

Programm 1|2026



**VHS-
Semestereröffnung
mit GlasBlasSing
am 14. Januar 2026,
19.30 Uhr**

vhs

Gladbeck



Haus der VHS
Friedrichstraße 55:
Ort vieler VHS-Veranstaltungen und Sitz
der VHS-Geschäftsstelle

INHALTSVERZEICHNIS

- 3 VHS aktuell**
(u. a. Übersichten zu Vorträgen)
- 14 Fachbereich 1**
Gesellschaft, Politik, Länderkunde
- 26 Fachbereich 2**
Umwelt/Technik
- 36 Fachbereich 3**
EDV/neue Medien
- 50 Fachbereich 4**
Wirtschaft, kfm. Praxis, Recht
- 54 Fachbereich 5**
Deutsch als Fremdsprache/
Zweitsprache
- 58 Fachbereich 6**
Fremdsprachen
- 74 Fachbereich 7**
Familie, Persönlichkeitsbildung,
Rhetorik
- 80 Fachbereich 8**
Kulturelle Bildung:
Kunst, Literatur, Musik
- 86 Fachbereich 9**
Musisches und kreatives Gestalten
- 94 Fachbereich 10**
Gesundheitsbildung: Fitness,
Prävention, Entspannung, Heilkunde
- 108 Fachbereich 11**
Hauswirtschaft: Kochen und Nähen
- 114 Fachbereich 12**
Grundbildung und Schulabschlüsse
- 118 Allgemeine Informationen**
- 120 Datenschutz**
- 125 Stichwortverzeichnis**



VHS-GESCHÄFTSSTELLE

Haus der VHS

Friedrichstraße 55, 45964 Gladbeck
Telefon 0 20 43 / 99 24 15
Telefax 0 20 43 / 99 14 11 oder 99 14 16
Internet: www.vhsgladbeck.de
E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de
www.facebook.com/vhsgladbeck

Öffnungszeiten:

montags bis mittwochs

9.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

donnerstags

9.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.30 Uhr

freitags

9.00 - 13.00 Uhr und nach Vereinbarung

Geänderte Öffnungszeiten
in den Schulferien.

SO EINFACH MELDEN SIE SICH AN!

Schriftliche Anmeldung

Sie können sich online über die Homepage der VHS, per E-Mail, Fax, auf dem Postweg oder durch Einwerfen Ihrer Anmeldekarte in den Hausbriefkasten der VHS anmelden.

Füllen Sie Ihre Anmeldung aus und schicken diese mit unterschriebener Abbuchungserklärung (SEPA-Lastschrift) an die VHS.

Persönliche Anmeldung

Sie können in das Haus der VHS kommen, sich dort bei der Kurswahl beraten lassen und persönlich anmelden.

Sie zahlen den Teilnahmebetrag entweder bargeldlos per Abbuchungsermächtigung (SEPA-Lastschrift) oder in bar.

Telefonische Anmeldung

Anmeldungen werden im Haus der VHS unter der Ruf-Nr. 0 20 43 / 99 24 15 entgegen genommen – mit Erteilung einer Abbuchungsermächtigung (SEPA-Lastschrift).

Und die Bestätigung?

Eine Anmeldebestätigung durch die VHS erfolgt nicht. Finden Sie sich bitte an dem im Programm genannten Termin und Ort ein. Falls Ihr Kurs bereits ausgebucht ist oder nicht durchgeführt werden kann, erhalten Sie umgehend eine Mitteilung.

Weitere Informationen

u.a. zur Ermäßigung der Entgelte
finden Sie auf den letzten Seiten
dieses VHS-Programms.



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freund:innen der Volkshochschule!

die Zeit rast bekanntlich und es steht nach gefühlt wenigen Monaten schon wieder ein neues Jahr vor der Tür. Und natürlich kann ein Vorwort zu einem neuen Semester nur mit einer Einladung zur Semestereröffnung beginnen und so soll es auch dieses Mal sein. Sie sind alle natürlich herzlich eingeladen am 14. Januar in die Mathias-Jakobs-Stadthalle zur Frühjahrsemestereröffnung 2026 mit dem Berliner Trio GlasBlasSing und ihrem Programm „Happy Hour“. Die Berliner Gäste überzeugten schon beim 3Sat-Festival mit ihrem Konzert auf ausschließlich geleerten Flaschen. Und sie bringen das Altglas so virtuos zum klingen, dass man zum Jahresanfang wirklich staunen kann. Also lassen Sie sich ein auf knapp zwei Stunden akustische Wonnen und Spaß, auf alles was der Getränkefachhandel so zu bieten hat.

Was uns im neuen Jahr erhalten bleibt, sind sicherlich die weltweit politischen Herausforderungen. Darauf reagiert die Volkshochschule mit Vorträgen zum anhaltenden Krieg in der Ukraine, indem uns Andrey Gurkov

die Veränderungen und das Denken in Russland erklärt. Die US-Korrespondentin Anett Meiritz bezieht Position zur Allianz der Neuen Rechten in den USA und Europa, und die Spiegel-Bestsellerautorin Sabine Adler berichtet aus Israel, einem Land in seinen fraglich größten Krisenmomenten. Aber auch innenpolitisch gibt es einiges zu besprechen. Wie steht es um unsere Demokratie und unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt? Prof. Klaus-Peter Hufer gibt hierzu einen Zustandsbericht und Dr. Kai Unzicker lehrt uns, was eine Gesellschaft im Innersten zusammenhält. Und besonders freue ich mich auf Baryalai Usmani, der 2015 mit 15 Jahren unbegleitet aus Afghanistan geflohen ist und für den Gladbeck zu einer neuen Heimat wurde.

Aber das ist noch nicht alles. Ich möchte noch besonders auf unsere Vielzahl an Kl-Seminaren im Frühjahr hinweisen und die damit verbundenen Potenziale in Beruf und Freizeit. Und zu guter Letzt begrüßen wir wieder im Frühjahr den Kriminalbio-

logen Dr. Mark Benecke sowie die unvergleichliche Frau Höpker in der Stadthalle. Wer darüber hinaus lieber in die Ferne schweift, dem seien die Multivisionen zu den magischen Orten Europas, nach Andalusien oder über den großen Teich in Richtung Kanada und Alaska empfohlen.

Aber auch für die ganz praktische Reiselust haben wir wieder viele Tagesfahrten mit dem Bus im Programm und wer einfach seinen guten Vorsätzen für das neue Jahr nachkommen möchte, dem seien die Bewegungs- und Kreativkurse wärmstens empfohlen.

Machen Sie was aus 2026 – vielleicht zusammen mit der Volkshochschule!

Mit herzlichen Grüßen


Dirk Langer
VHS-Leiter

Die Frühjahrsemestereröffnung mit GlasBlasSing auf allem, was der Flaschenfachhandel zu bieten hat!

Scherben bringen Glück, heißt es. Doch wer auf 'ne richtige Portion Glück aus ist, lässt die Flaschen ganz. Und macht damit Musik. Flaschenmusik.

Dass selbst Trauermärsche heiter klingen, wenn man sie auf Flaschen spielt, haben GlasBlasSing auch in der Vergangenheit schon empirisch belegt. Jetzt stellen sie sich mit „Happy Hour“ furchtlos und gänzlich den Sonnenseiten des Lebens. In einer Zeit, in der die meisten darauf schauen, was ihnen fehlt und was sie stört, fragen sie: Was tut uns gut? Warum vergisst man das immer wieder? Kann man Glück haben und gleichzeitig glücklich sein? Happy UND Lucky? Kann man zu glücklich sein und wie

klingt das musikalisch? Glück teilen, um es zu multiplizieren – wie ertragen das Mathematiker? Kann man auf der Bühne wirklich ein Glücksrad über die Songreihenfolge entscheiden lassen? Ist eine bis zur Mitte gefüllte Bierflasche halbvoll oder halbleer? (Antwort: Weder noch. Es ist ein Cis.)

„Happy Hour“, das ist nicht nur eine, das sind knapp zwei Stunden akustische Wonnen. Glückspilse erklingen für Glückspilze. Dafür stehen GlasBlasSing, Europas führende Pfandwerker, wie immer mit ihrem sperrigen Namen. Jetzt heißt es das Glück am Jahresanfang beim Schopfe packen und dabei sein oder – Pech!

© Yves Sucksdorff



Mittwoch, 14.1.2026, 19.30 Uhr
Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 53
VVK 22 Euro / Abendkasse 24 Euro /
ermäßigt 12 Euro

**Das
hauptamtliche
VHS-Team**



Dirk Langer
Leiter der VHS
Tel.: 99 24 49
Fachbereiche
1, 2, 4, 7, 8
E-Mail: dirk.langer@stadt-gladbeck.de



**Agnes
Smeja-Lühr**
Stellvertr.
Leiterin der VHS
Tel.: 99 24 18
Fachbereiche
2, 3, 9 und
Kommunales Kino
E-Mail: agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de



Silvia Gómez
Fachbereichs-
leiterin
Tel.: 99 24 55
Fachbereiche 5, 6
E-Mail: silvia.gomez@stadt-gladbeck.de

**Dr. Edesa
Pahešhti**

Fachbereichs-
leiterin
Tel.: 99 23 09
und 47 93 758
Fachbereiche 10, 11, 12
E-Mail: edesa.pahešhti@stadt-gladbeck.de



**Marion
Feldmann**

Verwaltungs-
leiterin
Tel.: 99 22 81
E-Mail: marion.feldmann@stadt-gladbeck.de



**Nicole
Wehrmann**
Organisation
Tel.: 99 26 30
E-Mail: nicole.wehrmann@stadt-gladbeck.de



**Susanne
Jörling**
Anmeldung
Tel.: 99 24 15
E-Mail: susanne.joerling@stadt-gladbeck.de



**Kerstin
Zocher**
Sekretariat
Tel.: 99 22 32
E-Mail: kerstin.zocher@stadt-gladbeck.de



**Sylvia
Riedel**
Schreibbüro
Tel.: 99 24 13
E-Mail: sylvia.riedel@stadt-gladbeck.de

**Stefanie
Schwerdtfeger**

Verwaltung
Fachbereich
„Deutsch als
Zweitsprache“
Tel.: 99 27 14
E-Mail: stefanie.schwerdtfeger@stadt-gladbeck.de



**Abenddienst
im Haus der VHS
Tel.: 99 24 15**

**Abenddienst im
Fritz-Lange-Haus
Tel.: 99 23 76**



Weiterbildung auf Bestellung



Die VHS Gladbeck bietet Ihnen einen besonderen Service: Über die im VHS-Programm ausgewiesenen Angebote hinaus können z.B. Gruppen oder Firmen ein individuell zugeschnittenes Lernprogramm bestellen – z.B. EDV-Kurse für kleinere Gruppen.

Bitte wenden Sie sich an uns – wir planen gezielt nach Ihrem Bedarf.

Ticketbestellung



Karten für unsere Vortragsveranstaltungen können Sie ab sofort wieder bequem über unseren Online-Ticket-Service bestellen.

Interessierte rufen dazu die Homepage der VHS (www.vhs-gladbeck.de) auf und erwerben ihre Karten über den Link „Ticketbestellung“. So lassen sich z.B. Karten für die VHS-Semestereröffnung mit GlasBlasSing am 14. Januar 2026 in der Mathias-Jacobs-Stadthalle bestellen oder auch für die Filmvorführungen im Kommunalen Kino.

Ihr direkter Weg zur Ticketbestellung:



Freitag ist Kintag!

Seit seiner Gründung im Oktober 1978 hat sich das von der VHS organisierte Kommunale Kino zu einer festen Institution in unserer Stadt entwickelt. Jeden Freitag zeigen wir im Kinosaal in der Stadtbücherei ausgewählte Filme unterschiedlicher Genres. Daneben führen wir zahlreiche Sonderveranstaltungen durch, z.B. für Schulklassen am Vormittag. Außerdem können Sie das KOKi auch für eine Privatveranstaltung buchen.

Haben Sie weitere Fragen oder einen Filmwunsch? Dann melden Sie sich gern bei der Leiterin des Kommunalen Kinos, Agnes Smeja-Lühr, unter Tel. 99 24 18.

**Jeden Freitag
Kommunales Kino
im Studio der
Stadtbücherei**
Vorverkauf und
Programm in der
VHS und unter
www.vhsgladbeck.de



Qualitätsmanagement – die VHS ist zertifiziert!



Seit 2008 ist die VHS Gladbeck nach dem internationalen Qualitätssiegel DIN EN ISO 9001:2015 zertifiziert.

Die Qualitätsbeauftragte der VHS ist:
Silvia Gómez, Tel. 99 24 55,
Mail: silvia.gomez@stadt-gladbeck.de

Die VHS dankt...



Buchhandlungen, Geldinstituten, öffentlichen Einrichtungen, Geschäftsstellen der Zeitungen, Apotheken und vielen anderen Verteilerstellen für die Auslage des VHS-Programms. Außerdem gilt der Dank allen Inserenten, die mit ihrer Anzeige zur Finanzierung dieser Broschüre beitragen.

VHS als Prüfungszentrum für Sprachenzertifikate

Die Europäischen Sprachenzertifikate TELC können nur an akkreditierten Prüfungszentren erworben werden.

Die VHS Gladbeck gehört mit anderen Volkshochschulen zum „Prüfungszentrum

Kooperation Emscher-Lippe-Region“, das in allen angebotenen Sprachen bei Bedarf Prüfungen organisieren kann.

Im Auftrag des Bundesministeriums des Innern übernimmt die Gesellschaft für Akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V. (g.a.s.t.) seit dem 01.01.2023 die Administration und Durch-

führung des Deutsch-Tests für Zuwanderer (DTZ A2/B1).

Die VHS Gladbeck ist akkreditiertes Prüfungszentrum für den Deutsch-Test für Zuwanderer (www.gast.de).

**Nähere Informationen bei Silvia Gómez,
Tel. 99 24 55.**



Rückblick: **Herbstsemestereröffnung mit Christian Schulte-Loh**

Der Kabarettist und Comedian Christian Schulte-Loh aus Haltern am See war am 17. September auf Einladung der Volkshochschule erstmalig zu Gast in Gladbeck.



Rund 200 Zuschauer:innen erlebten einen launigen Abend zwischen Wortspiel, amüsanten Stories und intensivsten zwischenmenschlichen Beobachtungen.

Im Mittelpunkt standen selbstverständlich die Eigenarten und gelegentlichen Verständnisschwierigkeiten der Briten und der Deutschen, was zu herrlichen Lachern und viel Beifall führte.

Nicht ohne eine Zugabe verlies Christian Schulte-Loh nach rund zwei Stunden die Bühne, nur um etwas später für After-Show-Fotos im Foyer der Mathias-Jakobs-Stadthalle wieder aufzutreten.



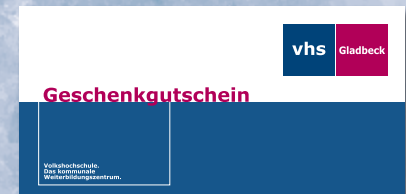
Ausblick: **Patrick Nederkoorn mit** **„Die orangene Gefahr“**

Zur Herbstsemestereröffnung 2026 wird der niederländische Kabarettist und Comedian Patrick Nederkoorn mit seinem ersten deutschsprachigen Programm „Die orangene Gefahr“ Gast der Volkshochschule sein.

In diesem beschäftigt er sich auf amüsante und bitterböse Weise mit den Eigenarten unserer beiden Nationen und dem Thema Migration im Klimawandel. Was passiert, wenn durch den Anstieg des Meeresspiegels plötzlich 17 Millionen orangefarbene Klimaflüchtlinge mit ihren Wohnwagen auf der linken Spur nach Deutschland rollen? Und was ist, wenn sie uns bei der Fußball-Weltmeisterschaft wieder aus dem Turnier werfen? Sind die Deutschen dann bereit, die so geliebten Holländer aufzunehmen?



Geschenkidee gesucht?



Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag
... und noch kein Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.

Ermäßigung für VHS-Veranstaltungen



- Schüler:innen, Vollzeitstudierende, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende und Teilnehmende am Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr erhalten eine Entgeltermäßigung von 50 %.
- Inhaber:innen der Gladbeck-Card oder vergleichbarer Dokumente anderer Gemeinden, Leistungsberechtigte nach SGB II (Arbeitslosengeld II) oder SGB XII (Sozialhilfe/Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung) und nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten eine Entgeltermäßigung von 75 %.
- Die Entgeltermäßigung gilt für Kurse und Seminare, aber auch für Vortragsveranstaltungen und Vorführungen des Kommunalen Kinos.
- Inhaber:innen der Gladbeck-Card erhalten – soweit sie 16 Jahre und älter sind und Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen – ein Mal im Jahr einen VHS-Gutschein für die entgeltfreie Teilnahme an einem Kurs oder Seminar.

Weitere Informationen in der VHS-Geschäftsstelle (0 20 43 / 99 24 15) oder speziell zur Gladbeck-Card im Bürgeramt (0 20 43 / 99 29 99).

Christoph Heusgen im Austausch mit dem Publikum zur zweiten Amtszeit von US-Präsident Trump

Vor rd. 60 interessierten Zuhörer:innen referierte am 28. Oktober der ehemalige deutsche UN-Botschafter und Sicherheitsberater von Angela Merkel, Christoph Heusgen, in der Volkshochschule. Er unterstrich noch einmal die Zeitenwende, die mit dem russischen Angriff auf die Ukraine spätestens am 24. Februar 2022 in Europa eingetreten ist. Aber auch die Krim-Besetzung 2014 war für ihn be-



reits ein klarer Völkerrechtsbruch. Er verwies dabei noch einmal auf das sog. „Minsker Abkommen“ zwischen Deutschland, Frankreich, der Ukraine und Russland, das der Ukraine mindestens einen zeitlichen Aufschub zum Verteidigungsausbau ermöglichte, wenn es auch leider nicht den Frieden in Europa dauerhaft bewahren konnte. Auf der anderen Seite machte Christoph Heusgen deutlich, wie sehr die USA aktuell die transatlantischen Werte zugunsten eines Marktkalküls umdefinieren und damit dem gegenseitigen Vertrauen einen großen Schaden zufügen. Schließlich trägt auch die erratische Außenpolitik Donald Trumps dazu bei, dass die Europäische Union ihre demokratischen Werte, ihre Zukunftsökonomien und ihre Verteidigungsfähigkeit viel stärker aus sich selbst zwischen den führenden Wirtschaftsmächten USA und China entwickeln muss. Alles zusammen eine große Chance für Europa!

Digitalisierung in der VHS



Neben der Online-Anmeldung zu Kursen und Exkursionen sind auch Karten für Vorträge der VHS und Filmvorführungen im Kommunalen Kino online buchbar. Zudem wird auch der Unterricht immer häufiger um digitale Komponenten erweitert, so z.B. durch die Nutzung eines fünften vor kurzem angeschafften interaktiven **Whiteboards** in der (ehem.) Markuskirche.

Freitag ist Kintag im KoKi!

Jeden Freitag heißt es „Film ab!“ im Kommunalen Kino der VHS Gladbeck. Außerdem zeigen wir lustige Trickfilme, spannende Abenteuer und aktuelle Verfilmungen von beliebten Kinder- und Jugendbuchreihen einmal im Monat im Kinderkino.

Unterhaltung und Spaß für die ganze Familie – wir freuen uns auf Euren und Ihren Besuch!





Hier eine Übersicht unserer aktuellen Veranstaltungen:

**Semestereröffnung:
GlasBlasSing: Happy Hour**

Nr. 800, Mi., 14.1.2026, 19.30 Uhr

**Dr. Mark Benecke:
Kriminalfälle
am Rande des
Möglichen**

Vortrag mit
Beamershow

Nr. 107, Mi., 4.2.2026,
19.30 Uhr



**Michael Hoch:
Was uns wirklich
glücklich macht?**

Filmvorführung mit Diskussion

Nr. 108, Do., 5.2.2026, 19.00 Uhr

Hartmut Krinitz: Magische Orte

Multivision auf Großleinwand

Nr. 150, Fr., 6.2.2026, 19.30 Uhr

**„KI verändert Arbeit – Chancen,
Pflichten und Verantwortung“**

Nr. 372, Mo., 9.2.2026, 19.00 Uhr

**Baryalai Usmani: Eine lange Flucht
und ein gelungenes Ankommen**

Vortrag mit Diskussion

Nr. 105, Do., 26.2.2026, 19.00 Uhr

**Pascal Violo: Kanada und Alaska –
Into the Wild**

Multivision in 3D auf Großleinwand

Nr. 151, Fr., 27.2.2026, 19.30 Uhr

**Prof. Dr. Klaus Peter Hufer:
Mut zur Demokratie**

Vortrag mit Diskussion

Nr. 103, Di., 3.3.2026, 19.00 Uhr

**Jürgen Pohl und Georg Möllers:
„Abgemeldet nach unbekannt“ 1942**

Vortrag mit Diskussion

Nr. 106, Do., 5.3.2026, 19.00 Uhr



Frau Höpker bittet zum Gesang!

Das Mitsingkonzert

Nr. 860, Fr., 6.3.2026, 19.30 Uhr

Andrey Gurkov: Für Russland ist Europa der Feind

Vortrag mit

Diskussion

Nr. 100, Di., 10.3.2026,
19.30 Uhr



Andrey Gurkov
© Maya Claussen

Stressprävention – Mut zum Nein!

