotta, gekochtem Spinat und geriebenem Pecorino. Natürlich dürfen als Begleitung zur Pasta verschiedene Soßen nicht fehlen und sommerliche Salate runden das Geschmackserlebnis ab. Buon appetito!

22101 Kurs, Sabine Schmelzer

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 06.06.2024, 16:45 – 21:15 Uhr, 6 UStd.

30,00 EUR, Zusatzgebühr: 22,00 EUR, keine Ermäßigung

Online anmelden unter: www.vhs-www.de



A tavola rund um den Lago Maggiore – spannende Gerichte aus dem Tessin, der Lombardei und dem Piemont

In diesem Kurs widmen wir uns den köstlichen Speisen aus diesen drei Genussregionen. Jedes Gebiet hat ihre typischen einzigartigen Gerichte: Aus der Lombardei kommen Risotto al funghi (Risotto mit Steinpilzen), Ossobuco alla Milanese (Kalbshaxe nach Mailänder Art) und ein Dessert aus Maronen, der Monte bianco (weißer Berg). Das Tessin wartet auf mit Frittata con pane, einem Brotomelette, Polenta negra (schwarze Polenta, mit Käse überbacken) und einem Ghirighio (Kastanienkuchen mit Rosmarin). Aus dem Piemont stammen die Gnocchi di patate (Kartoffelnocken), die Involtni e funghi (kleine Kalbsrouladen mit Pilzfüllung) und die Panna cotta (gebrannte Creme). Dazu probieren wir Weine aus der Gegend. Buon appetito!

22111 Kurs, Sabine Schmelzer

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 12.03.2024, 16:45 – 21:15 Uhr, 6 UStd.

30,00 EUR, Zusatzgebühr: 24,00 EUR, keine Ermäßigung



Französische Bistro Küche

Im Gegensatz zur französischen Hochküche auf Sterneniveau ist das Essen, das in den zahlreichen Bistros, kleinen, gemütlichen Ess-lokalen, serviert wird, echte französische Wohlfühlküche: einfach und bodenständig – mit Anklängen an die ländliche Küche der französi-schen Regionen, jedoch mit besten frischen Zutaten gekocht. Unser Bistro-Menü besteht aus Salat mit Oliven Tapenade und Baguette, Boeuf Bourguignon, Möhren Püree und Kastanien-Schokoladen-Fondant mit Pastis.

22121 Kurs, Diane Dafna Haupt

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 17.04.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR, keine Ermäßigung

Argentinische Küche

Die argentinische Küche ist bodenständig, abwechslungsreich und vor allem berühmt für ihr hervorragendes Rindfleisch. Das kulinarische Highlight dieses Abends wird dementsprechend auch die Zubereitung eines saftigen Steaks mit Chimichurri-Soße sein. Als Vorspeise lassen wir uns leckere Empanadas (gefüllte Teigtaschen), schwarze Bohnen und Avocado-Salat schmecken. Richtig süß wird es zum Schluss: Mit Dulce de leche, einem Sahne-Karamell, bereiten wir eine typische la-teinamerikanische Nachspeise zu und natürlich dürfen auch Cocktails nicht fehlen.

22141 Kurs, Diane Dafna Haupt

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 21.02.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Kalifornische Küche – leicht und frisch

Kalifornien ist die Keimzelle der Fitnessbewegung. Aus ihr heraus entwickelte sich eine besonders leichte, gesundheitsbewusste Küche, die die Food-Szene auch außerhalb der USA stark beeinflusste. Alice Waters Restaurant „Chez Panisse“ in Berkeley, das in der 70er Jahren konsequent auf frische, lokale und biologisch angebaute Produkte setzte, gilt als Ursprungsort der „California Cuisine“. Seitdem ist die Küche Kaliforniens immer vielfältiger geworden, aber der Kern ist geblieben: lecker trifft gesund. In diesem Sinne bereiten wir Hummer-Tacos, Salat Magnifique, eine Asia-Bowl, Smoothies und unwiderstehliche Energy Balls zu.

22151 Kurs, Diane Dafna Haupt

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag, 06.05.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung



Anmeldekarten finden Sie ganz hinten im Heft.

Essen wie in Tel Aviv

Die israelische Küche ist vielfältig und bunt und stark geprägt von den verschiedenen ethnischen Kulturen. Mit Einflüssen aus den mediterranen, nordafrikanischen und arabischen Ländern verbindet sie viele Kochkulturen und ist immer wieder spannend und wandelbar, was sich besonders in Tel Aviv zeigt. Wir lassen uns davon inspirieren und bereiten leckere Gerichte wie Hähnchen Schawarma, Shakshuka mit Chorizo, Challah French Toast mit Mandel Creme und vieles mehr zu.

22161 Kurs, Diane Dafna Haupt

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 14.03.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

Go Asia! Udon-, Soba- und Mie-Nudeln herstellen und verarbeiten

Nudeln gehören zu den beliebtesten Lebensmitteln weltweit. Die frühesten Hinweise auf ihre Herstellung stammen aus Ostasien. In diesem Kurs wollen wir uns vor allem den chinesischen und japanischen Zubereitungsarten dieser Teigwaren widmen. Wir lernen u.a. Reis- und Glasnudeln, Mie-Nudeln, Ramen-, Udon-, Somen-, Soba-, Hiamugi- und Shiratakinudeln kennen und sie in traditionellen Gerichten zu verarbeiten, wie zum Beispiel in unterschiedlichen Ramen-Suppen, Wok-Eintöpfen oder Bami Goreng. Neben den selbstgemachten Nudeln werden Gemüse, Kräuter und zahlreiche Gewürze zum Einsatz kommen. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig asiatische Nudeln sein können!

22171 Kurs, Sabine Schmelzer

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 24.04.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 22,00 EUR, keine Ermäßigung

Polynesishe Sommerparty

Die polynesishe Küche zeichnet sich durch zahlreiche Spezialitäten mit französischen und südasiatischen Einflüssen aus. Hauptzutaten sind tropischer Fisch und Meeresfrüchte, aber auch Schweinefleisch und Geflügel finden in den Gerichten Verwendung. Begünstigt durch das feuchte Tropenklima gedeihen Gemüse und Obst, wie Yam Wurzeln, Taro, Maniok, Ananas Papaya und Kokosnuss dort hervorragend. Wir wollen in diesem Kurs ein wenig Südsee-Flair auf die Teller bringen und ungewöhnliche Kreationen wie Fisch mit Vanillesoße, ein Kokos-Puten-Ragout und vieles mehr ausprobieren. Tropische Cocktails dürfen da nicht fehlen.

22181 Kurs, Diane Dafna Haupt

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 11.06.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung



**Geschenkgutschein der
vhs Witten | Wetter | Herdecke**

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.



Kräuterexpedition an der Ruhr: Wildkräuter bestimmen, sammeln und in der Küche zubereiten

Auf den Wiesen im Ruhrtal sprießen im Frühling viele Arten von Wildkräutern, wie zum Beispiel Brennnessel, Giersch, Wiesenbärenklau, Löwenzahn, Beinwell, Mädesüß oder der japanische Flügelknöterich. In unserem Kurs werden wir am Vortag in den Ruhrwiesen Wildkräuter und essbare Blüten bestimmen und auch eine kleine Menge davon sammeln. Am nächsten Tag bereiten wir daraus Kräuterpasta und verschiedene Soßen und Pestos zu. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs mehrere saubere Einmachgläser und Flaschen mit, in denen Sie Ihre Wildkräuterspezialitäten ansetzen und lagern können. Wer Freude an der Natur und Spaß am Botanisieren hat, dazu gern einmal etwas Neues in der Küche ausprobieren möchte, wird in diesem Kurs Alternativen zur täglichen Ernährung finden.

Treffpunkt für die Kräuterexpedition: 17:00 Uhr am Anglerheim,
In der Lake 7 A in 58456 Witten

22301 Kurs, Sabine Schmelzer

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag, 13.05.2024, 17:30 – 19:15 Uhr

Dienstag, 14.05.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 8 UStd.

40,00 EUR, Zusatzgebühr: 20,00 EUR, keine Ermäßigung

Vegetarisches 3-Gänge-Menü



Freuen Sie sich in diesem Kurs auf die Zubereitung leichter, vegetarischer Gerichte für die Fastenzeit und ausgefallene Rezepte für den Frühling. Sie werden feststellen, dass reine Gemüseküche sehr schmackhaft sein kann und der Gedanke an Fleischverzehr dabei gar nicht erst aufkommt.

22311 Kurs, Esther Hildebrandt

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag, 22.04.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung

Persisch vegetarische Küche



Bei diesem Kochevent unternehmen Sie eine köstliche Reise durch die Welt der persischen Küche, die nicht nur den Gaumen, sondern auch das Herz erfreut. Den Auftakt bildet ein persischer Appetizer mit gegrilltem Gemüse. Diese Delikatesse zeichnet sich durch vielschichtige Aromen und die samtige Konsistenz aus. Als Hauptmahlzeit präsentieren wir Ihnen eine vegetarische Köstlichkeit mit einer ausgewogenen Mischung aus Linsen, Reis und Safran. Zum Abschluss kochen wir zusammen ein Dessertkunstwerk mit orientalischen Aromen.

Unser Menü:

Vorspeise: Mirza-Ghasemi (persische Appetizer mit Aubergine, Tomaten, Knoblauch und Eiern)

Hauptspeise: Dampokhtak (ein vegetarisches Reisgericht mit Kurkuma und Bohnen)

Nachspeise: Safran Halva (ein veganes Dessert nach traditioneller Methode aus Mehl, Zucker, Rosenwasser mit Tschai, traditionellem iranischen schwarzen Tee)

22321 Kurs, Masoomeh Rezaei

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 13.04.2024, 11:00 – 14:45 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung

Superfood Hülsenfrüchte



Das Superfood der vegetarischen Küche sind die vielen verschiedenen Hülsenfrüchte. Der hohe Anteil an Ballaststoffen und Mineralstoffen macht Linsen, Bohnen und Co. zur perfekten Fleischalternative. Lernen Sie in diesem Kurs beim gemeinsamen Kochen neue Zubereitungsarten dieses gesunden Gemüses kennen.

22341 Kurs, Esther Hildebrandt

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 20.02.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 12,00 EUR, keine Ermäßigung

**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**



Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Pflanzliche Brotaufstriche



Zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO gehört die deutsche Brotkultur. Fast alle von uns essen täglich Brot. Wir kennen das traditionelle „Butterbrot“ vor allem mit Wurst- oder Käsebelag. Um eine Alternative zu diesen tierischen Aufstrichen aufzuzeigen, stellen wir in diesem Kurs mit viel Kreativität verschiedene vegetarische Varianten her, die auch Nicht-Vegetarier*innen begeistern werden.

22351 Kurs, Esther Hildebrandt

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 05.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr, 4 UStd.

20,00 EUR, Zusatzgebühr: 11,00 EUR, keine Ermäßigung

Essen wie bei Muttern – Kindheitsessen mal vegan



Können Sie sich auch noch an die Gerichte ihrer Kindheit erinnern? Von herzhaftem Hühnerfrikassee oder Spinat mit Rührei bis hin zu süßen Leckereien wie Pfannkuchen oder French Toast. Früher wurden diese Speisen fast ausschließlich mit Eiern, Fleisch und Milch zubereitet; in diesem Kurs lernen Sie die pflanzenbasierten Varianten der bekannten Gerichte kennen. Sie werden überrascht sein, wie köstlich diese Alternativen schmecken können.

22401 Kurs, Nadine Wester-Ebbinghaus

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 22.02.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung

Virale Internetrezepte – alles vegan



Holen Sie sich heiße Internet-Koch-Trends direkt nach Hause auf die eigenen Teller. Haben Sie schon von Strawberryshortcakes, Pizzabomben, Feta-Tomatensoße oder Nutella-French Toast-Sticks gehört? Nein? Dann zeigen wir Ihnen, was sich dahinter verbirgt. Meist sind es schnelle und einfache Rezepte mit wenigen Zutaten, die super zu einem Fingerfood-Buffer, Brunch oder auch einer Kaffeerunde gereicht werden können. Wir kochen und backen in diesem Kurs einige dieser Gerichte und es ist bestimmt für jeden etwas dabei.

22411 Kurs, Nadine Wester-Ebbinghaus

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 22.05.2024, 18:00 – 21:00 Uhr, 4 UStd.

20,00 EUR, Zusatzgebühr: 13,00 EUR, keine Ermäßigung

Ostern ohne Eier – die vegane Osterküche



In diesem Kochkurs können Sie die ganze Vielfalt der veganen Osterküche erleben. Wir interpretieren traditionelle Ostergerichte ganz neu und verzichten dabei komplett auf tierische Produkte. Von eifreiem Kuchen über einen veganen Osterbraten – erleben Sie ein Osterfest mit Gerichten, die nicht nur lecker, sondern auch nachhaltig sind.

22421 Kurs, Nadine Wester-Ebbinghaus

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 20.03.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung

Vegane persische Granatapfel Küche



Unter der Leitung einer iranischen Kochdozentin laden wir Sie zu einem besonderen Kochkurs ein, in dem Sie die faszinierenden Aromen und die reiche Tradition der persischen Granatapfelküche entdecken können. Diese Küche zeichnet sich durch ihre frischen Zutaten und die raffinierten Geschmackskombinationen aus. Der Kurs beginnt mit einer erfrischenden Vorspeise, bei der Oliven nach persischer Art mariniert und mit einer köstlichen Mischung aus Gewürzen und nährstoffreichen Zutaten serviert werden. Hauptattraktion des Abends ist das berühmte persische Gericht mit Granatapfelsoße. Natürlich darf auch der persische Reis nicht fehlen. Das Kochevent wird mit einer traditionellen persischen Süßigkeit abgerundet.

Das Menü:

Vorspeise: Zeytoon Parvardeh (marinierte Oliven nach persischer Art mit Granatapfelsirup und Walnusskernen)

Hauptspeise: Fesendschan (ein Soßengericht aus Granatapfelmark und Walnüssen)

Nachspeise: Masghati (ein geleeartiges veganes Dessert mit Tschai, traditionellem iranischen schwarzen Tee)

Beilage zur Hauptspeise: TahDig (Reis nach persischer Art mit Safran und einer knusprigen Schicht)

Beilage zur Vorspeise: Nan- E Barbari (persisches Fladenbrot)

22431 Kurs, Masoomeh Rezaei

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 10.02.2024, 11:00 – 14:45 Uhr, 5 UStd.

25,00 EUR, Zusatzgebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung

Wild West Cooking in englischer Sprache Kochen für Kinder ab 8 Jahren

Willkommen im Wilden Westen! Hier könnt ihr lernen, was in der Wildnis des amerikanischen Westens auf die Teller kam. Es gab nämlich keine Supermärkte und Restaurants, das Essen musste am Lagerfeuer zubereitet werden und möglichst einfach und lecker sein. Einige dieser herzhaften Gerichte wollen wir ausprobieren und dabei natürlich, passend zum Thema, unser Englisch aufpolieren. Wir kochen einen deftigen Chili-Eintopf, corn on the cob (Maiskolben), backen typisches cornbread (Maisbrot) und etwas Süßes darf auch nicht fehlen. Zum Abschluss gibt es S'more Trifle, ein Schichtdessert.

22501 Kurs, Diane Dafna Haupt

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 20.04.2024, 11:00 – 14:00 Uhr, 4 UStd.

14,50 EUR, Zusatzgebühr: 12,50 EUR, keine Ermäßigung



Super Bowls Party in englischer Sprache Kochen für Teenies ab 11 Jahren

Mal selber kochen, in der Küche etwas Neues ausprobieren und dabei noch euer Englisch mit einer Muttersprachlerin verbessern: Das dürft ihr euch nicht entgehen lassen. Alle Teens ab 11 Jahren sind herzlich eingeladen, den neuen Foodtrend selbst zu entdecken. Wir stellen leckere, farbenfrohe und gesunde Bowls zusammen. Nach dem Motto „Alles Gute in einer Schale“ bereiten wir eine California Bowl, eine Poke Bowl mit Erdnusssoße, eine koreanische Bowl und natürlich auch eine Nachtisch-Bowl zu.

22511 Kurs, Diane Dafna Haupt

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 26.04.2024, 16:30 – 19:30 Uhr, 4 UStd.

15,00 EUR, Zusatzgebühr: 12,00 EUR, keine Ermäßigung



Sprechen und Sprache

Sprache als Schlüsselkompetenz

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Michaela Heini

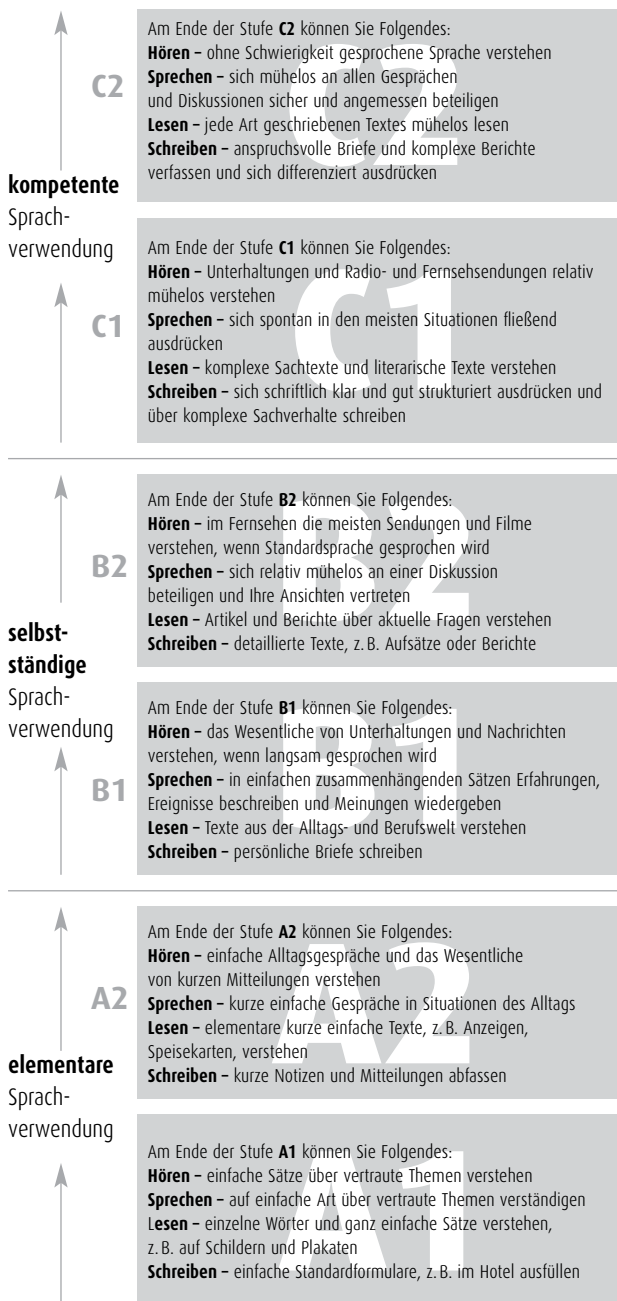
Fachbereichsleiterin Französisch, Spanisch und weitere Sprachen
Telefon: 02302 58186 33 · E-Mail: michaela.heini@vhs-www.de

Selma Erdogdu-Volmerich

Fachbereichsleiterin Englisch
Telefon: 02302 58186 35
E-Mail: selma.erdogdu-volmerich@vhs-www.de



Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen	170
Sprachberatung	172
Deutsch als Fremdsprache	174
Deutsch für Muttersprachler*innen	183
Englisch	184
Englisch im Beruf	204
Französisch	208
Italienisch	215
Spanisch	219
Arabisch	224
Chinesisch	224
Finnisch	225
Japanisch	226
Koreanisch	228
Neugriechisch	228
Niederländisch	229
Portugiesisch	231
Russisch	233
Türkisch	234
Ungarisch	235





Sehr geehrte Damen und Herren,

wenn Sie in einen Sprachkurs einsteigen wollen, ist es hilfreich, schon im Vorfeld die ungefähre Stufe Ihrer Sprachkompetenz zu ermitteln.

Orientierung am Europäischen Referenzrahmen

Die meisten Kurse bei uns haben als Anhaltspunkt die Kennzeichnung A1, A2, B1, B2 usw. Das sind die jeweiligen Stufen des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen. In einer Kurzfassung finden Sie die Beschreibungen dazu auf der Seite 162. Informieren Sie sich dort oder im Internet.

Eine ausführliche Erläuterung bietet auch die Seite:

www.goethe.de/z/50/commeuro/303.htm

Der Online Sprachtest

Machen Sie im Internet einen Online-Sprachtest.

Dazu gibt es viele Seiten, wir geben hier einige Beispiele:

www.sprachtest.de

Diese Seite enthält Tests für Englisch, Business English, Französisch, Spanisch, Italienisch und auch für Deutsch als Fremdsprache.

Auch die Verlage der bei uns eingesetzten Lehrwerke bieten Online-Einstufungstests für viele Sprachen an. Der Test für Deutsch als Fremdsprache kann bei manchen Verlagen auch in den Sprachen Englisch, Türkisch und Russisch abgelegt werden.

www.klett-sprachen.de/einstufungstests

www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest

www.hueber.de/seite/pg_lehren_einstufung_online_oyv

Oder machen Sie einen Test mit unserem Selbsteinschätzungsbogen:

www.vhs-www.de/sprachberatung

Das Beratungsgespräch

Telefonische Beratung

Vereinbaren Sie unter den nachfolgenden Telefonnummern oder auch per E-Mail einen Termin und lassen Sie sich bequem von uns am Telefon beraten. Als ersten Anhaltspunkt für die Beratung füllen Sie bitte unseren Selbsteinschätzungsbogen aus:

www.vhs-www.de/sprachberatung
oder machen einen Online Sprachtest.

Wir besprechen dann Ihre Vorkenntnisse und Ihre individuellen Gründe für den Einstieg in das Sprachenlernen. So finden wir einen Kurs und eine Gruppe, die Ihrem Sprachniveau, Ihrem Lerntempo und Ihren Interessen möglichst nahekommt.

Persönliche Beratung mit individueller Terminvereinbarung

Selbstverständlich haben Sie auch die Möglichkeit, sich persönlich beraten zu lassen. Zur individuellen Terminvereinbarung senden Sie eine E-Mail oder rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit der Fachbereichsleiterin der jeweiligen Sprache. Bitte bringen Sie den ausgefüllten Selbsteinschätzungsbogen zum Gespräch mit (s.o.). Diesen erhalten Sie über unsere Homepage
www.vhs-www.de/sprachberatung

Für Englisch berät Sie:

Selma Erdogdu-Volmerich
selma.erdogdu-volmerich@vhs-www.de, Tel. 02302 58186 35

Für alle anderen bei uns angebotenen Sprachen bekommen Sie die Informationen von:

Michaela Heint
michaela.heint@vhs-www.de, Tel. 02302 58186 33

Einbürgerungstests

Mit dem bundeseinheitlichen Einbürgerungstest sollen „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ nachgewiesen werden. Diese werden seit dem 1. September 2008 als zusätzliche Einbürgerungsvoraussetzung in § 10 Abs. 1 Satz 1 Nr. 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes verlangt. Es handelt es sich um einen Multiple Choice Test, der pro Frage vier Antwortmöglichkeiten vorgibt, von denen eine richtig ist. Bei 17 richtigen Antworten der 33 Fragen gilt der Test als bestanden. Der Test kostet 25,00 Euro. Das Entgelt kann nicht ermäßigt werden. Teilnehmen können nur Personen mit ausländischem Pass und gültiger Aufenthaltsgenehmigung. Diese Dokumente sind beim Prüfungstermin vorzulegen.