**Wertschätzend Grenzen setzen im
beruflichen und privaten Alltag**

Nr. 1098, Mi., 11.3.2026, 19.00 Uhr

Dr. Kai Unzicker:

Gemeinsam statt gegeneinander

Vortrag mit Diskussion

Nr. 104, Do., 12.3.2026, 19.30 Uhr



Kai Unzicker

Kay Maeritz: Andalusien – Auf den Spuren der Mauren

Multivision in 3D auf Großleinwand

Nr. 152, Fr., 13.3.2026, 19.30 Uhr

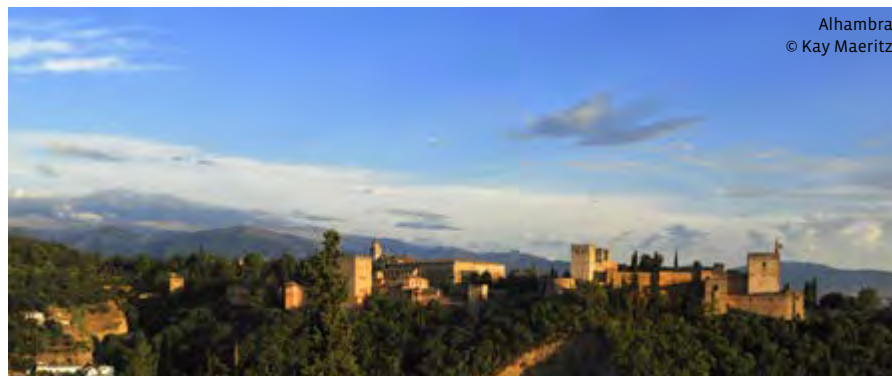
Annett Meiritz: Die Allianz der Neuen Rechten

Vortrag mit
Diskussion

Nr. 101, Di., 17.3.2026,
19.30 Uhr



Annett Meiritz
© Jessica Lewandowski



Alhambra
© Kay Maeritz

Niklas Bahn: Backpackholic in Zentralasien

Beamer-Vortrag

Nr. 153, Do., 19.3.2026, 19.00 Uhr

Peter Leitzen:

Philosophisches Abend-Café

Nr. 801, Di., 24.3.2026, 18.30 Uhr

Dr. Hajo Hackstein: Vernachlässigung und Misshandlung von Kindern

Vortrag mit Diskussion

Nr. 700, Mi., 25.3.2026, 19.30 Uhr

Clemens Schmale: Die kleinste Perle des Kaukasus – eine Reise durch das alte und neue Armenien

Beamer-Vortrag

Nr. 154, Di., 14.4.2026, 19.00 Uhr

Annekatri Stange: Hitze! Kein Problem? Coole Tipps für heiße Tage

Nr. 200,
Do., 16.4.2026,
18.30 Uhr



Annekatri Stange

Sabine Adler: Israel – Fragen an ein Land

Vortrag mit
Diskussion

Nr. 102,
Mi., 29.4.2026,
19.30 Uhr



Sabine Adler
© Natascha Zivadinovic

„Digital gesund? KI zwischen Gesundheits- förderung, Self-Tracking und Seelenleben“

Nr. 373, Mo., 6.7.2026, 19.00 Uhr



**Nutzen Sie auch
für den Kauf Ihrer
Eintrittskarten die
Ticket-Bestellung
online!**



Eintrittskarten erhalten Sie im Vorverkauf
gegen Barzahlung im Haus der VHS, auf
unserer Homepage www.vhsgladbeck.de
unter „Ticketbestellung“ oder an der Abend-
kasse.



Verwaltungsgebäude Emschergenossenschaft Essen
© Dirk Langer



Bergbaumuseum Bochum
© Hauke Dressler



Löwenzahn
© Silke Jung-Menrath

Hier eine aktuelle Übersicht der beliebten Angebote:

Die Lichtburg – historisches Kino in der Essener Innenstadt

Nr. 806, Fr., 9.1.2026, 11.00 - 13.30 Uhr

Das „Emscherhaus“ in Essen

Nr. 203, Mi., 21.1.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Die Stauder-Brauerei in Essen

Nr. 410, Di., 10.2.2026, 14.00 - 16.30 Uhr

Deutsches Bergbau-Museum Bochum

Nr. 411, Fr., 27.2.2026, 11.00 - 14.00 Uhr

Neue Synagoge in Gelsenkirchen

Nr. 110, Mi., 4.3.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Besuch des Telefonmuseums in Bochum

Nr. 412, Di., 10.3.2026, 11.00 - 12.30 Uhr

Wildes aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Beeren und Samen

Nr. 217, Mi., 11.3.2026, 17.30 - 19.30 Uhr

Nr. 218, Mi., 17.6.2026, 17.30 - 19.30 Uhr

Lama-Park-Wanderung

Nr. 220, Sa., 21.3.2026, 11.00 - 13.00 Uhr

Nr. 221, So., 26.4.2026, 14.00 - 16.00 Uhr

Antwerpen: Das Museum am Strom und die historische Altstadt

Nr. 115, So., 22.3.2026, 7.00 - 20.30 Uhr

Orgelfahrt

„Westfalenland im Orgelklang“

Nr. 807, Do., 26.3.2026, 8.00 - 19.15 Uhr

Mit dem Rad zur Fahrradfabrik Velo de Ville in Altenberge

Nr. 226, Di., 14.4.2026, 8.45 - 21.00 Uhr

Batmans kleine Geschwister

Nr. 219, Fr., 24.4.2026, 20.30 - 22.00 Uhr

Köln entdecken

Nr. 117, Sa., 9.5.2026, 09.00 - 20.00 Uhr

Museum der Binnenschifffahrt und Duisburger Hafen

Nr. 116, Do., 21.5.2026, 12.15 - 17.00 Uhr

Lama-Park-Wanderung „After Work“

Nr. 222, Fr., 22.5.2026, 17.00 - 19.00 Uhr

Der Internationale Platz Vogelsang im Nationalpark Eifel

Nr. 118, Do., 28.5.2026, 8.00 - 20.00 Uhr

Siegen und Historischer Hauberg im Siegerland

Nr. 204, Sa., 30.5.2026, 7.15 - 20.15 Uhr



Reinoldikirche Dortmund
© Martin Döring



Binnenschiffahrtsmuseum
© Stadt Duisburg



Vogelsang IP
© Dominik Ketz



Emmerich Rheinpromenade
© Raimond Spekking

Mit dem Rad zum Schloss Broich und zur Camera Obscura

Nr. 227, Sa., 30.5.2026, 8.45 – 17.00 Uhr

Ein Tag im mittelalterlichen Gent

Nr. 119, Di., 2.6.2026, 8.00 – 20.00 Uhr

Landesgartenschau in Neuss

Nr. 205, Di., 9.6.2026, 9.00 – 20.00 Uhr

Schloss Augustusburg in Brühl

Nr. 808, Do., 11.6.2026, 12.30 – 20.00 Uhr

Hindeloopen – ein Tag am Ijsselmeer

Nr. 121, Di., 16.6.2026, 8.00 – 20.00 Uhr

Maastricht – eine der schönsten Städte Hollands

Nr. 122, Fr., 26.6.2026, 8.00 – 20.00 Uhr

Emmerich und Elten

Nr. 123, Mi., 1.7.2026, 9.00 – 19.00 Uhr

Gouda – historische Käse-Stadt in den Niederlanden

Nr. 124, Do., 9.7.2026, 7.00 – 20.00 Uhr

Ausblick:
5-tägige Orgelfahrt nach Mittelfranken
Nr. 810, Fr., 18.9. – 22.9.2026



Gent Innenstadt
© Peter Wirth 2025



© Fotogalerie Schloss Augustusburg

Angebote für Kinder und Jugendliche

Alle Details zu den Veranstaltungen findest du in den jeweiligen Fachbereichen.
Schau dir unsere Angebote an und sei mit dabei – wir freuen uns auf dich!

10 flinke Finger – Tastschreiben heute

10 – 12 Jahre

Nr. 300, Mo, 30.3.26 bis Do, 2.4.26,
9.30–12.30 Uhr

Lama-Park-Wanderung

ab 6 Jahren

Nr. 220, Sa, 21.3.26, 11.00 – 13.00 Uhr
Nr. 221, So, 26.4.26, 14.00 – 16.00 Uhr
Nr. 222, Fr, 22.5.26, 17.00 – 19.00 Uhr

Batmans kleine Geschwister – Fledermausbeobachtung im Nordpark

ab 6 Jahren

Nr. 219, Fr, 24.4.26, 20.30 – 22.00

Groß und Klein gemeinsam am Herd

6 – 12 Jahre

Nr. 1120, Sa, 7.3.26, 11.00 – 15.00 Uhr

Selbstverteidigung & Taekwondo für Anfänger:innen

ab 14 Jahren

Nr. 1070, ab Do, 29.01.2026, 19.00– 20.30 Uhr,
10 Termine

Englisch für Schüler:innen – Intensivkurs in den Osterferien – Grammatik-Training und Vorbereitung auf die Abschlussprüfung ZAP

14 – 16 Jahre

Nr. 636, Di, 7.4.26 bis Fr, 10.4.26,
9.00 – 12.15 Uhr

Polnisch: Herkunftssprache für Schüler:innen

6 – 9 Jahre

Nr. 698A, ab Di, 20.1.2026, 15.30 – 16.30 Uhr,
15 Termine

Polnisch: Herkunftssprache für Schüler:innen

10 – 12 Jahre

Nr. 0698B, ab Di, 20.1.2026, 16.30 – 18.00 Uhr,
15 Termine

Ukrainisch: Herkunftssprache für Schüler:innen

Erlernen der kyrillischen Schrift

6 – 9 Jahre

Nr. 689, ab Mi, 28.1.26, 17.30 – 18.30 Uhr,
15 Termine

Tipps für Eltern:

Modul KI live:

„Kinder beim Lernen mit KI
unterstützen – für motivierte
Eltern & Großeltern“ (ChatGPT)

Nr. 374 C, Mo, 26.1.26, 18.00 – 18.45



Dein direkter Weg zur
VHS-Homepage



Freitag ist Kinotag im KoKi!

Jeden Freitag heißt es „Film ab!“ im Kommunalen Kino der VHS Gladbeck. Außerdem zeigen wir lustige Trickfilme, spannende Abenteuer und aktuelle Verfilmungen von beliebten Kinder- und Jugendbuchreihen einmal im Monat im Kinderkino.

Unterhaltung und Spaß für die ganze Familie – wir freuen uns auf Euren und Ihren Besuch!



VHS-Gewinnspiel – Aufpassen und gewinnen!

Wie gut kennen Sie Ihre VHS? Hier können Sie ein Rätsel mit Fragen zum aktuellen Programm lösen:

Bilden Sie aus den Silben Wörter mit folgenden Bedeutungen:

1. Kooperationspartner der VHS

2. Thema einer Multivision über Südeuropa

3. Sie betreut die Schulabschlüsse in der VHS: Dr. Edesa ...

4. Namhafte Referenten kommen zu Vorträgen im Bereich ...

5. Im Fachbereich 10 sind allseits beliebt: unsere ...

6. Ziel einer Tagesfahrt nach Friesland

7. Was bereiten wir im Fachbereich 11 zu?

8. Er spricht zum gesellschaftlichen Zusammenhalt: Dr. Kai ...

9. Seminar zur Planung Ihrer Traumreise

Die **Anfangsbuchstaben** der geratenen Begriffe ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

Dieses übermitteln Sie bitte an die VHS-Geschäftsstelle – Mail, Fax, Postweg oder persönlich.

Alle Einsender erhalten einen „Trostpries“.

Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los (unter Ausschluss des Rechtswegs).

Viel Glück!

Folgende Preise warten auf Sie:

1. Preis Zwei Freikarten für die Semestereröffnung am 14. Januar 2026 mit GlasBlasSing und ihrem Programm „Happy Hour“

2. Preis Zwei Freikarten für den Vortrag mit Dr. Mark Benecke „Kriminalfälle am Rande des Möglichen“ am 4. Februar 2026

3. Preis Zwei Freikarten für das Mitsingkonzert mit Frau Höpker am 6. März 2026

4. Preis Zwei Freikarten für die Multivision mit Harald Krinitz „Magische Orte – Eine abenteuerliche Reise zu Europas mystischen Stätten“ am 6. Februar 2026

5. Preis Eine 4er-Karte für das Kommunale Kino

AN – BU – CKER – CHUNG –
DA – DE – EIN – EN – GA –
HEI – HESH – HIN – KUR – LI –
LOO – LU – MAT – ME – NÜ –
OS – PA – PEN – PO – REI – SE –
SE – SI – TER – TI – TIK – UN –
VER – YO – ZI

Einsendeschluss:
5. Januar 2026

vhs

Gladbeck



Fachbereichsleitung

Dirk Langer

Leiter der VHS

Tel.: 99 24 49

E-Mail: dirk.langer@stadt-gladbeck.de

**Gesellschaft,
Politik &
Länderkunde**

100

Andrey Gurkov:
Für Russland ist Europa der Feind
Vortrag mit Diskussion

Wie kommt es, dass Wladimir Putins imperiale Komplexe und aggressive Wunschträume sich in der russischen Gesellschaft als mehrheitsfähig erweisen, warum gab es unter Russen, auch unter Auslandsrussen, so viel Kriegsbegeisterung, warum fällt der offiziell propagierte Hass gegen die Ukrainer, die Amerikaner, die Europäer auf so fruchtbaren Boden?



Andrey Gurkov
© Maya Claussen

Der gebürtige Moskauer und in Köln lebende russische Journalist **Andrey Gurkov** geht in seinem Buch den historischen, kulturellen, politischen und massenpsychologischen Gründen für dieses Phänomen auf den Grund. Zugleich warnt er eindringlich vor der illusorischen Erwartung, es könne nach einem Ende des Ukrainekriegs eine Wiederherstellung früherer Beziehungen Deutschlands bzw. Europas zu Russland geben – die russische Gesellschaft sieht sich längst nicht mehr als Teil der Europäischen Wertegemeinschaft, Europa ist zum Feindbild geworden.

Andrey Gurkovs Blick auf sein Heimatland ist so analytisch wie schonungslos – schonungsloser als ihn möglicherweise deutsche Autorinnen und Autoren wagen würden.

Leitung: Andrey Gurkov
Termine: Termin auf Anfrage!
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Eintritt: 7,00 €/ Schüler:innen und Studierende 3,50 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.

101

Annett Meiritz: Die Allianz der Neuen Rechten – Wie die Trump-Bewegung Europa erobert
Vortrag mit Diskussion

Hans-Georg Maaßen diniert mit Donald Trump, JD Vance verteidigt in München die AfD, ein rechter Polit-Neuling aus Polen wird im Oval Office empfangen. Rechte Parteien und Interessenvertreter vernetzen sich international schneller als je zuvor, offen und hinter den Kulissen wird intensiv am Export des Trumpismus nach Europa gearbeitet – mit potenziell dramatischen Folgen für die Zukunft des Westens. Experten warnen bereits, am Ende des Jahrzehnts könnten rechtspopulistische, EU-feindliche Regierungen in Europa die Mehrheit stellen. Annett Meiritz beleuchtet an diesem Abend, wie dieser transatlantische Schulterschluss genau abläuft, welche Ziele im Vordergrund stehen und wo sich Widerstand regt. Ein erschreckender und erhellender Einblick in eine rasch wachsende Bedrohung.

Annett Meiritz ist seit 2017 US-Korrespondentin des Handelsblatts in Washington. Zuvor arbeitete sie zehn Jahre für Spiegel Online, unter anderem als Parlamentskorrespondentin in Berlin. Sie studierte Geschichte in Düsseldorf und verbrachte vor ihrem Berufseinstieg ein Brückenjahr in Australien und Neuseeland.



Annett Meiritz
© Jessica Lewandowski

Leitung: Annett Meiritz
Termin: Di, 17.3.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Eintritt: 7,00 €/ Schüler:innen und Studierende 3,50 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.

102

Sabine Adler: Israel – Fragen an ein Land
Vortrag mit Diskussion



Sabine Adler
© Natascha Zivadinovic

Noch nie war es so schwer, über Israel zu reden. Spiegel-Bestsellerautorin Sabine Adler sucht das Gespräch mit den Menschen vor Ort. Sie begibt sich dabei in unterschiedliche gesellschaftliche Milieus und politische Lager – stets auf der Suche nach Antworten, wohin sich das Land entwickelt.

„Sabine Adler gelingt etwas Seltenes: Sie hört den Menschen in Israel wirklich zu. Ohne einfache Antworten oder moralische Selbstüberhöhung. Dieses Buch ist keine Anklage, keine Verteidigung – es ist ein tiefenscharfer, empathischer Einblick in die kollektive israelische Seele im vielleicht größten Krisenmoment des Landes.“ Meron Mendel

Sabine Adler ist langjährige Reporterin des Deutschlandfunks. Als Osteuropa-Expertin berichtete sie viele Jahre aus Moskau, sie war Leiterin des Hauptstadtstudios in Berlin und Korrespondentin im Osteuropastudio Warschau. Für ihre Arbeit wurde sie vielfach ausgezeichnet, u. a. als Politikjournalistin des Jahres. 2024 erhielt sie den Preis für die Freiheit und Zukunft der Medien und war mit ihrem Buch „Was wird aus Russland?“ für den NDR-Sachbuchpreis sowie den Deutschen Wirtschaftsbuchpreis nominiert. Ihre Bücher „Die Ukraine und wir“ und „Was wird aus Russland?“ wurden zu SPIEGEL-Bestsellern.

Leitung: Sabine Adler
Termine: Termin auf Anfrage!
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Eintritt: 7,00 €/ Schüler:innen und Studierende 3,50 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.

103

Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer: Mut zur Demokratie – Nicht zuschauen, sondern handeln Vortrag und Diskussion

Wir leben in einer Demokratie, doch das ist nicht selbstverständlich. Denn Demokratien in unserem Sinne gibt es erst seit Ende des 18. Jahrhunderts. Zudem sind demokratische Staaten weltweit in der Minderheit oder befinden sich auf dem Rückzug. Der Vortrag zeichnet die Ideengeschichte der Demokratie nach und stellt Vordenker und Vorkämpfer vor. Demokratie ist keine einfache Gesellschaftsform, sie ist schwierig. Zudem gibt es gesellschaftliche und politische Entwicklungen, die sie aktuell gefährden und sie sogar beenden können. Daher müssen plurale Demokratie und eine offene Gesellschaft gelebt und verteidigt werden. Dazu braucht es Mut, doch es gibt Wege und Möglichkeiten zu handeln.



Dr. Klaus-Peter Hufer ist apl. Professor für Erwachsenenbildung an der Fakultät für Bildungswissenschaften der Universität Duisburg-Essen und war bis zu seiner Pensionierung Fachbereichsleiter für Geistes- und Sozialwissenschaften an der Kreisvolkshochschule Viersen. Er ist Autor zahlreicher Bücher, die immer wieder das Empowerment gegen Stammtischparolen zum Ziel haben.

Leitung: Dr. Klaus-Peter Hufer
Termin: Di, 3.3.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Vortrag ist entweder telefonisch unter 02043-99 24 15 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 5 Tage vor dem Termin möglich!

104

Dr. Kai Unzicker: Gemeinsam statt gegeneinander – wie gesellschaftlicher Zusammenhalt gelingt Vortrag und Diskussion

Viele sagen: Unsere Gesellschaft ist gespalten. Im Alltag erleben wir jedoch zugleich Nachbarschaft, Rücksicht und Hilfe. Wie passt das zusammen? Der Soziologe Dr. Kai Unzicker erklärt an diesem Abend, was die Stadtgesellschaft verbindet – trotz Krisen und digitalem Lärm. Es geht um Vertrauen, Teilhabe und den Blick auf das, was bereits gut läuft. Und darum, was jede und jeder vor Ort tun kann: in Familie, Verein, Quartier.

Praxisnahe Beispiele aus Städten und Gemeinden machen Mut. Keine Alarmrufe – sondern klare Befunde und einfache Ideen aus der Wissenschaft. Basis sind zahlreiche Studien, die der Referent für die Bertelsmann Stiftung in den letzten Jahren zum Thema „Zusammenhalt“ durchgeführt hat, ebenso wie das Reportagenbuch „Anders wird gut“, das er mit der Journalistin Verena Carl 2023 veröffentlichte. Im Anschluss an den Vortrag ist ausreichend Zeit für Fragen aus dem Publikum.

Dr. Kai Unzicker widmet sich seit über 20 Jahren den vielfältigen Herausforderungen des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Aktuell konzentriert er sich auf die Transformation des demokratischen Diskurses durch die Digitalisierung und die Folgen der Verbreitung von Fehl- und Desinformation. Als Co-Leiter des Projekts „Upgrade Democracy“ im Programm Demokratie und Zusammenhalt der Bertelsmann Stiftung ist er ein anerkannter Experte in diesem Bereich.

Unzicker kommentiert regelmäßig aktuelle Entwicklungen in den Medien, berät politische Entscheidungsträger und Verwaltungen und liefert durch empirische Forschungsstudien wertvolle Erkenntnisse. Zu seinen jüngsten Publikationen zählt „Ge-



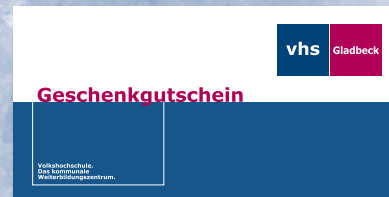
Kai Unzicker

sellschaftlicher Zusammenhalt in Deutschland 2023“ (gemeinsam mit K. Boehnke, R. Arant und G. Dragolov).

Leitung: Dr. Kai Unzicker
Termin: Do, 12.3.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Vortrag ist entweder telefonisch unter 02043-99 24 15 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 5 Tage vor dem Termin möglich!

Geschenkkarte gesucht?



Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag
... und noch kein Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.

105
Baryalai Usmani:
Eine lange Flucht und
ein gelungenes Ankommen
 Vortrag und Diskussion

Baryalai Usmani musste mit fünfzehn Jahren 2016 aus seinem Heimatland Afghanistan fliehen. Zurück blieb seine Familie. Als unbegleiteter Jugendlicher erreichte er nach einer gefährlichen Flucht Deutschland. Er wurde in die Obhut des Jugendamtes Gladbeck genommen, lernte Deutsch, besuchte die Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule, machte sein Fachabitur am Berufskolleg Gladbeck und begann sein Studium an der Westfälischen Hochschule in Gelsenkirchen. Er studiert Informatik und hat fast seinen Bachelor in der Tasche. Parallel arbeitet er am Institut für Internetsicherheit und kümmert sich um die Internetseite „Marktplatz für IT-Sicherheit“.