Den Fragenkatalog finden Sie im Internet unter:

<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/OnlineTestcenter/online-testcenter-node.html>

Der Test findet im Seminarzentrum der vhs, Holzkampstraße 7, 58453 Witten statt. Zur Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen Termin (Beachten Sie die Anmeldefristen). Es sind keine Onlineanmeldungen möglich. Das Prüfungsentgelt ist bar zu bezahlen.

Bitte sehen Sie von Nachfragen zum Verbleib Ihres Zertifikats ab. Das Ergebnis wird Ihnen direkt vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) per Post zugestellt.



Termine

51001 Prüfung, Michaela Heinel

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 08.02.2024, 13:30 – 14:30 Uhr

Prüfungsgebühr: 25,00 EUR

Eine persönliche Anmeldung mit Pass ist bis zum 17.01.2024 möglich.

51011 Prüfung, Michaela Heinel

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 11.04.2024, 13:30 – 14:30 Uhr

Prüfungsgebühr: 25,00 EUR

Eine persönliche Anmeldung mit Pass ist bis zum 20.03.2024 möglich.

51021 Prüfung, Michaela Heinel

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 06.06.2024, 13:30 – 14:30 Uhr

Prüfungsgebühr: 25,00 EUR

Eine persönliche Anmeldung mit Pass ist bis zum 15.05.2024 möglich.

51031 Prüfung, Michaela Heinel

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 04.07.2024, 13:30 – 14:30 Uhr

Prüfungsgebühr: 25,00 EUR

Eine persönliche Anmeldung mit Pass ist bis zum 12.06.2024 möglich.

51041 Prüfung, Michaela Heinel

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 05.09.2024, 13:30 – 14:30 Uhr

Prüfungsgebühr: 25,00 EUR

Eine persönliche Anmeldung mit Pass ist bis zum 14.08.2024 möglich.

51051 Prüfung, Michaela Heinel

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 07.11.2024, 13:30 – 14:30 Uhr

Prüfungsgebühr: 25,00 EUR

Eine persönliche Anmeldung mit Pass ist bis zum 16.10.2024 möglich.



Prüfungen

Die Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke ist zertifiziertes Prüfungszentrum und bietet verschiedene telc Deutschprüfungen an. telc Zertifikate werden international von Schulen, Universitäten, Arbeitgebern und Behörden als Nachweis von Sprachkenntnissen auf allen sechs Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) anerkannt.

Grundlage der Prüfungen sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Prüfungsordnung der telc gGmbH sowie die Allgemeinen Richtlinien zur Durchführung von telc Prüfungen (www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/agb-pruefungsordnung/).

Mit Prüfungsanmeldung akzeptieren Sie also auch die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Prüfungsordnung der telc gGmbH.

Wir weisen hier insbesondere auch auf die §8, §9 und §10 der AGB sowie die §5 und §6 der Prüfungsordnung der telc gGmbH hin. Die FAQ zur Prüfung sowie Infos zu Prüfungstrainings finden Sie hier: www.telc.net/sprachpruefungen/sprachpruefungen-support-faqs/

Weitere Informationen zu den Prüfungen, einzelne Übungstest und Tipps zur Prüfungsvorbereitungen zu den einzelnen Prüfungen finden Sie hier: www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikatspruefung/deutsch/

Barrierefreien Prüfungen

Für die Anmeldung von barrierefreien Prüfungen gelten verlängerte Anmeldefristen! Die Anmeldung erfolgt ausschließlich nach Genehmigung der barrierefreien Prüfungsbedingungen durch die telc GmbH. Wenden Sie sich für weitere Informationen gern an uns.

**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**



Prüfung – telc Deutsch A2 – B1

Bei dieser Prüfung handelt es sich um eine allgemeinsprachliche Deutsch-Prüfung auf den GER-Stufen A2 und B1. Teilnehmer*innen lösen Aufgaben in allen Fertigkeiten (Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen, Sprachbausteine). Diese skalierte Prüfung bewertet Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Daher gibt es in allen Teilen Aufgaben auf beiden GER-Niveaustufen. Teilnehmer*innen erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere oder das höhere GER-Niveau.

Die Prüfungen finden im Seminarzentrum der vhs, Holzkampstraße 7, 58453 Witten statt. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Schriftliche Prüfung

Leseverstehen, Sprachbausteine (Lesen und Schreiben), Hören und Schreiben, Schreiben (2 Std 5 Min.)

Mündliche Prüfung

In der Regel zusammen mit einer anderen Teilnehmerin oder einem anderen Teilnehmer (15 Min.); keine Vorbereitungszeit.

Termine

51061 Prüfung, Michaela Heint

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 23.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr, 8 UStd.

Prüfungsgebühr: 180,00 EUR, keine Ermäßigung

Eine Anmeldung für die Prüfung ist bis zum 08.02.2024 möglich.

Eine Nachmeldung zur Prüfung ist auf Anfrage möglich.

51062 Prüfung, Michaela Heint

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 17.08.2024, 09:00 – 16:00 Uhr, 8 UStd.

Prüfungsgebühr: 180,00 EUR, keine Ermäßigung

Eine Anmeldung für die Prüfung ist bis zum 04.07.2024 möglich.

Eine Nachmeldung zur Prüfung ist auf Anfrage möglich.



Prüfung telc Deutsch B1/Zertifikat Deutsch

Mit dieser Prüfung können Sie Deutsch-Kompetenz im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf Niveau B1 unter Beweis stellen. Das Zertifikat bestätigt kommunikative Fähigkeiten in Alltagssituationen. Die Prüfungen finden im Seminarzentrum der vhs, Holzkampstraße 7, 58453 Witten statt. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Schriftliche Prüfung

Lesen, Sprachbausteine, Hören, Schreiben (2 Std. 30 Min.)

Mündliche Prüfung

In der Regel zusammen mit einer anderen Teilnehmerin oder einem anderen Teilnehmer (15 Min.); 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Termine

51071 Prüfung, Michaela Heint

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 20.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr, 8 UStd.

Prüfungsgebühr: 180,00 EUR, keine Ermäßigung

Eine Anmeldung für die Prüfung ist bis zum 07.03.2024 möglich.

Eine Nachmeldung zur Prüfung ist auf Anfrage möglich.

51072 Prüfung, Michaela Heint

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 12.10.2024, 09:00 – 16:00 Uhr, 8 UStd.

Prüfungsgebühr: 180,00 EUR, keine Ermäßigung

Eine Anmeldung für die Prüfung ist bis zum 29.08.2024 möglich.

Eine Nachmeldung zur Prüfung ist auf Anfrage möglich.

**Haben Sie Wünsche und Anregungen
zu unserem Programm?**

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-wwh.de





Prüfung telc Deutsch B2

Mit dieser Prüfung weisen Sie nach, dass Sie die deutsche Sprache auf fortgeschrittenem Niveau beherrschen. Teilnehmer*innen lösen Aufgaben in allen Fertigkeiten (Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen, Sprachbausteine). Es bestätigt Ihre kommunikativen Fähigkeiten in Alltagssituationen.

Die Prüfungen finden im Seminarzentrum der vhs, Holzkampstraße 7, 58453 Witten statt. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Schriftliche Prüfung

Lesen, Sprachbausteine, Hören, Schreiben (2 Std. 20 Min.)

Mündliche Prüfung

In der Regel zusammen mit einer anderen Teilnehmerin oder einem anderen Teilnehmer (15 Min.); 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Termine

51081 Prüfung, Michaela Heini

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 08.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr, 8 UStd.

Prüfungsgebühr: 180,00 EUR, keine Ermäßigung

Eine Anmeldung für die Prüfung ist bis zum 25.04.2023 möglich.

Eine Nachmeldung zur Prüfung ist auf Anfrage möglich.

Deutsch als Fremdsprache, A1

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen. Es wird die Basisgrammatik eingeführt, dabei werden die wichtigsten Redewendungen des täglichen Lebens geübt. Das Sprachvermögen und die Entwicklung des Wortschatzes stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Eine Ermäßigung und/oder Ratenzahlung ist möglich. Wir arbeiten mit dem Buch „Schritte Plus Neu, A1“ aus dem Hueber Verlag. Die ISBN erhalten Sie am ersten Kurstag von der Dozentin.

Teil 1

51121 Kurs, Anke Wu

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

dienstags und donnerstags, 06.02.2024 – 11.04.2024,

18:00 – 19:30 Uhr, 15 Termine, 30 UStd.

117,00 EUR

Teil 2

511212 Kurs, Anke Wu

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

dienstags und donnerstags, 23.04.2024 – 20.06.2024,

18:00 – 19:30 Uhr, 15 Termine, 30 UStd.

117,00 EUR

Deutsch als Fremdsprache, A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1. Die vorhandenen Sprachfertigkeiten werden vertieft und weiterentwickelt. Eine Ermäßigung und/oder Ratenzahlung ist möglich. Informationen zum anzuschaffenden Lehrwerk erhalten Sie am ersten Kurstag von der Dozentin.

Teil 1

51141 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 12.02.2024, 18:00 – 20:15 Uhr, 8 Termine, 24 UStd.

93,60 EUR

Teil 2

511412 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 18:00 – 20:15 Uhr, 9 Termine, 27 UStd.

105,30 EUR

Deutsch als Fremdsprache, B1

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 haben und diese erweitern wollen. Nach einer Einstufung können Sie auch noch während des laufenden Kurses in das Programm einsteigen, wenn Plätze frei sind. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk: „Pluspunkt Deutsch, Leben in Deutschland“ Arbeitsbuch Gesamtband und Kursbuch Gesamtband, B1 aus dem Cornelsen Verlag und beginnen mit Lektion 1. Geplant ist, Lektion 6 zum Semesterende zu erreichen. Die ISBN erhalten Sie am ersten Kurstag von der Dozentin. Eine Ermäßigung und/oder Ratenzahlung ist möglich. In einer separaten B1-Prüfung kann das telc-Sprachzertifikat erworben werden.

Teil 1

51161 Kurs, Tetiana Kulyk

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 12.02.2024, 18:00 – 20:15 Uhr, 8 Termine, 24 UStd.

93,60 EUR

Teil 2

511612 Kurs, Tetiana Kulyk

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 18:00 – 20:15 Uhr, 9 Termine, 27 UStd.

105,30 EUR



Online anmelden unter: www.vhs-www.de



Deutsch als Fremdsprache, B2

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits solide Sprachkenntnisse haben und diese erweitern wollen. Die Stufe B2 ist in mehrere Lernabschnitte gegliedert und das Lerntempo ist zügig. Am Ende der Stufe B2 können Sie sich spontan und fließend verständigen, so dass ein Gespräch mit Muttersprachlern möglich sein wird. Sie können sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten begründen und verteidigen. Zu einer Vielzahl von Themen, die Sie interessieren, können Sie klare und detaillierte Texte schreiben (z.B. Briefe, Berichte oder Aufsätze) und Argumente darlegen (pro und kontra). Nach einer Einstufung können Sie auch noch während des laufenden Kurses in das Programm einsteigen, wenn Plätze frei sind. Eine Ermäßigung und/oder Ratenzahlung ist möglich. Das anzuschaffende Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben. In einer separaten B2-Prüfung kann das telc-Sprachzertifikat erworben werden.

Teil 1

51181 Kurs, Sabrina Haushalter-Benamor

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 17:30 – 19:45 Uhr, 7 Termine, 21 UStd.

113,40 EUR

Teil 2

511812 Kurs, Sabrina Haushalter-Benamor

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 23.04.2024, 17:30 – 19:45 Uhr, 7 Termine, 21 UStd.

113,40 EUR





Deutsch als Muttersprache Lesen und Schreiben

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Deutsch als Muttersprache sprechen, aber nicht oder nur wenig lesen und schreiben können. Die Möglichkeit, Lesen und Schreiben von Grund auf neu zu lernen oder zu verbessern, besteht in jedem Alter. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch zur Beratung! Wenn Sie jemanden kennen, der seine Kenntnisse verbessern möchte und diesen Text möglicherweise selber nicht (richtig) lesen kann, dann weisen Sie bitte auf dieses Angebot hin.

51221 Kurs, Michaela Heintl

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 05.02.2024, 18:00 – 20:15 Uhr, 10 Termine, 30 UStd.

30,00 EUR, keine Ermäßigung



**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**



Unsere Englisch-Schnuppertage

Sie möchten wieder in die englische Sprache einsteigen, wissen aber gar nicht, welcher Kurs vom Level her passt? Unsere Englisch-Schnuppertage eine Woche vor Semesterbeginn bringen Sie wieder in Kontakt mit der englischen Sprache. Spielerische Übungen in entspannter Atmosphäre bieten Raum für einen ersten Wiedereinstieg. Bei Tea und Shortbread lernen Sie, was die einzelnen Niveaustufen bedeuten und was für Kursformate – von Grundkursen über Konversationskurse bis hin zu Bildungsurlauben – wir im Programm haben. Sie haben die Möglichkeit, einen Blick in unsere Lehrwerke zu werfen und bestimmen mit unserem Selbsteinschätzungsbogen Ihr Sprachniveau. Und natürlich beantwortet Ihnen unsere erfahrene Dozentin gern Ihre Fragen rund ums Englisch-Lernen bei uns. Wenn Sie möchten, können Sie sich im Anschluss schon direkt für einen Kurs anmelden!

Englisch-Schnuppertag, Grundkenntnisse (Level A1/A2)

Hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihre „verschütteten“ (Schul-)Kenntnisse wiederauffrischen, oder nach sehr langer Pause wieder in die englische Sprache einsteigen möchten.

Eine kurze Erklärung und Beschreibung der Niveaustufen bietet der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen fürs Sprachenlernen auf S. 170.

52001 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 01.02.2024, 17:00 – 20:00 Uhr, 4 UStd.

15,60 EUR

Englisch-Schnuppertag, Fortgeschrittene (Level B1/B2)

Dieser Schnuppertag richtet sich an Menschen mit Englisch-Grundkenntnissen, die auf der Suche nach dem passenden Fortgeschrittenen-Kurs sind.

Eine kurze Erklärung und Beschreibung der Niveaustufen bietet der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen fürs Sprachenlernen auf S. 170.

520021 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 02.02.2024, 16:00 – 19:00 Uhr, 4 UStd.

15,60 EUR



English can be fun!**Englisch in den Osterferien – Jahrgangsstufe 6 bis 8**

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die – ganz ohne Druck – in einer lockeren Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen und ausbauen möchten. Von der Grammatik bis zum Wortschatz wird vor allem der grundlegende Stoff dieser Jahrgangsstufen wiederholt. Abwechslungsreiche Übungen und Spiele helfen, das Gelernte zu verfestigen. Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Kurs um ein Bildungsangebot handelt, das nur durchgeführt werden kann, wenn uns genügend Anmeldungen vorliegen. Falls die Mindestteilnehmer*innenzahl nicht erreicht wurde, informieren wir Sie spätestens eine Woche vor geplantem Kursstart über die Absage.

52811 Jugend-vhs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 25.03.2024 – 29.03.2024, 10:00 – 12:30 Uhr,

5 Termine, 15 UStd.

60,00 EUR, keine Ermäßigung

English can be fun!**Englisch in den Osterferien – Jahrgangsstufe 9 und 10**

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die – ganz ohne Druck – in einer lockeren Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen und ausbauen möchten. Von der Grammatik bis zum Wortschatz wird vor allem der grundlegende Stoff dieser Jahrgangsstufen wiederholt. Abwechslungsreiche Übungen und Spiele helfen, das Gelernte zu verfestigen. Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Kurs um ein Bildungsangebot handelt, das nur durchgeführt werden kann, wenn uns genügend Anmeldungen vorliegen. Falls die Mindestteilnehmer*innenzahl nicht erreicht wurde, informieren wir Sie spätestens eine Woche vor geplantem Kursstart über die Absage.

52821 Jugend-vhs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 25.03.2024 – 29.03.2024, 13:00 – 15:30 Uhr,

5 Termine, 15 UStd.

60,00 EUR, keine Ermäßigung

Online anmelden unter: www.vhs-www.de





Level A1: Der Anfang der Sprachlernbiographie

Ziel des Lernens auf dem Level A1 ist es, dass Sie von sich sagen können: Ich kann mich auf einfache Art verständigen und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.

Englisch für Einsteiger*innen, Level A1 Kleingruppe

Wenn Sie sich schon unzählige Male vorgenommen haben, endlich Englisch zu lernen und es immer wieder vor sich hergeschoben haben, dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie. Wir fangen ganz von vorn an. Oder, Sie wählen diesen Kurs, weil Sie überzeugt sind, dass von Ihren alten Schulkenntnissen wirklich gar nichts mehr „hängen geblieben“ ist und Sie nochmals von vorn beginnen möchten. Wir werden Ihnen Grundkenntnisse, die Sie im heutigen englischsprachigen Alltag benötigen, in kleinen Schritten vermitteln und Sie zusätzlich auf leichte Gesprächssituationen vorbereiten.

Teil 1

52021 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 14.02.2024, 12:15 – 13:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

520212 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 24.04.2024, 12:15 – 13:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Englisch mit Muße für den Alltag, Level A1

Sie hatten bisher kaum Gelegenheit, Englisch zu lernen? Sie können ein wenig Englisch sprechen, aber wollen sich besser ausdrücken können? Dann ist dieser Abendkurs das Richtige für Sie. Seit mehreren Semestern arbeiten wir schon gemeinsam daran, in die englische Sprache einzusteigen und uns mit Muße und auf unterhaltsame Weise mit folgenden Situationen zu beschäftigen: Verständigung im Alltag mit Praxisbeispielen zu den Bereichen Einkaufen, Wegbeschreibung, Kurzgespräche oder auch Telefonieren mit vielfältigen Anwendungsübungen. Dieser Kurs baut auf den Inhalten der vorangegangenen Semester auf, eignet sich aber auch für Neueinsteiger*innen.

Teil 1

52031 Kurs, Mattis Morten Kern

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

520312 Kurs, Mattis Morten Kern

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 25.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

54,60 EUR



Englisch für Wiedereinsteiger*innen, Level A1/A2 Kleingruppe

Sie haben bis jetzt nur sehr wenig Englisch gelernt oder erinnern sich nur noch bruchstückhaft an den Englischunterricht? Dieser Kurs führt Sie behutsam an die englische Sprache wieder heran. Unter Anleitung des Dozenten werden wichtige Grammatikgrundlagen und Vokabeln wiederholt und auch in kleinere eigenständige Schreibproduktionen eingebunden. Doch auch die mündliche Kommunikation kommt nicht zu kurz. In alltagsnahen Gesprächssituationen werden so manche verschüttet geglaubte Kenntnisse reaktiviert. Der Kurs arbeitet mit dem Buch „Intermezzo – Englisch A1“ aus dem Hueber Verlag.

Teil 1

52121 Kurs, Mattis Morten Kern

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 15:30 – 17:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

521212 Kurs, Mattis Morten Kern

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 23.04.2024, 15:30 – 17:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Englisch in den Ferien – Auffrischkurs A1/A2 Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse in einer intensiven Lernwoche in den Ferien auffrischen möchten. Der Kurs eignet sich u.a. für Personen, deren Schulenglisch länger nicht verwendet worden ist oder die ihr Englisch auf dem A2 Niveau nochmal in einem intensiveren, kurzen Zeitraum verbessern wollen. Wir werden unser Hauptaugenmerk auf leichte Kommunikation in Alltagssituationen richten, wie z.B. auf einer Urlaubsreise. Auch einige grammatikalische Strukturen werden wiederholt und in Gesprächen vertieft. I'm sure you'll enjoy it! Just give it a try!

52141 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

Montags – Freitag, 25.03.2024 – 29.03.2024, 16:00 – 18:30 Uhr,

5 Termine, 15 UStd.

81,00 EUR



Level A2: Grundlegende Kenntnisse

Kurse auf dem Level A2 sind für Sie passend, wenn ungefähr Folgendes auf Sie zutrifft: Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in bekannten Zusammenhängen verstehen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z. B. mich, meine Arbeit, meine nähere Umgebung beschreiben. Ich kann kurze Gespräche führen, in denen es um unkomplizierte Informationen und vertraute Themen geht.

Englisch für Wiedereinsteiger*innen, Level A2 Kleingruppe

Ihre Englisch-Kenntnisse sind verblasst oder Sie hatten vielleicht nie Gelegenheit, Englisch gründlich zu lernen? Dieser Kurs führt Sie behutsam an die englische Sprache wieder heran. Unter Anleitung des Dozenten werden wichtige Grammatikgrundlagen und Vokabeln wiederholt. Doch auch die mündliche Kommunikation kommt nicht zu kurz. In alltagsnahen Gesprächssituationen werden so manche verschüttet geglaubte Kenntnisse reaktiviert. Die Kursteilnehmer*innen haben im letzten Wintersemester mit der Bearbeitung des Lehrbuches „Easy English Upgrade – A2.1.“ begonnen und werden es auch in diesem Sommersemester als Kursgrundlage verwenden.

Teil 1

52211 Kurs, Mattis Morten Kern

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 15:30 – 17:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Teil 2

522112 Kurs, Mattis Morten Kern

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 15:30 – 17:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Englisch auf dem Level A2

Endlich Zeit für Englisch – jetzt oder nie!

Kleingruppe

Dieser Kurs lernt mit dem Lehrwerk „Great A2“ aus dem Klett Verlag. Zu Anfang des Semesters werden wir eine Wiederholung der erarbeiteten Strukturen durchführen, so dass auch Wiedereinsteiger*innen herzlich willkommen sind.

Teil 1

52221 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 14.02.2024, 10:45 – 12:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

522212 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 24.04.2024, 10:45 – 12:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Englisch auf dem Level A2

Sie haben in der Schule Englisch gelernt, doch dies ist schon eine ganze Weile her? Unsere Gruppe hat vor drei Semestern begonnen, wieder in die englische Sprache einzusteigen. Unter Anleitung des Dozenten wiederholen wir wichtige Grammatikgrundlagen und Vokabeln. Doch auch die mündliche Kommunikation kommt nicht zu kurz. In alltagsnahen Gesprächssituationen werden so manche verschüttet geglaubte Kenntnisse reaktiviert. Bis jetzt haben wir mit dem Lehrwerk „Take it easy, A2“ aus dem Cornelsen-Verlag gelernt. Dieses Semester starten wir mit einem neuen Buch, weitere Informationen dazu gibt es am ersten Kurstag. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Teil 1

52231 Kurs, Lee Kaliski

Herdecke, Friedrich-Harkort-Schule

dienstags, 06.02.2024, 16:30 – 18:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

56,00 EUR

Teil 2

522312 Kurs, Lee Kaliski

Herdecke, Friedrich-Harkort-Schule

dienstags, 23.04.2024, 16:30 – 18:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

56,00 EUR

Englisch auf dem Level A2

Sie haben in der Schule Englisch gelernt, doch dies ist schon eine ganze Weile her? Unsere Gruppe hat vor drei Semestern begonnen, wieder in die englische Sprache einzusteigen. Unter Anleitung des Dozenten wiederholen wir wichtige Grammatikgrundlagen und Vokabeln. Doch auch die mündliche Kommunikation kommt nicht zu kurz. In alltagsnahen Gesprächssituationen werden so manche verschüttet geglaubte Kenntnisse reaktiviert. Bis jetzt haben wir mit dem Lehrwerk „Take it easy, A2“ aus dem Cornelsen-Verlag gelernt. Dieses Semester starten wir mit einem neuen Buch, weitere Informationen dazu gibt es am ersten Kurstag. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Teil 1

52241 Kurs, Lee Kaliski

Wetter, Bürgerhaus Wetter

mittwochs, 07.02.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

63,00 EUR

Teil 2

522412 Kurs, Lee Kaliski

Wetter, Bürgerhaus Wetter

mittwochs, 24.04.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

56,00 EUR

Englisch auf dem Level A2 – Once upon a time

Dieser Kurs arbeitet im Lehrwerk „Fairway B1“ aus dem Klett Verlag. Unser Lehrwerk bietet interessante, leicht verständliche Texte und auch einige Grammatikübungen. Wir beginnen diesen Kurs mit einer zusammenfassenden Wiederholung des Erlernten. So you're very welcome to join us!

Teil 1

52251 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 12.02.2024, 12:00 – 13:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Teil 2

522512 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 12:00 – 13:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

WDR 2

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**



**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN



Zwischen A2 und B1: Mal mündlich und mal schriftlich besser?

Viele Wiedereinsteiger*innen starten auf dem Level A2/B1. Auch Sie können auf dem Level lernen, wenn folgendes auf Sie zutrifft: Sie haben die Kenntnisse des Levels A2 gemeistert, brauchen aber noch ein wenig mehr Übung, um im Sprachenlernen weiter fortzuschreiten. Sie sprechen und schreiben zwar gut, aber haben eigentlich nie formal Grammatik gelernt. Sie können Englisch schon auf dem Niveau B1 verstehen, haben aber kaum Erfahrung im mündlichen Sprachgebrauch. Oder Sie haben Englisch in der Schule gelernt; aber das ist schon eine Weile her und Sie suchen nun ein Level, um wieder „ein bisschen reinzukommen“.

Englisch auf dem Level A2/B1
Brush up your English

Wenn Sie Englisch-Vorkenntnisse haben und diese in lockerer Atmosphäre aktivieren oder auffrischen wollen, dann sind Sie hier genau richtig. Wir möchten Ihren Wortschatz schrittweise ausbauen und grammatikalische Strukturen trainieren und vertiefen. Im Kurs wird viel gelacht und Wert auf Kommunikation gelegt. Für einen sicheren Lernerfolg ist es ebenso wichtig, bereits Gelerntes regelmäßig zu wiederholen. Wir werden aktuelle Themen aufgreifen und einfache Konversationen einüben, damit Ihr Umgang mit der englischen Sprache spielerisch sicherer wird. Arbeitsmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt. You are welcome to join us!

Teil 1

52311 Kurs, Sandra Danneil

Witten, vhs Seminarzentrum

freitags, 09.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

523112 Kurs, Sandra Danneil

Witten, vhs Seminarzentrum

freitags, 26.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

78,00 EUR

Coffee or Tea: Englisch – nicht nur für Ihre nächste Reise! Level A2/B1

Irgendwann gelernt, irgendwann vergessen – jetzt auf der Suche nach einer Möglichkeit, noch einmal zu beginnen? Wenn es für Sie darum geht, sich schnell verständlich machen zu können und Gehörtes zu verstehen, sind Sie hier richtig. Einfache Erklärungen, leichte Übungen und kleine Schritte mit regelmäßigen Wiederholungen garantieren den gewünschten Erfolg. Dieser Kurs bietet Ihnen ein angepasstes, langsam aufbauendes Wortschatz-, Grammatik- und Kommunikationstraining. Wir arbeiten mit Materialien, auf die Sie treffen könnten, wenn Sie unterwegs sind. Auf Alltagssituationen werden Sie vorbereitet: Sie lernen, Fragen zu stellen, zu beantworten, Ihre Interessen zu formulieren. Motiviertes, praxisbezogenes, realitätsnahes Arbeiten und Lernen sorgt dafür, dass Sie Ihre Ziele erreichen. Am Ende werden Sie sagen: „Es hat sich gelohnt.“

Bitte beachten Sie, dass der Kurs auch in der ersten Osterferien-Woche stattfindet.

52321 Kurs, Jörg Stumpf

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 14 Termine, 37 UStd.

144,30 EUR

Englisch in den Ferien – Auffrischkurs A2/B1 Kleingruppe

Der Schwerpunkt dieses Intensivkurses liegt auf Konversation. But we won't miss to revise the most important aspects of grammar. Jeder Unterrichtstag wird von einem anderen Thema bestimmt. It may be „traveling“, „the media“, „sports“, „literature“. This course is right for you if you want to refresh your knowledge of English.

52331 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 25.03.2024 – 29.03.2024, 18:30 – 21:00 Uhr,
5 Termine, 15 UStd.

81,00 EUR

**Haben Sie Wünsche und Anregungen
zu unserem Programm?**

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-www.de





Level B1: Fortgeschrittener Umgang mit der Sprache

Kurse auf dem Level B1 sind für Sie passend, wenn ungefähr Folgendes auf Sie zutrifft: Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Themen geht. Ich kann die meisten Situationen, denen man auf Reisen begegnen kann, meistern und mich zu bekannten und einfachen Themen zusammenhängend und einigermaßen flüssig äußern. Ich kann über Erfahrungen und Ereignisse, Träume, Hoffnungen und Ziele berichten. Ich kann die wichtigsten Inhalte komplexer Texte entnehmen.

English conversation with a native speaker, Level B1 Kleingruppe

Would you like to talk about up-to-date topics and read interesting texts and newspaper articles in a really nice group? If you want to refresh your spoken English, discuss the latest news and do some grammar on request, then you are very welcome! Just come and let's talk!

Teil 1

52411 Kurs, Lee Kaliski

Herdecke, Friedrich-Harkort-Schule

dienstags, 06.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

80,00 EUR

Teil 2

524112 Kurs, Lee Kaliski

Herdecke, Friedrich-Harkort-Schule

dienstags, 23.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

80,00 EUR

Easy English Conversation, Level B1

We read short stories and newspaper articles, listen to songs and audio books, discuss the latest news and have small talk. Grammar exercises are included. You are welcome to contribute your own ideas.

Teil 1

52421 Kurs, Maike van Mameren

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 16:30 – 18:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.
70,20 EUR

Teil 2

524212 Kurs, Maike van Mameren

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 25.04.2024, 16:30 – 18:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
62,40 EUR

Learning English, Level B1

We have fun – a never-ending story

Dieser Kurs lernt mit dem Lehrwerk Great B1 aus dem Klett Verlag. We also read some really interesting British short stories. Von Zeit zu Zeit schieben wir reine Grammatikstunden ein, damit die erworbenen Kenntnisse gefestigt und intensiviert werden können. And not to forget: We talk about a lot of different topics.

Teil 1

52431 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 13.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
62,40 EUR

Teil 2

524312 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 23.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.
70,20 EUR

**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**



English conversation, Level B1/B2

Onlinekurs, Kleingruppe

Sie haben Englisch-Grundkenntnisse und möchten vor allem Ihr gesprochenes Englisch weiter verbessern? In diesem Konversationskurs geht es darum, „ans Sprechen“ zu kommen und Sicherheit in der mündlichen Kommunikation zu gewinnen. Mögliche Themen sind breit gefächert und reichen von Landeskunde über Kultur bis hin zu „current events.“ Dabei wird auch auf die individuellen Interessen der Teilnehmer*innen eingegangen. Bei Bedarf wiederholen wir gezielt grammatische Strukturen und wenden sie direkt in der Praxis an. Bitte beachten Sie unsere Hinweise zu Onlinekursen auf der S. 290.

Teil 1

525111-0 Kurs, Johanna Feier

Online

montags, 05.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

525112-0 Kurs, Johanna Feier

Online

montags, 22.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR



Online anmelden unter: www.vhs-www.de



English conversation with a native speaker

Level B1/B2

Onlinekurs, Kleingruppe

Add that extra level to your English conversation skills. Build your confidence, expand your vocabulary and feel more comfortable when using the English language. This conversation course will incorporate a variety of speaking, reading and listening activities designed to enhance and improve your use of the language.

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zu Onlinekursen auf der S. 290.

Teil 1

525211-0 Kurs, Colin Henderson

Online

dienstags, 06.02.2024, 14:00 – 15:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Teil 2

525212-0 Kurs, Colin Henderson

Online

dienstags, 23.04.2024, 14:00 – 15:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Englisch auf dem Level B1/B2

There's nothing like learning English

Hybridkurs, Kleingruppe

At the beginning of each lesson we talk about current topics, travelling, working and social life. Aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz, denn spezielle Übungsstunden zu Grammatikthemen sind fester Bestandteil dieses Kurses. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Great B2“ aus dem Klett Verlag.

Dieser Kurs ist ein sog. Hybridkurs und kann online oder in Präsenz gebucht werden.

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zu Onlinekursen auf der S. 290.

Teil 1

525311-H Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 14.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

525312-H Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 24.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR



Level B2: Vertrautheit mit der Sprache

Ziel des Lernens auf dem Level B2 ist es, dass Sie von sich sagen können: Ich kann mich spontan und fließend verständigen, sodass ein normales Gespräch mit Muttersprachler*innen recht gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und deutlich äußern und meine Ansichten begründen und verteidigen. Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen.

Bis zum Level C2, dem annähernd muttersprachlichen Niveau, fehlt noch einiges, denn dazu müssen Sie sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen können und mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut sein.

Practising English, Level B2 **The sunny side of English** **Kleingruppe**

Dieser Kurs lernt im Buch „Great B2“ aus dem Klett Verlag. Hier wird besonderer Wert auf die Vermittlung von Sprachkenntnissen in alltäglichen Situationen gelegt, wie z.B. „travelling in English speaking countries, social life and working“. In regelmäßigen Abständen legen wir Übungsstunden zur Grammatik ein.

Teil 1

52611 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 15.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

526112 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 25.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Englisch auf dem Level B2

English is needed everywhere

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen auf dem Level B2. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Great B2“ aus dem Klett Verlag. You should like talking because we'll talk a lot (e.g. about interesting people, the news, different countries, the media). Von Zeit zu Zeit werden aber auch wichtige Grammatikthemen wiederholt – entweder nach der Auswahl der Dozentin oder nach den speziellen Wünschen der Gruppe.

Teil 1

52621 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 15.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

526212 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 25.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Englisch auf dem Level B2

Come in, please!

Kleingruppe

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse unter kompetenter Anleitung in einer entspannten Gruppe auszubauen. Zurzeit lesen wir britische landestypische Kurzgeschichten. Wir werden aber auch über aktuelle Themen aus der Tagespresse sprechen. Wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse haben, ist der Einstieg problemlos möglich. Do come in!

Teil 1

52631 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 12.02.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

526312 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Improving English Conversation with a native speaker, Level B2

„Speak Up!“ Would you like to improve your English conversation skills with a native (Australian/British) speaker of English? This course is suitable for students who already have a solid grasp of the language and who simply want to improve their fluency and confidence when talking to others, whether for business or academic purposes, for travel, or maybe just to be able to talk to friends or family members more fluently. If this sounds like you, then why not join us in an informal and fun class. We will discuss a wide range of interesting subjects including popular culture, current affairs, music, travel and so on. You've already grasped the basics of the English language – now learn to really express yourself!

Teil 1

52641 Kurs, Lee Kaliski

Wetter, Bürgerhaus Wetter

mittwochs, 07.02.2024, 10:45 – 12:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

63,00 EUR

Teil 2

526412 Kurs, Lee Kaliski

Wetter, Bürgerhaus Wetter

mittwochs, 24.04.2024, 10:45 – 12:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

56,00 EUR

English conversation, Level B2

Meet nice people for a chat in the evening. We read short stories and newspaper articles, listen to songs and audio books, discuss the latest news and have small talk. Grammar exercises are included. You are welcome to contribute your own ideas.

Teil 1

52651 Kurs, Maike van Mameren

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

526512 Kurs, Maike van Mameren

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 25.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Englisch auf dem Level B2 Ready? Steady? Go on again! Onlinekurs, Kleingruppe

This course is designed for learners at the level B2. It will help you practise your knowledge of English. We will also revise grammatical aspects. We will read and discuss different texts as well as newspaper articles or short stories. Maybe we will also start reading a nice novel.

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zu Onlinekursen auf der S. 290.

Teil 1

526611-0 Kurs, Susanne Liedtke

Online

dienstags, 13.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

526612-0 Kurs, Susanne Liedtke

Online

dienstags, 23.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

English conversation, Level C1 You're welcome Kleingruppe

Would you like to exchange views on topics of mutual interest? Do you want to practise your English, revise some points of grammar and broaden your vocabulary? Well, then you're more than welcome to join us – a small informal group – early on Monday mornings! Last semester we read a very exciting novel. We plan to do so again this semester.

Teil 1

52711 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 12.02.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

527112 Kurs, Susanne Liedtke

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR



Englisch im Beruf: Was wird vorausgesetzt?

Eigentlich sollten Sie schon nah am Level B1 sein, um mitmachen zu können. Der Europäische Referenzrahmen beschreibt Lernende so:

* ... der Wortschatz reicht aus, um sich, wenn auch manchmal zögernd und mit Hilfe von Umschreibungen, über Themen wie Familie, Hobbys und Interessen, Arbeit, Reisen und aktuelle Ereignisse äußern zu können.

* ... Sie verwenden verhältnismäßig korrekt ein Repertoire gebräuchlicher Strukturen und Redeformeln, die mit eher vorhersehbaren Situationen zusammenhängen.

Lassen Sie sich aber beraten, wir helfen bei der Einstufung und in den Kursen erhalten Sie Unterstützung von den Dozent*innen.

Make your English work: Englisch für den Beruf Basics and more

In diesem Kurs geht es um die Basics im Business Englisch mit Wortschatz-Arbeit und Grammatik. Dabei werden Sie an Gespräche herangeführt, wie sie im Job jeden Tag vorkommen. Ihr Ziel könnte sein: Englisch auffrischen, aus der Schule in den Beruf übertragen und erfolgreich anwenden! Materialien, Abläufe und Übungen sichern Ihnen eine abwechslungsreiche, intensive, zeitgemäße Vorbereitung. Wiederholungen und Rückmeldungen durch den Dozenten fördern den gewünschten Erfolg. Ein vom Lehrbuch unabhängiger (Einführungs-)Kurs – zum Wiederholen und Vertiefen. Er eignet sich auch für Teilnehmer*innen, die Englischkenntnisse aus der Schule mitbringen und Englisch zukünftig im beruflichen Umfeld anwenden möchten. Für Schüler*innen, Auszubildende, Studierende, Young Professionals und solche, die neue berufliche Herausforderungen vor sich haben.

58201 Kurs, Jörg Stumpf

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 17:30 – 19:30 Uhr, 13 Termine, 35 UStd.

210,00 EUR, keine Ermäßigung

Englisch für den Beruf Erfolgsorientiert und intensiv – Powering your career

Take this course to familiarise yourself with Business English. Be confident that this thirteen-week series will come with a wide variety of activities allowing you to improve your spoken and written English. The course's curriculum will focus on understanding, writing and commenting on business-related issues. Vocabulary and grammar building exercises will be covered as well. On a regular basis, participants will be asked to practise expressions and complete exercises and tests in business-related fields. This will help them to better phrase their letters, emails, and statements. Small talk and common workplace conversation will be part of our weekly activities. Using up-to-date material, looking into the business press, and contemporary student-oriented teaching will result in strengthening the learners' Business English performances. Pupils, apprentices, students, young professionals and those who are facing new job-related challenges are invited to enrol in this class.

58221 Kurs, Jörg Stumpf

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 19:00 – 21:00 Uhr, 13 Termine, 35 UStd.

210,00 EUR, keine Ermäßigung

Englisch für den Beruf, Level A2/B1 Intensivwoche – Bildungsurlaub

In diesem Sprachkurs werden die vorhandenen Englischkenntnisse mit Blick auf alle vier Aspekte des Sprachgebrauchs – Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen – aufgefrischt und vertieft. Hierbei stehen zentrale berufliche Anforderungen wie Mailen, das Verfassen von Geschäftsbriefen, Telefonieren, Small Talk und das Verhandeln in der Fremdsprache im Vordergrund. Dieser Kurs kann als Bildungsurlaub oder als regulärer Intensivkurs besucht werden.

58341 Bildungsurlaub, Maike van Mameren

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 04.03.2024 – 08.03.2024, 09:00 – 15:00 Uhr,

5 Termine, 35 UStd.

280,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



English communication, Level A2/B1 Intensivwoche – Bildungsurlaub

In diesem Kurs werden bereits erlernte Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Durch gezieltes Training von Kommunikationssituationen wie Small Talk, Telefongesprächen, Videokonferenzen und Präsentationen wird ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache eingeübt. Dieser Kurs kann als Bildungsurlaub oder als regulärer Intensivkurs besucht werden.

58351 Bildungsurlaub, Maïke van Mameren

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 22.04.2024 – 26.04.2024, 09:00 – 15:00 Uhr,

5 Termine, 35 UStd.

280,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Ohne Englisch geht es kaum ...

Unternehmen, die internationale Wirtschaftskontakte pflegen, benötigen Mitarbeiter*innen mit guten Englischkenntnissen. Das Handwerkszeug dazu gibt es in den Seminaren, Schulungen und Bildungsurlauben der vhs.

Ob digital, über Zoom oder in Präsenz: Wir bieten Ihnen unter der Leitung erfahrener Dozent*innen Wirtschaftsenglisch mit unterschiedlichen Schwerpunkten an – vom Präsentieren auf Englisch bis hin zum Telefontraining – und machen Ihnen dazu gern ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot.

Unseren Flyer schicken wir Ihnen auf Wunsch per Mail oder mit der Post zu. Fragen rund um unser Angebot beantwortet Ihnen die Fachbereichsleiterin:

Dr. Selma Erdogdu-Volmerich

Telefon: 02302 581 8635

E-Mail: selma.erdogdu-volmerich@vhs-www.de



Französisch A1 für Teilnehmer*innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen Kleingruppe

Bonjour et bienvenue! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen ersten Grundkenntnissen, die gern die Französische Sprache erlernen möchten. Wir arbeiten mit dem Kursbuch „On y va! A1“ aus dem Hueber Verlag. Wir freuen uns auf Sie!

Teil 1

53011 Kurs, Natalia Karelina

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

dienstags, 06.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

530112 Kurs, Natalia Karelina

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

dienstags, 23.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Online anmelden unter: www.vhs-www.de



Französisch II, A1 für Anfänger*innen mit ersten Vorkenntnissen

Wenn Sie bereits erste Kenntnisse des Französischen mitbringen, freuen wir uns, Sie in diesem Kurs begrüßen zu dürfen! Ob Sie eine Reise nach Paris planen oder mit Freunden in ihrer Landessprache sprechen möchten, mit diesem Kurs gelingt Ihnen der Einstieg in die Welt des Savoir-vivre. Lehrbuch: „Perspectives – Allez-y! A1“, ab Lektion 4, Cornelsen Verlag

Teil 1

53031 Kurs, Frank Kleinkorres

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

54,60 EUR

Teil 2

530312 Kurs, Frank Kleinkorres

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 10.04.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

54,60 EUR

Französisch III, A1 für Anfänger*innen mit ersten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen, die ihr Französisch auffrischen, verbessern oder erweitern möchten.
Lehrbuch: „Perspectives – Allez-y! A1“, ab Lektion 8, Cornelsen Verlag

Teil 1

53041 Kurs, Frank Kleinkorres

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

46,80 EUR

Teil 2

530412 Kurs, Frank Kleinkorres

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 08.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

54,60 EUR

Französisch III, A1/A2 für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen Kleingruppe

Wenn Sie über Vorkenntnisse verfügen und Interesse an der französischen Sprache und Kultur mitbringen, ist dies der ideale Kurs! Auch wenn Sie Ihre Kenntnisse wieder auffrischen oder nach einer längeren Pause wieder einen Einstieg finden und Gelerntes wiederholen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Lehrwerk: „On y va! A1“ aus dem Hueber Verlag, ab Lektion 8.

Teil 1

53061 Kurs, Natalia Karelina

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 05.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

530612 Kurs, Natalia Karelina

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 22.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**



Französisch: Conversation facile, A2/B1

Lecture (p.ex. „Écoute“, „Revue de la presse“), compréhension (YouTube), échange, discussion. Au choix, révision de grammaire.

Teil 1

53101 Kurs, Mechthild Jeannès

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

54,60 EUR

531012 Kurs, Mechthild Jeannès

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 10.04.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

46,80 EUR

Französisch: Conversation française, B1/B2

Wenn Sie noch mehr Praxis in der französischen Konversation benötigen, ist dies der passende Kurs für Sie. Wir arbeiten mit der „Revue de la presse“, mit „Écoute“ und mit Texten aus diversen französischen Tageszeitungen oder Zeitschriften.

Teil 1

53151 Kurs, Mechthild Jeannès

Wetter, Bürgerhaus Wetter

mittwochs, 07.02.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

49,00 EUR

Teil 2

531512 Kurs, Mechthild Jeannès

Wetter, Bürgerhaus Wetter

mittwochs, 10.04.2024, 11:00 – 12:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

42,00 EUR



Französisch XVIII, B1 Kleingruppe

Sie möchten Ihre vorhandenen Französischkenntnisse verbessern? Was auch immer Ihre Motivation ist – die Liebe zur französischen Küche, Kunst oder Literatur, Verwandte in Frankreich oder Freunde in Québec – Französisch zu lernen und zu sprechen macht alles einfach noch viel schöner. In diesem Kurs für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen frischen Sie Ihr Wissen auf, erweitern Ihren Wortschatz, wiederholen die Grammatik und üben das freie Sprechen. Zudem gewinnen Sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt innerhalb der französischsprachigen Welt.

Teil 1

53121 Kurs, Nadège Hölter

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

531212 Kurs, Nadège Hölter

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Französisch: Conversation, B1 – Onlinekurs

Sprachen lernt man durch Sprechen – wenn Sie Ihre Konversationskenntnisse erweitern wollen, freuen wir uns, Sie in diesem Kurs zu begrüßen. Ziel ist, die praktischen Sprachfähigkeiten weiter auszubauen und so besser gerüstet zu sein für Urlaub und Alltag in Frankreich. Nous nous réjouissons de votre inscription!

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zu Onlinekursen auf der S. 290.

Teil 1

531311-0 Kurs, Chantal Delay

Online

freitags, 09.02.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

531312-0 Kurs, Chantal Delay

Online

freitags, 26.04.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Französisch: Conversation française, B1/B2

Nous travaillons à partir d'articles de journaux et de magazines et quelquefois à partir de YouTube.

Teil 1

53141 Kurs, Mechthild Jeannès

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

54,60 EUR

Teil 2

531412 Kurs, Mechthild Jeannès

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 09.04.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Conversation française, B2/C1 Kleingruppe

Vous parlez déjà un bon français et vous avez envie de l'améliorer dans l'atmosphère détendue et cependant exigeante d'un groupe très intéressé? Vous êtes ici à la bonne adresse.

Teil 1

53161 Kurs, Nadège Hölter

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

dienstags, 06.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

531612 Kurs, Nadège Hölter

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

dienstags, 23.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR





Französisch: Conversation française, C1/C2 Onlinekurs, Kleingruppe

Les textes tirés de magazines et de journaux présenteront l'actualité littéraire, politique, sociale, économique et serviront de base à nos discussions.

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zu Onlinekursen auf der S. 290.

Teil 1

531811-0 Kurs, Chantal Delay

Online

freitags, 09.02.2024, 08:45 – 10:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Teil 2

531812-0 Kurs, Chantal Delay

Online

freitags, 26.04.2024, 08:45 – 10:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Französisch: Conversation française, C2

Vous avez appris le français. Vous ne voulez pas tout oublier. Alors, joignez-vous à nous! Nous allons, dans une atmosphère détendue, converser sur des sujets variés.