Baryalai Usmani berichtet an diesem Abend über seinen Weg, in Deutschland anzukommen, über die Hürden, die Unterstützung und seine Hoffnungen und Perspektiven. Er wird begleitet von Andreas Schlebach, Mitarbeiter in der Flüchtlingsarbeit der Evangelischen Kirchengemeinde Gladbeck und von Reile Hildebrandt-Junge-Wentrup, Pfrn.i.R.



Baryalai Usmani

Leitung: Baryalai Usmani
Termin: Do, 26.2.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Vortrag ist entweder telefonisch unter 02043-99 24 15 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 5 Tage vor dem Termin möglich!

106
Jürgen Pohl und Georg Möllers:
Abgemeldet nach „unbekannt“ 1942
 Die Deportation der Juden aus dem Vest Recklinghausen nach Riga
 Vortrag und Diskussion

„Abgemeldet nach unbekannt“ lautet der Eintrag in Einwohnermeldeämtern im Januar 1942. Ausgerechnet in den sonst so penibel geführten Akten fehlte der Zielort des „Wegzuges“ aus der Heimat.



„Abgemeldet“ wurden die letzten, noch im Vest Recklinghausen lebenden jüdischen Einwohner. Seit Jahren waren sie diskriminiert, wirtschaftlich ruiniert und zuletzt in „Judenhäusern“ isoliert worden. Nun hatten Sie den Befehl zur „Umsiedlung“ erhalten. Unbekannt war auch ihnen das Ziel der Deportation. Bei eisigen Temperaturen fuhr der Zug in das „Reichsghetto Riga“.

Aus Anlass des zweijährigen Beitritts der Stadt Gladbeck zum Riga-Komitee erinnert dieser Vortrag an das Schicksal der Bürgerinnen und Bürger, an ihre Deportation und an das, was sie in Riga erwartete.

Die VHS führt diese Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde durch.

Leitung: Jürgen Pohl
 Georg Möllers
Termin: Do, 5.3.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Vortrag ist entweder telefonisch unter 02043-99 24 15 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 5 Tage vor dem Termin möglich!

107
Dr. Mark Benecke: Kriminalfälle
am Rande des Möglichen
 Vortrag mit Beamershow

Am Rand liegen die Fälle, die selbst den Kolleg:innen von Mark Benecke zu schräg werden: Unfall oder Mord? Kann man Menschen mit Körperteilen töten? Hat ein Mann, der mit Waffen handelt und ein Bordell betreibt, dieses eine Mal wirklich nicht auf den nun toten Mann in seiner Bar geschossen? Können Polizisten Spuren so fälschen, dass genau derjenige, der als letzter mit der nun toten Frau gesehen wurde, zu Unrecht in Verdacht kommt? Die Antworten sind knifflig, aber spannend – solange man dabei nicht denkt, sondern die Spuren ohne Annahmen zum Sprechen bringt.

Kriminalbiologe **Dr. Mark Benecke** widmet sich auf skurrile und ungewöhnliche Weise spannenden Fragen, die man manchmal lieber nicht beantwortet haben möchte: Wieso sind beispielsweise die Fingernägel der aufgedunsenen Männerleiche so lang und welche Madenart kriecht zugleich aus ihrem Mundwinkel? Somit ist nicht der Tod Beneckes Job, sondern das Leben nach dem Tod. Wenn die Maden den Mörder entlarven, hat er alles richtig gemacht. Folgen Sie ihm in eine schockierende und faszinierende Welt.



Mark Benecke
 © Thorsten Fröhlich

Leitung: Dr. Mark Benecke
Termin: Mi, 4.2.2026, 19.30 - 22.30 Uhr
Ort: Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 53
Eintritt: VVK: 24,00 € / AK: 25,00 € / Schüler:innen und Studierende: 12,50 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.

108

Michael Hoch: Was uns wirklich glücklich macht? Filmvorführung mit Diskussion

Was macht uns glücklich? Wenn wir Freiheit spüren? Wenn wir mit unserer Heimat verwurzelt sind? Müssen wir einfach nur Wir selbst sein? Der Dokumentarfilm „Was uns wirklich glücklich macht“ (45 Minuten) geht diesen Fragen nach und wirft einen tiefen Blick in die Gedanken seiner Protagonisten, die auf einem roten Kino-Klappstuhl Platz nehmen. Authentisch und ohne Regieanweisungen erzählen sie ihre ganz eigene Strategie mit dem Leben umzugehen und das Glück für sich zu entdecken, vom Obdachlosen über eine Ordensschwester bis hin zum Bestsellerautor.

Entstanden in einem Zeitraum über zwei Jahre ging es mit dem Stuhl quer durch Deutschland, in die Tiefen der Großstädte bis zu den entlegensten Winkeln der Provinz.



Michael Hoch

Der Dokumentationsfilm ist 2025 auf dem Internationalen Makizhmithran-Filmfest in Indien für den „Besten Europäischen Kurzfilm“ ausgezeichnet worden. Der Produzent und Filmemacher **Michael Hoch** aus Duisburg ist anwesend und freut sich im Anschluss über Austausch und gute Gespräche.

Leitung: Michael Hoch
Termin: Do, 5.2.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Eine Anmeldung zu dieser entgeltfreien Veranstaltung ist entweder telefonisch unter 02043-99 24 15 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 5 Tage vor dem Termin möglich!

110

Neue Synagoge in Gelsenkirchen Führung

Die neue Synagoge mit dem Gemeindehaus in Gelsenkirchen wurde 2007 eingeweiht. Sie steht an der gleichen Stelle, an der die Gelsenkirchener Juden 1885 ihre erste Synagoge errichteten. Diese wurde in der „Reichspogromnacht“ 1938 abgebrannt, die jüdische Gemeinde in der Schoa fast vernichtet. Heute leben wieder rund 500 Jüdinnen und Juden in Gelsenkirchen, viele von ihnen sind Zuwanderer seit den 1990er Jahren, die mit ihrer neuen Synagoge Zukunftsperspektiven entwickeln.

Das jüdische Leben in Gelsenkirchen, Gladbeck und Umgebung steht beim Synagogenbesuch der VHS im Mittelpunkt. Neben einem informativen Rundgang werden Fragen zum Judentum heute beantwortet.

Die Anfahrt nach Gelsenkirchen erfolgt individuell, d. h. die Gruppe trifft sich vor Ort. Männer tragen während der Synagogenführung eine Kopfbedeckung. Bitte halten Sie vor dem Einlass Ihren Personalausweis bereit.

Leitung: Dirk Langer
Termin: Mi, 4.3.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Treffpunkt: Synagoge, Georgstr. 2, 45879 Gelsenkirchen-Stadtmitte

Entgeltfrei – Anmeldungen telefonisch unter 99 24 15 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 3 Tage vor dem Termin.
Es wird vor Ort um eine Spende für die jüdische Gemeinde gebeten.

112

Rathaus-Tour

Das Rathaus bildet den Mittelpunkt des städtischen Lebens in Gladbeck. Die Gruppe um Eva Klein besichtigt im Alten Rathaus die Gladbeck Information, das Standesamt, die Druckerei und den Ratssaal. Auch ein Besuch bei Bürgermeisterin Bettina Weist in ihrem Dienstzimmer ist vorgesehen.

115

Antwerpen: Das Museum am Strom und die historische Altstadt Tagesfahrt mit dem Bus

Das „Museum am Strom“ ist ein imposantes Speicherhaus mitten im pulsierenden Viertel „Het Eilandje“. Ein mit meterhohen Glaswänden verkleideter Boulevard führt 60 Meter nach oben. In jeder Etage entdeckt man eine neue Geschichte über Antwerpen, den Hafen und seine Jahrhunderte währenden Verbindungen mit der ganzen Welt. Ein Stück Geschichte der Globalisierung. Oben auf dem Panoramadach – in der 10. Etage – erwartet die Besucher ein überwältigender Ausblick über die Stadt, den Hafen und die Schelde.



Antwerpen
© Dr. Briele

Am Nachmittag besucht die Gruppe die mittelalterliche Altstadt ganz im Stil der flämischen Renaissance. Hierzu zählen u. a. der „Grote Markt“ mit seinen Gildenhäusern oder das „Rubenshaus“ aus dem 17. Jahrhundert. Darüber hinaus bleibt noch Zeit für eigene Erkundungen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

Leitung: Dr. Dieter Briele
Termin: So, 22.3.2026, 7.00 - 20.30 Uhr
Treffpunkt: Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3
Entgelt: 62,00 € (Busfahrt, 2 Führungen)

Leitung: Eva Klein
Termin: Mi, 22.4.2026, 14.00 - 16.15 Uhr
Treffpunkt: Eingang zum Rathaus, Willy-Brandt-Platz
entgeltfrei

116 Museum der Binnenschifffahrt und Duisburger Hafen

Hafenrundfahrt und Führung

Mit dem Duisburger Hafen besucht die VHS-Gruppe den größten Binnenhafen Europas. Bei einer Hafenrundfahrt werden Sie die einzelnen Hafenbereiche kennen lernen. Aber zuvor bietet das Museum der Binnenschifffahrt im ehemaligen Jugendstil-Hallenbad eine spannende und anschauliche Ausstellung zur Geschichte der Schifffahrt auf dem Rhein und seinen für das Ruhrgebiet bedeutenden Nebenflüssen.



Binnenschifffahrtsmuseum
© Stadt Duisburg

Die Anfahrt nach Duisburg erfolgt individuell, d. h. die Gruppe trifft sich vor Ort.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion.

| | |
|--------------------|--|
| Leitung: | Rainer Stobbe |
| Termin: | Do, 21.5.2026, 12.15 - 17.00 Uhr |
| Treffpunkt: | Museum der Deutschen Binnenschifffahrt |
| Entgelt: | 21,00 € (Hafenrundfahrt, Museumseintritt, Führung) |

Gesucht & nicht gefunden?
Bitte nennen Sie uns Ihre
Programmwünsche.



117 Köln entdecken – Stadtgeschichte zwischen Kontinuität und Wandel

Tagesfahrt

Der Vormittag steht im Zeichen eines geführten Stadtrundgangs zu Kölns Geschichte und Gegenwart!

Die Zeitreise beginnt mit Hinweisen zur römischen Colonia über das mittelalterliche Köln und seinen Kirchen, Zünften sowie Kaufleuten, durch die Zeiten von Kriegszerstörung und Wiederaufbau bis hin zur modernen Stadtentwicklung und dem heutigen Köln – eine Tour voller einzigartigem Kölschen Lebensgefühl. Es darf dabei natürlich nicht das Highlight, der Kölner Dom und UNESCO-Weltkulturerbe, fehlen. Seine beeindruckenden Dimensionen, die spannende Baugeschichte, berühmte Kunstwerke und charmante Details machen die Außenführung zu einem ganz besonderen Erlebnis – und bieten die perfekte Ergänzung oder Vorbereitung für einen individuellen Besuch im Inneren dieses besonderen Bauwerks.

Darüber hinaus bleibt am Nachmittag genügend Zeit die Kölner Innenstadt auf eigene Faust zu entdecken.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion.

| | |
|--------------------|---------------------------------------|
| Leitung: | Dirk Langer |
| Termin: | Sa, 9.5.2026, 9.00 - 20.00 Uhr |
| Treffpunkt: | Parkplatz Ecke Bergmann-/Horster Str. |
| Entgelt: | 47,00 € (Busfahrt, Führung) |



Altstadt Giebel und Kölner Dom
© KöIntourismus

118 Der Internationale Platz Vogelsang im Nationalpark Eifel und Besuch der Historischen Wassermühle Birgel

Tagesfahrt mit dem Bus

Inmitten des Nationalparks Eifel befindet sich eine der größten Hinterlassenschaften des Nationalsozialismus: Die ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang. Nach dem Zweiten Weltkrieg war die über 100 ha große Anlage zunächst britischer, dann über viele Jahre als „Camp Vogelsang“ belgischer Truppenübungsplatz. Seit 2006 ist Vogelsang als „Internationaler Platz (IP)“ Erinnerungsort und steht seitdem für Toleranz, Vielfalt und friedliches Miteinander.



Die Gruppe besichtigt am Vormittag im Rahmen eines geführten Rundgangs die denkmalgeschützten Bauten aus den 1930er Jahren. Am Nachmittag besucht die Gruppe die Historische Wassermühle Birgel – eine der ältesten, noch funktionstüchtigen Mühlen der Eifel. Seit dem 13. Jahrhundert steht sie für Wasserkraft, Handwerk und Tradition. In den historischen Mauern werden auch heute noch Senf, Öl und Brot nach alten Rezepten hergestellt, was den Teilnehmenden bei einer Führung erläutert wird.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion.

| | |
|--------------------|---------------------------------------|
| Leitung: | Thomas Ullrich |
| Termin: | Do, 28.5.2026, 8.00 - 20.00 Uhr |
| Treffpunkt: | Parkplatz Ecke Bergmann-/Horster Str. |
| Entgelt: | 55,00 € (Busfahrt, 2 Führungen) |

1 Ein Tag im mittelalterlichen Gent Tagesfahrt mit dem Bus

Gent ist eine wunderschöne mittelalterliche Stadt mit einer reichen Geschichte und Architektur. Drei bekannte Türme dominieren die „Genter Skyline“ am Zusammenfluss von Leie und Schelde. Bei einer Stadtführung erleben wir St. Bavo, eine beeindruckende Kathedrale aus dem 13. Jahrhundert. Sie ist die Heimat des weltberühmten „Genter Altars“ der Gebrüder van Eyck.

Der Belfried, ein typischer flämischer Wachturm ganz in der Nähe, ist 91 Meter hoch und stammt aus dem 14. Jahrhundert. Die Kirche St.-Nikolaus komplettiert die „drie welbekende torens“. Darüber hinaus ist das mittelalterliche Schloss Gravensteen aus dem 9. Jahrhundert ebenfalls einen Besuch wert. Weiterhin laden Gras- und Kornlei am Nachmittag zum Verweilen ein.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion.

Leitung: Peter Wirth
Termin: Di, 2.6.2026, 8.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Ecke Bergmann-/Horster Str.
Entgelt: 55,00 € (Busfahrt, Führung)



Gent Innenstadt
© Peter Wirth 2025

121 Hindeloopen – ein Tag am IJsselmeer Tagesfahrt mit dem Bus

Hindeloopen ist ein kleines malerisches Dorf in der Provinz Friesland in den Niederlanden. Es liegt am IJsselmeer, das durch den Abschlussdeich der Zuiderzeewerke von der Nordsee getrennt wurde. Der geführte Ortsrundgang beginnt am Museum bei der Kirche aus dem 17. Jahrhundert. Das Museum erinnert daran, dass Hindeloopen in seiner mittelalterlichen Blütezeit von der Seefahrt lebte. Eigenwillig bunte Kostüme und Malereien, die typisch für die Region sind, werden dem Publikum vorgestellt. Sehenswert sind weiterhin die engen Gassen und die einzigartige Architektur der alten Häuser, ebenso wie die alte Schleuse und das Rettungsboothaus von 1911. Zudem kann noch das friesische Schlittschuhmuseum besucht werden, das die größte Sammlung von Schlittschuhen und Schlitten der Welt beherbergt. Für die Mittagspause stehen verschiedene Restaurants am Hafen oder im Ortskern zur Verfügung.

122 Maastricht – eine der schönsten Städte Hollands Tagesfahrt mit dem Bus

Mit seiner historischen Innenstadt und vielen interessanten Bauwerken und Plätzen hat Maastricht dem Besucher viel zu bieten. Bei einer Führung am Vormittag sehen Sie die schönsten Orte im Zentrum, z. B. das restaurierte Stokstraat-Viertel, die alten Festungsanlagen, den Stadtpark und den Vrijthof mit den monumentalen Kirchen St. Jan und St. Servaas-Basilika. Am Nachmittag ist genügend Zeit die Stadt eigenständig zu erkunden und Trödel- und Antiquitätenmarkt zu besuchen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.



Diese Tagesfahrt ist eine Kooperation mit der VHS Dorsten.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

Leitung: Peter Wirth
Termin: Di, 16.6.2026, 8.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3
Entgelt: 52,00 € (Busfahrt, Führung)

Leitung: Rainer Stobbe
Termin: Fr, 26.6.2026, 8.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3
Entgelt: 53,00 € (Busfahrt, Führung)



Maastricht Theater Vrijthof
© Berthold Werner

123
Emmerich und Elten
Tagesfahrt mit dem Bus

Emmerich, die „Perle am unteren Niederrhein“, ist mit seinen rd. 32.000 Einwohnern eine ehemalige Hansestadt und zugleich Grenzstadt zu den Niederlanden. Die Wahrzeichen von Emmerich sind die St. Aldegundis Kirche, auch bekannt als „Rheinischer Dom“, die Christuskirche im Baustil der Amsterdamer Oosterkerk und natürlich die wunderschöne Rheinpromenade. Die Gruppe besucht am Nachmittag das Rheinmuseum mit seiner umfangreichen Sammlung zu den Themen Rheinschifffahrt, Verkehrswege, Fischerei und Stadtgeschichte.

Am Vormittag besichtigt die Gruppe den Stadtteil Elten mit dem Eltenberg, der höchsten Erhebung (82 m) in der Region. Im Übrigen wurde der Stadtteil aufgrund der erlittenen Kriegsschäden nach dem Zweiten Weltkrieg den Niederlanden angegliedert. Die Rückgabe an die Bundesrepublik Deutschland wurde mit Vertrag vom 8. April 1960 beschlossen und am 1. August 1963 wirksam.

Diese Tagesfahrt ist eine Kooperation mit der VHS Dorsten.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

Leitung: Thomas Ullrich
Termin: Mi, 1.7.2026, 9.00 - 19.00 Uhr
Treffpunkt: Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3
Entgelt: 50,00 € (Busfahrt, 2 Führungen, Eintritt)

Emmerich Rheinpromenade
© Raimond Spekking



124
Gouda – historische Käse-Stadt in den Niederlanden
Tagesfahrt mit dem Bus

Gouda, die niederländische Stadt südlich von Amsterdam, ist bekannt für den gleichnamigen Käse und den Käsemarkt. Das historische Stadtbild mit dem prächtigen Rathaus ist seit dem Mittelalter fast unverändert.

Nach dem Besuch des Käsemarktes lernen Sie bei einer Stadtführung die schönsten Gebäude wie die „Käsewaage“ und die „Sint-Janskerk“ kennen. Zum Abschluss ist ein Besuch in einer Käserei (Videopräsentation mit Live-Story der Bäuerin, Hofrundgang und anschließende Verkostung) vorgesehen. Außerdem ist eine kleine Verpflegung mit Stoop-Waffel und Kaffee inklusive.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.



© Touristinfo

Leitung: Rainer Stobbe
Termin: Do, 9.7.2026, 7.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3
Entgelt: 53,00 € (Busfahrt, 2 Führungen, Stoop-Waffel & Kaffee)



Bleibt neugierig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

Fernsicht: VHS-Reihe zur Länderkunde

Die VHS zeigt regelmäßig interessante Länderporträts, Reiseberichte und Abenteuerreportagen. Diese hochwertigen Multivisionen auf Großleinwand und Lichtbildervorträge bieten Reiseinteressierten und Naturfreunden ein besonderes Hör- und Seherlebnis.

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

150 Hartmut Krinitz: Magische Orte – Eine abenteuerliche Reise zu Europas mystischen Stätten Multivision auf Großbildleinwand

Seit Jahrtausenden faszinieren uns „Magische Orte“ wie Stonehenge, Mont Saint-Michel, Meteora und Carnac, die wir in einer von der Ratio geprägten, oft oberflächlichen Zeit wieder zunehmend neu entdecken. Hier versammelten wir uns, feierten, zelebrierten Rituale, suchten Kontakt zu den Göttern und vermaßen den Lauf der Gestirne. Doch was zeichnet diese Orte aus, zu denen wir uns seit Urzeiten hingezogen fühlen?

Die Suche nach dem Geheimnis dieser Orte führte Hartmut Krinitz nicht nur zu weltbekannten Monumenten, sondern auf abenteuerlichen Wegen zu „vergessenen“ Stätten. Über zehn Jahre verteilt unternahm er ungezählte Reisen kreuz und quer durch Europa, vom griechischen Berg Athos über die Bretagne zu winddurchwehten Inseln im Nordatlantik und von Lappland über Deutschland weiter nach Galizien, nach Finisterra, ans Ende der Welt. Er besuchte Steinkreise und Dolmen in den weiten Landschaften Großbritanniens, Irlands, Portugals oder Schwedens, Felszeichnungen am Polarmeer und in den Alpen, Klöster und Burgen an uralten Versammlungsplätzen, mystische Gipfel und Kaps, an denen mit dem letzten Schritt auch die ewige Suche des Menschen endet.



Callanish Regenbogen
© Hartmut Krinitz

Auf seinen langen Reisen traf Hartmut Krinitz immer wieder Menschen, die sich intensiv mit diesen magischen Orten beschäftigen und ihnen manchmal sogar ihr Leben widmen – Menschen wie die Archäologin Margaret Curtis, die seit Jahrzehnten das Mysterium des Steinkreises von Callanish erforscht, den Geschichtenerzähler Eddie Lenihan, den „ewigen“ Jakobsweg-Pilger Dany Dumontier, oder den spätberufenen Erzdruiden von Cornwall, Ed Prynn, der neben seinem Bungalow eine eigene Megalithanlage errichtet hat. Zu wichtigen Festen, allen voran zur Sonnwendfeier, kommen in Carnac, Avebury oder Glastonbury Menschen aus der ganzen Welt zusammen, sie feiern, tanzen, trommeln und in Stonehenge erwarten mehr als 35.000 Teilnehmer nach einer durchwachten Nacht die Strahlen der aufgehenden Sonne.

Der Europa-Spezialist **Hartmut Krinitz** zählt mit mehr als 1.500 erfolgreich durchgeführten Veranstaltungen zu den gefragtesten Vortragsreferenten im deutschsprachigen Raum. Als professioneller Reisejournalist hat er bei renommierten Verlagen über 35 Bildbände und mehr als 80 Kalender zu europäischen Themen veröffentlicht. Seine Bilder erscheinen weltweit in führenden Magazinen. Durch regelmäßige, oft mona-

telange Aufenthalte gewinnt Hartmut Krinitz einen sehr persönlichen Bezug zu den bereisten Zielen.