Teil 1

53191 Kurs, Nadège Hölter

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

531912 Kurs, Nadège Hölter

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 23.04.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Französisch für Alltag und Urlaub Wochenendseminar, A1

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die noch keine Vorkenntnisse im Französischen haben, sich aber ein Basisrüstzeug für Urlaub und Alltagssituationen wie z.B.: sich kennenlernen, Restaurantbesuche, einkaufen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren oder Freizeitgestaltung aneignen möchten. Im Vordergrund steht die Sprechfähigkeit, die wir spielerisch und mit viel Spaß erlernen werden.

53201 Wochenendveranstaltung, Natascha Borota

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 03.05.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 04.05.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Sonntag, 05.05.2024, 10:00 – 15:00 Uhr, 16 UStd.

68,80 EUR, keine Ermäßigung

Online anmelden unter: www.vhs-www.de



Eine musikalische Reise nach Frankreich Ein französischer Chansonabend

Mit einem neuen Frühjahrsprogramm laden wir Sie wieder in die Welt französischer Chansons ein. Heiteres und Melancholisches, Engagiertes und Verträumtes, altbekannte und neue Chansons werden, meist anhand von Videos und i.d.R. mit den Original-Interpreten, vorgestellt. Der Moderator des Abends möchte die Teilnehmer*innen gern mitnehmen auf die Suche nach der französischen Seele und die Freude an der französischen Lebensart mit ihnen teilen. Er gibt Einblicke in die Entstehung der Chansons, den Zeitgeist oder die Vita der Künstler*innen. Die Moderation der Veranstaltung findet vorwiegend in deutscher Sprache statt, Liedtexte mit Vokabelerläuterungen und Kommentaren werden verteilt. Französischkenntnisse sind nützlich, aber nicht erforderlich. Sie können sich auch einfach an der Musik und den Videos erfreuen. Es gibt die Gelegenheit mitzusingen, dies ist aber kein Muss. Um Anmeldung wird gebeten.

53251 Einzelveranstaltung, Georg Marekwica

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 24.05.2024, 18:00 Uhr

5,00 EUR, Zusatzgebühr: 2,00 EUR, keine Ermäßigung

Italienisch I, A1 für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Italien – das sind das Kolosseum, Vespatouren durch römische Straßen, der Espresso in der Bar an der Piazza, Lebensfreude, Sinn für Schönheit und große Oper. Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Das sind wohl genug Gründe, die Sprache des Landes zu lernen und Ihr Wissen zu erweitern. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse der italienischen Sprache. Sie lernen in einer kleinen Gruppe und das Sprechen steht im Vordergrund.

54021 Kurs, Dagmar Stangenberg-Wolff

Witten, vhs Seminarzentrum

freitags, 16.02.2024, 11:45 – 13:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Italienisch: Einstiegskurs für Schüler*innen, A1

Buongiorno! Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen zwischen 14 und 18 Jahre, die Lust haben, Italienisch zu lernen. Er ist für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Wir lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern und üben auch für Urlaubssituationen wie Hotelreservierung oder Restaurantbesuche. Das Sprechen steht dabei im Vordergrund.

Ein zusätzliches Lehrwerk muss nicht angeschafft werden. Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin bereitgestellt.

Ein Folgekurs ist ab September 2024 geplant.

Non vediamo l'ora di vedervi! Wir freuen uns auf euch!

54011 Jugend-vhs, Rosa Sirianni

Herdecke, Friedrich-Harkort-Schule

montags, 04.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

64,00 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.



Italienisch V, A1 für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Möchten Sie die wunderschöne italienische Sprache weiterlernen? Dann sind Sie hier willkommen! In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Italienisch. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Allegro Nuovo A1“ aus dem Klett Verlag ab Lektion 7.

Teil 1

54041 Kurs, Dirk Sichtig

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 19.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

540412 Kurs, Dirk Sichtig

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 29.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Italienisch VI, A2 für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen Kleingruppe

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen und Interesse an der italienischen Sprache und Kultur. Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Sie problemlos einsteigen und sind in der Gruppe herzlich willkommen. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Allegro Nuovo A2“ aus dem Klett Verlag ab Lektion 3-4.

54061 Kurs, Rosa Sirianni

Herdecke, Friedrich-Harkort-Schule

mittwochs, 07.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.

110,00 EUR

**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**



Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Italienisch XIV, A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Wenn Sie bereits erste Erfahrungen in der italienischen Sprache gesammelt haben freuen wir uns auf Sie! Kursbuch: „Allegro Nuovo A2“ aus dem Klett Verlag ab Lektion 5

Teil 1

54071 Kurs, Dirk Sichtig

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 19.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Teil 2

540712 Kurs, Dirk Sichtig

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 29.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Italienisch: Piano piano, studiamo italiano, A2/B1

Benvenuti sono tutti quelli che parlano già un po'. Wir lesen und diskutieren kurze Texte (Landeskunde, Literatur, Alltag, Kultur, Feste). Grammatikalische Strukturen werden laufend wiederholt und vertieft. Andiamo avanti!

54081 Kurs, Dagmar Stangenberg-Wolff

Witten, vhs Seminarzentrum

freitags, 16.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Italienisch XII, B1 für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Sie lieben die italienische Sprache und Kultur und haben bereits Einblicke in die Sprache gewonnen? Wenn Ihre Kenntnisse über „Ciao“ und „Arrivederci“ hinausgehen, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Es wird mit einer kurzen Wiederholung der Inhalte aus den beiden vorherigen Kapiteln begonnen. Lehrbuch: „Allegro B1“ ab Lektion 3-4, Klett Verlag

54091 Kurs, Rosa Sirianni

Herdecke, Friedrich-Harkort-Schule

donnerstags, 08.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.

77,00 EUR

Italienisch: Corso di conversazione, B2/C1 Kleingruppe

Dopo aver attraversato La Valle d'Aosta andremo ad ammirare La Liguria con le sue cittadine straordinarie, il suo paesaggio unico e le feste tradizionali che ogni anno attirano migliaia di turisti. In quanto alla grammatica seguiamo capitoli consigliati dal manuale e secondo il grado di difficoltà, aggiungiamo altri esercizi. Lehrbuch: „Qua e là, per l'Italia“, unità 17, Hueber Verlag
Der Kurs findet alle zwei Wochen statt.

54101 Kurs, Joanna Janusz-Kiwic

Witten, vhs Seminarzentrum

freitags, 16.02.2024, 16:00 – 17:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR



Italienisch – Parla italiano? Noch nicht?

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die noch keine Vorkenntnisse im Italienischen haben. In lockerer Atmosphäre werden Sie an diesem Wochenende lernen, sich in realen Alltagssituationen zurechtzufinden, z. B. bei der Hotelreservierung, im Restaurant, beim Einkaufen. Sie werden sich die Aussprache, den Grundwortschatz für die verschiedenen Themen sowie die Basisgrammatik aneignen – ideal für den nächsten Italienurlaub.

54111 Wochenendveranstaltung, Rosa Sirianni

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 09.02.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 10.02.2024, 09:30 – 14:00 Uhr

Sonntag, 11.02.2024, 09:30 – 14:00 Uhr, 16 UStd.

68,80 EUR, Zusatzgebühr: 3,00 EUR, keine Ermäßigung

Spanisch II, A1 für Anfänger*innen mit ersten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit ersten Vorkenntnissen. Wenn Sie bereits ein paar Grundlagen beherrschen, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir arbeiten mit dem Kurs- und Übungsbuch „Perspectivas ¡Ya!, A1“ ab Unidad 3-4 aus dem Cornelsen Verlag. In Teil 2 dieses Kurses möchten wir mit Unidad 6-7 des Buches beginnen.

Teil 1

55021 Kurs, Esther Salazar Barzola

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

mittwochs, 07.02.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

550211 Kurs, Esther Salazar Barzola

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

mittwochs, 24.04.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Spanisch II, A1 für Anfänger*innen mit ersten Vorkenntnissen,

Egal ob eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika ansteht oder Sie aus anderen Gründen in die spanische Sprache eintauchen möchten, in diesem Kurs vertiefen Sie erste Sprachkenntnisse und lernen zudem etwas über die Vielfalt der Kulturen und Lebensstile der hispanischen Welt. Lehr- und Arbeitsbuch: „Caminos neu A1“ ab Unidad 2, Klett Verlag

Teil 1

55031 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 08.02.2024, 17:45 – 19:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

550312 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 25.04.2024, 17:45 – 19:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Spanisch V, A1 für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits erste Kenntnisse der spanischen Sprache sammeln können? Dann freuen wir uns, Sie in diesem Kurs begrüßen zu dürfen! Sie können hier Ihre Grundlagen vertiefen, um sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Unser Kurs- und Übungsbuch ist „Perspectivas ¡Ya!, A1“ ab Unidad 11-12 aus dem Cornelsen Verlag. In Teil 2 dieses Kurses möchten wir mit Unidad 13-14 beginnen.

Teil 1

55041 Kurs, Esther Salazar Barzola

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 05.02.2024, 17:45 – 19:15 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Teil 2

550412 Kurs, Esther Salazar Barzola

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 22.04.2024, 17:45 – 19:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR,

Spanisch XXIII, A2

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die bereits Erfahrungen mit der spanischen Sprache sammeln konnten und ihre Kenntnisse weiter vertiefen wollen. Auch wer sein Spanisch verbessern oder wieder auffrischen möchte, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Kurs- und Übungsbuch: „Perspectivas ¡Ya!, A2“ ab Unidad 10-11, Cornelsen Verlag

Teil 1

55071 Kurs, Esther Salazar Barzola

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

mittwochs, 07.02.2024, 17:45 – 19:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

550712 Kurs, Esther Salazar Barzola

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

mittwochs, 24.04.2024, 17:45 – 19:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Online anmelden unter: www.vhs-www.de



Spanisch XXIII, B2

Aqui siempre repetimos los temas pasados, así tienen la posibilidad de nivelarse aquellas personas que no han podido asistir a clases regularmente.

Teil 1

55091 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 08.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR

Teil 2

550912 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 25.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Spanisch – Curso de Conversación

Sólo hablamos español! Leemos y analizamos temas de actualidad y repasamos la gramática. Trabajamos con fotocopias.

Teil 1

55101 Kurs, Esther Salazar Barzola

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 05.02.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Teil 2

551012 Kurs, Esther Salazar Barzola

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 22.04.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR



Spanisch – Curso de Conversación, B2-C1

Cada semana hablamos sobre nuestra vida cotidiana, también leemos textos de interés y siempre volvemos a los puntos gramaticales donde tenemos dudas. ¡Bienvenidos!

Teil 1

55111 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 05.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Teil 2

551112 Kurs, Maria-Elena Saavedra-Lara

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 22.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR



Spanisch für Alltag und Urlaub, A1 Wochenendkurs

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die noch keine Vorkenntnisse im Spanischen haben, sich aber ein Basisrüstzeug für Urlaub und Alltagssituationen wie z.B. Bekanntschaften schließen, Restaurantbesuche oder Einkaufen, aneignen möchten. Im Vordergrund steht die Sprechfähigkeit, die wir spielerisch und mit viel Spaß erlernen werden.

55141 Wochenendveranstaltung, Natascha Borota

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 01.03.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 02.03.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Sonntag, 03.03.2024, 10:00 – 15:00 Uhr, 16 UStd.

68,80 EUR, keine Ermäßigung

Spanisch-Wochenendkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, A1

Dieser Wochenendkurs richtet sich an alle Spanischinteressierten mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse gern auffrischen und vertiefen möchten. Wir wiederholen bekannte Kommunikationssituationen und bauen diese aus. Im Mittelpunkt steht das aktive Sprechen.

55151 Wochenendveranstaltung, Natascha Borota

Witten, vhs Seminarzentrum

Freitag, 26.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Sonntag, 28.04.2024, 10:00 – 15:00 Uhr, 16 UStd.

68,80 EUR, keine Ermäßigung

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse Intensivwoche – Bildungsurlaub

Laut Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW stehen jeder in Nordrhein-Westfalen angestellten Person bis zu 5 Tage Bildungsurlaub zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auf www.bildungsurlaub.de. Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt. Nach Anmeldung erhalten Sie die für Ihre Arbeitsstelle notwendigen Unterlagen.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich innerhalb einer Woche die ersten Grundkenntnisse der spanischen Sprache für Beruf und Alltag anzueignen. In einer Gruppe mit nur maximal 10 Teilnehmer*innen lernen Sie intensiv in entspannter Atmosphäre. Über sprachliche Elemente hinaus sind auch landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Für die Teilnahme kann Bildungsurlaub beantragt werden. Sie können den Kurs aber auch als regulären Intensivkurs besuchen. Ratenzahlung ist möglich. Das Lehrmaterial wird gestellt und ist im Kursentgelt enthalten.

55181 Bildungsurlaub, Natascha Borota

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 08.01.2024 – 12.01.2024, 09:00 – 15:00 Uhr,

5 Termine, 35 UStd.

279,00 EUR, keine Ermäßigung

**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**





**Anmeldekarten zum Heraustrennen
finden Sie ganz hinten im Programmheft.**

Arabisch I, A1 für Einsteiger*innen

Die arabische Sprache und ihre Schrift faszinieren viele Menschen. In diesem Kurs geben wir Ihnen einen Einblick in Sprache und Kultur. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse. Erste Begriffe für die grundlegende Kommunikation werden erarbeitet.

56021 Kurs, Sabrina Haushalter-Benamor

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 11 Termine, 22 UStd.

118,80 EUR

Chinesisch für Einsteiger*innen – Einführungskurs Kleingruppe

Chinesisch ist die Sprache mit den weltweit meisten Muttersprachler*innen. Das Land blickt auf eine reiche Geschichte und eine vielfältige Kultur zurück: Kalligraphie, Porzellan und Kunsthandwerk, jahrtausendealte Literatur und fernöstliche Philosophien, Kampfkunst und die chinesische Medizin. In diesem Einführungskurs erhalten Sie einen ersten Einblick in Sprache und Kultur.

56041 Kurs, Yitao Quan

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

montags, 19.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 5 Termine, 10 UStd.

54,00 EUR

Finnisch V, A2 für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse der finnischen Sprache haben, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir lernen in einer kleinen Gruppe, so dass viel Zeit bleibt, um auf Fragen und Wünsche einzugehen. Ein Kursbuch ist nicht erforderlich. Die Lehrmaterialien erhalten Sie von der Dozentin.

Teil 1

56051 Kurs, Alexandra Wenzel

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

mittwochs, 07.02.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Teil 2

560512 Kurs, Alexandra Wenzel

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

mittwochs, 24.04.2024, 19:45 – 21:15 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Finnisch für Fortgeschrittene B1/B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits sehr gute Kenntnisse des Finnischen mitbringen. Wir lernen intensiv in einer Kleingruppe, so dass genügend Zeit und Raum bleiben für Austausch, Fragen und Themenwünsche. Ein Kursbuch ist nicht erforderlich, das Lehrmaterial erhalten Sie von der Dozentin

Teil 1

56061 Kurs, Alexandra Wenzel

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

mittwochs, 07.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Teil 2

560612 Kurs, Alexandra Wenzel

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

mittwochs, 24.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

**Haben Sie Wünsche und Anregungen
zu unserem Programm?**

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-www.de



Hanami – Frühling auf Japanisch Ferienkurs für Kinder und Jugendliche – und auch für ihre Eltern

Wenn dich die rosafarbenen Sakura-Kirschblüten faszinieren, dann hat dich vermutlich auch das Hanami-Fieber gepackt. In diesem Ferienkurs lernen wir nicht nur die ersten Grundlagen der japanischen Sprache, sondern entdecken auch gemeinsam die Kultur des Landes der aufgehenden Sonne. Die Grammatik- und Sprachübungen werden durch Spiele und andere Aktivitäten aufgelockert. Der Kurs richtet sich vornehmlich an Kinder und Jugendliche zwischen 10 – 17 Jahren, und kann auch von Eltern besucht werden. Der Besuch des Kurses durch einen Erwachsenen ist ohne Kind nicht möglich.

56081 Jugend-vhs, Jennifer Prentki

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags – donnerstags, 26.03.2024 – 28.03.2024, 16:00 – 17:30 Uhr,
3 Termine, 6 UStd.

29,40 EUR, keine Ermäßigung

Japanisch I, A1 für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die noch keine Vorkenntnisse in der japanischen Sprache haben. Sie erlernen die Grundlagen der japanischen Grammatik und die japanische Silbenschrift, Hiragana und Katakana, und dazu auch einige Kanji, die chinesischen Zeichen, die auch in der japanischen Sprache verwendet werden. Auch landeskundliche Themen können im Unterricht behandelt werden. Mit Hilfe des exotischen Schriftsystems werden wir nicht nur lesen und schreiben können, sondern auch erste einfache Gespräche führen.

Teil 1

56101 Kurs, Jennifer Prentki

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR, keine Ermäßigung

Teil 2

561012 Kurs, Jennifer Prentki

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 25.04.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR, keine Ermäßigung

Japanisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs schließt an den Japanischsprachkurs des letzten Semesters an. Mit „konnichi wa“ werden aber auch neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen herzlich begrüßt. Sie müssen die Hiragana und Katakana aber bereits flüssig lesen können und mit der höflich-neutralen Alltagssprache „desu-masu-tai“ ein wenig vertraut sein. Die Präsens- und Perfektformen von Verben und Adjektiven sollten für diesen Kurs kein Neuland sein. Vokabeln und Kanji orientieren sich an dem JLPT-Level 5 und sind im besten Falle teilweise bekannt.

Teil 1

56111 Kurs, Jennifer Prentki

Witten, vhs Seminarzentrum

freitags, 09.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR, keine Ermäßigung

Teil 2

56112 Kurs, Jennifer Prentki

Witten, vhs Seminarzentrum

freitags, 03.05.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

70,20 EUR, keine Ermäßigung

Japanisch für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Teilnehmer*innen für diesen Kurs bringen das Verständnis für die Grundstruktur der japanischen Sprache mit. Darunter fallen die neutrale Höflichkeits- und Grundsprache, die auf Verben und Adjektive angewandt werden können. In Wort und Schrift sollte das Japanisch bereits so gefestigt sein, dass Alltagsgespräche und Texte zu bekannten Themen kein Problem darstellen. Kanji sind für letzteres zwar zwingend notwendig, stellen durch genügend Vorbereitungsphasen aber – auch für neue Teilnehmer*innen – kein Hindernis dar.

Teil 1

56121 Kurs, Jennifer Prentki

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 06.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR, keine Ermäßigung

Teil 2

56122 Kurs, Jennifer Prentki

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 23.04.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR, keine Ermäßigung

Einfach Koreanisch – Koreanisch für Anfänger*innen

Ob K-Pop oder K-Dramen – für die südkoreanische Popkultur interessieren sich immer mehr Menschen. Warum also nicht in die Koreanische Welle (Hallyu) eintauchen und diese tolle Sprache kennen lernen? Wenn Sie Interesse an der Kultur haben und Koreanisch lernen wollen, freuen wir uns sehr auf Sie! Der Kurs vermittelt erste Grundkenntnisse, Sie erlernen die koreanische Schriftsprache und erarbeiten erste Schritte um sich im Alltag zu verständigen.

56131 Kurs, Sukja Chang

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 27.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

64,80 EUR



Neugriechisch V, A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen der griechischen Sprache. Sie lernen, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze auf Griechisch zu verstehen und zu verwenden und machen sich mit den wichtigsten Grammatikregeln vertraut.

Teil 1

56151 Kurs, Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

dienstags, 06.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

561512 Kurs, Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

dienstags, 23.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Neugriechisch Konversation, B2 Kleingruppe

Anhand von freien Materialien (Zeitungsausschnitten, Literatur, Liedern, Spielen) werden wir in diesem Konversationskurs unsere Sprachkompetenz weiter ausbauen. Neben der Wiederholung von Grammatik und Wortschatzübungen werden hauptsächlich die mündliche Sprachkompetenz und das Hörverstehen gefördert.

Teil 1

56161 Kurs, Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 06.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.
86,40 EUR

Teil 2

561612 Kurs, Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
dienstags, 23.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.
97,20 EUR

Niederländisch I, A1 für Anfänger*innen

Muscheln sammeln und surfen in Zeeland? Oder den künstlerischen Spuren Rembrandts im Amsterdamer Rijksmuseum folgen? Vielleicht besuchen Sie auch häufiger niederländische Freunde und wollten schon immer die Sprache lernen? Egal, ob Sie regelmäßige Urlaubsgäste bei unseren niederländischen Nachbarn sind oder einfach die Sprache kennenlernen möchten – in diesem Kurs sind Sie richtig. Sie werden lernen, sich zu begrüßen und vorzustellen aber auch die Zahlen, das Einkaufen oder der Restaurantbesuch gehören zu unseren Themen. Gerne können Sie auch Ihre Fragen rund um Land und Leute stellen. Tot ziens? Informationen zum Kurs- und Arbeitsbuch erhalten Sie beim ersten Termin.

56171 Kurs, N. N.
Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium
mittwochs, 14.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.
70,20 EUR



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen, dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.



Niederländisch III, A1, für Teilnehmer*innen mit ersten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit ersten Vorkenntnissen (ca. zwei Semester). Das Kurs- und Arbeitsbuch wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

Teil 1

56181 Kurs, N. N.

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 13.02.2024, 16:15 – 17:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Teil 2

561812 Kurs, N. N.

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 23.04.2024, 16:15 – 17:45 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Niederländisch für Fortgeschrittene, B1

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre praktischen Sprachkenntnisse. Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Durch das Lesen niederländischer Artikel und das gemeinsame Schauen von niederländischen Beiträgen im Internet erweitern wir zusätzlich unseren Wortschatz.

Teil 1

56201 Kurs, N. N.

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 13.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Teil 2

562012 Kurs, N. N.

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 23.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Portugiesisch I, A1 für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Sie planen eine Reise nach Portugal, Angola, Mosambik, Kap Verde oder Brasilien? Sie möchten die portugiesische Sprache lernen? Dieser Kurs bereitet Sie auf typische Alltagssituationen vor. Erarbeiten Sie sich Grundkenntnisse und eine Basisgrammatik für Ihren Aufenthalt in einem portugiesischsprachigen Land!

Teil 1

57031 Kurs, Claudia Madeira

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 19:10 – 20:40 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

570312 Kurs, Claudia Madeira

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 19:10 – 20:40 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Portugiesisch II, A1 für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen Kleingruppe

Gostarias de aprender a língua portuguesa? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wenn Sie bereits erste Kenntnisse mitbringen, freuen wir uns, Sie in diesem Portugiesischkurs zu begrüßen!

Teil 1

57051 Kurs, Claudia Madeira

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR, keine Ermäßigung

Teil 2

570512 Kurs, Claudia Madeira

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 22.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR, keine Ermäßigung



Portugiesisch III, A1 für Teilnehmer*innen mit ersten Vorkenntnissen Kleingruppe

Es gibt viele Gründe Portugiesisch zu lernen. Vielleicht möchten Sie in einem portugiesischsprachigen Land Urlaub machen oder haben portugiesische Freunde und Freundinnen. Wenn Sie bereits Kenntnisse der Sprache mitbringen, sind Sie herzlich willkommen.

Teil 1

57061 Kurs, Claudia Madeira

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 19:10 – 20:40 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

570612 Kurs, Claudia Madeira

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 24.04.2024, 19:10 – 20:40 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Portugiesisch IV, A1, für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen Kleingruppe

„Es gibt keine portugiesische Sprache. Es gibt Sprachen auf Portugiesisch“ (José Saramago). Portugiesisch wird von über 250 Millionen Menschen in Portugal, Brasilien und in verschiedenen afrikanischen Ländern gesprochen. In unseren Kursen erlernen Sie das „europäische Portugiesisch“. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die bereits drei bis vier Semester Portugiesisch gelernt haben oder entsprechende Kenntnisse mitbringen. Sie vertiefen diese nicht nur, sondern lernen dabei auch vieles über Land und Leute.

Teil 1

57071 Kurs, Claudia Madeira

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 07.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR

Teil 2

570712 Kurs, Claudia Madeira

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 24.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

62,40 EUR



Online anmelden unter: www.vhs-www.de

Russisch I, A1 für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse Kleingruppe

Dieser A1 Kurs ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg in die russische Sprache. Sie lernen erste Begrüßungsformeln, sich selbst vorzustellen und einfache Unterhaltungen zu führen, z.B. über sich selbst, Ihre Familie, Ihren Beruf und vieles mehr. Die Bekanntgabe des Lehrwerkes findet zu Beginn des Kurses statt.

57101 Kurs, Natalia Karelina

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 08.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 7 Termine, 14 UStd.

75,60 EUR

Russisch II, A1 für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits erste Erfahrungen in der russischen Sprache sammeln konnten. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse mitbringen, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

57111 Kurs, Natalia Karelina

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

108,00 EUR

Türkisch I, A1

Onlinekurs für Anfänger*innen, Kleingruppe

Merhaba ve hoşgeldiniz – wir freuen uns, Sie in unserem Türkischkurs zu begrüßen! Türkisch ist eine faszinierende Sprache, die von über 80 Millionen Menschen weltweit gesprochen wird. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die die Sprache Schritt für Schritt erlernen möchten; wir üben die Grundlagen der türkischen Alltagssprache ein. Egal ob Sie planen, eine Reise in die Türkei zu unternehmen oder einfach nur Ihre Sprachkenntnisse erweitern wollen, unsere Dozentin unterstützt Sie gerne auf Ihrem Weg. So können Sie sich bald schon mit ersten Sätzen im Türkischen verständigen und lernen dabei auch viel über die Kultur des Landes.

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zu Onlinekursen auf der S. 290.

57171-0 Kurs, Rena Mazmanoglu

Online

samstags, 24.02.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 10 Termine, 20 UStd.

108,00 EUR

Türkisch I, A1, für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Ob für einen Urlaub, für den Beruf oder aus purem Interesse – es gibt viele Gründe, Türkisch zu lernen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse des Türkischen. Sie lernen die Unterschiede zwischen dem türkischen und dem deutschen Alphabet sowie die Aussprache der Buchstaben und können schon bald erste kurze Gespräche führen. Lehr- und Arbeitsbuch: „Kolay gelsin! neu A1-A2“, Klett Verlag

Teil 1

57191 Kurs, Sevinc Fritsch

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 08.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

86,40 EUR

Teil 2

571912 Kurs, Sevinc Fritsch

Witten, Albert-Martmöller-Gymnasium

donnerstags, 18.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr, 9 Termine, 18 UStd.

97,20 EUR

Ungarisch Konversation, B1

In der Kleingruppe erweitern wir intensiv unseren ungarischen Sprachschatz und sprechen über Aktuelles, Kulinarisches und kulturelle Themen aus Literatur und Musik. Seiteneinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

57211 Kurs, Magdolna Wiebe

Witten, vhs Seminarzentrum

montags, 05.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 17 Termine, 34 UStd.

90,00 EUR, keine Ermäßigung





Schulabschlüsse

Ihre Ansprechpartner

Olaf Kleff

Telefon: 02302 4238 36

E-Mail: schulabschluss@vhs-www.de

Moritz Schneider

Telefon: 02302 58186 32

E-Mail: moritz.schneider@vhs-www.de

Während der Schulferien findet keine Beratung statt.

Weiterbildungslehrer*innen gesucht!

Für den Unterricht in Schulabschlusskursen (nachträglicher Erwerb des HSA oder des Mittleren Schulabschlusses – FOR) sucht die vhs Witten | Wetter | Herdecke im Rahmen einer Honorartätigkeit Dozentinnen und Dozenten.

Dozenten und Dozentinnen werden für folgende Fächer gesucht: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Geschichte, Erdkunde, Politik und Bewerbungstraining

Sie sind an einer Lehrtätigkeit an der vhs Witten | Wetter | Herdecke interessiert?

Ansprechpartner:

Moritz Schneider
vhs Witten | Wetter | Herdecke
Holzkampstr. 7
58453 Witten
Telefon: 02302 58186 32
E-Mail: moritz.schneider@vhs-www.de



Schulabschlusskurse am Vormittag mit Förderung durch den Europäischen Sozialfonds (ESF) mit erwerbsweltorientierter Ausrichtung

Bei diesen Kursen handelt es sich um integrierte Lehrgänge, welche die Erlangung eines Schulabschlusses (HSA 9, HSA 10 oder Fachoberschulreife) mit weiteren Qualifizierungseinheiten, die Teilnehmer*innen auf die Erwerbswelt vorbereiten, verbinden. Der Unterricht findet in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Politik, Wirtschaft, Erdkunde und Biologie statt.

Olaf Kleff

Telefon: 02302 423836
E-Mail: olaf.kleff@vhs-www.de

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

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





Schulabschlüsse

vhs Witten | Wetter | Herdecke

Es gibt die verschiedensten Gründe, die dazu führen können, dass die Schulzeit nicht mit dem gewünschten Abschluss beendet wurde. Der zweite Bildungsweg bietet vielfältige Möglichkeiten, einen Schulabschluss nachzuholen oder einen höherwertigen Abschluss zu erreichen. „Lebenslanges Lernen“ ist nicht nur ein Schlagwort: Qualifikationen gewinnen zunehmend an Bedeutung, um auf die sich ständig verändernden Anforderungen des Berufslebens reagieren zu können.

Das Weiterlernen lohnt sich

Nicht nur, um Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen und Ihre Berufs- und Bildungsperspektiven zu verbessern. Eine gute Allgemeinbildung und Ihr neu erworbenes Wissen helfen Ihnen auch im täglichen Leben. In unseren Schulabschlusskursen treffen Sie Menschen, mit denen Sie ein gemeinsames Ziel verbindet, Sie knüpfen neue Kontakte und werden erleben, dass Schule auch Spaß machen kann!

Schulabschlusskurse am Abend und am Vormittag

Die vhs Witten | Wetter | Herdecke bietet folgende Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses an:

- Hauptschulabschluss nach Klasse 9
- Hauptschulabschluss nach Klasse 10
- Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

Es kann auch die Qualifikation für die gymnasiale Oberstufe erworben werden. Unterrichtet wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Politik, Biologie, Wirtschaft und Erdkunde. Der Unterricht findet im Wideyzentrum in Witten, Breite Straße 74 statt.

Die Kurse werden von einem erfahrenen Team aus Pädagoginnen und Pädagogen geleitet. Die Abendkurse finden montags bis donnerstags in der Zeit von 18:00 – 21:15 Uhr statt. Die Vormittagskurse finden in der Regel montags bis donnerstags von 08:30 – 13:30 Uhr statt.

Voraussetzungen

Allgemeine Voraussetzungen für die Teilnahme sind die Beendigung der allgemeinen Schulpflicht sowie ein Mindestalter von 16 Jahren und ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache. Die Aufnahme erfolgt ohne Prüfung und unabhängig von Zeugnisnoten.



Jugendwerkstatt Werkhof

Nicht nur für Menschen, die ihre Schulabschlüsse nachholen, sondern auch für Jugendliche, die im Regelschulsystem nicht mehr ankommen, bietet die Volkshochschule die passende Unterstützung.

Seit sieben Jahren arbeitet der Werkhof unter dem Dach der vhs Witten I Wetter I Herdecke. Das Aufgabenfeld der Jugendhilfeeinrichtung besteht aus Beratung, präventiven Angeboten und akuten Hilfen für schulmüde und schulverweigernde Kinder und Jugendliche. Der zentrale Ansatz liegt dabei auf praktischem Tun. Vor allem durch handwerkliches Arbeiten sollen die Jugendlichen wieder Zutrauen in ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten erlangen. Hierfür steht ein multiprofessionelles und seit Jahren eingespieltes Team mit ihren Werkstätten (Holz, Metall, Hauswirtschaft/Küche, Kreatives Gestalten) zur Verfügung. Erlebnispädagogische Angebote und Einzelunterricht ergänzen das Konzept.

Aktuell bietet der Werkhof folgende Angebote und Projekte:

- Beratung bei schulverweigerndem Verhalten
- LernWerk – das Schulmüdenprojekt
- Werken am Nachmittag – ein werkpädagogisches Angebot
- Zukunft der Jugend – ein Präventionsprojekt

Ihre Ansprechpartnerin: Stefanie Beneken, Einrichtungsleiterin
Tel. 02302 39463713 · E-Mail: werkhof@vhs-wwh.de
www.vhs-wwh.de/vhs-angebote/werkhof



Bildung mobil

Seine ersten Einsätze hat es schon hinter sich – Das neue Bildungsmobil der vhs Witten I Wetter I Herdecke!

Pünktlich zur 100-Jahr-Feier der Volkshochschule im September 2019 konnte das umgebaute italienische Dreirad, eine Piaggio Ape TM, eingeweiht werden und seinen Betrieb als Info-Stand mit Kaffeeauschank aufnehmen.

Die Schülerinnen und Schüler des Schulmüdenprojekts des Werkhofs haben unter fachkundiger Anleitung ihrer Werkpädagogen in wochenlanger Arbeit den dreirädrigen Kleintransporter umgebaut. So montierten sie einen selbst hergestellten Holzaufbau mit integrierten Schubladen auf die Ladefläche und stellten in der Metallwerkstatt die Überdachung her.

Zu guter Letzt wurde noch eine professionelle Kaffeemaschine installiert, so dass jetzt einem Einsatz in den drei Zweckverbandsstätten nichts mehr im Wege steht.

Bei Veranstaltungen rund um das Thema Bildung werden die Bürgerinnen und Bürger demnächst das Fahrzeug wahrnehmen können.

Das Projekt konnte mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds realisiert werden.



Der erste Einsatz
bei der 100-Jahr-Feier

Fahrbereit
zum nächsten Einsatz



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

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



Unsere beiden Buchstationen

Neben der nun schon seit acht Jahren bestehenden Buchstation auf dem Gelände der Jugendwerkstatt Werkhof in Witten-Heven, Alter Garten 15, gibt es seit 2019 einen weiteren öffentlichen Bücherschrank im Hof des vhs-Seminarzentrums, Zugang Annenstraße 114 in Witten. Auch den zweiten Bücherschrank haben die Jugendlichen des Werkhofs aus einer ausrangierten Telefonzelle gebaut. Dieses Mal konnte das Projekt mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds realisiert werden.

Beide Buchstationen stehen allen Lesefreund*innen jederzeit offen: Jeder, der möchte, kann die Schränke mit lesenswerten Büchern bestücken und/oder sich daraus bedienen, das alles kostenlos und ohne Formalitäten.

Standort: VHS-Seminarzentrum,
Annenstr. 114, Witten



Standort: Werkhof Witten,
Alter Garten 15, Witten



Besuchen Sie unsere Website
www.vhs-wvh.de





Arbeit und Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Ihre Ansprechpartnerin für die Bereiche
Medien und Digitales/Berufliche Bildung:
Selma Erdogdu-Volmerich, Fachbereichsleiterin
Telefon: 02302 58186 35
E-Mail: selma.erdogdu-volmerich@vhs-www.de

Ihr Ansprechpartner für den Bereich Geförderte Qualifizierung:

Moritz Schneider, Projektkoordinator
Telefon: 02302 58186 32 · E-Mail: moritz.schneider@vhs-www.de



Medien und Digitales

Vernetzung	246
PC Anwendungen	249
Office Programme	251
Tablet und Smartphone	253
Bildbearbeitung	255
Tastschreiben	256

Berufliche Bildung

Arbeit und Persönlichkeit	257
Existenzgründung	261
Bildungsurlaube/Berufliche Qualifikation	262
Fortbildung für Kursleiter*innen	270
Geförderte Qualifizierung	274



Digitalisierung – Ich bin dabei!

Einführung in das Web 4.0

Für Sie ist „Digitalisierung“ bisher nur ein Modewort ohne Inhalt? Dann helfen wir Ihnen, dieses Wort mit Inhalt zu füllen. In diesem Seminar lernen Sie schrittweise, wie Sie an der Digitalisierung teilhaben können. Dazu werden wir uns zunächst in den Räumen der Volkshochschule treffen, aber im Verlauf des Seminars immer mehr zu Online-Treffen übergehen. Zu den Themen gehören: Einführung in die vhs.cloud – das Online-Lernportal der Volkshochschulen; Medienkompetenz in Social Media; Datenschutz im Internet; Google-Fu – wie suche ich richtig; Videokonferenzen und Online-Seminare; das Internet der Dinge – Chancen für die Zukunft; Künstliche Intelligenz: eine gesellschaftliche Revolution. Voraussetzung für diesen Kurs sind ein eigener PC oder Laptop mit Webcam und Headset sowie Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Das Seminar findet wöchentlich statt und umfasst auch Aufgaben, die zwischen den Seminartagen zu erledigen sind und durch den Dozenten betreut werden.

84531 Kurs, Mathias Schelte

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 09.04.2024, 17:00 – 18:30 Uhr, 8 Termine, 16 UStd.

96,00 EUR

Meinen Router verstehen ... für Einsteiger*innen (Teil 1) Mein Tor ins Internet!

Sie haben einen neuen Router, haben ihn angeschlossen, aber kommen doch nicht ins Internet? Sie haben mit dem Support Ihres Internetanbieters telefoniert, aber nicht verstanden, was der/die Supportmitarbeiter*in von Ihnen wollte? Sie sitzen im Homeoffice, bekommen aber keine Verbindung zu den Servern Ihres Arbeitgebers und der/die ITler*in sagt, dass Ihr Router schuld sei, er da aber nichts machen könne? Wenn Sie eine dieser Fragen mit „ja“ beantwortet haben, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Ziel dieses Kurses ist, dass Sie in der Lage sind, Ihren Router selbstständig zu konfigurieren. Am Ende des Kurses werden Sie keine IT-Fachkraft sein, aber Sie sollten einige relevante Fachbegriffe von IT-Fachkräften kennen. Im Kurs wird ein eigenes Netzwerk eingerichtet, um das Gelernte auch ausprobieren zu können.

Folgende Themen werden behandelt:

- Begriffsklärung: Router, Accesspoint, Repeater, Switch, Bridge
- Unterscheidung zwischen LAN, WLAN, WAN und Internet
- IP-Adressen: Vergabe und Bedeutung
- Sicherheit: Passwörter und Verschlüsselungen

Dieser Kurs wird für interessierte Teilnehmer*innen durch den Kurs „Meinen Router verstehen ... Teil 2“ fortgesetzt, in dem der Fokus auf möglichen Fehlern liegt. Sie sollten über Grundkenntnisse mit Computern und/oder Smartphones verfügen, müssen aber keine eigenen Geräte mitbringen.

84561 Kurs, Mathias Schelte

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 21.03.2024, 17:00 – 19:15 Uhr, 3 Ustd.

18,00 EUR

**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.



Meinen Router verstehen ... für Fortgeschrittene (Teil 2)

„Verbunden, kein Internet“; „Eine Verbindung zum Netzwerk ist nicht möglich“ – Diese und ähnliche Fehlermeldungen beim Versuch, sich mit seinem WLAN zu verbinden gibt es viele; aber was bedeuten sie und wie kann ich das Problem lösen? Dieser Kurs baut auf den Kurs „Meinen Router verstehen ...“ auf und ergänzt ihn um tiefergehende Informationen. Im ersten Teil lag der Fokus auf dem Einrichten des Routers, dieses Mal geht es in erster Linie um die Fehlerdiagnose und -behebung. Dazu müssen allerdings zuvor einige technische Hintergründe erklärt werden.

Die Themen:

- IP-Vergabe: DHCP, Einstellungen, Subnetzmasken, Gateway und DNS
- LAN-Bridge, Accesspoint und Repeater:
Möglichkeiten, sein Heimnetz zu erweitern
- Mesh und WPS
- WLAN Kanäle und Frequenzen

Zum Üben werden wir ein eigenes Netzwerk aufbauen, in dem wir die Einstellungen ausprobieren können.

84571 Kurs, Mathias Schelte

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 11.04.2024, 17:00 – 19:15 Uhr, 3 UStd.

18,00 EUR



Umgang mit dem PC und Laptop Einsteiger*innenkurs

Die digitale Welt bietet unendlich viele Möglichkeiten – doch bevor sie einem offen steht, muss man das Gerät beherrschen, mit dem man sich diese Welt erschließen kann. In diesem Kurs werden Sie lernen, einen PC oder einen Laptop aufzubauen und die unterschiedlichen Geräte anzuschließen. Wir werden die Geräte auch einmal aufschrauben und uns das Innenleben von PC und Laptop ansehen. Außerdem lernen Sie die Grundlagen des Umgangs mit Windows 10 und Windows 11, den gängigsten Betriebssystemen, sowie mit einzelnen Programmen und Apps (Textverarbeitung, E-Mail-Programme, etc.). Zuletzt geht es dann auch um Grundlagen des Surfens im Internet und den Umgang mit dem Browser.

Eigene Laptops können gerne mitgebracht werden, sind aber keine Voraussetzung. Die Volkshochschule haftet nicht für private Geräte.

84501 Kurs, Mathias Schelte

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 13.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, 6 Termine, 12 UStd.

72,00 EUR

Grundlagen Notebook/Laptop – Windows 10/11

Machen Sie Ihre ersten Schritte am eigenen Notebook. Sie erwerben Kenntnisse, um mit dem Gerät arbeiten zu können. Sie starten Programme, üben den Umgang mit Maus und Tastatur, schreiben, speichern und finden auch die Dateien wieder. E-Mail und Internet werden vorgestellt. Wenn Sie keine oder nur wenig EDV-Kenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Volkshochschule haftet nicht für private Geräte.

84511 Kurs, Ulrich Bauer

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 21.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

Donnerstag, 22.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

Freitag, 23.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr, 12 UStd.

72,00 EUR



PC Einstiegskurs für Seniorinnen und Senioren Meinen Computer besser kennenlernen

Die Nutzung eines Computers und des Internets eröffnet neue Möglichkeiten, die gerade Seniorinnen und Senioren den Alltag sehr erleichtern können. In diesem Kurs lernen ältere Menschen, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, wie sie mit einem Computer und der Benutzeroberfläche „Windows“ umgehen und wie sie sich sicher im Internet bewegen. Sie lernen die wichtigsten Zusatzgeräte kennen, starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur. In entspannter Atmosphäre lernen Sie, Ordner anzulegen und Dateien zu speichern. Nach Abschluss des Kurses wissen Sie zudem, wie Sie gezielt nach Dateien suchen und sie öffnen und bearbeiten können. Bei einem ersten Einstieg in das Textverarbeitungsprogramm Word lernen Sie eigene Texte zu schreiben, zu formatieren und zu speichern.

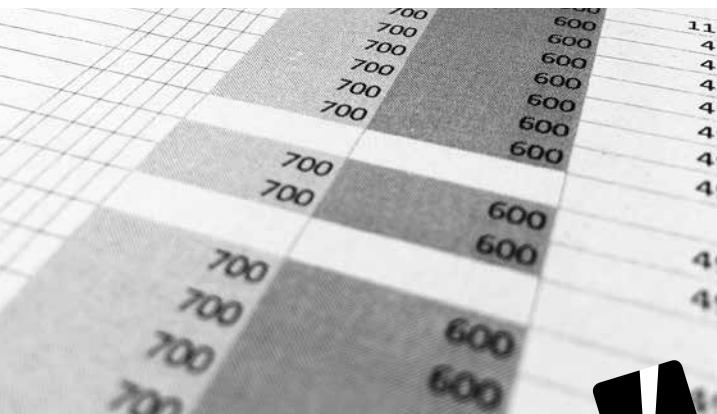
84661 Kurs, Gabriele Schulze

Witten, vhs Seminarzentrum

donnerstags, 08.02.2024, 16:00 – 18:15 Uhr, 8 Termine, 24 UStd.

144,00 EUR





Übungskurse zu Office-Anwendungen für den Beruf und den privaten Gebrauch

Computerkenntnisse gehören fast schon zur Allgemeinbildung. Allerdings bleiben trotz aller individuellen Aneignung von Grundwissen immer noch Fragen, auf die in einem kompakten Kurs unter kompetenter Anleitung viel schneller eine Antwort zu finden ist. Die folgenden Seminare sind daher so konzipiert, dass die Übungen auf Ihre speziellen Anwendungsprobleme ausgerichtet werden können.

Office kompakt PowerPoint für Einsteiger*innen

Wie erstelle ich mit PowerPoint schöne Präsentationen? Dieser Grundkurs gibt Ihnen einen Einblick in die Arbeitsoberfläche und zeigt die wesentlichen Funktionen. Durch Übungen lernen Sie, wie Sie Präsentationen einfach erstellen. Wir arbeiten u.a. mit Texten und Bildern, die sich über den Bildschirm bewegen. Auch Videos und Musik kommen zum Einsatz und interessante Folienübergänge werden genutzt. Tipps und Tricks gibt es hinreichend. Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit, damit Sie die im Kurs erstellten Übungen später nutzen können.

84581 Kurs, Ulrich Bauer

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag, 22.04.2024, 14:00 – 17:15 Uhr

Dienstag, 23.04.2024, 14:00 – 17:15 Uhr, 8 Ustd.

48,00 EUR, keine Ermäßigung

Office kompakt Word und Excel für Einsteiger*innen

Der Kurs führt in die Grundlagen der Programme Word und Excel ein. Die Textverarbeitung Word bietet viele Möglichkeiten, Texte zu erstellen und aufzubereiten. Word eignet sich für einfache Briefe genauso wie für Rechnungen, Einladungen, Referate oder Handouts. Nach einem Überblick darüber, was sich mit Excel alles machen lässt, lernen Sie, wie man Dateien erstellt und verwaltet, was Tabellen sind und wie man mit Formeln und Verknüpfungen viele Arbeiten am PC vereinfachen kann. Voraussetzung für diesen Kurs sind grundlegende Windows-Kenntnisse. Bitte bringen Sie einen Datenträger (USB-Stick) mit und melden Sie sich vor Kursbeginn in der vhs.cloud, dem Online-Lernportal der Volkshochschulen, an. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung zu diesem Kurs.

84541 Kurs, Erik Bühren

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 05.03.2024, 17:30 – 20:30 Uhr, 4 Termine, 16 UStd.

96,00 EUR, keine Ermäßigung

84551 Kurs, Erik Bühren

Witten, vhs Seminarzentrum

dienstags, 28.05.2024, 17:30 – 20:30 Uhr, 4 Termine, 16 UStd.

96,00 EUR, keine Ermäßigung

Office Einstiegskurs für Seniorinnen und Senioren Word und Excel

Dieser Kurs führt ältere Teilnehmer*innen an das Schreibprogramm Word und das Rechenprogramm Excel heran. Im Laufe des Kurses werden die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten beider Programme vorgestellt und auch selbst ausprobiert. Zu unseren Themen im Bereich Word gehören die Erstellung und Bearbeitung sowie die Formatierung von Texten (z.B. Briefe, Einladungen und Ausarbeitungen). Wir üben auch die Nutzung von Kopf- und Fußzeilen und die Textgestaltung mit Einsatz des Tabulators. Im Bereich Excel beschäftigen wir uns mit dem Erstellen von Tabellen, dem Tabellenlayout und Druck und dem Aufbau von Formeln und Funktionen. Für diesen Kurs sollten Sie EDV-Grundlagenkenntnisse haben.