Leitung: Hartmut Krinitz
Termin: Fr, 6.2.2026, 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Ratssaal im Rathaus,
Willy-Brandt-Platz
Eintritt: 12,00 € / Schüler:innen und
Studierende 5,00 € / Weitere
Ermäßigungen für Inhaber:innen
der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.



Ihr direkter Weg zur
VHS-Homepage

151

Pascal Violo: Kanada und Alaska – Into the Wild

Multivision auf Großbildleinwand

Kanada und Alaska – Synonym für wilde Natur, Freiheit und Abenteuer, für Begegnungen mit Bären, Elchen, Walen und tanzenden Nordlichtern. Auf der Suche nach unberührter Wildnis erkundet der Reisejournalist Pascal Violo die Rocky Mountains und den Denali Nationalpark. Mit einem kleinen Propellerflugzeug umrundet er den Gipfel des „kältesten Berges der Welt“. Gemeinsam mit seiner Familie durchquert Violo auf einem Segelboot die Inside Passage, eine menschenleere Inselwelt im Südosten Alaskas.

Als Flussnomade paddelt Pascal Violo 800 km durch die ewigen Wälder Kanadas entlang des Yukon, dem längsten freifließenden Fluss der Welt. Nach einer abenteuerlichen Begegnung mit einem Bären am Zelt erreicht er schließlich Dawson City und erforscht die Geschichte der Goldsucher um Jack London. Und auf einem Pow Wow erlebt Violo die faszinierende Welt indigener Kulturen und taucht in farbenprächige Tänze und Rituale ein. Am Ende seiner Expeditionen erwartet ihn ein Highlight in der Arktis an der Hudson Bay: Aus nächster Nähe beobachtet der Reisefotograf Eisbären und begreift dabei die fragile Verbindung zwischen Mensch und Natur.

Pascal Violo bereist seit über 20 Jahren die Länder Asiens, Nord- und Südamerikas. Er zählt zu den bekanntesten Multivisionsreferenten Österreichs und präsentiert seine Live-Reportagen im gesamten deutschsprachigen Raum.

Pascal Violo bereist seit über 20 Jahren die Länder Asiens, Nord- und Südamerikas. Er zählt zu den bekanntesten Multivisionsreferenten Österreichs und präsentiert seine Live-Reportagen im gesamten deutschsprachigen Raum.



Leitung: Pascal Violo
Termin: Fr, 27.2.2026, 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Ratssaal im Rathaus, Willy-Brandt-Platz
Eintritt: 12,00 € / Schüler:innen und Studierende 5,00 €/Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.

152

Kay Maeritz: Andalusien – Auf den Spuren der Mauren

Multivision auf Großbildleinwand

Lange bevor die Costa del Sol zum Inbegriff eines blühenden Tourismus wurde, zog das Land im Süden Europas schon scharenweise fremde Völker an. Bereits Phönizier und Römer setzten ihre Stiefel auf den sonnenverwöhnten Boden Andalusiens. Ab dem 9. Jahrhundert eroberte das Reitervolk der Mauren, die Straße von Gibraltar überquerend, die spanische Halbinsel. Nun folgten sechs Jahrhunderte der ständigen Auseinandersetzung zwischen Mauren und Spaniern, zwischen Morgenland und Abendland. Erst mit der Vertreibung des letzten maurischen Fürsten Boabdil aus Granada im Jahre 1492 beendete das Christentum seine Reconquista. Auf die Spuren der Mauren treffen wir während unserer Reisen und Ritte durch Al-Andalus, wir finden sie in den Gesichtern der Menschen, in der Struktur der Städte und Dörfer. Der feurige Flamenco, getanzt auf den Festen des Landes, trägt im Herzen die Kultur des Morgenlandes.

Beispielsweise in Jerez de la Frontera, wo eine einwöchige Feria dem Flamenco und vor allem den Pferden gewidmet ist.

Der Diplom-Designer, Fotograf und Autor **Kay Maeritz** fotografiert, seit er im zarten Alter von 7 Jahren seine erste Kamera erhalten hat. Aufgrund seiner ungebrochenen Reiselust sind Menschen- und Naturaufnahmen in der Ferne seine Schwerpunkte. Zahlreiche Bildbände, Kalender, Magazinbeiträge und Multivisions-Vorträge sind daraus hervorgegangen.

Leitung: Kay Maeritz
Termin: Fr, 13.3.2026, 19.30 - 21.45 Uhr
Ort: Ratssaal im Rathaus, Willy-Brandt-Platz
Eintritt: 12,00 € / Schüler:innen und Studierende 5,00 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card



Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.

153 Niklas Bahn: Backpackoholic in Zentralasien – quer durch Kasachstan, Kirgistan und Tadschikistan Beamer-Vortrag

Die neue Reiseabenteuershow „Backpackoholic“ ist Reise-Comedy vom Feinsten! Niklas Bahn ist süchtig nach Rucksackreisen und nimmt jeden mit in die schönste Region Asiens. Er klettert auf die singende Sanddüne in Kasachstan, schläft in Jurten in Kirgistan und trampelt in entlegene Bergdörfer Tadschikistans. Herzlich Willkommen in Zentralasien!

Kasachstan, bekannt für seine beeindruckenden Canyons, bunten Berge, weiten Steppen und malerischen Seen, zählt zu den vielfältigsten Ländern der Welt. Die Hauptstadt Astana ist ein architektonischer Blick in das Übermorgen. In Kirgistan wird Niklas von Halbnomaden empfangen und lässt das Publikum mit seiner Drohne durch die majestätische Bergwelt schweben. Über 300 Kilometer erkundet er die kirgisische

Natur mit Pferden und zu Fuß. Doch was passiert, als ein Fahrer beim Trampen plötzlich eine Pistole zieht?

Trotz der geschlossenen Grenze gelingt es ihm, den legendären Pamir Highway in Tadschikistan zu erreichen. Auf den 2000 Kilometern gibt es reichlich Gelegenheit für neue Bekanntschaften, Kommunikationsschwierigkeiten und gewöhnungsbedürftige Köstlichkeiten. Seine Expedition bis an die afghanische Grenze wird zur Herausforderung, die auch Niklas an seine Grenzen bringt – doch die herzliche Gastfreundschaft motiviert ihn durchzuhalten.

Begleitet Niklas auf seiner packenden Reise und erlebt die Schönheit und die Herausforderungen Zentralasiens hautnah!



© Niklas Bahn

Leitung: Niklas Bahn
Termin: Do, 19.3.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Eintritt: 8,00 € / Schüler:innen und Studierende 4,00 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.



© Clemens Schmale

154 Clemens Schmale: Die kleinste Perle des Kaukasus – eine Reise durch das alte und neue Armenien Beamer-Vortrag

Armenien ist klein, Armenien ist alt und Armenien ist wunderschön. Gleich drei Gründe also, den kleinsten Staat im Kaukasus zu besuchen. Halb Europa, halb Asien ist der einzige internationale Flughafen in Jerevan nur gut 4 Flugstunden entfernt. Kaum halb so groß wie Bayern, hat das Binnenland viel zu bieten – weite Ebenen, hohe Berge, einsame Dörfer, den größten See im Kaukasus (doppelt so groß wie der Bodensee) und die herrlichsten Blicke auf den kleinen und großen Ararat mit mehr als 5000 m Höhe.

Der berühmte Berg der Arche Noah liegt jedoch schon in der Türkei und die geopolitische Lage machte den Armeniern schon immer zu schaffen, eingepfercht zwischen dem ehemaligen Osmanischen Reich und dem

Erzfeind Aserbaidschan, zwischen Persern und Russen. Nur zum kleinen Nachbarn Georgien ist das Verhältnis bisher relativ unverkrampft, legen doch beide größten Wert auf ihre kulturelle Identität, ihre nationale Souveränität, auf ihre eigene Sprache und die eigene Schrift. Das Verhältnis zu Moskau allerdings wird oft unterschiedlich gesehen. Stolz ist die armenisch-apostolische Kirche auch darauf, als ältestes christliches Land der Welt zu gelten. Schon deshalb zählen die Klöster und Kirchen (es sind tausende!) zu den bedeutenden Sehenswürdigkeiten. Aber auch die Natur mit ihren Nationalparks beeindrucken Touristen und Wanderer, und die Jazzclubs von Jerevan sind vielleicht die besten jenseits des Schwarzen Meeres und locken mit guten heimischen Weinen und exzellenten Kognaks.

Clemens Schmale stellt das Land der kurzen Wege, das Heimatland des großen Charles Aznavour (eigentlich Aznavourian), in all seinen Facetten vor. Zum ersten Mal

besuchte der Referent die kaukasischen Republiken in der Sowjetzeit. Auf diese Epoche wird im Vortrag ebenso eingegangen wie auf die übrige jahrtausendalte, wechselvolle Geschichte Armeniens.

Leitung: Clemens Schmale
Termin: Di, 14.4.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Eintritt: 7,00 € / Schüler:innen und Studierende 3,50 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.

160

Emscherkunstweg von der Quelle bis zur Mündung 2-tägige Radtour am 27./28.06.2026

Die Emscher hat sich in den letzten Jahren von einem offenen Abwasserkanal des Ruhrgebiets zum Touristenmagnet entwickelt. Wir starten am Emscherquellhof in Holzwickede, legen Pausen an interessanten Orten ein, übernachten auf halber Strecke im Parkhotel in Herne und gelangen zur Mündung nach Dinslaken. Die Tour ist für Radfahrende ohne Unterstützung konzipiert, die diese Tour mit dem eigenen Rad fahren. E-Bikende, die mit angepasster Geschwindigkeit fahren, sind willkommen. Die An- und Abreise erfolgt selbstorganisiert.



© Andreas Guderian

Die genauen Informationen über Reise-
daten, das Programm und den Reisepreis
erhalten Sie in der VHS Waltrop telefo-
nisch unter 02309/96260 oder per E-Mail
an vhs@vhs-waltrop.de. Diese Studien-
reise ist eine Kooperation zwischen der
VHS Gladbeck und der VHS Waltrop.

Termin: Sa, 27./28.06.2026

Ort: Emscherquellhof,
Quellenstraße 2, Holzwickede

Vorschau 2/2026

161

Studienreise: Weihnachtsoratorium in der Thomaskirche 3-tägige Busreise nach Leipzig im Advent vom 11. – 13.12.2026

Mit einem modernen Fernreisebus geht es freitag morgens mit der VHS Waltrop, in Kooperation mit der VHS Gladbeck, nach Leipzig. Neben einem Leipzig typischen Erkundungsprogramm erleben wir in der Thomaskirche das berühmte Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach mit dem nicht minder bekannten Thomanerchor.

Die genauen Informationen über Reise-
daten, das Programm und den Reisepreis
erhalten Sie in der VHS Waltrop telefo-
nisch unter 02309/96260 oder per E-Mail an
vhs@vhs-waltrop.de. Diese Studienreise
ist eine Kooperation zwischen der VHS
Gladbeck und der VHS Waltrop.



© Phillip Kirschner

Termin: Fr, 11. – 13.12.2026

Ort: Festplatz Bergmannstraße –
Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3


1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



Fachbereichsleitung

Dirk Langer

Leiter der VHS

Tel.: 99 24 49

E-Mail:

dirk.langer@stadt-gladbeck.de

Agnes Smeja-Lühr

Stellv. Leiterin der VHS

Tel.: 99 24 18

E-Mail:

agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de

Umwelt & Technik

200

Annekatri Stange: Hitze! Kein Problem? Coole Tipps für heiße Tage

Eigentlich kennen wir alle die Tipps: viel trinken, Schatten suchen, mittags die Rollläden runter. Aber mal ehrlich – wer macht das wirklich konsequent? Und vor allem: Reicht das überhaupt noch aus? Der Klimawandel zeigt uns klar: Hitzeperioden werden länger, Nächte bleiben tropisch, und unsere Städte heizen sich immer weiter auf. Das belastet nicht nur die Umwelt, sondern auch uns – unseren Schlaf, unsere Konzentration, unsere Gesundheit.

Doch was können wir konkret tun? In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie sich und Ihr Zuhause clever an die steigenden Temperaturen anpassen – ohne großen Aufwand, aber mit großer Wirkung. Sie be-

kommen praktische Tipps und einfache Lösungen für den Alltag: Wie plane ich meinen Tag hitzeoptimiert? Wie kühle ich meine Wohnung? Wo finde ich kühle Orte und Unterstützung?

Denn eines ist klar: Wissen allein reicht nicht – es kommt auf das Tun an. Und gemeinsam geht's leichter durch den Sommer.

Annekatri Stange ist die städtische Klimaanpassungsmanagerin.

Die VHS führt diese Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde durch.



Annekatri Stange

Leitung: Annekatri Stange
Termin: Do, 16.4.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – Anmeldungen telefonisch unter 02043-992415 oder per Mail: vhs@stadtladbeck.de bis 3 Tage vor dem Termin.

203

Das „Emscherhaus“ in Essen Besichtigung des Hauptverwaltungs- gebäudes der Emscher-genossenschaft

Seit 125 Jahren kümmert sich die Emscher-genossenschaft um die Abwasserentsorgung und -reinigung im Emschergebiet (sie reinigt auch die Abwässer aus der Stadt Gladbeck). Sie hat ihren Hauptsitz in Essen in der Kronprinzenstraße 24. 1908 überlies die Stadt Essen der Emscher-genossenschaft ein Grundstück und es entstand an der Kronprinzenstraße zwischen 1908 und 1910 nach den Plänen von Professor Wilhelm Kreis das Hauptverwaltungsgebäude der Genossenschaft. Es galt damals als schönstes Verwaltungsgebäude im Industriebezirk und als Wahrzeichen der Stadt Essen. Immer wieder wurde das Haus umgestaltet und umgebaut. Alle Bauten haben ein gemeinsames Thema: Wasser und Gesundheit. Innen und außen gibt es viele detaillierte Interpretationen des Motivs, geschaffen von Architekten und Künstlern.



Verwaltungsgebäude Emscher-genossenschaft Essen
© Dirk Langer

Das Haus wird in einem ausführlichen Rundgang besichtigt, darüber hinaus gibt es natürlich auch Informationen über die aktuellen Aufgaben der Emscher-genossenschaft.

Die Anreise erfolgt individuell, d. h. die Gruppe trifft sich vor Ort. Es empfiehlt sich die Anfahrt mit dem ÖPNV, da es im Umfeld nur sehr wenige Parkmöglichkeiten gibt.

Der Weg zu Fuß vom Hauptbahnhof Essen beträgt ca. 10 Minuten.

Letzter Rücktrittstermin: 5 Tage vor dem Termin.

Leitung: Dr. Dieter Briesche
Termin: Mi, 21.1.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt: Kronprinzenstraße 24 (vor dem Eingang), Essen
Entgelt: 6,00 € (Verwaltungskostenanteil der VHS) – die Führung der Emscher-genossenschaft ist kostenlos.



**Ihr direkter Weg zur
VHS-Homepage**

204 Siegen und Historischer Hauberg im Siegerland Tagesfahrt mit dem Bus

Siegen, eine Großstadt am Rande des Rothaargebirges, war nassauische Residenzstadt und Geburtsort von Peter Paul Rubens. Knapp 900 Jahre Stadtgeschichte werden bei einem Rundgang durch das historische Zentrum von Siegen erlebbar. Vom Park des Oberen Schlosses führt Sie der Weg zum Rathaus und zur Nikolaikirche, die das Wahrzeichen der Stadt, das goldene Krönchen, trägt. Durch die malerische Altstadt geht es weiter zum Unteren Schloss. Die Stadtführung endet in der Unterstadt vor Hütten- und Bergmann, den beiden Symbolfiguren der Siegerländer Industrie. Und – wussten Sie, dass in Siegen immerhin noch 2 Kilometer Stadtmauer erhalten geblieben sind?

Am Nachmittag besuchen Sie mit einer weiteren Führung den „Historischen Hauberg“ in Kreuztal-Fellinghausen. „Hauberg“ ist eine hochentwickelte Sonderform der Niederwaldwirtschaft – eine nachhaltige Waldwirtschaft, die über Jahrhunderte betrieben wurde. Auf einer Waldfläche der Waldgenossenschaft Fellinghausen wird diese Wirtschaftsform wieder betrieben. Typische Haubergsarbeiten werden mit überlieferten Methoden und alten Werkzeugen ausgeführt. Neben der Gewinnung von Holzkohle und von Gerbrinde wird eine landwirtschaftliche Zwischennutzung (Anbau von Winter-

roggen und Buchweizen) durchgeführt. Mit Glück sehen wir auch einen Meiler zur Gewinnung von Holzkohle in Betrieb.

Aufgrund des historischen Pflasters in der Altstadt von Siegen und der Waldwege im Historischen Hauberg ist die Tour für mobilitätseingeschränkte Personen nur sehr bedingt geeignet. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

Die VHS führt diese Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Dorsten und dem Verein für Orts- und Heimatkunde durch.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

| | |
|--------------------|---|
| Leitung: | Dr. Dieter Bries |
| Termin: | Sa, 30.5.2026, 7.15 - 20.15 Uhr |
| Treffpunkt: | Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3 |
| Entgelt: | 55,00 € (Busfahrt, 2 Führungen) |



217 – 218 Wildes aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Beeren und Samen Wildpflanzen-Exkursion durch den Wittringer Wald

Jeden Tag etwas Wildes aus der Natur anstatt weit gereiste Lebensmittel aus dem Supermarkt! Dafür möchte Exkursionsleiterin Silke Jung-Menrath Sie begeistern. Voraussetzung ist, die heimischen Pflanzen sicher bestimmen zu können. Kommen Sie mit auf eine Exkursion mit vielen Geschichten, Tipps und Zubereitungsarten wie Rohköstliches und Gekochtes, Tees, Kosmetika, Ölauszüge und Tinkturen.

Bitte bringen Sie eine Tasse und heißes Wasser mit. Es wird ein Tee aus frisch gepflückten Kräutern aufgegossen.



© Silke Jung-Menrath

Die VHS führt diese Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde durch.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Veranstaltung.

205 Landesgartenschau in Neuss Tagesfahrt mit dem Bus

Im Herzen von Neuss entstand auf dem 38 Hektar großen Gelände der ehemaligen Galopprennbahn eine grüne Oase der Naherholung. Es wurden insgesamt 2.200 neue Bäume und ein Kilometer Hecken gepflanzt. Zudem wurde ein See mit Terrassenanlage angelegt. Dazwischen findet sich eine Vielzahl an farbenprächtigen Schaugärten, Garteninspirationen sowie



außergewöhnliche Blumenausstellungen, welche die Besucher:innen zum Spazieren und Verweilen einladen.

Diese Fahrt ist eine Kooperation der VHS mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

| | |
|--------------------|---|
| Leitung: | Rainer Stobbe |
| Termin: | Di, 9.6.2026, 9.00 - 20.00 Uhr |
| Treffpunkt: | Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3 |
| Entgelt: | 55,00 € (Busfahrt, Führung, Eintritt) |

217 Wildes aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Beeren und Samen Wildpflanzen-Exkursion durch den Wittringer Wald

Leitung: Silke Jung-Menrath
Termin: Mi, 11.3.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Holzbrücke am Wasserschloss
Wittringen, Burgstr. 64
Entgelt: 5,00 €

218 Wildes aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Beeren und Samen Wildpflanzen-Exkursion durch den Wittringer Wald

Leitung: Silke Jung-Menrath
Termin: Mi, 17.6.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Treffpunkt: Holzbrücke am Wasserschloss
Wittringen, Burgstr. 64
Entgelt: 5,00 €



Giersch
© Silke Jung-Menrath

219 Batmans kleine Geschwister – Fledermausbeobachtung im Nordpark

Fledermäuse waren früher weit verbreitet und erfreuten den Naturfreund durch ihre geheimnisvolle Lebensweise. Doch ist in den letzten Jahrzehnten ein dramatischer Rückgang dieser nützlichen nächtlichen Insektenjäger zu verzeichnen: Alle 20 in NRW heimischen Fledermausarten stehen auf der „Roten Liste“ der vom Aussterben bedrohten Tier- und Pflanzenarten.

Bei der abendlichen Exkursion werden mit Hilfe von Ultraschall-Detektoren und Scheinwerfern Fledermäuse aufgespürt und dabei Interesse an den bedrohten Fledermäusen

220 – 222 Lama-Park-Wanderung

Angeleitet und begleitet von engagierten Fachkräften erleben Sie eine (ent-)spannende Begegnung mit Lamas. Wandern Sie gemeinsam mit diesen achtsamen, freundlichen und vorsichtigen Tieren aus Südamerika durch die Parklandschaft des Gesundheitsparks Nienhausen in Gelsenkirchen.

Die Wanderung ist für Menschen ab 6 Jahren geeignet. Kinder können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Wanderung.



© Prachtlamas

220 Lama-Park-Wanderung Gruppe 1

Leitung: Beate Pracht
Andrea Eikermann
Termin: Sa, 21.3.2026, 11.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Gesundheitspark Nienhausen,
Feldmarkstr. 209, Gelsenkirchen
(Prachtlamas neben dem
Kinderburg-Café)
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung) /
Kinder (von 6-13 Jahren) 26,00 €

221 Lama-Park-Wanderung Gruppe 2

Leitung: Beate Pracht
Termin: So, 26.4.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Gesundheitspark Nienhausen,
Feldmarkstr. 209, Gelsenkirchen
(Prachtlamas neben dem
Kinderburg-Café)
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung) /
Kinder (von 6-13 Jahren) 26,00 €

222 Lama-Park-Wanderung „After Work“ Gruppe 3

Leitung: Andrea Eikermann
Beate Pracht
Termin: Fr, 22.5.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
Treffpunkt: Gesundheitspark Nienhausen,
Feldmarkstr. 209, Gelsenkirchen
(Prachtlamas neben dem
Kinderburg-Café)
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung) /
Kinder (von 6-13 Jahren) 26,00 €

Leitung: Michael Korn
Termin: Fr, 24.4.2026, 20.30 - 22.00 Uhr
Treffpunkt: Konrad-Adenauer-Allee/
Ecke Talstraße
Entgelt: 5,00 € / Kinder bis 14 Jahre 2,50 €

Gesucht & nicht gefunden?
Bitte nennen Sie uns Ihre
Programm Wünsche.