84671 Kurs, Gabriele Schulze

Witten, vhs Seminarzentrum

mittwochs, 08.05.2024, 16:00 – 18:15 Uhr, 8 Termine, 24 UStd.

144,00 EUR

Office kompakt Sicher arbeiten mit Excel für Fortgeschrittene

Aufbauend auf die im Grundkurs erworbenen Kenntnisse erfahren Sie im Erweiterungskurs, wie Tabellen durch grafische Elemente auch bei großer Datenmenge übersichtlicher werden, die Daten in Form von verschiedenen Diagrammen leichter lesbar werden und wie Sie mit Pivot-Tabellen auch komplexe Aufgaben einfach zusammenfassen können. Die im Grundkurs vermittelten Kenntnisse werden dabei vorausgesetzt. Bitte bringen Sie einen Datenträger (USB-Stick) mit und melden Sie sich vor Kursbeginn in der vhs.cloud, dem Online-Lernportal der Volkshochschulen, an. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung zu diesem Kurs.

84521 Kurs, Erik Bühnen

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 25.06.2024, 17:30 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 26.06.2024, 17:30 – 20:30 Uhr, 8 UStd.

48,00 EUR, keine Ermäßigung



Online anmelden unter: www.vhs-www.de

Smartphone und Tablet für Einsteiger*innen (Android)

Was kann mein Smartphone oder mein Tablet? Einsteiger*innen lernen hier die Grundfunktionen ihres Android-Smartphones oder Tablets kennen, vom Telefonieren über das Surfen im Internet bis hin zur Nutzung der Kamera. Zu den Kursinhalten gehören ein Überblick über die Einrichtung und Einstellungen des Smartphones und empfehlenswerte Apps für alle Lebenslagen ebenso wie Infos zum Google Konto und zur WLAN-Nutzung. Bitte bringen Sie Ihr Android-Gerät und das Ladegerät mit. Die Volkshochschule haftet nicht für private Geräte.

84051 Kurs, Ulrich Bauer

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag, 12.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

Dienstag, 13.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr, 8 UStd.

48,00 EUR

84061 Kurs, Ulrich Bauer

Witten, vhs Seminarzentrum

Mittwoch, 24.04.2024, 14:00 – 17:15 Uhr

Donnerstag, 25.04.2024, 14:00 – 17:15 Uhr, 8 UStd.

48,00 EUR

Einführung in das iPhone und iPad Intensivkurs

Dieser Kurs vermittelt Ihnen ein solides Grundlagenwissen, um das eigene iPhone oder iPad richtig zu nutzen. Gemeinsam mit dem Dozenten gehen Sie wichtige Geräteeinstellungen durch und lernen die Nutzungsmöglichkeiten Ihres Gerätes kennen. Außerdem gibt es Tipps zu wichtigen Apps, die auf keinem iPhone oder iPad fehlen sollten. Und selbstverständlich lernen Sie, wie Sie die Sicherheit beim Surfen im Internet über konkrete Funktionseinstellungen am Gerät verbessern. Zu den Kursinhalten gehören: wesentliche Einstellungen vornehmen; Backup in der iCloud erstellen; im Internet mit Safari unterwegs sein; Kalenderfunktionen nutzen; Erinnerungen- und Notizen verwenden; Karten nutzen; iBooks verwenden; Apps herunterladen; bei Uhr und Kamera Einstellungen vornehmen und Funktionen nutzen. Voraussetzungen: Bitte bringen Sie ein iPhone und/oder iPad und die entsprechenden Passwörter für die Geräte mit. Die Volkshochschule haftet nicht für private Geräte.

81441 Wochenendveranstaltung, Mathias Schelte

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 04.05.2024, 13:30 – 18:30 Uhr, 6 UStd.

36,00 EUR

Fotobearbeitung mit dem iPhone oder iPad

Mit der vorinstallierten Foto-App auf iPhones und iPads lassen sich Bilder umfangreich bearbeiten. In diesem Seminar lernen Sie die verschiedenen Funktionen der App kennen, um eigene Aufnahmen sowohl zu korrigieren als auch weiterzubearbeiten. Zu den Kursinhalten gehören: Grundfunktionen der App verstehen; Bilder korrigieren und bearbeiten; Bildverwaltung nutzen; Fotos als Diashow aufbereiten; Fotoarchive anlegen und sichern; Bildertransfer zwischen Apple-Gerät und PC/Laptop durchführen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPhone und/oder iPad. Bitte bringen Sie ein einsatzfähiges iPhone und/oder iPad mit. Die Volkshochschule haftet nicht für private Geräte.

81451 Wochenendveranstaltung, Mathias Schelte

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 18.05.2024, 10:00 – 14:15 Uhr, 5 UStd.

30,00 EUR, keine Ermäßigung

Bildbearbeitung mit GIMP Schnupperkurs

Das kostenlose (GNU-Lizenz) Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist so gut wie manches Kaufprogramm. Sie lernen die Bedieneroberfläche und die unterschiedlichen Menüs und Ansichten der Software kennen. Die Werkzeuge werden anhand von Beispielen erklärt. Sie erfahren, wie man produktiv mit einzelnen Ebenen arbeitet und Sie lernen zu retuschieren und Bilder freizustellen. Filter, Effekte oder Textgrafiken können Sie dann direkt in praktischen Übungen ausprobieren.

84041 Kurs, Ulrich Bauer

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag, 10.06.2024, 14:00 – 17:15 Uhr

Dienstag, 11.06.2024, 14:00 – 17:15 Uhr, 8 UStd.

48,00 EUR

Das eigene Fotobuch am PC gestalten

In diesem Tagesworkshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit einer kostenfreien Software aus Ihren Bildern ein eigenes Fotobuch gestalten können. Ob als Urlaubs-, Hochzeits- oder Baby-Album, ein Fotobuch macht Ihre Erinnerungen wieder lebendig. Unter Anleitung erarbeiten Sie sich am Beispiel der CEWE-Software das entsprechende Know-how selbst am Computer. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie einen Datenträger mit Ihren Bildern mit (CD oder USB-Stick), damit Sie direkt mit Ihren eigenen Fotos arbeiten können.

84031 Kurs, Ulrich Bauer

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 12.03.2024, 14:00 – 18:00 Uhr, 5 UStd.

30,00 EUR





Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen,
dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine
Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.

10-Finger-Tastschreiben Sicher und schnell am PC schreiben lernen

Sicher und schnell schreiben am PC – möchten Sie das lernen? Je sicherer Sie auf der Tastatur sind, desto mehr können Sie sich auf den Inhalt Ihrer Arbeit konzentrieren. Mit ausgesuchten Übungen lernen Sie in kürzester Zeit, alle zehn Finger ohne Blick auf die Tasten am PC zu benutzen. Die Griffe werden systematisch erarbeitet und die Schreibgeschwindigkeit steigert sich. Arbeitsgrundlage bildet das Buch: „10-Fingersystem in 5 Stunden: Berufliche Schulen und Erwachsene“ (978-3-941132-85-6), das für die Teilnahme am Kurs zwingend erforderlich ist. Bevor Sie das Buch anschaffen, erkundigen Sie sich bitte, ob der Kurs die Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht hat.

82821 Kurs, Erik Bühren

Witten, vhs Seminarzentrum

Dienstag, 16.04.2024, 17:30 – 21:15 Uhr

Dienstag, 23.04.2024, 17:30 – 21:15 Uhr, 10 UStd.

60,00 EUR, keine Ermäßigung

Small Talk

Türöffner zum erfolgreichen beruflichen und privaten Gespräch

Freundlich und offen auf Menschen zugehen – das ist Trainingsziel dieses Seminars. Viele Menschen möchten beruflich oder privat mit Unbekannten auf leichte und charmante Weise ins Gespräch kommen. Sie wollen sich gegenseitig näher kennenlernen, eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen und Verbindungen knüpfen. Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus dem beruflichen Umfeld heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohlfühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen möchten. Die Inhalte sind im Einzelnen: einen lockeren Gesprächseinstieg finden; Themen geschickt ansprechen; andere schnell einschätzen; professionelle Verbindungen knüpfen; Kontakte aufbauen und pflegen; witzig, spontan und unterhaltsam sein; offene und versteckte Komplimente machen; Situationen für die Erreichung eigener Ziele nutzen; eigene Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen; kreativer werden und fantasievoller formulieren.

94221 Wochenendveranstaltung, Christopher Hustert

Witten, vhs Seminarzentrum

Sonntag, 26.05.2024, 10:00 – 17:00 Uhr, 8 UStd.

48,00 EUR, keine Ermäßigung



Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.

Unsere Kursleiter*innen sind qualifiziert und kompetent



Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.



Verhandlungsgeschick, Durchsetzungskraft und Schlagfertigkeit

Verhandeln ist ein ständiger Prozess im Alltag und im Beruf. Wir wollen unsere Anliegen vermitteln, unsere Interessen vertreten und uns durchsetzen. Dabei lässt man sich immer noch zu oft vom Imponiergehabe seines Gegenübers beeindrucken und bleibt stumm. Das muss nicht sein! Lernen Sie Ihre eigenen Interessen zu vertreten und sich durchzusetzen, denn geschicktes und geübtes Verhandeln gibt Stärke und schafft befriedigende Ergebnisse. Ziel des Seminars ist der selbstsichere Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen – von der mündlichen Auftragsklärung bis zum fachlichen Feedback. Die Themen sind im Einzelnen: Verhandlungsstile; Überzeugungsfähigkeit; Argumente zielgerichtet einsetzen; mit unfairen Tricks umgehen; Sach- und Beziehungsebene; mehr Durchsetzungskraft; Regeln für die erfolgreiche Gesprächsführung; Umgang mit schwierigen Gesprächspartner*innen.

94261 Wochenendveranstaltung, Christopher Hustert

Witten, vhs Seminarzentrum

Sonntag, 10.03.2024, 10:00 – 17:00 Uhr, 8 UStd.

48,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



Ziele festlegen und erreichen

Sind Sie beruflich unzufrieden und wollen etwas verändern? Oder stört Sie etwas nachhaltig in Ihrem privaten Lebensbereich, was Sie gern verbessern möchten? In diesem Seminar setzen wir uns zunächst mit der Bedeutung von Zielen auseinander: Was bewirken sie und warum sind sie überhaupt wichtig für unser Leben? Im Anschluss lernen Sie dann, wie Sie für sich Ziele formulieren können. Und last but not least lernen Sie Strategien kennen, um diese Ziele konsequent im Alltag zu verfolgen.

48001 Wochenendveranstaltung, Nicole Gerigk

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 24.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr, 7 UStd.

49,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



480011 Wochenendveranstaltung, Nicole Gerigk

Witten, vhs Seminarzentrum

Samstag, 08.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr, 7 UStd.

49,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



Sprache – Präsenz – Kommunikation

Der bewusste Einsatz der Sprache in Verbindung mit der richtigen körperlichen Präsenz bildet den elementaren Baustein für eine erfolgreiche Kommunikation. Elemente aus der Sprecherziehung und Körpersprache treffen auf Grundlagen des Personal Coachings. Es erwartet Sie eine kreative Auseinandersetzung mit dem eigenen Persönlichkeitsprofil. Weitere Inhalte sind: Stimm- und Sprecherziehung, Übungen für die Eigen- und Fremdwahrnehmung, Inner-Balance-Reflexion und ein Präsentations- und Moderationstraining.

94271 Wochenendveranstaltung, Christopher Hustert

Witten, vhs Seminarzentrum

Sonntag, 28.04.2024, 10:00 – 17:00 Uhr, 8 UStd.

48,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



**Haben Sie Wünsche und Anregungen
zu unserem Programm?**

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-www.de



Existenzgründungsveranstaltungen in Kooperation mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Witten



Die erfolgreiche Existenzgründung

Der Schritt in die Selbstständigkeit kann vielfältig motiviert sein: Z. B. der Wunsch nach Unabhängigkeit, Selbstverwirklichung oder Einkommenssteigerung. Eine fundierte Vorbereitung ist wichtiger Baustein für den nachhaltigen Erfolg.

Im Bereich der Existenzgründung kooperieren die vhs Witten I Wetter I Herdecke und die Wirtschaftsförderung der Stadt Witten schon lange. Wir bieten Tagesseminare und Online-Veranstaltungen zu Themen wie:

- Gründungsformalitäten,
- Rechtsformwahl,
- Businessplanerstellung,
- öffentliche Förderhilfen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-wwh.de und www.witten.de/wirtschaft/

Natur- und Umweltpädagogik in Kita und Grundschule Intensivwoche-Bildungsurlaub

Die Natur- und Umweltpädagogik verfolgt das Ziel, Menschen die Natur (wieder) näher zu bringen und sie für diese zu begeistern. Dabei wird Naturwissen auf altersgerechte Weise vermittelt und eine emotionale Verbindung zwischen Kind und Natur aufgebaut. Kindgerecht, handlungsorientiert und mit viel Bewegung lernen Kinder Ökosysteme und die heimische Flora und Fauna kennen und können Dank der vielen spielerischen Interaktionen mit der Natur einen verantwortungsvollen Umgang mit dieser erlernen und eine neue Naturvertrautheit gewinnen. Der Aufenthalt in der Natur wird verstärkt in den pädagogischen Konzepten und Leitlinien vieler Einrichtungen zum festen Bestandteil. Darüber hinaus spielt die Bildung nachhaltiger Entwicklung (BNE) und ein Bezug zu den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen häufig eine immer größer werdende Rolle. Der fünftägige Bildungsurlaub bietet den Teilnehmer*innen einen ausführlichen Einblick in unterschiedlichste Aufgabenbereiche und Inhalte natur- und umweltpädagogischer Arbeit. Das Gelände des vhs Schwedenheims in Witten-Annen und der benachbarte Wald ermöglichen viel Raum für praxisorientierte Aktionen, intensive Austauschrunden unter freiem Himmel sowie die Möglichkeit, neue Methoden in geeigneten Naturorten zu erfahren. Dieser Kurs kann als Bildungsurlaub oder als regulärer Intensivkurs besucht werden.

13711 Bildungsurlaub, Janina Peitz

Witten, Schwedenheim, Herdecker Str. 109

Montag – Freitag, 19.02.2024 – 23.02.2024, 09:00 – 14:30 Uhr,
30 UStd.

180,00 EUR, keine Ermäßigung

**Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit,
Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.**

Näheres siehe S. 146.



Geschenkgutschein der vhs Witten | Wetter | Herdecke

Wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen,
dann können Sie das auch mit einem Gutschein für eine
Veranstaltung oder einen besonderen Kurs der vhs tun.



Bildungsurlaub – Vital und entspannt im Beruf Yoga zur Stressprävention und -bewältigung

Steigende Anforderungen im beruflichen Alltag führen zu einer erhöhten Stressanfälligkeit. Yoga hat nachweislich positive Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit. Die Entspannungsfähigkeit wird erhöht, Konzentration und Wohlbefinden werden gesteigert, Rückenbeschwerden und Verspannungen gelindert. Die achtsame Praxis des Yoga verhilft zudem zu einer besseren Selbstwahrnehmung und in der Folge zu einer verlässlichen Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen. In der Praxis erwartet Sie zweimal täglich eine anderthalbstündige Yogaeinheit inkl. Yoga Nidra mit Atemübungen und Meditation. In der Theorie geht es um folgende Themen: Wirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Seele; Einführung in die Stresstheorie; Folgen chronischer Stressreaktion für die körperliche und seelische Gesundheit; Identifizierung persönlicher Stressverstärker; Analyse der Ist-Situation; lösungsorientierte Aufarbeitung des individuellen Stresserlebens; Erarbeitung eines individuellen Übungsplans zur Reduzierung stressbedingter Gesundheitsrisiken. Ratenzahlung möglich.

41901 Bildungsurlaub, Tanja May

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 06.05.2024 – 10.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr,

4 Termine, 32 UStd.

256,00 EUR, keine Ermäßigung

**Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit,
Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.**

Näheres siehe S. 146.



Zertifikatslehrgang Fachkraft Trauerbegleitung in Organisationen Bildungsurlaub

Wenn die Themen Sterben, Tod und Trauer plötzlich im Unternehmensalltag auftauchen, sind Unternehmen und deren Mitarbeiter*innen oft überfordert. Dabei können Menschen, die gerade einen Angehörigen verloren haben, oft nicht mehr wie gewohnt weiter arbeiten. Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzte sind mit der Situation überfordert. Dabei muss jedoch der Arbeitsalltag irgendwie weiter gehen. Langfristige Ausfälle können sich Unternehmen nicht leisten. Wenn der Todesfall innerhalb des Unternehmens stattfindet, sind die Auswirkungen auf das ganze Team noch weitreichender. Sprachlosigkeit und tiefe Betroffenheit sind auch hier die Folgen. Eine schnelle Krisenintervention kann notwendig sein. Unsicherheit und Hilflosigkeit sowie die eigene Trauer können lähmend auf die Menschen wirken. Ein normaler Arbeitsalltag ist nur schwer umzusetzen. Trauerbegleitung kann hier dabei helfen, mit der Trauer individuell und im eigenen Tempo umzugehen. Blockaden können abgebaut werden, Sprachlosigkeit wird überwunden. Die Kommunikation innerhalb des Teams darüber kann begleitet wieder möglich werden.

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz, in Institutionen und Firmen, als Ansprechpartner*in für Trauernde zur Verfügung stehen wollen und sie im Rahmen einer „Erstversorgung“, die durchaus mehrere Gespräche umfassen kann, begleiten möchten. Ebenso richtet er sich an Menschen, die in ihrem Umfeld – z.B. in Vereinen, Verbänden oder in der Nachbarschaftshilfe als Ansprechpartner*innen zur Verfügung stehen wollen oder einfach am Thema interessiert sind. Unverzichtbare Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft zur Selbsterfahrung, psychische Belastbarkeit sowie Respekt vor Menschen verschiedener Weltanschauungen.

Der Lehrgang schließt mit dem Zertifikat ab.

**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**



Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Als Teilnehmer*innen erweitern Sie Ihre Kompetenzen:

- in Kenntnissen über Trauermodelle und -prozesse, Trauerreaktionen in erschwerten Situationen, in verschiedenen Altersgruppen und Lebensphasen
- in der Fähigkeit zur Unterscheidung von Trauer- und Sterbegleitung, Trauer und Depression sowie Beratungsformaten
- in den Bereichen der Gesprächsführung und Kommunikation, besonders in belastenden Situationen
- in Prozessgestaltung – Erstgespräch, Kontrakt, Abschluss
- im Umgang mit eigenen Ressourcen und Grenzen im Sinne der Selbstfürsorge

Lehrgangsleitung

Marei Rascher-Held

Trauerbegleiterin (BVT), Beratung, Begleitung & Coaching in Krisen und Trauer; Referentin/Dozentin zu Themen: Verlusterfahrungen, Tod und Trauer, Kommunikation und Biografiearbeit; Vorstandsmitglied im Bundesverband Trauerbegleitung (BVT)

Annette Wagner

Klinikseelsorgerin (DGfP/KSA); Trauerbegleiterin (BVT) Fachgruppe Qualifizierung; Referentin/Dozentin zu Themen: Trauerbegleitung von Kindern, Jugendlichen und deren Angehörigen; Mitglied im Bundesarbeitskreis: Trauer am Arbeitsplatz

47011 Bildungsurlaub, Annette Wagner, Marei Rascher-Held

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 18.03.2024 – 22.03.2024, 09:00 – 16:30 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.

825,00 EUR, keine Ermäßigung, Ratenzahlung möglich

**Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit,
Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.**

Näheres siehe S. 146.



MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Bewältigung von Stress durch Achtsamkeit. Das Trainingsprogramm – auch unter Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bekannt – ist vor mehr als drei Jahrzehnten von Professor Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt worden. Die Wirksamkeit von MBSR ist weltweit anerkannt. Mit Achtsamkeit ist das wache und entspannte Wahrnehmen des momentanen Geschehens gemeint. Wenn Sie üben, für die unmittelbare Erfahrung offen zu sein, dann stellt sich mit der Zeit ein wohltuender Abstand zum Alltag und seinen vielen Belastungssituationen ein. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Formen der Meditation: Körpermeditation, Bewegungsmeditation (einfache Yogaübungen), Sitzmeditation. Die regelmäßige Praxis dieser leicht erlernbaren Meditationen bewirkt innere Ruhe, selbst in schwierigen Lebenslagen oder bei körperlichen oder seelischen Schmerzen. Der Spielraum für bewusste Entscheidungen wird größer, der Eindruck des Getriebenseins verringert sich. Dieser Bildungsurlaub orientiert sich an den Themen des klassischen, achtwöchigen MBSR-Kurses und besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung der oben genannten Methoden, der Vermittlung von Hintergrundwissen zu Stress, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Dieses Seminar eignet sich sowohl für Einsteiger*innen in das Thema wie auch für Teilnehmer*innen, die schon erste Erfahrungen mit Achtsamkeit oder achtsamer Körperarbeit gemacht haben und sich eine Auffrischung wünschen. Ratenzahlung ist möglich.

47022 Bildungsurlaub, Cora Schülen

Witten, Yogarium im vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 23.09.2024 – 27.09.2024, 09:00 – 16:00 Uhr,

5 Termine, 40 UStd.

390,00 EUR, keine Ermäßigung

**Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit,
Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.**

Näheres siehe S. 146.



Englisch für den Beruf, Level A2/B1 Intensivwoche – Bildungsurlaub

In diesem Sprachkurs werden die vorhandenen Englischkenntnisse mit Blick auf alle vier Aspekte des Sprachgebrauchs – Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen – aufgefrischt und vertieft. Hierbei stehen zentrale berufliche Anforderungen wie Mailen, das Verfassen von Geschäftsbriefen, Telefonieren, Small Talk und das Verhandeln in der Fremdsprache im Vordergrund. Dieser Kurs kann als Bildungsurlaub oder als regulärer Intensivkurs besucht werden.

58341 Bildungsurlaub, Maike van Mameren

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 04.03.2024 – 08.03.2024, 09:00 – 15:00 Uhr,

5 Termine, 35 UStd.

280,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



Online anmelden unter: www.vhs-www.de



English communication, Level A2/B1 Intensivwoche – Bildungsurlaub

In diesem Kurs werden bereits erlernte Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Durch gezieltes Training von Kommunikationssituationen wie Small Talk, Telefongesprächen, Videokonferenzen und Präsentationen wird ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache eingeübt. Dieser Kurs kann als Bildungsurlaub oder als regulärer Intensivkurs besucht werden.

58351 Bildungsurlaub, Maike van Mameren

Witten, vhs Seminarzentrum

Montag – Freitag, 22.04.2024 – 26.04.2024, 09:00 – 15:00 Uhr,

5 Termine, 35 UStd.

280,00 EUR, keine Ermäßigung

Im Nachgang zur Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Termine für bis zu drei Einzelcoachings zu vereinbaren.

Näheres siehe S. 146.



Qualifizierung zur Tagespflegeperson

Der Bundestag beschloss im Jahr 2008 mit dem Kinderförderungsgesetz (KiföG) die gesetzliche Grundlage für den umfassenden Ausbau der Kleinkinderbetreuung. Seit dem 1. August 2013 besteht ein Rechtsanspruch auf einen Kinderbetreuungsplatz für alle Kinder ab Vollendung des ersten Lebensjahres. Von den Betreuungsangeboten für die unter Dreijährigen sollen 30 % durch die Kindertagespflege abgedeckt werden, d.h. durch Tagesmütter und Tagesväter. Die Kinderbetreuung besteht also aus zwei Bausteinen: den Kindertageseinrichtungen und der Kindertagespflege.