226

Mit dem Rad zur Fahrradfabrik Velo de Ville in Altenberge

Auf dieser Radexkursion besuchen Sie VELO de VILLE in Altenberge, eine der weltweit modernsten Fahrradproduktionsstätten. Beim Rundgang durch die großen Produktionshallen sehen Sie, wie jedes Rad handgefertigt wird. Auch lernen Sie die Unternehmensphilosophie dieses Unternehmens kennen, das 1966 gegründet wurde.

Mit dem Zug geht es vom Bahnhof Gladbeck West über Essen nach Appelhülsen. Vom Bahnhof radelt man durch das Dörfchen mit Friedenshaus und Kirche St. Maria Himmelfahrt und quert bald die Stever mit Blick auf die Baumberge. Weiter führt die Route durch Felder und über eine denkmalgeschützte Brücke ins ehemalige Stiftdorf Hohenholte mit Gebäuden aus Baum-

berger Sandstein, und schließlich nach einem kurzen Halt beim Haus Sieverding und beim Findlingsgarten wird das Cafe Sculptura auf dem Marktplatz Altenberge erreicht. Nach der Mittagspause, und vielleicht noch einem Blick in die denkmalgeschützte Pfarrkirche Johannes Baptist, radelt man zur nah gelegenen Fahrradfabrik VELO de VILLE.

Auf der Rückfahrt erfolgt der erste Halt beim Wahrzeichen von Altenberge, der Krüssellinde, eine alte Gerichtsstätte. Dann bringt der Alte Münsterweg, eine idyllische Allee mit zwei kurzen, etwas starken Steigungen, die Radler südwärts an der Fernfahrerkapelle vorbei zum Haus Nienberge. Über die Gasselstiege mit dem Münster Tor

führt die Radroute nach Münster hinein. Nach Querung der Promenade und kurzem Halt an der Dominikanerkirche mit dem Pendel trifft man am Hauptbahnhof Münster ein.

Nach ungefähr 50 Radkilometern fahren die Radler:innen nun mit dem Zug nach Gladbeck zurück.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

Leitung: Heinrich Praß
Termin: Di, 14.4.2026, 8.45 - 19.15 Uhr
Ort: Bahnhof Gladbeck-West
Entgelt: 29,20 € (inkl. Bahnfahrt mit Radtransport)

227

Mit dem Rad zum Schloss Broich und zur Camera Obscura

Von der VHS Gladbeck radeln Sie zum Wittringer Mühlenbach weiter zur neuen Boye mit dem „Gladbecker Wasserfall“. Dann führt die Route vorbei an der Tetraeder-Halde zur Burg Vondern in Oberhausen. Nach dem Brachenthron queren Sie auf der Ripshorster Brücke, einer Sinusbogenbrücke, den Rhein-Herne-Kanal zum Haus Ripshorst und erfahren Wissenswertes über den Emscherpark sowie der Renaturierung der Emscher. Danach geht es auf dem Ruhrradschnellweg (RS 1) in Mülheim über die Ruhr zum Schloss Broich und bald wird die Camera Obscura erreicht im ehemaligen Eisenbahnwasserturm. In der größten begehbaren Kamera der Welt erwartet Sie bei einer Live-Vorführung ein 360°-Panoramablick über das Ruhrgebiet. Anschließend können Sie sich im Wasserturm noch das Museum zur Vorgeschichte des Films ansehen.

Nach der Mittagspause im Park beim Ringlokschuppen queren Sie die Ruhr und vor-

bei am Wasserbahnhof Mülheim, bald die „Straße der Millionäre“. Die nächsten Halts erfolgen bei der Freilichtbühne Mülheim und dem Mausoleum der Familie Friedrich. Auf dem Ruhrradschnellweg (RS 1) radeln Sie weiter zum Niederfeldsee in Essen-Altenhof, und nach einem letzten längeren Halt beim Schloss Borbeck führt die Route über Rhein-Herne-Kanal und Emscher nach Bottrop hinein.

Durch den Wittringer Wald gelangen Sie nun nach ca. 60 Kilometern wieder zurück zur VHS Gladbeck.

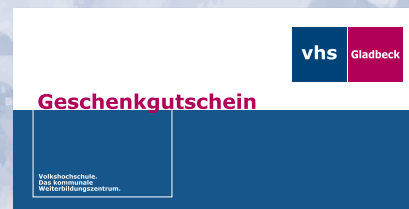
Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

Leitung: Heinrich Praß
Termin: Sa, 30.5.2026, 8.45 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 24,20 € (inkl. Eintritt und Führung „Camera Obscura“)

Geschenkidee gesucht?

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag
... und noch kein Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.



Webinar-Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

In dieser kostenlosen Webinar-Reihe vermitteln Expert:innen in Sachen Klimaschutz praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Sie zeigen auf, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung

– geben verständliche Einblicke und alltagstaugliche Tipps. Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projektes „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

230 Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln Live-Webinar

Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen – ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Webinar erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich.

Marret Bähr berät im Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein (KNBV.SH) öffentliche Auftraggeber:innen. Sie vermittelt in Ihrem Vortrag anschaulich welche ökologischen und sozialen Auswirkungen Konsumententscheidungen haben und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten es für Verbraucher:innen gibt, um Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen. Sie zeigt auf, wie nachhaltige Kriterien in den Einkauf einfließen können – auch im beruflichen Kontext – und motiviert dazu, den eigenen Konsumalltag kritisch zu hinterfragen und Schritt für Schritt.

Leitung: Marret Bähr
Termin: Di, 27.1.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Webinar ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich. Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

231 Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur Live-Webinar

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt – von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

Leitung: René Franz
Termin: Di, 24.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Webinar ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich. Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!



232 Klima und Kultur Live-Webinar

In diesem Vortrag spricht **Franziska Mohaupt** über den Zusammenhang zwischen Klima und Kultur. Sie ist Umweltingenieurin, Referentin für Nachhaltige Entwicklung im Bundesverband Soziokultur e.V. und freiberufliche Beraterin. Sie entwickelte ökologische Mindeststandards und ein Weiterbildungsprogramm für Kultureinrichtungen und begleitet Organisationen auf ihrem Weg zu mehr ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit.

Hierbei zeigt die Referentin, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können – sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten. Franziska Mohaupt verdeutlicht, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit.

Darüber hinaus wird die Rolle von Kulturorten als „Dritte Orte“ beleuchtet: als Räume, in denen Menschen zusammenkommen, Ideen teilen und gemeinsames Handeln für eine nachhaltige Zukunft erproben.

Das Webinar richtet sich an Kulturschaffende und Interessierte, die Kultur als Motor für Klimaschutz und Transformation verstehen möchten.

Leitung: Franziska Mohaupt
Termin: Mi, 18.3.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Webinar ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich. Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

233 Klima und Beteiligung: Wie können wir vor Ort wirksam werden? Live-Webinar

In diesem Webinar spricht Dr. Jonathan Seim, Referat Bürgerbeteiligung der Stadt Wuppertal, darüber, wie wir in unserer Gemeinde konkret etwas für den Klimaschutz tun können. Ob beim Einkauf, in lokalen Initiativen oder an der Wahlurne – jede und jeder von uns kann sich einbringen. Doch wie behält man in dieser Vielfalt den Überblick?

Dr. Jonathan Seim zeigt, welche Handlungsmöglichkeiten es gibt, ordnet sie systematisch und macht sie mit anschaulichen Praxisbeispielen greifbar. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und zu entdecken, wo wir vor Ort gemeinsam wirksam werden können.

Leitung: Jonathan Seim
Termin: Mi, 22.4.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Webinar ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich. Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

234 Klima und Psychologie: Warum Wissen allein nicht reicht Live-Webinar

In diesem Vortrag referiert Anna-Sophie von Agris über den Zusammenhang von klimabewusstem Handeln und psychologischen Aspekten. Sophie von Agris ist Umweltpsychologin sowie angehende systemische Psychotherapeutin. Ihr psychologisches Wissen und ihre systemische Haltung vereint sie in ihrer Arbeit für das Wandelwerk – einem Verein von deutschlandweit wirkenden Umweltpsycholog:innen. Hier lehrt, forscht und engagiert sie sich partizipativ im Feld der Klimagerechtigkeit, immer der Frage auf der Spur, welche individuellen, kollektiven und strukturellen Faktoren Menschen in wirksames Handeln für eine sozial-ökologische Transformation bringen.

Leitung: Anna-Sophie Von Agris
Termin: Do, 7.5.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Webinar ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich. Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

235 Klima und Finanzen: Grün investieren – aber wie? Live-Webinar

Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein stellt in diesem Beitrag die wachsende Bedeutung von Umweltbewusstsein bei privaten Geldanlagen vor. Immer mehr Anlegerinnen und Anleger legen nicht nur Wert auf Rendite und Sicherheit, sondern möchten mit ihren Investitionen auch einen positiven Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten. Der Vortrag zeigt auf, wie groß das Interesse an nachhaltigen Finanzprodukten inzwischen ist, welche Chancen sich dadurch eröffnen und worauf Verbraucher:innen achten sollten. Gleichzeitig hilft er, typische Barrieren abzubauen: Viele Menschen fühlen sich unsicher, weil die Begriffe „nachhaltig“ oder „grün“ im Finanzbereich oft unterschiedlich verwendet werden. Michael Herte gibt hier Orientierung, erklärt gängige Nachhaltigkeitskriterien und zeigt praxisnah, wie man problematische Produkte erkennt und vermeidet. Damit bietet die Veranstaltung eine wertvolle Entscheidungshilfe für alle, die ihr Geld klimabewusst anlegen möchten – und dabei nicht in die Falle von Greenwashing oder undurchsichtigen Angeboten geraten wollen.

Leitung: Michael Herte
Termin: Mi, 3.6.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Webinar ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich. Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de



Online-Vortragsreihe der Verbraucherzentrale NRW in Kooperation mit den Volkshochschulen



Mit unabhängigem Rat unterstützen die Energie-Fachleute der Verbraucherzentrale private Haushalte in allen Fragen rund um das 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-Vorträge sind kostenlos und werden gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.



240 – 243 Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen Online-Vortrag



Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Im Vortrag „Wärmepumpe und ihre Alternativen“ erläutern die Energieberater:innen Volker Butzbach und Sabine Breil die Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Eine Anmeldung zu diesen entgeltfreien Online-Vorträgen ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!



240 Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen Online-Vortrag

Leitung: Volker Butzbach & Sabine Breil
Termin: Mo, 2.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

241 Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen Online-Vortrag

Leitung: Volker Butzbach & Sabine Breil
Termin: Mo, 2.3.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

242 Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen Online-Vortrag

Leitung: Volker Butzbach & Sabine Breil
Termin: Mo, 4.5.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

243 Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen Online-Vortrag

Leitung: Volker Butzbach & Sabine Breil
Termin: Mo, 1.6.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

244 – 247 Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach Online-Vortrag



Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Im Vortrag zeigt Energieberater Dr. Reinhard Loch, welche Maßnahmen für die energetische Modernisierung der eigenen Immobilie sinnvoll sind und gibt einen Überblick über Materialien, Bauteile und Systeme. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderungen besprochen.

Eine Anmeldung zu diesen entgeltfreien Online-Vorträgen ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

244 Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach Online-Vortrag

Leitung: Reinhard Loch
Termin: Mi, 11.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

245 Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach Online-Vortrag

Leitung: Reinhard Loch
Termin: Mi, 11.3.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

246 Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach Online-Vortrag

Leitung: Reinhard Loch
Termin: Mi, 13.5.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

247 Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach Online-Vortrag

Leitung: Reinhard Loch
Termin: Mi, 10.6.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online



248 – 251 Sonnenstrom vom Dach Online-Vortrag



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. Die Energieberater Dirk Mober und Iván Dimitrov erläutern im Online-Vortrag, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen, ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen.

Eine Anmeldung zu diesen entgeltfreien Online-Vorträgen ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

248 Sonnenstrom vom Dach Online-Vortrag

Leitung: Dirk Mober
Ivan Dimitrov
Termin: Do, 19.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

249 Sonnenstrom vom Dach Online-Vortrag

Leitung: Dirk Mober
Ivan Dimitrov
Termin: Do, 19.3.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

250 Sonnenstrom vom Dach Online-Vortrag

Leitung: Dirk Mober
Ivan Dimitrov
Termin: Do, 16.4.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

251 Sonnenstrom vom Dach Online-Vortrag

Leitung: Dirk Mober
Ivan Dimitrov
Termin: Do, 21.5.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

252– 255 Sonnenstrom vom Balkon Online-Vortrag



Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, 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. Wie das geht und was zu beachten ist, erklären die Energieberater Dirk Mober und Iván Dimitrov in diesem Online-Vortrag.

Eine Anmeldung zu diesen entgeltfreien Online-Vorträgen ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

252
Sonnenstrom vom Balkon
 Online-Vortrag

Leitung: Dirk Möbers
 Ivan Dimitrov
Termin: Di, 10.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

253
Sonnenstrom vom Balkon
 Online-Vortrag

Leitung: Dirk Möbers
 Ivan Dimitrov
Termin: Di, 10.3.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

254
Sonnenstrom vom Balkon
 Online-Vortrag

Leitung: Dirk Möbers
 Ivan Dimitrov
Termin: Di, 14.4.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

255
Sonnenstrom vom Balkon
 Online-Vortrag

Leitung: Dirk Möbers
 Ivan Dimitrov
Termin: Di, 12.5.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

256 – 259
Spitze bei Hitze –
Das hitzerobuste Haus
 Online-Vortrag



Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Hitzeperioden auf. Temperaturen im Sommer über 35 °C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese Klimafolge treffen können, erklärt Energieberater Jens Blome in seinem Online-Vortrag. In einem kurzen Exkurs geht er außerdem auf Starkregen und daraus resultierende mögliche Schäden sowie präventive Maßnahmen ein.

Eine Anmeldung zu diesen entgeltfreien Online-Vorträgen ist in der VHS per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

256
Spitze bei Hitze –
Das hitzerobuste Haus
 Online-Vortrag

Leitung: Jens Blome
Termin: Di, 17.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

257
Spitze bei Hitze –
Das hitzerobuste Haus
 Online-Vortrag

Leitung: Jens Blome
Termin: Di, 17.3.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online



258
Spitze bei Hitze –
Das hitzerobuste Haus
 Online-Vortrag

Leitung: Jens Blome
Termin: Di, 21.4.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online

259
Spitze bei Hitze –
Das hitzerobuste Haus
 Online-Vortrag

Leitung: Jens Blome
Termin: Di, 19.5.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Online



Ihr direkter Weg zur
VHS-Homepage





Fachbereichsleitung

Agnes Smeja-Lühr

Stellv. Leiterin der VHS

Tel.: 99 24 18

E-Mail: agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de

**EDV &
neue Medien**

Kursübersicht EDV & neue Medien

300 – 320
Kurse für Kinder, Jugendliche und ältere Teilnehmer:innen

- 10 flinke Finger – Tastschreibkurse in den Ferien
- EDV-Grundlagen mit Muße am Vormittag

Sie haben Fragen?

Rufen Sie an, ich berate Sie gern: Agnes Smeja-Lühr, Tel.-Nr. 99 24 18, agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de

321 – 329
Grundlagenkurse für Ein- und Umsteiger:innen, Android-Smartphone, Google-Konto, Linux Mint

- PC-Grundkurs kompakt
- Android-Smartphone am Vormittag
- Google Fotos
- Arbeiten mit dem Google-Konto
- Linux Mint
- Nextcloud

330 – 359
Anwenderkurse: Word, Tastenkürzel

- Textverarbeitung mit Word
- Tastenkürzel

360 – 399
Webseiten mit WordPress, KI trifft Weiterbildung: Bildungsurlaub KI-Tools für den Beruf, KI live, KI auf Bestellung, ChatGPT, Midjourney und DeepL, Navigation mit Komoot, iPhone & iPad, MacBook & iMac, Online-Reisebuchung

- Die eigene Webseite mit WordPress / Bildungsurlaub
- KI trifft Weiterbildung: Bildungsurlaub KI-Tools für den Beruf
- KI trifft Weiterbildung: KI live
- KI trifft Weiterbildung: Kurse auf Bestellung
- ChatGPT, Midjourney und DeepL
- Navigation mit Komoot
- iPhone, iPad
- MacBook & iMac
- Online-Reisebuchung
- KI-Vorträge

Hinweis

Es ist vorteilhaft, wenn auch EDV-Einsteiger:innen schon einen Computer zu Hause haben. So können Sie das Erlernte am heimischen PC üben und gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem Betriebssystem und den Programmen. Wenn Sie noch keinen Computer besitzen, geben Ihnen unsere Kursleitenden gerne Unterstützung bei der Kaufentscheidung. Sprechen Sie uns an!

**Tipps zur Wahl Ihres EDV-Kurses**

1. Überlegen Sie sich vor der Wahl eines Kurses,
 - wozu Sie das EDV-Wissen benötigen,
 - ob Sie Vorkenntnisse haben, so gering sie auch sein mögen,
 - wie viel Zeit Sie investieren wollen und können.
2. Lesen Sie sich die Texte der Kurse genau durch. Bei Unklarheiten oder wenn Sie Fragen haben, lassen Sie sich beraten.
3. Beachten Sie bitte auch, dass Vormittags-, Nachmittags-, Abend- und Wochenendseminare angeboten werden.

Persönliche Beratung

Telefonisch informieren wir Sie unter
02043 / 99 24 15

Per E-Mail erreichen Sie die Fachbereichsleiterin für EDV, Agnes Smeja-Lühr, unter
agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de



300 10 flinke Finger – Tastschreiben heute

Blockkurs in den Osterferien
für Schüler:innen der 5. und 6. Klasse -

In diesem Kurs lernt Ihr spielerisch, abwechslungsreich und softwareunterstützt das 10-Finger-Tastschreiben an einer PC-Tastatur. Zusätzlich werden die wichtigsten Regeln der Textgestaltung vermittelt.

Für diesen Kurs ist das Entgelt bereits für Schüler:innen ermäßigt. Inhaber:innen der Gladbeck-Card erhalten einen weiter ermäßigten Preis – bitte bei der Anmeldung den Nachweis vorlegen.

Leitung: Irene Wischermann
Termine: Mo., 30.3.2026 - Do., 2.4.2026
von 9.30 -12.30 Uhr
Ort: Haus der VHS,
Friedrichstr. 55
Dauer: 4 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 44,00 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 8,00 €



314 – 316 EDV mit Muße

In diesen Kursen lernen Sie ganz entspannt, ohne mit technischen Einzelheiten überfrachtet zu werden, Ihren PC kennen. Erfahren Sie, wie Sie mit der Maus umgehen, Fenstertechniken beherrschen, Ihren elektronischen Schreibtisch ganz nach Ihren persönlichen Wünschen gestalten und wie Sie Dateien und Ordner in den Griff bekommen – kurz: Machen Sie Ihren PC zu Ihrem unentbehrlichen Helfer.

Der Unterricht geht etwas langsamer als in den übrigen Kursen vorstatten und nimmt Rücksicht darauf, dass viele Menschen in der Regel vorsichtig mit neuer Technik umgehen.

314 EDV mit Muße – Modul I Intensivseminar in der Kleingruppe

Teilnehmer:innen, die einen PC oder ein Notebook haben, lernen hier die Bedienung des Betriebssystems WINDOWS für den privaten Gebrauch kennen. Schwerpunkt dieses Kurses soll der sichere Umgang mit dem PC sein.

Kursinhalte:

- Umgang mit Maus und Tastatur
- Programme starten
- Daten speichern und verwalten
- Ordner anlegen
- Dateien suchen
- Zusatzprogramme installieren
- die Festplatte „säubern“

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auf Wunsch kann ein Lehrbuch erworben werden. Die Teilnehmer:innen können zu diesem Kurs ihr eigenes Notebook mitbringen.

Leitung: Klaus Wohlfarth
Termine: ab Di, 17.2.2026, 9.00 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 3 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 55,20 €
Sachkosten: 6,00 €

316 EDV mit Muße – Modul II Intensivseminar in der Kleingruppe

Nachdem Sie im ersten Modul schon den sicheren Umgang mit dem PC üben konnten, bekommen Sie in Modul II einen ersten Einblick in die große Welt des Internets. Der Kursleiter stellt Ihnen Freeware vor, also Programme, die Sie sich kostenlos aus dem Internet holen können. Dabei werden Ihnen sichere Downloadseiten gezeigt. Einige dieser Programme können Sie in anderen Kursen umfassend kennenlernen.

Weitere Seminarinhalte:

- Welcher Browser (Internet Explorer, Firefox, Google Chrome) ist für das Surfen sicher und praktisch?
- Wie kann ich schnell die Themen finden, die mich interessieren (Suchmaschinen, Lesezeichen, Bookmarks)?
- Wie kann ich meine E-Mails organisieren: online mit dem Browser (z. B. GMX oder Web.de) oder mit einem E-Mail-Programm wie Thunderbird oder Outlook?
- Weitere Möglichkeiten für das Arbeiten mit dem Schreibprogramm Word 2021

Bei Interesse wird die Kursleitung auch das Sichern auf externe Datenträger mit Strukturen mit Ihnen üben.

Voraussetzung für den Besuch dieses Kurses sind EDV-Grundkenntnisse. Die Teilnehmer:innen können zu diesem Kurs ihr eigenes Notebook mitbringen.

Leitung: Klaus Wohlfarth
Termine: ab Di, 10.3.2026, 9.00 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 3 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 55,20 €
Sachkosten: 6,00 €



320 PC-Grundkurs kompakt Intensivseminar in der Kleingruppe

In diesem kompakten Grundkurs erfahren Sie das Wichtigste über das Betriebssystem Windows 11. Sie lernen, wie Sie effektiv mit der Benutzeroberfläche arbeiten und wie Sie Dateien und Ordner anlegen und sortieren können.