Die Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke bietet seit Januar 2008 Schulungen zur Tagespflegeperson an. Sie ermöglicht motivierten Frauen und Männern, eine Pflegeerlaubnis durch das Jugendamt zu erhalten und eine verlässliche und fachgerechte Kinderbetreuung anzubieten. Die Fortbildung wird nach dem QHB des Bundesverbandes für Kindertagespflege durchgeführt und umfasst 300 Stunden. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer*innen das zweistufige Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege als „Qualifizierte Tagespflegeperson“.

Teilnahmevoraussetzungen

- abgeschlossene Schulausbildung
- Erfahrungen im Umgang mit Kindern
- sehr gute deutsche Sprachkenntnisse, mind. B2
- Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit und Belastbarkeit
- eintragungsfreies Führungszeugnis

Für diese Maßnahme kann ein Bildungsgutschein beantragt werden.

Ihre Ansprechpartnerin:

Yvonne Welsch

Telefon: 02302 58186 95

E-Mail: yvonne.welsch@vhs-www.de



**Unsere Kursleiter*innen sind
qualifiziert und kompetent**

Sollten Sie Fragen bezüglich der Vorbildung bzw. der Arbeitsschwerpunkte unserer Kursleiter*innen haben, so wenden Sie sich bitte an die zuständige Fachbereichsleitung.

Gabelstaplerführerschein

Sollten im Unternehmen Gabelstapler und andere Flurförderzeuge eingesetzt werden, so ist gemäß einschlägiger Vorschriften ein Führerschein für Flurförderzeuge vorgeschrieben. Nur so können Sicherheit und Wirtschaftlichkeit im Unternehmen umgesetzt und eingehalten werden.

Gemäß der einschlägigen Unfallverhütungsvorschriften müssen Fahrer*innen von Gabelstaplern nach DGUV-Grundsatz 308-001 von autorisierten Trainer*innen ausgebildet werden. Die Dauer der Ausbildung beträgt zwei Tage, unterteilt in theoretische und praktische Ausbildungsinhalte. Mit erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten die Teilnehmer*innen den Gabelstaplerschein sowie eine Bescheinigung über die Teilnahme an dem Lehrgang.

Zu den Inhalten des 1. Ausbildungstages gehören: rechtliche Grundlage; Aufbau und Funktion von Flurförderzeugen (FFZ); allgemeiner Betrieb und regelmäßige Prüfung; Umgang mit Last; Lastdiagramme; Hinweise auf Gefahrstellen; theoretische Prüfung.

Der 2. Tag umfasst die folgenden praktischen Ausbildungsinhalte: Einweisung in den Gabelstapler; Sichtprüfung vor der Benutzung; praktische Fahr- und Staplerübungen; Sicherheitsbestimmungen bei der Handhabung des Gabelstaplers; praktische Abschlussprüfung.

95001 Kurs, Werner Stahl

Witten, vhs Seminarzentrum

Donnerstag, 25.04.2024, 08:00 – 16:00 Uhr

Witten, vhs Schwedenheim, Herdecker Str.109

Freitag, 26.04.2024, 08:00 – 16:00 Uhr, 20 UStd.

Entgelt: 195,00 EUR



Klangvolle Tiefenentspannung Klangschalen/Tam-Tam Gong

Einfach nur liegen, lauschen und dabei ohne Ihr aktives Tun tief entspannen. Lassen Sie sich von den Klängen und Vibrationen tibetischer Klangschalen und dem Tam-Tam Gong bezaubern. Durch die Schwingungen, die Ihren Körper erreichen, tritt eine innere Ruhe ein. Darüber hinaus werden die Selbstheilungskräfte angeregt. In diesem Seminar steht Ihr Wohlfühl im Fokus und ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Klänge allgemein, ihre physikalische Wirkweise und ihre Verwendung in der Behandlung. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Annette Rentema ist seit 2015 Klangtherapeutin nach Roland Hutner. Das Hauptinstrument sind die Klangschalen. Sie sind Allround-Talente in ihrer Wirkweise und werden als sehr angenehm empfunden. Darüber hinaus kommt der Tam-Tam Gong zum Einsatz. Er ist kraftvoll, reinigend und lehrt uns zuzuhören (überraschend starke Wirkung möglich). Tragen Sie bitte lockere Kleidung und bringen Sie alles mit, um eine Stunde bequem und warm auf dem Boden liegen zu können wie z.B. weiche Matte, zwei Decken, kleines Kissen/Nackenhörnchen, Knierolle/Duschtuch, Schlafmaske/Gästehandtuch.

Sonntag 17.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung bei der vhs Ennepe-Ruhr-Süd, Tel. 02332 9186 112

Kursnr.: 4151D

vhs Ennepe-Ruhr-Süd, Mittelstr. 86-88, 58285 Gevelsberg

Annette Rentema, 18,00 EUR



Künstliche Intelligenz – eine Einführung für Kursleiter*innen

Wie kann Künstliche Intelligenz im Unterricht eingesetzt werden und wie hilft sie dabei, Kurse zu gestalten und vorzubereiten? In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie KI-Tools wie z.B. DeepL Write & Chat GPT u.a. in Ihre Kursplanung integrieren können und bekommen fundierte Einblicke in die Anwendung, um zukunftsweisend arbeiten zu können. Solche Anwendungen könnten zum Beispiel die Erstellung individueller Bilder für Unterrichtsmaterial, das Ausformulieren von Texten nach Stichpunkten, Themen und Ideenfindung, Gliedern, Präsentieren, Übersetzen u.v.m. sein.

Samstag, 13.04.2024, 09.30 – 12.00 Uhr

Anmeldung bei der vhs Herne, Telefon 02323163584

Kursnr.: 4902

vhs Herne, Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne
Christiane Biederbeck, 10,00 EUR

vhs.cloud – Praxisworkshop für Kursleiter*innen

Sie sind schon in der vhs.cloud angemeldet, wissen aber noch nicht, wie Sie von zu Hause aus Ihre Teilnehmer*innen erreichen und welche Möglichkeiten Ihnen in der vhs.cloud zur Verfügung stehen? Dann sind Sie hier im virtuellen Cloud-Unterricht genau richtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie virtuell Ihre Kurse führen können und geben eine praktische Einführung in die Funktionen und die Konferenz. Außerdem stellen wir Ihnen weitere Möglichkeiten des virtuellen Klassenzimmers vor und arbeiten damit.

Mittwoch, 17.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung bei der vhs Hattingen,

Tel. 023424 204-3511, -3512, -3513

Kursnr.: 24S5700T

vhs Hattingen, Marktplatz 4, 45527 Hattingen
Erik Bühren, 10,00 EUR

**Haben Sie Wünsche und Anregungen
zu unserem Programm?**

Schreiben Sie gerne an: info@vhs-www.de



Unbewusste Denkmuster erkennen und verstehen

In unserer täglichen Arbeit als Pädagoginnen und Pädagogen spielen tief verwurzelte Denkmuster, die das Leben von Menschen beeinflussen, eine große Rolle. Daher ist es von großer Bedeutung, sich bewusst mit diesen Dynamiken auseinanderzusetzen.

In diesem Training werden wir gemeinsam erforschen, welchen Vorurteilen und Denkstrukturen wir im Alltag und in der Erwachsenenbildung immer wieder begegnen. Dabei werden wir uns nicht nur auf die Identifikation beschränken, sondern auch untersuchen, in welche Denkfallen wir tappen können und welche historischen Hintergründe bestimmte Annahmen haben. Durch einen interaktiven und praxisorientierten Ansatz werden wir reflektieren, wie unsere eigenen Denkmuster unsere pädagogische Arbeit beeinflussen. Welchen Einfluss haben sie auf die Lernprozesse unserer Teilnehmende*innen? Wie können wir bewusster und sensibler mit unterschiedlichen Denkweisen umgehen, um eine inklusive Lernumgebung zu schaffen? Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit, nicht nur unser eigenes Denken zu hinterfragen, sondern auch neue Perspektiven für eine vielfältigere und diskriminierungsärmere Erwachsenenbildung zu entwickeln.

Samstag, 20.04.2024, 11.00 – 15.00 Uhr

Anmeldung bei der vhs Bochum, Tel. 0234 9101555

Kursnr.: I04001

vhs Bochum, Gustav-Heinemann-Platz 2-6, 44787 Bochum

Asmahan Gamgami, 18,00 EUR



Berufswechsel

Waldorflehrer*in werden



Qualifizierung zum/zur Klassen- | Fach- | Oberstufenlehrer*in an Waldorfschulen

- 1 Jahr in Vollzeit
- 2 Jahre in Teilzeit

Förderung durch Bildungsscheck möglich

waldorfinstitut.de/postgradual

Qualifizierungen für Arbeitsuchende:

Die Qualifizierungen sind gem. AZAV zertifiziert und somit durch die Agentur für Arbeit, Jobcenter und Versicherungsträger (Reha) förderbar. Um Ihre persönlichen Voraussetzungen für eine Förderung abzuklären, wenden Sie sich bitte an die zuständige Agentur für Arbeit oder Ihr Jobcenter. Eine 100-%-Förderung ist möglich.

Perspektiven finden – Maßnahmen und Projekte zur beruflichen Integration

Seit vielen Jahren führt die vhs mit Unterstützung des Europäischen Sozialfonds, des Landes Nordrhein-Westfalen, des Bundes, der Agentur für Arbeit und des Jobcenters eine Vielzahl unterschiedlicher Qualifizierungs- und Beschäftigungsprojekte zur Heranführung an den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt durch. Automatisierung und Digitalisierung verändern die Arbeitswelt bereits heute und fordern lebenslanges Lernen von uns allen. Wir begleiten Sie auf diesem Weg und bieten Ihnen verschiedene Unterstützungs- und Qualifizierungsangebote. Ob persönliche Beratung zum Wiedereinstieg in das Arbeitsleben, Hilfe bei der Orientierung auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt, Begleitung in Bewerbungsphasen oder Qualifizierung für einen beruflichen Neuanfang – ein professionelles Team erfahrener und fachkundiger Jobcoaches und Sozialpädagogen und -pädagoginnen unterstützt Sie in allen Fragen.

Sie suchen

- Sie suchen eine Ausbildungs- oder Arbeitsstelle?
- Sie planen den Wiedereinstieg in das Berufsleben oder einen beruflichen Neuanfang?
- Sie wünschen eine Erweiterung ihrer beruflichen oder sprachlichen Kompetenzen?

Wir machen Sie fit für den Job!

- Wir bieten Ihnen eine persönliche Beratung und Begleitung.
- Wir ermöglichen Ihnen die für Sie passende und am Arbeitsmarkt orientierte Qualifizierungsmaßnahme.
- Wie unterstützen Ihre Vermittlung und Eingliederung in das Arbeitsleben.

Falls Sie eine Beratung wünschen und Fragen zur beruflichen Entwicklung und Integration in den Arbeitsmarkt haben:

Moritz Schneider, Telefon 02302 58186 32

Simone Eisenhardt-von der Stein, Telefon 02302 58186 36

Thurid Probst, Telefon 02302 58186 85

AsAflex

Für wen: Auszubildende mit Unterstützungsbedarf bei den schulischen Leistungen.

Kosten: Das Angebot ist für Auszubildende und Betriebe grundsätzlich kostenlos. Die gesamten Kosten werden von der Agentur für Arbeit bzw. dem Jobcenter EN übernommen.

Ziele: Sicherung des Ausbildungsplatzes

- Unterstützung in der theoretischen Ausbildung
- Abbau von Sprachproblemen

Inhalte: Stützunterricht in kleinen Lerngruppen:

- Aufarbeitung von Grundlagen in Deutsch, Mathematik usw.
- Wiederholung und Vertiefung fachtheoretischer Inhalte
- Unterstützung bei Hausaufgaben
- Intensive Vorbereitung auf Zwischen- und Abschlussprüfungen

Sozialpädagogische Betreuung und Beratung bei

- persönlichen Problemen im Ausbildungsbetrieb, in der Berufsschule, im Elternhaus oder im Freundeskreis
- Behördengängen oder Wohnungssuche
- Prüfungsängsten usw.
- Bewerbungsmanagement wenn keine Übernahme nach der Ausbildung erfolgt

Beginn

Einstieg ständig möglich (nach Bewilligung der Agentur für Arbeit bzw. des Jobcenters EN)

Ort

Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke
Holzkampstraße 7, 58453 Witten

Ansprechpartnerinnen

Virginie Demtröder, Telefon 02302 581 8677

E-Mail: virginie.demtroeder@vhs-wwh.de;

Sabrina Haushalter-Benamor, Telefon 02302 581 8670

E-Mail: sabrina.haushalter-benamor@vhs-wwh.de;

Vivien Schürmann, Telefon: 02302 581 8674,

E-Mail: vivien.schuermann@vhs-wwh.de

gefördert durch:



**Bundesagentur
für Arbeit**



Qualifizierung zur Tagespflegeperson

Der Bundestag beschloss im Jahr 2008 mit dem Kinderförderungsgesetz (KiföG) die gesetzliche Grundlage für den umfassenden Ausbau der Kleinkinderbetreuung. Seit dem 1. August 2013 besteht ein Rechtsanspruch auf einen Kinderbetreuungsplatz für alle Kinder ab Vollendung des ersten Lebensjahres. Von den Betreuungsangeboten für die unter Dreijährigen sollen 30 % durch die Kindertagespflege abgedeckt werden, d.h. durch Tagesmütter und Tagesväter. Die Kinderbetreuung besteht also aus zwei Bausteinen: den Kindertageseinrichtungen und der Kindertagespflege.

Die Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke bietet seit Januar 2008 Schulungen zur Tagespflegeperson an. Sie ermöglicht motivierten Frauen und Männern, eine Pflegeerlaubnis durch das Jugendamt zu erhalten und eine verlässliche und fachgerechte Kinderbetreuung anzubieten.

Die Fortbildung wird nach dem QHB des Bundesverbandes für Kindertagespflege durchgeführt und umfasst 300 Stunden. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer*innen das zweistufige Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege als „Qualifizierte Tagespflegeperson“.

Teilnahmevoraussetzungen

- abgeschlossene Schulausbildung
- Erfahrungen im Umgang mit Kindern
- sehr gute deutsche Sprachkenntnisse, mind. B2
- Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit und Belastbarkeit
- eintragsfreies Führungszeugnis

Für diese Maßnahme kann ein Bildungsgutschein beantragt werden.

Ihre Ansprechpartnerin:

Yvonne Welsch

Telefon: 02302 58186 95

E-Mail: yvonne.welsch@vhs-www.de

Förderzentrum NRW Für Menschen mit Migrationshintergrund

In unserem Programm „Förderzentrum NRW“ bieten wir Menschen mit Migrationshintergrund eine umfassende Hilfestellung bei der Integration in den deutschen Arbeitsmarkt. Diese reicht von der beruflichen Orientierung, Förderung und Qualifizierung, dem Einblick in verschiedene Berufsfelder über eine gezielte Sprachförderung bis hin zu sozialpädagogischer Begleitung bei individuellen Problemen.

Wir unterstützen bei der Entwicklung einer beruflichen Perspektive und ermitteln gemeinsam mit den Teilnehmer*innen die individuellen Weiterbildungsbedarfe. Fehlende beruflich relevante Fähigkeiten (z. B. IT- und Medienkompetenzen, branchenspezifische Sprachkompetenzen, Fachkenntnisse in verschiedenen Berufsfeldern, Staplerführerschein) können Sie bei uns erwerben.

Während der gesamten Maßnahme steht den Teilnehmer*innen ein erfahrenes Team zur Seite. Dieses umfasst Pädagogische Mitarbeiter*innen, Fachanleiter*innen und Sprachlehrer*innen.

Zeitlicher Umfang:

- Als Vollzeit- oder Teilzeitangebot
- täglich, bei Teilzeit mindestens 2 Tage pro Woche
- bis zu 12, maximal 24 Monate
- bei Arbeitsaufnahme einer sozialversicherten Beschäftigung sofortige Beendigung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Voraussetzung ist eine Arbeitssuchend- oder Arbeitslosmeldung bei der Agentur für Arbeit Hagen.

Ansprechpartner*innen:

Frank Chuchrak, Telefon: 02302 581 8692

E-Mail: frank.chuchrak@vhs-wwh.de

Sabrina Haushalter-Benamor, Telefon: 02302 581 8670

E-Mail: sabrina.haushalter-benamor@vhs-wwh.de

Gilda Louis, Telefon: 02302 581 8669

E-Mail: gilda.louis@vhs-wwh.de

Sprechstunde: mittwochs von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Gefördert durch:



**Bundesagentur
für Arbeit**

Mütter in Arbeit (MiA)

Bei dieser Qualifizierung werden Mütter, die Anspruch auf Leistungen nach SGB II haben, dabei unterstützt, eine Arbeitsstelle zu finden.

Inhalte der Qualifizierung:

- Individuelles Coaching/Beratung und Qualifizierung
- Neue (Er-)Kenntnisse über Ihre Stärken
- Stärkung von Schlüsselqualifikationen und Förderung von sozial- und arbeitsmarktintegrativen Fähigkeiten
- Klärung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Entwicklung/Erweiterung beruflicher Perspektiven
- Persönliche und zeitgemäße Bewerbungsstrategien
- Intensive Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche
- Aktive Unterstützung bei der Vermittlung in den Arbeitsmarkt
- Stabilisierung der Beschäftigungsaufnahme
- Betriebliche Erprobung bei Firmen und Kooperationspartnern in Wachstumsmärkten
- Nachbetreuung bei Arbeits- oder Ausbildungsaufnahme

Während der einzelnen Qualifizierungsmodule kann eine Kinderbetreuung in Anspruch genommen werden.

Ansprechpartnerinnen:

Heike Steinberg, Telefon: 02302 581 8672

E-Mail: heike.steinberg@vhs-www.de

Yvonne Welsch, Telefon: 02302 581 8695

E-Mail: yvonne.welsch@vhs-www.de

gefördert durch:



Besuchen Sie unsere Website
www.vhs-wvh.de





Rüdiger Fromme

Verbandsversammlung

Vorsitz: Rüdiger Fromme, stellvertretende Vorsitzende: Doris Hülshoff

Verbandsvorsteher: N.N.

Stellvertretender Verbandsvorsteher: Matthias Kleinschmidt

**Die Zweckverbandsversammlung
der vhs Witten | Wetter | Herdecke**

Die Vertreterinnen und Vertreter aus den jeweiligen Städten sind:

aus Witten

Bürgermeister Lars König, N. N., Alina Blum,
Siegmut Brömmelsiek, Dominik Dzimballa,
Rüdiger Fromme, Harald Kahl, Petra Schubert, Detlef Steinert, Paul Wood
Stellvertreter*innen: Jürgen Barfigo, Liane Baumann, Lilo Dannert,
Ralf Huchtmeier, Rolf Kiesewetter, Frank Kleiner, Corinna Lenhardt,
Hans-Peter Müller, Christine Rose, Martin Strautz

aus Wetter

Bürgermeister Frank Hasenberg, Paul Schlenga,
Doris Hülshoff, Rosemarie Wolf-Labrenz
Stellvertreter*innen: Karen Haltaufderheide, Anke Jacob,
Christian Matzko, Kirsten Stich

aus Herdecke

Bürgermeisterin Dr. Katja Strauß-Köster,
Marie-Hélène Gauthier-Klinkenberg, Martina Riezler
Stellvertreter*innen: Bettina Bothe, Gustav Müller, Patrick Wicker



Januar bis August 2024

Stadtrundfahrten

SO, 14. April	12 Uhr
SO, 12. Mai	12 Uhr
SO, 16. Juni	14 Uhr
SO, 14. Juli	12 Uhr
SO, 18. Aug.	14 Uhr

Wanderungen & Spaziergänge

SO, 16. März	10 Uhr	Henriette Davidis Wanderung
SO, 7. April	14 Uhr	Lyrischer Spaziergang
SA, 13. April	10 Uhr	Bergbauweg I Wanderung
SO, 30. Juni	14 Uhr	Lyrischer Spaziergang
SO, 17. Aug.	21 Uhr	Lyrischer NACHT-Spaziergang

FamilienWetter

SO, 24. März	10:30 Uhr	Erlebnis Elbschebach
FR, 19. April	20:00 Uhr	Fledermausführung
FR, 17. Mai	21:00 Uhr	Fledermausführung
FR, 21. Juni	21:30 Uhr	Fledermausführung
SO, 23. Juni	14:00 Uhr	Detektiv-Rallye
FR, 19. Juli	21:30 Uhr	Fledermausführung
SO, 11. Aug.	14:00 Uhr	Abenteuertag/Ritterspiele
FR, 30. Aug.	21:00 Uhr	Fledermausführung

Veranstaltungen

Wetteraner GastroTour
27. Großes Seefest

FR, 26. April 2024
SA, 24. + SO, 25. August 2024



Stadtmarketing für Wetter e. V. • Kaiserstraße 70 • 58300 Wetter (Ruhr)

Kaiserstraße 70
58300 Wetter (Ruhr)

kontakt@stadtmarketing-wetter.de

Tel.: 02335 802092

www.stadtmarketing-wetter.de

WIR

Die Volkshochschule Witten I Wetter I Herdecke ist eine öffentliche Einrichtung, die auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes und der Satzung des Volkshochschulzweckverbandes arbeitet.

Sie wird über Zuschüsse der Städte Witten, Wetter, Herdecke, des Landes, über Projektmittel und Teilnehmer*innenentgelte finanziert und arbeitet nicht gewinnorientiert. Sie organisiert Weiterbildung und arbeitsmarktpolitische Projekte für alle Bürger*innen der Städte Witten, Wetter und Herdecke. Sie ist den komplexen und sich stets wandelnden Anforderungen der Weiterbildung und Qualifizierung in der heutigen Wissensgesellschaft verpflichtet.

Die vhs ist:

- ein Ort des Lernens
- ein Forum für Bürger*innen
- ein Zentrum für Kultur und Gesundheit

Sie ist parteipolitisch und weltanschaulich neutral. Die vhs Witten I Wetter I Herdecke versteht sich nicht nur als Ort des Lernens im Sinne von Wissensaneignung, sondern darüber hinaus auch als ein Ort der Begegnung für bildungsinteressierte Menschen jeden Alters, unabhängig von ihrer sozialen und geographischen Herkunft.

KUNDINNEN UND KUNDEN

Unsere Zielgruppe sind bildungsinteressierte Bürger*innen der Städte Witten, Wetter, Herdecke, unabhängig von Herkunft oder Geschlecht. Zu unseren Kund*innen zählen ebenfalls Menschen, die von Arbeitslosigkeit betroffen oder bedroht sind. Weitere Adressat*innen unseres Angebots sind Unternehmen, Betriebe, Ämter, Kooperationspartner*innen und Vereine.

UNTERNEHMENSZIELE

Unser Ziel als kommunaler Bildungsträger ist es, ein

- öffentlich zugängliches
- qualitativ hochwertiges
- bezahlbares
- vielfältiges
- bedarfsgerechtes und innovatives



Angebot individueller und beruflicher Weiterbildung bereitzustellen und kontinuierlich und bedarfsgerecht weiterzuentwickeln. Wir wollen die vhs als die Weiterbildungseinrichtung der Städte Witten, Wetter und Herdecke festigen. Dieses Ziel lässt sich nur durch einen verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen und durch das große Engagement und die hohe Motivation der Mitarbeiter*innen erreichen.