Nachdem Sie verschiedene nützliche Apps kennengelernt haben, erhalten Sie eine Einführung in das Schreibprogramm Word 2021. Des Weiteren beantwortet der Kursleiter Fragen zum Kauf von Computern, Druckern und Speichermedien. Abgerundet wird der Grundkurs durch eine umfassende Einführung in die sichere Internetnutzung.

Für den Besuch dieses Kurses sind einfache PC-Grundkenntnisse erforderlich.

Leitung: Klaus Wohlfarth
Termine: ab Mi, 4.2.2026, 18.00 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 4 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 72,00 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 8,00 €

321 – 322 Android auf Smartphone – Grundkurs Intensivseminar in der Kleingruppe

Entdecken Sie in diesem Kurs die grundlegende Bedienung Ihres Smartphones. Er ist perfekt geeignet für Anfänger:innen, die noch nicht viel Erfahrung mit ihren Geräten haben.

Erfahren Sie alles Wichtige für den Umgang mit Ihrem Smartphone:

- Tipps zur Anschaffung eines Smartphones
- Bedienung des Touchscreens
- Verwaltung der Kontakte
- Tätigen und Entgegennehmen von Anrufen
- Installation von Apps aus dem PlayStore
- Einstellungen des Smartphones
- Nutzung von WhatsApp und Alternativen

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

321 Android auf Smartphone – Grundkurs Intensivseminar in der Kleingruppe

Leitung: Thorsten Bachner
Termin: Mi, 28.1.2026, 9:30 - 12.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 24,20 € (keine Ermäßigung)

322 Android auf Smartphone – Grundkurs Intensivseminar in der Kleingruppe

Leitung: Thorsten Bachner
Termin: Fr, 6.3.2026, 9:30 - 12.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 24,20 € (keine Ermäßigung)

323 Android auf Smartphone – Aufbaukurs Intensivseminar in der Kleingruppe -

Dieser Kurs richtet sich speziell an Senior:innen, die bereits erste Erfahrungen mit ihrem Smartphone gesammelt haben oder den Einstiegskurs der VHS besucht haben. Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone noch besser nutzen können, um den Alltag zu erleichtern.

Im Kurs besprechen wir wichtige Themen wie die Anpassung der Geräteeinstellungen, die Organisation des Startbildschirms und Apps, das Schreiben von E-Mails, die Verwaltung von Fotos, die Nutzung des PlayStores sowie die Verwaltung Ihres Google-Kontos. Außerdem wird erklärt, wie Sie sicher Videotelefonie über WhatsApp durchführen, Daten auf Ihrem Smartphone organisieren und dabei Datenschutz sowie Sicherheit berücksichtigen.

Die Kursinhalte werden auf die Bedürfnisse und Vorkenntnisse der Teilnehmenden abgestimmt, so dass alle in ihrem eigenen Tempo lernen können.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Thorsten Bachner
Termin: Mi, 25.3.2026, 9:30 - 12.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 24,20 € (keine Ermäßigung)

324 Google Fotos optimal nutzen – Archivieren, Bearbeiten und mit KI optimieren

Viele von uns fotografieren fast nur noch mit dem Smartphone. Ob iPhone oder Android-Geräte – die Qualität der Fotos ist mittlerweile herausragend. Diese Bilder wollen zum einen verwaltet und zum anderen auch noch editiert und retuschiert werden. Da kommt die App Google Fotos ins Spiel.

Mit dieser App können Fotos verwaltet und in Alben organisiert werden. Die Alben wiederum können gemeinsam mit Freunden und der Familie geteilt und gepflegt werden. Auch die Qualität der Fotos lässt sich noch optimieren. KI-Werkzeuge ermöglichen zum Beispiel auf einfache Art und Weise, unerwünschte Inhalte (Personen, Leitungen, Fahrzeuge etc.) aus den Fotos zu entfernen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Thorsten Bachner
Termin: Fr, 17.4.2026, 9.00 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 24,20 € (keine Ermäßigung)

DigitalZeit in der Stadtbücherei

Das digitale Angebot der Stadtbücherei Gladbeck ist vielfältig. Seit vielen Jahren bereits gibt es mit der **Onleihe** ein gut ausgebauten Angebot an e-Medien. Die Datenbanken von Brockhaus oder Duden sind vor allem für Schüler:innen eine verlässliche Informationsquelle. Mit den Apps „Tigerbooks“ und „eKidz“ können Kinder beim Lesen lernen unterstützt werden.

Die „**DigitalZeit**“ versteht sich als Reiseführer durch diese digitale Welt und möchte die Angebote vorstellen und transparenter machen. Das regelmäßige und kostenlose

325 Das Google-Konto – Datenschutz und Datensicherheit Intensivseminar in der Kleingruppe

Das Google-Konto ist das Herzstück eines Android-Smartphones. Erst mit der Anmeldung bei Google können wir die auf einem Smartphone installierten Dienste geräteübergreifend nutzen. Im Google-Konto verwalten wir persönliche Daten und tätigen grundlegende Einstellungen zum Datenschutz und der Datensicherheit.

- Themen:**
- Zweifaktor-Authentifizierung
 - Passkeys und Sicherheitsschlüssel
 - Schutz der Privatsphäre: der Privatsphärecheck
 - Der Sicherheitscheck
 - Der Google Passwort-Manager
 - PlayStore: Zahlungen und Abo

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Thorsten Bachner
Termin: Fr, 24.4.2026, 9.00 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 24,20 € (keine Ermäßigung)

Beratungsangebot bietet kompetente Hilfe bei individuellen Fragen und Problemstellungen zur Nutzung der Onleihe und der Datenbanken, zu Endgeräten, Apps, Einstellungen, Systemvoraussetzungen etc.

Die „**DigitalZeit**“ findet jeden zweiten Dienstag in der Zeit von 16.00 - 18.00 Uhr im Forum der Stadtbücherei statt. Interessierte können sich per E-Mail an digitalzeit@stadtbuechereigladbeck.de oder telefonisch unter der Rufnummer 02043 / 99-2656 anmelden. Eigene Geräte können zum Termin mitgebracht werden. Die genauen Termine können Sie auf der Homepage oder im Veranstaltungskalender der Stadtbücherei nachschauen.

327 A – 327 E Digitale Souveränität: Linux Mint für Ein- und Umsteiger:innen

Mit dem Ende von Windows 10 suchen viele Nutzer:innen nach einer sicheren und unkomplizierten Alternative. Linux Mint ist ein freies Betriebssystem, das besonders benutzerfreundlich ist und sich optisch stark an Windows orientiert. In dieser Veranstaltungsreihe lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Linux Mint installieren, bedienen und im Alltag nutzen.

327 Modul 1: Einstieg in Linux Mint – Installation und erste Schritte Intensivseminar in der Kleingruppe

Sie möchten Linux Mint als einfache Alternative zu Windows kennenlernen? In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte mit dem Betriebssystem und lernen, es praktisch zu nutzen.

- Inhalte:**
- Linux Mint gefahrlos testen: Live-System vom USB-Stick starten
 - Installation Schritt für Schritt
 - Dual Boot: Linux Mint und Windows parallel nutzen
 - Benutzeroberfläche kennenlernen: Menü, Dateien, Einstellungen
 - Erste praktische Übungen für den Alltag

Zielgruppe: Alle, die Linux Mint ausprobieren oder den Umstieg von Windows vorbereiten möchten.

Starten Sie jetzt und legen Sie die Basis für Ihren sicheren Linux-Einsatz!

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar

Leitung: Thorsten Bachner
Termin: Do, 5.2.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 19,60 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 1,50 €

327 Modul 2: Arbeiten mit Linux Mint – Programme und Anwendungen Intensivseminar in der Kleingruppe

Sie haben Linux Mint installiert und möchten nun richtig loslegen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit den wichtigsten Programmen arbeiten, zusätzliche Anwendungen installieren und Ihren Computer für den Alltag optimal nutzen.

Inhalte:

- Standardprogramme für Internet, E-Mail, Signal, WhatsApp, Textverarbeitung, Tabellen und Grafik
- Softwareverwaltung: Programme installieren und aktualisieren
- Dateien und Ordner organisieren
- Praktische Tipps für den Umstieg von Windows

Zielgruppe: Alle, die bereits erste Erfahrungen mit Linux Mint gesammelt haben und das System aktiv im Alltag einsetzen möchten.

Werden Sie fit für den täglichen Einsatz von Linux Mint!

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar

Leitung: Thorsten Bachner
Termin: Do, 19.2.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 19,60 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 1,50 €

327 Modul 3: Linux Mint – Im Alltag effizient arbeiten und anpassen Intensivseminar in der Kleingruppe

Sie möchten Linux Mint optimal im Alltag nutzen? In diesem Kurs lernen Sie, das System an Ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen und alle praktischen Funktionen effizient einzusetzen.

Inhalte:

- Desktop individuell einrichten
- Drucker, Scanner und andere Geräte anschließen
- Nützliche Zusatzprogramme entdecken
- Tipps & Tricks für den reibungslosen Alltagseinsatz
- Wine: Windows-Programme unter Linux nutzen
- Spielen unter Windows? Geht das unter Linux?

Zielgruppe: Alle, die Linux Mint bereits installiert haben und das System flexibel und effizient im Alltag einsetzen möchten.

Machen Sie Linux Mint zu Ihrem praktischen Alltagsbegleiter!

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar

Leitung: Thorsten Bachner
Termin: Do, 5.3.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 19,60 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 1,50 €

327 Modul 4: Linux Mint – Sicherheit und Updates Intensivseminar in der Kleingruppe

Damit Linux Mint zuverlässig und sicher läuft, ist es wichtig, regelmäßige Updates durchzuführen und Daten zu schützen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr System absichern und Backups effizient nutzen.

Inhalte:

- Regelmäßige Updates durchführen
- Virenschutz: Was wirklich notwendig ist
- Nutzerkonten und Zugriffsrechte sicher verwalten
- Umgang mit Daten und Backups
- Timeshift: Die smarte Backup-Lösung

Zielgruppe: Alle, die Linux Mint bereits nutzen und ihr System sicher, stabil und zuverlässig betreiben möchten.

Sorgen Sie für maximale Sicherheit und bleiben Sie flexibel mit Linux Mint!

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar

Leitung: Thorsten Bachner
Termin: Do, 19.3.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 19,60 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 1,50 €

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de

vhs

Gladbeck

327 **Modul 5: Nextcloud – Die unabhängige Cloudlösung** Intensivseminar in der Kleingruppe

Nextcloud ist die führende Open-Source-Lösung für sichere Dateiablage, Zusammenarbeit und digitale Souveränität. In diesem Seminar lernen Sie praxisnah, wie Sie Nextcloud optimal nutzen – privat, für Ihr Team oder Ihr Unternehmen.

Inhalte:

- Dateien sicher verwalten, teilen und organisieren
- Teamarbeit effizient gestalten: Kalender, Aufgaben und Online-Office
- Datenschutz & Sicherheit: volle Kontrolle über Ihre Daten
- Integration in bestehende Systeme und mobile Nutzung

Zielgruppe: IT-Verantwortliche in Unternehmen, Organisationen und alle Anwender:innen, die eine datenschutzkonforme und flexible Alternative zu kommerziellen Cloud-Diensten suchen.

Ihr Vorteil: Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit Daten, optimieren Teamprozesse und nutzen Nextcloud effektiv für alle Arbeitsbereiche.

Jetzt anmelden und digitale Unabhängigkeit mit Nextcloud erleben!

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar

Leitung: Thorsten Bachner
Termin: Do, 16.4.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 19,60 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 1,50 €

330 – 359 **Anwenderkurse Word und Tastenkürzel**

Diese EDV-Anwenderkurse führen systematisch in die Funktionen und die Bedienung der Programme ein. Die Teilnehmer:innen erhalten einen Überblick über Aufbau und Leistungsmerkmale der verschiedenen Anwenderprogramme.

330 **Textverarbeitung mit Word 2021** Intensivkurs in der Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die Textverarbeitung Word „ausführlich“ kennen. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Programmfunktionen und lernen, durch Automatisierung die Möglichkeiten des Programms Word sinnvoll zu nutzen und dadurch Zeit zu sparen. Auf Wunsch kann ein Lehrbuch erworben werden.

Leitung: Irene Wischermann
Termine: ab Mo, 23.2.2026, 9.30 - 12.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 2 Termine, 8 U.Std.
Entgelt: 39,40 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 4,00 €

355 **Tastenkürzel: Schnell, effizient, universell** Intensivseminar in der Kleingruppe

Optimieren Sie Ihren Arbeitsalltag mit unserem kompakten Seminar zu Tastenkombinationen. Lernen Sie, wie Sie Windows, Word, Excel und PowerPoint mit einfachen Shortcuts schneller und effektiver bedienen – inklusive der Eingabe von ASCII-Code Sonderzeichen. Egal ob im Büro oder zu Hause, ob jung oder alt: Entdecken Sie, wie minimale Tastenkombinationen maximale Wirkung erzielen. Melden Sie sich an und bringen Sie Ihren Workflow auf das nächste Level!

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Stephan Soba-Cvetkovic
Termin: Di, 28.4.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 13,80 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 1,50 €



361

Die eigene Webseite mit WordPress – Planung, Gestaltung, Umsetzung Bildungsurlaub/Intensivkurs

Erstellen Sie Ihre eigene Webseite mit WordPress, dem beliebtesten kostenfreien Content-Management-System der Welt. Rund 50% aller Webseiten im WWW nutzen dieses System.

Von der Registrierung von Domain und Webspace über Planung und Gestaltung bis hin zur fertigen professionellen Webseite. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Webseite im Hinblick auf Struktur, Menüaufbau, Typografie und Farben gestalten. Wählen Sie aus Tausenden fertigen Themes das Design und bekommen Sie einen Überblick, wie Sie mit Plugins die Funktionalität Ihrer Webseite erweitern können.

Sie benötigen keine Programmierkenntnisse, nur Texte und Ihre eigenen Medien. Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines Computers sind notwendig. Die Veranstaltung richtet sich sowohl an Apple- als auch PC-Nutzer:innen.

Für die Teilnahme an diesem Seminar kann beim Arbeitgeber Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragt werden (Bildungsurlaub).

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

Leitung: Thorsten Bachner
Termine: Mo, 20.4., - Mi, 22.4.2026, 9.15 - 15.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 3 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 133,00 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 12,00 €

366

Online-Reisebuchung – heute buche ich selbst Intensivseminar in der Kleingruppe

Früher war die Reisebuchung ausschließlich den Reisebüros vorbehalten, doch die digitale Welt bietet nun eine Vielzahl von Möglichkeiten, Reisen selbstständig und dadurch individuell zugeschnitten, einfach und vor allem günstiger zu buchen. Besonders für diejenigen, die noch nie selbst einen Urlaub online gebucht haben, kann dieser Prozess überwältigend sein: Es scheinen überall Fallstricke zu lauern.

Doch keine Sorge: In diesem Seminar werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Traumreise ganz einfach selbst planen und buchen können – ganz ohne die Hilfe eines Reisebüros! Behandelt werden die Grundlagen der Online-Reisebuchung inkl. der Vorstellung verschiedener Buchungsplattformen und -portale und deren Vergleich, das Vermeiden versteckter Kosten und das Erkennen vorhersehbarer Risiken.



Kai Kaufmann

Dabei liegt das Augenmerk darauf, dass Sie dies praxisnah lernen; deswegen ist es sehr empfehlenswert, wenn Sie mit dem Endgerät zum Kurs kommen, mit dem Sie dann auch in Zukunft die Buchungen durchführen werden.

Hinweis: Das hier vermittelte Wissen basiert auf der langjährigen Erfahrung des Dozenten, es stellt keine Rechtsberatung dar und es besteht ferner kein Garantieanspruch.

Leitung: Kai Kaufmann
Termin: Di, 17.3.2026, 17.00 - 20.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 28,80 € (keine Ermäßigung)

376

Einführung in die Navigations-App Komoot Intensivseminar in der Kleingruppe

Im Bereich der Automobilität sind Navigationsgeräte oder entsprechende Apps auf Mobiltelefonen selbstverständlich geworden. Bei Outdoor-Aktivitäten wie Radfahren oder Wandern sind Navigations-Apps auf dem Vormarsch und werden von einer stetig wachsenden Anzahl Aktiver genutzt. An diesem Nachmittag wird die App Komoot im ganz praktischen Einsatz vorgestellt – am PC und auf dem Smartphone / Tablet. Wie plane ich erste einfache Touren? Wie kann ich Touren von anderen nutzen? Wie kann ich Touren auf dem mobilen Gerät und am PC nutzen? Um diese Fragen wird es gehen.

Einfache Vorkenntnisse im Umgang mit dem eigenen Smartphone / Tablet sind erforderlich, ein eigenes mobiles Gerät sollte mitgebracht werden, die App sollte dort installiert sein. Auch ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 23.2.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 15,00 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 1,00 €



KI trifft Weiterbildung – Künstliche Intelligenz verstehen und sicher nutzen

Mit unserem Format „KI trifft Weiterbildung“ möchten wir einen barrierearmen Zugang zu Bildung mit Hilfe von KI schaffen und die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Diskurs über KI ermöglichen. Dabei greifen wir praxisrelevante Themenfelder wie Medienkompetenz, berufliche Qualifikation, Sicherheit, Datenschutz und die neuen gesetzlichen Rahmenbedingungen (EU AI Act) auf. Das Kursangebot vermittelt nicht nur Kenntnisse über KI, sondern macht deren Anwendung unmittelbar erfahrbar – für Beruf, Alltag und gesellschaftliche Teilhabe.



370 – 371

KI-Tools für die berufliche Praxis – Potenziale erkennen und verantwortungsvoll nutzen Bildungsurlaube/Intensivkurse

Künstliche Intelligenz hält zunehmend Einzug in den beruflichen Alltag – von der Text- und Bildgenerierung bis hin zur Datenanalyse oder der Automatisierung von Kommunikationsprozessen. In diesem kompakten dreitägigen Bildungsurlaub erhalten die Teilnehmenden einen fundierten Überblick über zentrale KI-Anwendungen und erproben ihren praktischen Einsatz für den eigenen Berufsalltag.

Im Mittelpunkt stehen leicht zugängliche, leistungsstarke Tools wie ChatGPT, Microsoft Copilot, Google Gemini, Perplexity, Canva, Midjourney, DeepL, Suno oder auch ElevenLabs. Anhand konkreter Anwendungsbeispiele aus verschiedenen Berufsfeldern lernen die Teilnehmenden, wie sie diese Werkzeuge effizient und kreativ nutzen können – z. B. zur Texterstellung, Präsentationsgestaltung, Ideenfindung oder Audio- und Bildproduktion.

Einführend beschäftigen wir uns mit den rechtlichen und ethischen Grundlagen des KI-Einsatzes in Europa. Im Fokus steht dabei ein praxisnaher Überblick über die Inhalte und Auswirkungen des neuen EU AI Acts – und was Unternehmen bei der Nutzung von KI beachten sollten. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige aus allen Branchen, die Chancen und Grenzen von KI besser verstehen und konkrete Tools kompetent in ihren Arbeitsalltag integrieren möchten.

Bitte beachten: Die Kursinhalte können abweichen, da sie stetig den aktuellen Entwicklungen im Bereich der Künstlichen Intelligenz angepasst werden.

Für die Teilnahme an diesem Seminar kann beim Arbeitgeber Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragt werden (Bildungsurlaub).

370

KI-Tools für die berufliche Praxis – Potenziale erkennen und verantwortungsvoll nutzen

Bildungsurlaub/Intensivkurs

Leitung: Michael Braun
Termine: Di, 6.1., - Do, 8.1.2026
von 9.15 - 15.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 3 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 133,00 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 12,00 €

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

371

KI-Tools für die berufliche Praxis – Potenziale erkennen und verantwortungsvoll nutzen

Bildungsurlaub/Intensivkurs

Leitung: Michael Braun
Termine: Mi, 27.5., - Fr, 29.5.2026
von 9.15 - 15.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 3 Termine, 26 U.Std.
Entgelt: 133,00 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 12,00 €

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

**Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de**



372

KI verändert Arbeit – Chancen, Pflichten und Verantwortung

Vortrag und Diskussion

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Arbeitswelt schneller, als viele erwartet haben. ChatGPT, Copilot oder Perplexity sind längst keine Zukunftsmusik mehr, sondern Teil des Alltags in Unternehmen, Verwaltung und Bildung. Doch mit den neuen Möglichkeiten kommen auch neue Pflichten – rechtlich, organisatorisch und ethisch.

In diesem Vortrag zeigt Michael Braun auf, welche Aufgaben auf Unternehmen, Beschäftigte und die Gesellschaft zukommen, wenn KI zur alltäglichen Arbeitsressource wird. Im Mittelpunkt stehen dabei die Anforderungen des EU AI Act, die Verantwortung von Arbeitgebern, die Qualifizierung der Mitarbeitenden und die ethischen Leitplanken im Umgang mit intelligenten Systemen.

Anhand praxisnaher Beispiele wird deutlich, wie KI heute schon eingesetzt wird. Der Vortrag ordnet ein, welche Chancen sich daraus für den Arbeitsmarkt ergeben, welche Jobprofile und Kompetenzerfordernisse sich verändern werden und wie Unternehmen ihre Belegschaft auf den Wandel vorbereiten können. Das soll Grundlage sein für eine abschließende Diskussion, wie wir mit KI-generierten Inhalten umgehen können, wo Grenzen zwischen Automatisierung und Menschlichkeit liegen und welche Verantwortung Führungskräfte und Mitarbeitende tragen.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 9.2.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – Anmeldung bis 5 Tage vor dem Termin unter der Tel.-Nr. 99 24 15 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de.

373

Digital gesund? KI zwischen Gesundheitsförderung, Self-Tracking und Seelenleben

Vortrag und Diskussion

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – im Büro, im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM/BGF) und in unseren Hosentaschen. Im Vortrag betrachten wir mit Michael Braun, wo KI heute konkret nützt und wo Vorsicht geboten ist: von Tools für Rücken, Licht und Pausen, über Plattformen, die Gesundheitsdaten bündeln und Empfehlungen geben, bis zu Team-Analysen gegen Überlastung.

Wir schauen auf Self-Tracking und Fitness und auf psychologische Grenzfälle: virtuelle Partner:innen, „verstärkende“ KI-Freunde und KI-gestützte Trauerbewältigung. Dazu ordnen wir Arbeitsmarkteffekte ein und klären, welche rechtlichen und ethischen Rahmen vorgegeben sind, zum Beispiel durch den EU AI Act. Was ist erlaubt, was grenzwertig, was wünschenswert? Dazu wollen wir im Anschluss in einen offenen Austausch gehen.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 6.7.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – Anmeldung bis 5 Tage vor dem Termin unter der Tel.-Nr. 99 24 15 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de.



Michael
Braun

374 A – 374 H

KI live: So kann ich Künstliche Intelligenz im Alltag einsetzen

Kleingruppenseminare

In unserer „KI live“-Reihe zeigen wir in kleinen Kurs-Häppchen, wie Sie Künstliche Intelligenz im Alltag ganz einfach einsetzen können. Dabei gehen wir in den einzelnen Modulen gezielt auf Anwendungsfälle aus der Praxis ein: Anhand einer konkreten Fragestellung wird die Anwendung der KI gezeigt, so dass man sie zukünftig für diese (und weitere Fälle) einsetzen kann. Jedes Modul kann separat für sich gebucht werden, es ist keine aufeinander aufbauende Reihe.

374 A

KI live: „Reiseplanung mit KI (ChatGPT & Perplexity)“

Die nächste Reise steht an und Sie wollen sich die Arbeit ersparen, die Sehenswürdigkeiten, Parks und Museen zu einem Reiseplan mühsam zu googeln? Oder Sie haben die Aufgabe, für Ihren Verein oder Ihre Gruppe einen Reiseplan für den nächsten Ausflug zusammenzustellen? Das können Sie ganz schnell in den Griff bekommen – mit KI. Wir erarbeiten in dem Kurs, wie Sie die beiden KI-Tools ChatGPT und Perplexity anwenden können und wie Sie darin Ihre Reiseplanung erstellen können – von der Zusammenstellung der Programmpunkte über eine Zusammenstellung der möglichen Eintrittspreise und Stationen für kulinarische Pausen bis hin zur Übersicht der öffentlichen Verkehrsmittel, die Sie zwischen den Programmpunkten nutzen können.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 26.1.2026, 16.00 - 16.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 4,70 €

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

372 B

KI live: „Wir kochen mit KI (ChatGPT)“

Was habe ich denn noch im Kühlschrank – und was kann ich daraus kochen? Oder womit kann ich meine Gäste überraschen, wenn sie zum Essen kommen? In diesem Kurs erarbeiten wir, wie man das KI-Tool ChatGPT fürs Kochen einsetzen kann. Wir lassen uns Zubereitungen vorschlagen für das, was noch im Haus ist, fragen nach passenden Rezepten für Allergiker, Veganer oder große Gruppen, und lassen uns für die Rezepte gleich noch die Einkaufsliste aller Zutaten zusammenstellen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun

Termin: Mo, 26.1.2026, 17.00 - 17.45 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 4,70 €

374 C

KI live: „Kinder beim Lernen mit KI unterstützen – für motivierte Eltern & Großeltern (ChatGPT)“

Künstliche Intelligenz lässt sich prima dafür einsetzen, den Lernstoff aus der Schule nachzuarbeiten und über Übungsaufgaben zu festigen. In dem Kurs zeigen wir motivierten Eltern & Großeltern, wie sie das KI-Tool ChatGPT dafür einsetzen können, ihre (Enkel-)Kinder im Schulalltag schnell und sinnvoll zu unterstützen.

Wir erarbeiten, wie man mit ChatGPT Unterrichtsinhalte leicht verständlich aufbereiten und Übungsaufgaben für verschiedene Fächer erstellen kann – und die Lösungen lassen wir uns natürlich auch gleich mitliefern (für alle, die keine Experten in Physik, Französisch, Mathe & Co. sind).

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

374 D

KI live: „Eigene Fotos und alte Bilder aufbessern und animieren mit KI (Grok, Gemini)“

Schonmal über einen alten Schuhkarton gestolpert, der noch viele alte Bilder von früher enthält? Leider lässt die Qualität zu wünschen übrig. Aber KI kann da helfen – von der Optimierung der Qualität bis zu einfachen Animationen der Szene. Das gilt natürlich auch für aktuelle Fotos. Und wer sein eigenes Porträtfoto schonmal mit Hintergründen weit entfernter Urlaubsregionen oder Fantasy-Umgebungen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun

Termin: Mo, 26.1.2026, 19.00 - 19.45 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 4,70 €



374 E

KI live: „Kreatives Texten mit KI – wir gestalten unsere Gedichte, Kurzgeschichten und Songtexte (ChatGPT)“

Sie schreiben gerne, sitzen aber manchmal ratlos vor dem leeren Blatt Papier? Sie haben erste Gedichte geschrieben, sind mit der Form aber nicht ganz glücklich? Sie haben eine tolle Idee für einen Song, beim Text fehlt Ihnen aber der passende Ansatz? Dann kommen Sie in diesen Kurs – wir zeigen, wie man mit ChatGPT richtig kreativ werden kann.

Die KI hilft uns als Sparringspartner bei der Ideenfindung, kennt die passenden Reimformen für Ihr Gedicht und kann Songtexte liefern – (fast) egal, in welcher Sprache.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun

Termin: Mo, 2.2.2026, 16.00 - 16.45 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 4,70 €

Besuchen Sie die VHS bei Facebook!

Die Fangemeinde wächst: Seit 2011 ist die VHS Gladbeck mit einer eigenen Seite auf Facebook vertreten und informiert regelmäßig über Neuigkeiten und Angebote. Werden auch Sie ein „Fan“ von uns und tauschen Sie sich mit uns aus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter www.facebook.com/vhsgladbeck/!

374 F

KI live: „Texte einsprechen lassen von KI – mit meiner eigenen Stimme (Eleven Labs)“

Sie haben eigene Texte geschrieben und möchten diese gerne von einer passenden Erzähler-Stimme einlesen lassen? Oder Sie möchten jemanden mit dessen Lieblings-Prosa überraschen, die mit Ihrer eigenen Stimme eingesprochen ist? Oder haben Sie einen Dialog geschrieben, den Sie von verschiedenen Stimmen einsprechen lassen möchten? Das geht alles mit dem KI-Tool ElevenLabs.

In dem Kurs lernen wir die KI kennen und verstehen, wie wir sie für die genannten und weiteren Einsatzzwecke verwenden können.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 2.2.2026, 17.00 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 4,70 €

374 G

KI live: „Emotionale KI – wir erstellen einen kompletten Song für Hochzeiten, Geburtstage und Trauerfeiern (ChatGPT & Suno)“

Stellen Sie sich vor, Sie könnten das Brautpaar oder das Geburtstagskind mit einem ganz emotionalen, persönlichen Song überraschen. Sie kennen den Charakter, die besonderen Eigenschaften oder Anekdoten aus dem Leben des Menschen – und die KI hilft Ihnen dabei, einen emotionalen, ganz persönlichen Songtext zu kreieren. Oder denken Sie an den Abschied von einem lieben Menschen – zusätzlich zur Trauerrede können Sie mit einem persönlichen Song zum Verstorbenen emotional Abschied nehmen.

374 H

KI live: „Die eigene Bewerbung verbessern mit KI (ChatGPT & Perplexity)“

Uninspiriert, wie die eigene Bewerbung für den nächsten Job aufgebaut werden könnte? Die KI kann helfen, das Bewerbungsschreiben interessant und aussagekräftig zu gestalten, ohne dabei die individuelle Note zu verlieren – wenn man's richtig macht. Wie das geht, probieren wir mit KI-Tools wie ChatGPT und Perplexity aus.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 2.2.2026, 19.00 - 19.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 4,70 €

Wir zeigen, wie Sie die KI-Tools ChatGPT und Suno dafür verwenden können.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 2.2.2026, 18.00 - 18.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 4,70 €

375

KI-Tools für Alltag und Beruf

Über künstliche Intelligenz als Helfer im Alltag sprechen aktuell alle. ChatGPT schreibt Texte und beantwortet Fragen, Midjourney erstellt Bilder aus Textbeschreibungen, Sora generiert Videos, DeepL übersetzt Texte praktisch in Echtzeit in diverse Sprachen. Wie zuverlässig sind diese Tools, und – viel wichtiger – wie funktionieren sie eigentlich?

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die aktuell angesagten KI-Tools kennen. Die grundlegenden Funktionen werden gezeigt und einige Beispiele direkt erarbeitet. Gerne können Teilnehmende ihr eigenes, funktionierendes Endgerät mitbringen.

Teilnehmende sollten berücksichtigen, dass es Sinn macht, sich bei den verschiedenen Angeboten im Laufe des Kurses anzumelden.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 19.1.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 17,30 €
Sachkosten: 2,00 €

vhs

Gladbeck

376

Die vier großen LLM-KIs vorgestellt: ChatGPT, Google Gemini, Microsoft Copilot und Perplexity.AI im Vergleich

Jeder, der sich mit KI beschäftigt, dürfte inzwischen von ChatGPT gehört haben. Aber in den letzten zwei Jahren sind auch weitere große Large Language Models (LLM) auf den Markt gekommen, die ChatGPT ähneln, aber andere Schwerpunkte haben – und je nach Anwendung andere Vorzüge.

Darauf schauen wir in diesem Kurs – wir stellen alle vier KI-Tools vor, zeigen außerdem, wie sie anzuwenden sind und eben vor allem, für welchen Zweck sich welches dieser vier Tools am besten eignet.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 23.2.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 14,00 €
Sachkosten: 1,50 €

377 – 378

Das eigene GPT in ChatGPT anlegen

Wer ChatGPT intensiver nutzt, wird auch schon von den individuellen GPTs profitiert haben. Die kann man auch selbst einsetzen – als Assistent für die Pressearbeit im eigenen Verein, oder als Sparringspartner beim Lernen, und vieles mehr. Wie man ein eigenes GPT anlegt, erarbeiten wir in diesem Kurs.

377

Das eigene GPT in ChatGPT anlegen Online-Veranstaltung in der Kleingruppe

Die Teilnehmenden erhalten einige Tage vor der Veranstaltung die Zugangsdaten für die Online-Veranstaltung.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 4.5.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Online
Entgelt: 9,20 € (keine Ermäßigung)



378

Das eigene GPT in ChatGPT anlegen Präsenz-Veranstaltung in der Kleingruppe

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 15.6.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 12,10 € (keine Ermäßigung)

379 – 380

Erste Schritte im Umgang mit KI-Agenten

Kaum haben sich die großen LLMs wie ChatGPT, Gemini oder Copilot in der breiten Gesellschaft etabliert, schwappt schon die nächste KI-Welle durchs Netz – die KI-Agenten kommen! Was bringen sie? Wie kann man sie effektiv einsetzen? Was ist der Unterschied zu Deep Research? Und was gilt es zu beachten? Wir machen den Erstkontakt und gehen dem Potenzial von KI-Agenten in dieser kurzen Lerneinheit auf die Spur.

379

Erste Schritte im Um- gang mit KI-Agenten Online-Veranstaltung in der Kleingruppe

Die Teilnehmenden erhalten einige Tage vor der Veranstaltung die Zugangsdaten für die Online-Veranstaltung.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 4.5.2026, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Online
Entgelt: 9,20 € (keine Ermäßigung)



380

Erste Schritte im Umgang mit KI-Agenten Präsenz-Veranstaltung in der Kleingruppe

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Michael Braun
Termin: Mo, 15.6.2026, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 12,10 € (keine Ermäßigung)

390 – 395

Einführung in die Apple-Welt

390

iPhone & iPad für Einsteiger:innen – Grundkurs

Intensivseminar in der Kleingruppe

In diesem Seminar lernen Einsteiger:innen alle wichtigen Funktionen ihres iPhones oder iPads von Grund auf kennen. Auf verständliche Weise erklärt Ihnen der Kursleiter das Apple-Betriebssystem iOS im allgemeinen und die Bedienung der Benutzeroberfläche. Sie erfahren, wozu Sie Ihre Apple-ID benötigen, wie Sie das Kontrollzentrum nutzen und welche Standard-Apps es gibt.

Darüber hinaus werden die folgenden

Themen behandelt:

- Aufbau, Bedienung, Gesten sicher anwenden
- Sicher telefonieren und Kontakte verwalten
- Fotos & Kamera – Fotos aufnehmen, speichern und teilen
- Nützliche Alltagsfunktionen – Kalender, Uhr, Wetter, Karten kennenlernen

Dieses Seminar richtet sich an alle Nutzer:innen eines mobilen Endgerätes mit iOS 26-Betriebssystem (iPad, iPhone). Bitte bringen Sie zum Kurs auch das Ladekabel mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Arne Lühr

Termin: Do, 26.2.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 19,80 € (keine Ermäßigung)



395

MacBook & iMac – Apple-Grundlagen inkl. Tipps und Tricks

Intensivseminar in der Kleingruppe

In diesem Seminar geht es um den Umgang mit dem Mac und einen genaueren Blick in die Funktionalitäten des Betriebssystems.

Hierbei stehen folgende **Themen** im Vordergrund:

- Organisation und Bearbeiten von Dateien und Datei-Informationen
- Fotoverwaltung, Bearbeitung und Bereitstellung mit Fotos
- Sicheres Surfen mit Safari
- Tipps & Tricks

Dieser Einsteigerkurs setzt Vorkenntnisse zum grundlegenden Umgang mit dem Be-

triebssystem voraus (sowie den Umgang mit Maus und Tastatur) und behandelt die oben aufgeführten Programme des Apple Betriebssystems macOS Tahoe. Bitte bringen Sie Ihr MacBook bzw. Ihren iMac mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Arne Lühr

Termin: Sa, 7.2.2026, 9.30 - 14.45 Uhr

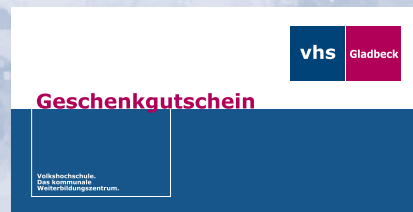
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 28,90 € (keine Ermäßigung)

Geschenkidee gesucht?

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag ... und noch kein Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.





Fachbereichsleitung

Dirk Langer

Leiter der VHS

Tel.: 99 24 49

E-Mail: dirk.langer@stadt-gladbeck.de

**Wirtschaft,
kfm. Praxis
& Recht**

400

Ü 60 – Versicherung, Verrentung, Vermögen

Kurz vor der Rente oder schon im Ruhestand? Diese Lebenssituation erfordert altersbedingte Weichenstellungen. Nicht mehr alle Versicherungen sind nötig, manche sollten angepasst werden, andere als eventueller Bedarf geprüft werden. Und wie steht es um das Ruhestandseinkommen? Wie sollten Gelder u.a. sicher, verfügbar und steuerbegünstigt angelegt werden? Wie behält man den Überblick bzw. nutzt Angebote mit möglichst geringem Eigenaufwand, die aber sowohl sicher als auch lukrativ sind?

Diese Fragen und viele weitere Aspekte werden im Kurs besprochen, der sich hauptsächlich an die Altersgruppe um die 60 Jahre und älter wendet.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Christian Grams
Termin: Di, 24.2.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 20,00 €

403

Gebündeltes Wissen rund um die Geldanlage – Moderne Strategien mit Garantien, Renditestärke, Guthabenzugriff

Im Kurs werden Besonderheiten aus dem Kapital-, Immobilien-, Versicherungs- und Investmentmarkt besprochen. Man könnte sie als „Geheimwege legitimer Geldvermehrung“ bezeichnen, denn sie sind einem Großteil der Sparer und Anleger vielfach nicht bekannt. Unabhängig vom Alter und Vorkenntnissen der Teilnehmenden gibt dieses Seminar Tipps zu Gewinnsteigerungsmöglichkeiten, dem Einbau nützlicher Anlageflexibilität sowie hohen Sicherheiten und vermittelt auch Basiswissen: Was ist ein Investmentfonds, was ein AIF, eine Fondspolice, etc.? Eine Reihe weiterer spannender

401

Investmentfonds – Chancen, Risiken und Anlagemöglichkeiten

Investmentfonds wird nachgesagt, dass sie lukrative Ertragschancen bieten, hohe Flexibilität und weitreichenden Anlegerschutz – stimmt das so? Und kann der Privatanleger auch derart investieren, dass ihn fallende Kurse erfreuen können? Was sind die Unterschiede zwischen offenen und geschlossenen Fonds, ETF's und Indexfonds, Fondspolice und Fondssparplan, AIF und ELTIF? Welche Investments bieten Kapitalabsicherungen und sind eine Alternative zu negativen Realzinsen bzw. hoher Inflation? U. a. die Antworten darauf werden im Kurs besprochen. Darüber hinaus erhalten die Kursteilnehmer:innen insbesondere Informationen wie Geldanlage mit Investmentfonds funktioniert, welche (Un-) Sicherheiten existieren und wie man eine Fondsauswahl trifft.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Christian Grams
Termin: Do, 19.3.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 20,00 €

402

Erben und Vererben Seminar zu den Grundzügen des Erbrechts

Wer erbt was – gemäß der gesetzlichen Erbfolge? Was kann daran durch Testament oder Erbvertrag geändert werden? Was ist im Todesfall zu beachten? Wie setzen sich die Erben auseinander?



Alexander Unkel

Auf Fragen dieser Art wird das Seminar anhand von konkreten Beispielen eingehen. Dabei erläutert der Referent aus seiner Praxis als Rechtsanwalt und Notar individuelle Gestaltungsmöglichkeiten (insbesondere des Testaments).

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Alexander Unkel
Termin: Di, 21.4.2026, 18.30 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 12,00 €



Christian Grams

verblüffender Aspekte und AHA-Effekten, die die Teilnehmer:innen versierter mit dem Thema Kapitalanlage umgehen lassen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Christian Grams
Termin: Sa, 25.4.2026, 13.30 - 17.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 25,00 €

404

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Ehegattennotvertretungsrecht

Was ist, wenn ich – etwa bedingt durch einen Unfall, einen Schlaganfall oder eine Demenzerkrankung – plötzlich nicht mehr für mich selbst entscheiden kann? Wer kümmert sich um die Bankgeschäfte, wer kündigt die Wohnung, wer macht den Vertrag mit dem Pflegeheim?



Weder Freunde noch Angehörige haben ohne spezielle Vollmacht das Recht, stellvertretend zu handeln oder zu entscheiden.

Worauf kommt es hierbei genau an und wen kann ich als Betreuungsperson einsetzen, um eventuell einer gerichtlich bestellten Betreuung aus dem Weg zu gehen? Diese Fragen sind Gegenstand des Seminars von Rechtsanwalt Dirk Kieslers mit den folgenden Schwerpunkten:

- Betreuung
- Betreuungsverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Ehegattennotvertretungsrecht
- Ausfertigung, Konkretes und Beispiele

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

Leitung: Dirk Kieslers

Termin: Mo, 2.3.2026, 19.00 - 21.45 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 12,00 €

405

Übersicht über Hilfen durch das Sozialrecht am Beispiel von Pflegeversicherung und Schwerbehindertenrecht

Gesundheitliche Notsituationen können jeden treffen, nicht nur ältere Mitbürger. Auch junge Menschen können aufgrund von Krankheiten und Unfällen in Notsituationen geraten, in denen sie medizinische und wirtschaftliche Hilfe benötigen. Die Veranstaltung der VHS möchte interessierten Mitbürgern einen Einstieg und Überblick über mögliche Hilfen aus dem Schwerbehindertenrecht und dem Recht der Pflegeversicherung geben.

Inhalte:

- Einführung in das Sozialrecht
- Sozialrechtliches Verwaltungsverfahren und sozialgerichtliches Verfahren
- Schwerbehinderung
- Pflegeversicherung

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

Leitung: Dirk Kieslers

Termin: Mo, 23.3.2026, 19.00 - 21.45 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 12,00 €

406

Spielregeln rund um die Eigentumswohnung – Ein Seminar zum Wohnungseigentumsgesetz (WEG)

Bei den gestiegenen Immobilienpreisen wird eine Eigentumswohnung mehr und mehr eine Alternative zum Hauskauf. Vielleicht denken Sie über den Erwerb von Wohnungseigentum nach, oder besitzen schon eine Eigentumswohnung? Und es interessiert Sie, die Rechte und Pflichten nach dem Wohnungseigentumsgesetz besser kennenlernen. Es ergeben sich häufig Fragen, wie z. B.:

- Dürfen Eigentümer die eigene Wohnungseingangstür, die Fenster der Wohnung, Innenwände oder anderes selbstständig gestalten?
- Welche Regeln gelten, wenn behindertengerechte Umbauten notwendig werden, was gilt bei Ladesäulen für den PKW?
- Müssen Eigentümer der Erdgeschoss-Wohnung auch für die notwendige Dachreparatur aufkommen?
- Wieso darf in der Eigentümerversammlung nur über zuvor bekanntgegebene Beschlüsse abgestimmt werden, was ist eigentlich ein Beschluss und welche Folgen hat er?
- Wie kann ich beim Erwerb herausfinden, welche Beschlüsse schon getroffen wurden?

- Welche Aufgaben, Befugnisse und Spielregeln hat ein Verwalter zu beachten?

Das Seminar vermittelt die für die Beantwortung dieser Fragen erforderlichen Grundbegriffe, gibt also einen Überblick über das Wohnungseigentumsgesetz (WEG). Es wird um die Grundzüge von Sondereigentum, Gemeinschaftseigentum und Sondernutzungsrechte gehen. Es werden die Aufgaben des Beirats und des Verwalters skizziert. Es wird darüber hinaus ein Einblick in die Grundsätze der Jahreshauptversammlung gegeben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Marita Lenz

Termin: Di, 2.6.2026, 18.00 - 20.15 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 12,00 €



Marita Lenz

410 Die Stauder-Brauerei in Essen Betriebsbesichtigung

Seit über 150 Jahren braut die Familie Stauder in Essen ihr Bier. Eine Tradition die von Theodor Stauder und seinem Sohn Jacob im Jahr 1867 begründet wurde. Inzwischen wird das Unternehmen in der sechsten Generation von den Vettern Axel Stauder und Dr. Thomas Stauder geleitet.