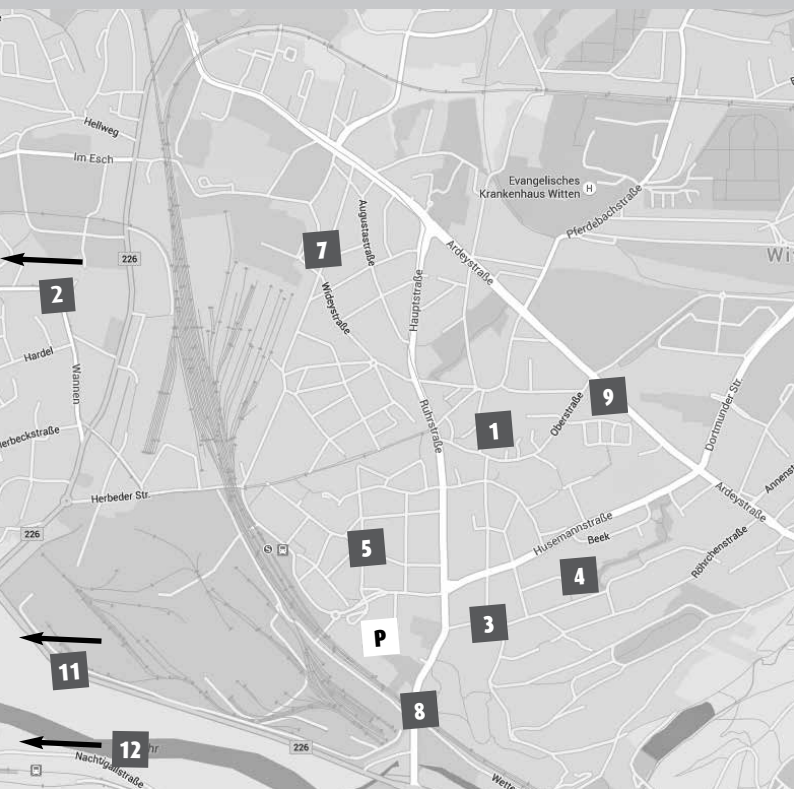
GELUNGENES LERNEN

Gelungenes Lernen beziehen wir einerseits auf die Teilnehmer*innen und andererseits auf unsere Einrichtung: Das bedeutet für die vhs Witten | Wetter | Herdecke, dass sie Strukturen und Regeln entwickelt, die Lernenden ermöglichen zu lernen. Voraussetzung hierfür sind ständige Selbstbeobachtungs- und Selbstreflexionsprozesse und die Bereitschaft zum Wandel. Wir verstehen uns als lernende Organisation, in der die Mitarbeiter*innen bewusst und gemeinsam über ihr Selbstkonzept, Handeln und die erzielten Ergebnisse nachdenken. Dabei entwickeln die Akteur*innen Ideen für Veränderungen und setzen diese in Strukturen, Prozesse und Maßnahmen um.

Um grundlegend die Bedingungen für optimales Lernen zu schaffen, bietet die vhs Witten | Wetter | Herdecke den Teilnehmer*innen:

- kompetente, qualifizierte und erfahrene Dozent*innen
- ein breit gefächertes Lernangebot
- eine gute räumliche und mediale Infrastruktur
- eine qualifizierte Lern- und Weiterbildungsberatung
- eine teilnehmer*innenfreundliche organisatorische Abwicklung.

Wir betrachten Lernende nicht als Objekte der Wissensvermittlung, sondern als Subjekt des eigenen Lernhandelns. Lernen erfolgt demnach nicht automatisch durch bloße Präsentation von Informationen durch eine Lehrkraft, sondern ist als aktiver Prozess zu verstehen, der nur von Lernenden selbst hergestellt werden kann. Der Begriff des Lernens umfasst somit immer auch die Eigeninitiative und Beteiligung der ganzen Person (Gefühl und Intellekt). Erst wenn die Lernenden den Lerninhalt für ihre Zielsetzungen als bedeutungsvoll erkennen können, ist es möglich, das neu zu Lernende in erfahrene und lebensgeschichtlich erworbene Wissensbestände zu integrieren. Gelungenes Lernen ist erreicht, wenn sich durch Erweiterung des Wissens und Könnens eine Erweiterung der individuellen Handlungsfähigkeit im alltäglichen privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Bereich ergibt. Dabei gehen wir davon aus, dass Lernen selbstgesteuert erfolgt, denn Lernen ist immer und nur durch Eigenaktivität möglich.



- 1 Albert-Martmöller-Gymnasium**
Oberdorf 9, Zugang über Winkelstraße
- 2 Familienzentrum Lebenshilfe**, Wannen 81
- 3 Märkisches Museum**, Husemannstraße 12
- 4 Pestalozzischule**, Beek 2 a
- 5 Gerichtsschule**, Gerichtsstraße 12

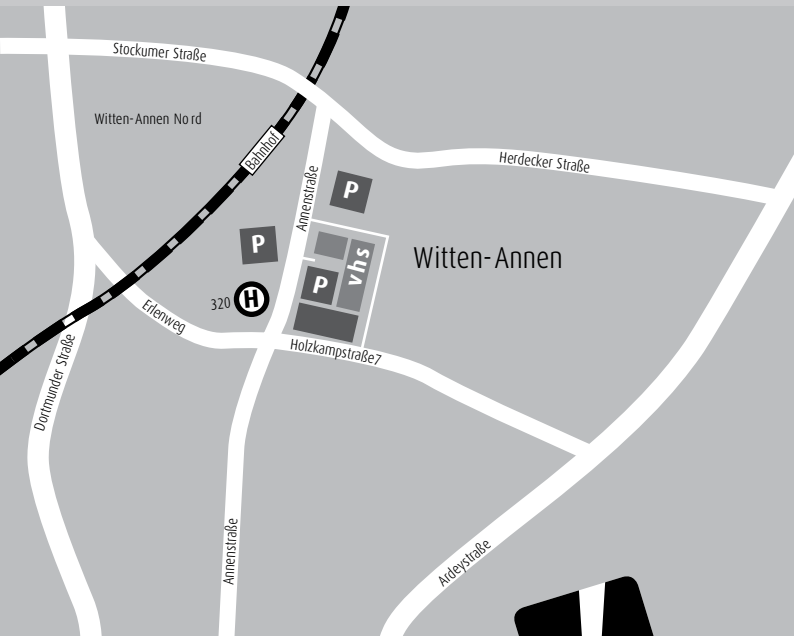


- 6 vhs Seminarzentrum, Holzkampstraße 7**
- 7 Widey-Zentrum, Breite Straße 74**
- 8 Haus Witten, Ruhrstraße 86**
- 9 WERK°STADT Witten, Mannesmannstraße 6**
- 10 vhs-Schwedenheim, Herdecker Straße 109**
- 11 Kämpenschule, Heinrich-Heine-Str. 2**
- 12 LWL-Industriemuseum Zeche Nachtigall, Nachtigallstraße 35**



Folgen Sie uns
auf Facebook!





vhs Geschäftsstelle

Holzkampstraße 7, 58453 Witten

Telefon: 02302 58186 10

Adresse für ein Navigationsgerät: Annenstraße 114

Lage

Im ZAK-Zentrum Aktiv. Der Zugang führt über die Holzkampstraße oder über den Parkplatz der vhs mit Zufahrt in Höhe Annenstraße 114.

Ausstattung

Vier moderne EDV-Räume, ein Kreativraum, das Yogazentrum „Yogarium“, vielseitig nutzbare Unterrichtsräume und vieles mehr.

Verkehrsverbindung

Sie erreichen das Seminarzentrum

- mit den Buslinien 320 und 375 bis Haltestelle Holzkampstraße (1 Minute Fußweg)
- mit der S 5 bis Bahnhof Annen-Nord (ca. 8 Minuten Fußweg oder 2 Haltestellen mit dem Bus)

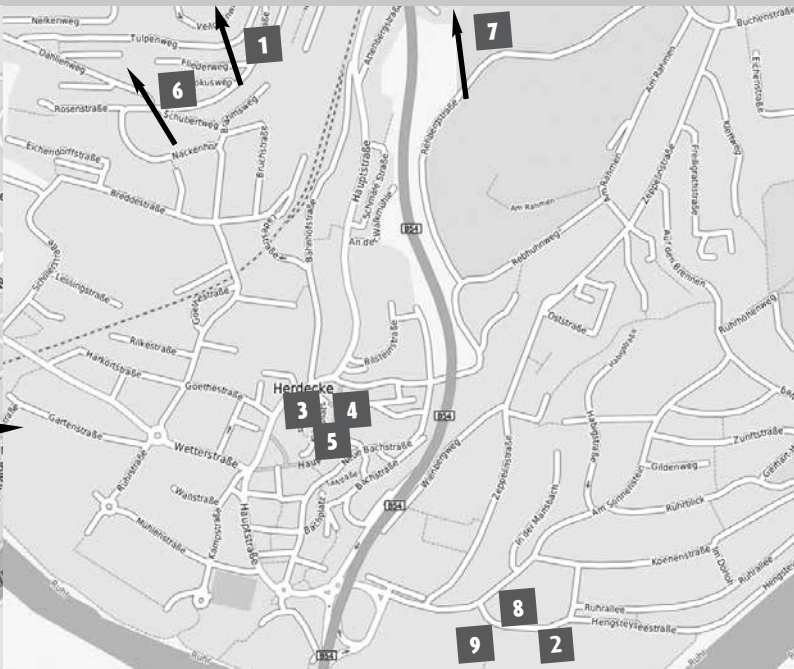


Infos und Anmeldung, Alpan Saygili

Zweigstelle Wetter, Bahnhofstr. 10

Telefon: 02335 8407 11, Fax: 02335 8407 20

- 1 Geschwister-Scholl-Gymnasium,** H.-von Fallersleben-Straße 28
Hallenbad Wetter-Oberwengern, H.-von-Fallersleben-Straße 30
- 2 Villa Vorsteher,** Bürgerhaus, Kaiserstraße 132
- 3 Turnhalle Am See,** Wilhelmstraße 66
- 4 vhs-Zweigstelle,** Kaiserstraße 78



Infos und Anmeldung, Julia Cordts

Zweigstelle Herdecke, Stiftsplatz 4, 58313 Herdecke, Zimmer 107

Telefon: 02330 6113 30, Fax: 02330 611153 30

- 1 Grundschule Schraberg/Hallenbad**, Neue Straße 46
- 2 Friedrich-Harkort-Schule**, Hengsteyseestraße 40
- 4 Grundschule Robert-Bonnermann**, Bahnhofstraße 7
- 5 vhs-Zweigstelle**, Stiftsplatz 4
- 6 Familienzentrum Vinkenberg**, Auf dem Brennen 14
- 7 Familienzentrum Nacken**, Ringstraße 60a
- 8 Familienzentrum Ende-Nord**, Sperlingsweg 9
- 9 Hallenbad am Bleichstein**, Hengsteyseestraße 26
Sporthalle am Bleichstein, Hengsteyseestraße 26

Teilnahme an digitalen Angeboten

Bei unseren digitalen Angeboten nutzen wir vor allem zwei Online-Tools: Zoom und die vhs.cloud.

Zoom

Unsere Onlinekurse finden über die Kommunikationsplattform Zoom statt. Über Zoom Education kommunizieren Sie live und synchron mit Ihrer Dozentin/Ihrem Dozenten und den anderen Kursteilnehmer*innen. Um ortsunabhängig, z. B. ganz bequem von zuhause aus teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC, Laptop, oder ein Tablet mit Internetzugang, ein Headset/Mikrofon und eine Webcam. Sie benötigen hierfür keinen eigenen Zoom-Account, die entsprechenden Zugangsdaten zum Zoom-Kursraum der vhs senden wir Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn zu. Eine Anleitung für die Kursteilnahme findet sich in unserem Downloadbereich unter: www.vhs-wwh.de. Sie bekommen diese Anleitung auch mit Ihrer Anmeldung zugesendet.

vhs.cloud

Die vhs.cloud ist die Online-Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbandes. Kurse können über die vhs.cloud laufen, d. h. alle Inhalte sind im Kursraum in der vhs.cloud zu finden oder können durch die vhs.cloud ergänzt werden, z. B. als Ablageort für Unterrichtsmaterialien. In der vhs.cloud ist eine Registrierung mit Angabe von persönlichen Daten nötig. Mit diesem Account kann man dann an jeder vertretenen Volkshochschule an Kursen teilnehmen. Eine Anleitung für die Registrierung in der vhs.cloud findet sich in unserem Downloadbereich unter: www.vhs-wwh.de

Hinweis

In Onlinekursen werden Bild- und Toninhalte zwischen Dozenten*innen und Kursteilnehmer*innen übermittelt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass Ton, Bild sowie Bildschirmhalte von Ihnen an die anderen Teilnehmer*innen und Ihren Dozenten/Ihre Dozentin übertragen werden dürfen. Das Aufzeichnen der Inhalte ist sowohl Dozenten*innen wie auch allen Teilnehmer*innen untersagt!

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie außerdem zu, dass die vhs für Hilfeleistungen in Notfällen Ihre Kontaktdaten an den Dozenten/die Dozentin übermitteln kann.

Besuchen Sie unsere Website
www.vhs-wvh.de



Allgemeines

Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Witten | Wetter | Herdecke (vhs).

Teilnehmen kann in der Regel jede/r, unabhängig von Wohnsitz oder Vorbildung. Ausnahmen gibt es bei Kursen für besondere Adressatengruppen. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

Anmeldung

Persönliche Anmeldungen erfolgen mittels einer Anmeldekarte, die Sie im Anhang des Kursbuches finden oder in unseren Geschäftsstellen erhalten können. Mit Hilfe dieser Anmeldekarte können Sie sich persönlich, postalisch oder per Fax anmelden. Online-Anmeldungen können Sie unter www.vhs-www.de vornehmen. Als Bestätigung für Ihre Anmeldung erhalten Sie eine postalische Anmeldebestätigung oder eine Bestätigung per E-Mail. Sollte dies nicht innerhalb von 4 Werktagen erfolgt sein, ist eine Kontaktaufnahme mit uns erforderlich.

Telefonische Anmeldungen oder Reservierungen sind nicht möglich.

Mit dem Eingang der Anmeldebestätigung oder der Bestätigung per E-Mail oder der Eintragung in die Anwesenheitsliste vor Ort ist die Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

Die Nichtteilnahme oder nicht fristgerechte Abmeldung per Fax, Post oder E-Mail entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

Teilnehmerzahl

Für die Durchführung der Kurse und Seminare ist in der Regel eine Anzahl von mindestens 10 angemeldeten Personen erforderlich (Mindestteilnehmerzahl).

Die Volkshochschule bietet auch gezielt Veranstaltungen mit geringerer Mindestteilnehmerzahl zu erhöhten Entgelten an (kleine Lerngruppen).

Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, können im Einvernehmen mit den Teilnehmenden nachträglich zu kleinen Lerngruppen mit erhöhtem Entgelt (Zuzahlung) umgewandelt werden.

Im Interesse Ihres Lernerfolges ist es notwendig, die Personenzahlen bei bestimmten Kursen zu begrenzen. Wir empfehlen Ihnen daher, sich so früh wie möglich anzumelden. Eventuell kann dann ein zusätzliches Angebot noch eingerichtet werden. Über die maximale Teilnehmerzahl entscheidet die vhs.

Abmeldung

Ein Kurs findet statt, wenn sich die erforderliche Mindestteilnehmerzahl angemeldet hat. Wird diese nicht erreicht, wird die vhs diesen Kurs in der Regel vor Beginn absetzen. In einem solchen Fall werden Sie informiert. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit Kurse, die mit Ihrer Teilnahme zustande gekommen wären, nicht abgesagt werden müssen. Bei Kursen mit zu wenigen Anmeldungen entscheidet die/der Fachbereichsleitende, ob diese mit geringerer Anzahl an Teilnehmenden durchgeführt werden können. Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, können im Einvernehmen mit den Teilnehmenden nachträglich zu kleinen Lerngruppen mit erhöhtem Entgelt (Zuzahlung) umgewandelt werden. Bei Unterrichtsausfall werden Sie von der vhs, soweit möglich, telefonisch verständigt. Ein Anspruch auf Benachrichtigung besteht nicht. Ein Rücktritt von einer Anmeldung ist grundsätzlich jederzeit möglich. Bei fristgerechter Abmeldung werden keine Entgelte erhoben.

Entgelt

Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Falls Sie uns ein Lastschriftmandat erteilt haben, wird das Entgelt nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Den Fälligkeitstermin und Ihre Mandatsreferenznummer entnehmen Sie bitte Ihrer Anmeldebestätigung. Eine vorherige Anmeldung für Einzelveranstaltungen ist, soweit im Kursbuch nicht vermerkt, nicht erforderlich. Bitte entrichten Sie das Entgelt bei Einzelveranstaltungen direkt an der Kasse.

Anträge auf Entgeltermäßigung können nur berücksichtigt werden, wenn die notwendigen Unterlagen vor Kursbeginn bei der vhs vorliegen. Sofern eine Veranstaltung ermäßigungsfähig ist, erhalten auf Antrag Schüler/innen, Studierende, Wehrdienstleistende, Absolventen eines Freiwilligen Sozialen Jahres oder des Bundesfreiwilligendienstes (25 %) sowie Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II oder Bezieher/innen von Sozialhilfe nach SGB XII oder Empfänger/innen von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz eine Ermäßigung des Entgeltes (50 %). Auch Inhaber/innen der Ehrenamtskarte erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf einen Kurs pro Jahr (abschlussbezogene Lehrgänge und Studienfahrten und -reisen sind ausgeschlossen), Vortragsveranstaltungen sind kostenlos.

In einigen Kursen entstehen Zusatzgebühren für Unterrichtsmaterialien, Seminarunterlagen, Kopien, GEMA-Gebühren, Lizenzen und anderes. Zusatzgebühren sind beim jeweiligen Angebot im Kursbuch und auf der Teilnahmekarte ausgewiesen. Zusatzgebühren können nicht ermäßigt werden. In einigen Kursen benötigen Sie individuelles Unterrichtsmaterial (Bücher, Bastelmaterial, Schreibpapier usw.). Diese Kosten müssen Sie selbst tragen.

Rücklastschrift

Kosten, die der vhs durch fehlerhafte Kontoangaben der Teilnehmenden, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber/innen.

Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozentin/en durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung namentlich angekündigt wurde.

Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer/s Dozentin/en), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

Rücktrittsfristen:

- 8 Tage vor Kursbeginn
- 14 Tage vor Beginn von Bildungsurlauben, Wochenendveranstaltungen und Kursen, die mehr als 50 Unterrichtseinheiten umfassen.
- bei Studienreisen/-fahrten gelten die im Einzelnen angegebenen Rücktrittsfristen, bzw. die Bedingungen des Veranstalters.

Die Nichtteilnahme oder nicht fristgerechte Abmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht. Rücktrittsgründe (z. B. Erkrankung) sind nicht maßgeblich. Eine Ersatzperson, die den Platz zu denselben Bedingungen einnimmt, kann benannt werden.

Die Rückzahlung eines schon entrichteten Kursentgeltes erfolgt nur, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet. Das Entgelt für abgesetzte Kurse wird nur erstattet, wenn weniger als 50 % der geplanten Unterrichtsstunden durchgeführt wurden.

Weitergehende Ansprüche wie z. B. Erstattung von Lohnausfall oder Fahrtkosten sind ausgeschlossen. Eine Rückzahlung von Entgelten aus anderen Gründen (z. B. Ausscheiden eines Teilnehmenden aus einem laufenden Kurs, Erhöhung der Teilnehmerzahl nach dem 3. Termin) erfolgt nicht.

Schulabschlusslehrgänge

Für Lehrgänge zum Erwerb des Hauptschulabschlusses nach Klasse 10 a sowie Typ B (Fachoberschulreife) erhebt die vhs eine Verwaltungspauschale von 40,00 EUR pro Semester. Eine Ermäßigung ist in der Regel nicht möglich.

Haftung

Bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Diebstählen, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten übernimmt die vhs keine Haftung. Unumgängliche Programmänderungen, wie z.B. räumliche oder zeitliche Verlegung von Veranstaltungen, bleiben vorbehalten. Die Teilnahme an den Unterrichtsveranstaltungen, Ausflügen, Führungen usw. erfolgt auf eigene Gefahr.

Hausordnung

Wer an einer Veranstaltung der vhs teilnimmt, hat die Hausordnung der betreffenden Veranstaltungsorte zu beachten. Das Rauchen ist in Veranstaltungsräumen und öffentlichen Gebäuden untersagt.

Hinweis für Menschen mit Behinderungen

Im vhs Seminarzentrum stehen Ihnen ein behindertengerechter Parkplatz und Aufzüge zur Verfügung. Die meisten Räume sind auch für Rollstuhlfahrer gut befahrbar. Bitte melden Sie sich an der Informationstheke, falls Sie Hilfe wünschen.

Impressum**Herausgeber**

vhs-Zweckverband Witten | Wetter | Herdecke
Holzkampstraße 7, 58453 Witten

Verantwortlich

Bettina Sommerbauer

Redaktionsteam

Gudrun Müßle, Karola Richter

Gestaltung

unikat Werbeagentur GmbH, www.unikat.net

Druck

LD Medienhaus GmbH & Co. KG

Auflage

6.500 Stück

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften sowie dieser Datenschutzerklärung. Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unsere Services in Anspruch nehmen. Mit dieser Datenschutzerklärung erfüllen wir die Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist der Volkshochschul- Zweckverband Witten | Wetter | Herdecke, gesetzlich vertreten durch die Direktorin, Frau Bettina Sommerbauer, Holzkampstraße 7, 58453 Witten, Tel. 02302 581 86 10, E-Mail-Adresse: info(at)vhs-wwh.de (nachfolgend „wir“ genannt).

2. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum und Ihr Geschlecht benötigen wir als Nachweis für Förderungen des Lands NRW an die Volkshochschulen. Außerdem stellen wir damit sicher, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen zu können.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Der zur Kursanmeldung erhobene Datensatz besteht aus:

- Name, Vorname, Anschrift,
- Telefon, Email
- Geschlecht, Geburtsdatum
- IBAN, Name des Instituts, Kontoinhaber

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Speicherdauer und Löschung von Daten

Der Gesetzgeber hat vielfältige Aufbewahrungspflichten und -fristen erlassen. Die Löschung der Daten erfolgt nach Ablauf der gesetzlichen, satzungsmäßigen oder vertraglichen Aufbewahrungsfristen. Sollten Daten hiervon nicht berührt sein, werden gespeicherte Daten gelöscht, wenn sie nicht mehr für Zwecke der Anmeldung bzw. für die Durchführung der VHS-Kurse, Veranstaltungen und Maßnahmen benötigt werden. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit, das Jobcenter oder die Europäische Union (EU) gefördert werden, eine Übermittlung an die entsprechenden Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Der Verkauf von Daten an Dritte wird ausgeschlossen.

6. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

7. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

[datenschutz-vhs\(at\)vhs-www.de](mailto:datenschutz-vhs(at)vhs-www.de)



Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

Der Sparkassen- Privatkredit mit Top-Beratung.

Setzen Sie auf verantwortungsvolle Beratung statt auf gut gemeinte Ratschläge: Denn mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben nicht nur sicher und schnell, sondern auch transparent und flexibel. Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale oder online unter:
www.sparkasse.de/kredit

**Weil's um mehr
als Geld geht.**



Sparkasse