Stauder-Brauerei

Lernen Sie die Heimat von Stauder kennen und erleben Sie, wie das Bier in der Mitte des Ruhrgebiets gebraut wird. Werfen Sie einen Blick ins traditionelle Sudhaus mit seinen Kupferkesseln. Sie bekommen Einblicke in die wichtigsten Prozesse beim Brauen, insbesondere das Maischen, Kochen, die Gärung und Lagerung. Zuletzt wird die Flaschenabfüllanlage besichtigt, bevor im Anschluss beim gemütlichen Beisammensein die Verköstigung der verschiedenen Biere, inklusive Imbiss, ansteht.

Die Anfahrt nach Essen erfolgt individuell, d. h. die Gruppe trifft sich vor Ort.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion.

Leitung: Rainer Stobbe
Termin: Di, 10.2.2026, 14.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Stauderstraße 88, 45326 Essen
Entgelt: 29,00 € (einschl. Bewirtung und Imbiss)

411 Deutsches Bergbau-Museum Bochum

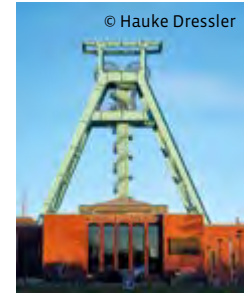
Das Deutsche Bergbau-Museum Bochum wurde am 1. April 1930 gegründet. Aus den überschaubaren Anfängen eines „Geschichtlichen Museums des Bergbaus“ ist im Verlauf von inzwischen über 90 Jahren das weltweit größte Bergbaumuseum entstanden.

Auf rund 8.000 m² Ausstellungsfläche und in einem auf 2,5 km Länge ausgebauten Anschauungsbergwerk – 1,2 km sind für die Besucher zugänglich – bietet das Museum eine Übersicht zahlreicher Formen der Rohstoffgewinnung. Dabei geht es nicht nur um Kohle, sondern auch um Salz, Gold, Silber, Kupfer und schließlich um seltenere Rohstoffe wie Lithium und Molybdän.

412 Besuch des Telefonmuseums in Bochum

Nur wenig hat die Welt in der Vergangenheit so geprägt, wie die Telekommunikation. Doch nichts gerät so schnell in Vergessenheit wie die Technik, die sie ermöglicht hat. Dieser faszinierenden Technologie widmet sich seit 1995 das Telefonmuseum in Bochum mit zahlreichen Ausstellungsstücken, nach dem im Jahre 1991 die Telefonvermittlungsstelle Bochum-Werne abgeschaltet wurde. Jahrzehntlang hatte sie im Bochumer Osten für den Telefonverkehr gesorgt. Wir erhalten noch mal einen Einblick von Fachleuten in die Anfänge einer Technologie, die sich heute auf digitaler Basis nahezu rasant fortentwickelt.

Die Teilnahme an dieser Exkursion ist **entgeltfrei**. Der Trägerverein bittet um eine kleine Spende.



Die Anfahrt nach Bochum erfolgt individuell, d. h. die Gruppe trifft sich vor Ort.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion.

Leitung: Rainer Stobbe
Termin: Fr, 27.2.2026, 11.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt: Am Bergbau-Museum 28, 44791 Bochum
Entgelt: 22,00 €



Die Anfahrt nach Bochum erfolgt individuell, d. h. die Gruppe trifft sich vor Ort. Parkmöglichkeiten bestehen auf dem Kirmesplatz an der Castroper Straße, Von dort sind es ca. 15 Minuten Fußweg bis zur Karl-Lange-Straße.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion.

Leitung: Rainer Stobbe
Termin: Di, 10.3.2026, 11.00 - 12.30 Uhr
Treffpunkt: Karl-Lange-Straße 23, 44791 Bochum

Sind Sie an Kursen zur „Finanzwirtschaft“, „Kosten- und Leistungsrechnung“ und „Lohn- und Gehaltsbuchführung“ interessiert? Dann wenden Sie sich bitte an die VHS Dorsten, Tel. 02362/664160, www.vhsundkultur-dorsten.de.





Fachbereichsleitung

Silvia Gómez

Tel.: 99 24 55

E-Mail: silvia.gomez@stadt-gladbeck.de

**Deutsch als
Fremdsprache/
Zweitsprache**

Deutsch als Zweitsprache

**Die Grenzen meiner Sprache sind
die Grenzen meiner Welt.**
(Wittgenstein)

Übersicht über das Kursangebot Deutsch

1. Einstufungen
2. Integrationskurse mit Alphabetisierung
3. Allgemeine Integrationskurse ohne Alphabetisierung
4. Orientierungskurse
5. Deutschkurse für Geflüchtete
6. Deutsch-Tests für Zuwanderer (DTZ A2/B1)
7. Orientierungskurstests
8. „Leben in Deutschland“ (LiD)
9. Basissprachkurse B2 – berufsbezogene Deutschkurse
9. Einbürgerungstests

Sprachenberatung

In unseren Deutschkursen lernen ausländische Teilnehmer:innen unterschiedlicher Nationalitäten. Wir möchten, dass Sie den richtigen Kurs besuchen. Der Kurs darf für Sie nicht zu schwierig, aber auch nicht zu einfach sein. Die Teilnahme an den Integrationskursen setzt einen Einstufungstest und ein Beratungsgespräch voraus. Wir beraten Sie gern!

Terminierte Beratungen für Integrationskurse

Neuanmeldungen: Wenn Sie noch keinen Deutschkurs besucht haben, vereinbaren Sie einen **Beratungstermin** unter der Tel. 99 27 14.

Wenn Sie Teilnehmer:in eines Deutschkurses sind und Sie **Fragen zu Ihrem Integrationskurs** haben, vereinbaren Sie einen **Beratungstermin** mit der Fachbereichsleiterin Frau Gómez unter der Tel. 99 24 55.

Integrationskurse für Migranten:innen

Nach dem Zuwanderungsgesetz haben Neuzuwanderer Anspruch auf die Teilnahme an den sogenannten Integrationskursen, die neben Deutschunterricht auch einen „Orientierungskurs“ zum politischen und gesellschaftlichen Leben in Deutschland beinhalten.

Für den Integrationskurs brauchen Sie eine Teilnahmeberechtigung, die von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder vom BAMF ausgestellt wird.

Die Bücher sind in allen Buchhandlungen erhältlich und werden von den Teilnehmenden selbst beschafft.

Die Teilnahme an den Integrationskursen setzt einen Einstufungstest und ein Beratungsgespräch voraus. Lassen Sie sich hierfür Termine geben, Tel. 99 27 14.



Entgeltermäßigung

Module der Integrationskurse, Basissprachkurse B2 und Prüfungen können nicht ermäßigt werden. Deutschkurse für Geflüchtete sind entgeltfrei. Es besteht die Möglichkeit, eine Kostenbefreiung zu beantragen. Sprechen Sie uns an!



Deutschkurse für Geflüchtete

Seit Mai 2015 bietet die VHS als neues Kursformat kostenlose Deutschkurse für Geflüchtete mit guter Bleibeperspektive an. Hier erwerben Asylbewerber:innen, deren Verfahren noch andauert, einfache Deutschkenntnisse zur Kommunikation in typischen Alltagssituationen in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld sowie eine erste Orientierung in ihrer neuen Heimat Gladbeck. Es werden soziale Alltagskompetenzen und in Ansätzen eine demokratische Wertehaltung vermittelt.



Angeboten werden bei Bedarf „Deutschkurse für Anfänger:innen“ und „Deutschkurse für fortgeschrittene Anfänger:innen“ mit jeweils ca. 100 Unterrichtsstunden bei einer Dauer von ca. 10 Wochen.

Das Konzept dieser Deutschkurse orientiert sich am Aufbau der Integrationskurse,

um beide Kursformate zu verzahnen. Damit wird den Teilnehmer:innen, sobald sie eine Zulassung zum Integrationskurs erhalten, ein Seiteneinstieg in die Integrationskurse ermöglicht.

Nähere Informationen bei Silvia Gómez, Tel. 99 24 55.

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ A2/B1)

Eine vorherige Anmeldung im Haus der VHS ist erforderlich. An-/Abmeldeschluss 6 Wochen vor dem Prüfungstermin.

Telefonische Platzreservierungen werden nicht vorgenommen. Anmeldung nur nach Absprache mit der Fachbereichsleitung.

Termin: auf Anfrage, 7.30 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 165,00 € (keine Ermäßigung)

Im Auftrag des Bundesministeriums des Innern übernimmt die Gesellschaft für Akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V. (g.a.s.t.) die Administration und Durchführung des Deutsch-Tests für Zuwanderer (DTZ).

Die VHS Gladbeck ist akkreditiertes Prüfungszentrum für den Deutsch-Test für Zuwanderer (www.gast.de).

g.a.s.t.



Frau Mittag-Büse, Dozentin

Neue Heimat Gladbeck

Im Rahmen aller Deutschkurse besuchen Teilnehmer:innen, die ihre neue Heimat Gladbeck besser kennen lernen wollen, z. B. die Stadtbibliothek, das Museum der Stadt Gladbeck im Wasserschloss Wittringen oder die Städtische Galerie.



Dozenten für Deutsch als Zweitsprache

Berufsbezogene Deutschkurse Basissprachkurse B2 Auf Anfrage

Nach dem Abschluss des Integrationskurses haben Sie ein Zertifikat B1 mit gutem Ergebnis erworben und möchten sich nun sprachlich auf den Einstieg ins Berufsleben vorbereiten? Im Basissprachkurs B2 erwerben Sie Wortschatz, Redemittel und grammatikalische Strukturen für typische berufliche Situationen. Der Kurs schließt mit dem Telc-DTB „Deutsch-Test für den Beruf (B2)“ ab.

Für diesen Kurs brauchen Sie eine Teilnahmeberechtigung, die die Arbeitsagentur, das Jobcenter oder das BAMF ausstellen.

Die Fachbereichsleiterin Silvia Gómez berät Sie gern. Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin!

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de

Einbürgerungstests

Seit dem 1. September 2008 müssen Personen, die die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben wollen, einen bundeseinheitlichen Einbürgerungstest ablegen. Eine persönliche Anmeldung im Haus der VHS ist erforderlich.

Einbürgerungstests 2026

An-/Abmeldeschluss 6 Wochen vor dem Prüfungstermin.

Termine: Do, 26.03.2026, 18.00 – 19.00 Uhr,
Do, 26.03.2026, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)



Fachbereichsleitung

Silvia Gómez

Tel.: 99 24 55

E-Mail: silvia.gomez@stadt-gladbeck.de

Fremd- sprachen

Die Kursbezeichnungen orientieren sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Bezugsrahmen für Sprachen. Die Länder haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kenntnisstufen geeinigt, die in Zukunft allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dient. Für unsere Kurse sind vor allem die Stufen A 1 bis B 2 relevant. Die vorgenommenen Einstufungen der Kurse beziehen sich auf die Stufe, die bei Kursende erreicht sein soll.

Sie sollten am Ende der jeweiligen Stufe folgendes gelernt haben:

| Elementare Sprachverwendung | | Selbstständige Sprachverwendung | |
|-----------------------------|--|--|--|
| Stufe A1 | | Stufe A2 | Stufe B1 |
| Hören | Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird. | Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) verstehe ich, wenn kurz und klar gesprochen wird. | Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird. |
| | Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten. | Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen. | Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird. |
| | Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange lerne. | Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten. | Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren. |
| | Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z.B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert. | Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben. | Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. |
| | Ich kann eine kurze Postkarte, z.B. mit Begrüßungen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. bei Reisen, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen. | Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen. | Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen. |



Welche Sprachen können Sie bei uns lernen?

Deutsch als Zweitsprache (vgl. Fachbereich 5), Arabisch, Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Polnisch, Russisch, Ukrainisch, Dänisch und Portugiesisch.

Was lernen Sie?

- Verständigung im Alltag, im Beruf, auf Reisen
- Hören und Sprechen
- Lesen und Schreiben
- Verstehen anderer Menschen und Kulturen

Wie lernen Sie?

- erwachsenengerecht
- partnerschaftlich
- in entspannter Atmosphäre
- kommunikativ in Gruppen
- teilnehmerorientiert
- zielgerichtet und praxisorientiert
- mit aktuellem Lehrwerk und/oder Kursmaterial und modernen Medien

Wer unterrichtet?

- Engagierte Lehrkräfte
 - aus dem In- und Ausland mit entsprechender sprachlicher Kompetenz
 - mit Qualifikationen für die Erwachsenenbildung durch regelmäßige Fortbildungen
 - mit Kompetenz in modernen und kreativen Lehrmethoden

Differenzierte Kursformen

- Standardkurse mit einmal wöchentlichem Unterricht, vormittags oder abends
- Intensiv- und Kompaktkurse
- landeskundliche und kulturelle Einzelveranstaltungen

Unser Service

- individuelle Beratung, persönlich und telefonisch, unverbindlich und kostenlos
- Kursempfehlungen entsprechend Ihren persönlichen Vorkenntnissen, Ihrem gewünschten Lerntempo und Ihren Lernzielen
- Möglichkeit des Kurswechsels und des nachträglichen Kurseinstiegs
- maßgeschneiderte Angebote auf Bestellung



Sprachtests im Internet

Für verschiedene Sprachen gibt es im Internet Einstufungstests. Wenn Sie im Vorfeld einen solchen Test durchführen, können Sie uns Ihr Ergebnis bei der Anmeldung bzw. in der Sprachenberatung mitteilen. Entsprechende Tests finden Sie z. B. unter den folgenden Links:

www.sprachtest.de
sprachtest.cornelsen.de
www.klett.de/einstufungstest
www.hueber.de

Sprachenverbund Emscher-Lippe-Region

Die Volkshochschulen der Emscher-Lippe-Region halten eine Fülle von Angeboten in mehr als 20 Fremdsprachen bereit. In einer ausführlichen Broschüre, die Sie bei uns erhalten können, finden Sie darüber hinaus berufsbezogene Kurse, Wochenendseminare, Bildungsurlaube und eine große Palette kultureller Veranstaltungen.

VHS als Prüfungszentrum

Die Europäischen Sprachenzertifikate TELC können nur an akkreditierten Prüfungszentren erworben werden. Die VHS Gladbeck gehört mit anderen Volkshochschulen zum „Prüfungszentrum Kooperation Emscher-Lippe-Region“, das in allen angebotenen Sprachen bei Bedarf Prüfungen organisieren kann. Nähere Informationen bei Silvia Gómez, Tel. 99 24 55.

Übersicht über das Kursangebot Englisch

Englisch startet mit Teilnehmenden mit Vorkenntnissen, gestufte Kurse beginnen mit einem Wiedereinstiegskurs, der Vorkenntnisse voraussetzt. Beide führen mit Lehrbüchern bis zur Kenntnisstufe B1. Auffrischkurse setzen Vorkenntnisse voraus und dauern zwei bis drei Semester. Ab Kenntnisstufe A2/B1 können Sie wählen zwischen allgemeinsprachlichen Aufbauangeboten, Englisch für den Beruf oder Konversationskursen, die den Schwerpunkt auf Sprechen und Hören legen.

Stufe A2

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

600 F Englisch Wiederholungskurs A2 Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende) Lehrbuch: Headway English A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse der englischen Sprache auf dem A2 Niveau wiederholen und vertiefen möchten. Die Konversation soll im Vordergrund stehen. Auf der Grundlage des vorgegebenen Lehrwerks werden Wiederholung und Auffrischung von Grammatik, Anwendung von „Everyday English“ sowie Hörverständnisübungen mit Hilfe von Audio und Video Material berücksichtigt. Kleine Texte sollen zu angeregten Gesprächen ermuntern.

Leitung: Helmut Christen
Termine: ab Mo, 26.1.2026, 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 156,80 € (keine Ermäßigung)

1. Gestufte Kurse im VHS-Kurssystem
2. Aufbauangebot
3. Englisch-Intensivwoche/Bildungsurlaub
4. Konversationskurse



602 F Englisch mit Muße A2.2 Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Mo, 19.1.2026, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 147,00 € (keine Ermäßigung)

Lehrmaterialien werden in Absprache mit den Teilnehmenden von der Kursleiterin erstellt. Kopierkosten werden bei der Kursleiterin direkt bezahlt.

603 F Englisch mit Muße A2.2 Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Do, 22.1.2026, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 147,00 € (keine Ermäßigung)

Lehrmaterialien werden in Absprache mit den Teilnehmenden von der Kursleiterin erstellt. Kopierkosten werden bei der Kursleiterin direkt bezahlt.

605 F Englisch mit Muße A2.2 Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Mi, 21.1.2026, 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 147,00 €

Lehrmaterialien werden in Absprache mit den Teilnehmenden von der Kursleiterin erstellt. Kopierkosten werden bei der Kursleiterin direkt bezahlt.

607 F Englisch mit Muße A2.2

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Mi, 21.1.2026, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 108,00 €

Lehrmaterialien werden in Absprache mit den Teilnehmenden von der Kursleiterin erstellt. Kopierkosten werden bei der Kursleiterin direkt bezahlt.



Stufe B1

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

601 F

Englisch Stufe B1.2

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: Easy English B1.1 ab Lektion 7

Zusatzmaterialien zum Lehrwerk „Easy Reader“ werden eingesetzt

Leitung: Helmut Christen

Termine: ab Mi, 28.1.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.

Entgelt: 156,80 € (keine Ermäßigung)

Englische Konversation

Diese Kurse ermöglichen es Interessent:innen, die das Kurssystem der VHS durchlaufen oder Englisch in der Schule gelernt haben, ihre Englischkenntnisse ohne ein festes Lehrwerk in Diskussionen, anhand von kurzen Lektüren, Zeitungstexten, Ton- und Videomaterial etc. aufzufrischen, zu vertiefen und auszubauen.

634 F

Active English B1

Diese Kurse ermöglichen es Interessent:innen, die das Kurssystem der VHS durchlaufen oder Englisch in der Schule gelernt haben, ihre Englischkenntnisse ohne ein festes Lehrwerk in Diskussionen, anhand von kurzen Lektüren, Zeitungstexten, Ton- und Videomaterial etc. aufzufrischen, zu vertiefen und auszubauen.

Leitung: Annette Böing

Termine: ab Do, 22.1.2026, 12.00 - 13.30 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 108,00 €

Lehrmaterialien werden in Absprache mit den Teilnehmenden von der Kursleiterin erstellt. Kopierkosten werden bei der Kursleiterin direkt bezahlt.

628

Englisch Stufe B1/B2

Compact English Course

Intensivwoche/Bildungsurlaub

This English intensive course is for everyone who wants to refresh and improve their language skills – whether for work or personal interest. During one week of varied and practical exercises, participants will practise communicating clearly and confidently in everyday situations and in a professional context. The course focuses on topics such as small talk, telephoning, writing emails, talking about your workplace or your town, and having conversations in hotels or restaurants. Important grammar structures and useful vocabulary – especially for the workplace and for travel – will also be reviewed and strengthened. The lessons are well-organised but also open and dynamic. You will learn through speaking, listening, reading, writing – and through group activities that make learning fun.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Niveau von etwa sechs Jahren Schulenglisch oder vergleichbare praktische Erfahrung. Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie passt, beraten wir Sie gerne.

Für die Teilnahme an diesem Seminar kann beim Arbeitgeber Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragt werden (Bildungsurlaub).

Das Lehrwerk wird vor Kursbeginn bekannt gegeben. Eine Teilnahmebescheinigung ist in der Kursgebühr enthalten.

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

Leitung: Lyn Michelle Heiming

Termine: ab Mo, 2.2. - Fr, 6.2.2026, 9.00 - 14.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage, Seminarraum 1, Bülser Str. 38

Dauer: 5 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 165,00 € (keine Ermäßigung)

Vorschau 1/2027

628

Englisch Stufe B1/B2

Compact English Course

Intensivwoche/Bildungsurlaub

This English intensive course is for everyone who wants to refresh and improve their language skills – whether for work or personal interest. During one week of varied and practical exercises, participants will practise communicating clearly and confidently in everyday situations and in a professional context. The course focuses on topics such as small talk, telephoning, writing emails, talking about your workplace or your town, and having conversations in hotels or restaurants. Important grammar structures and useful vocabulary – especially for the workplace and for travel – will also be reviewed and strengthened. The lessons are well-organised but also open and dynamic. You will learn through speaking, listening, reading, writing – and through group activities that make learning fun.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Niveau von etwa sechs Jahren Schulenglisch oder vergleichbare praktische Erfahrung. Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie passt, beraten wir Sie gerne.

Für die Teilnahme an diesem Seminar kann beim Arbeitgeber Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragt werden (Bildungsurlaub).

Das Lehrwerk wird vor Kursbeginn bekannt gegeben. Eine Teilnahmebescheinigung ist in der Kursgebühr enthalten.

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

Leitung: Lyn Michelle Heiming

Termine: ab Mo., 1.2. - Fr., 5.2.2027, 9.00 - 14.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage, Seminarraum 1, Bülser Str. 38

Dauer: 5 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 165,00 € (keine Ermäßigung)



Tower Bridge, London

636

Englisch für Schüler:innen

Intensivkurs in den Osterferien – Grammatik-Training und Vorbereitung auf die Abschlussprüfung (ZAP)

Englisch ist doch eigentlich einfach, aber leider nicht ganz. In manchen Grammatikfragen seid Ihr häufig unsicher und würdet gerne eure Kenntnisse festigen?

Schwerpunktmäßig werden in diesem Intensivkurs grammatische Strukturen der Klassen 5 bis 8 aufgefrischt und vertieft, so dass Ihr mehr Sicherheit im schriftlichen und mündlichen Ausdruck bekommt. Zum Lernprogramm gehören insbesondere die Bildung und der Gebrauch der Zeiten, die richtige Satzstellung sowie häufig gemachte Fehler. Aber auch einige speaking and listening activities sowie Wortschatzübungen und Spiele sind Bestandteil der Woche.

Der Kurs wendet sich an Schüler:innen der Klassen 8 bis 10, die ihre Noten verbessern oder sich auf die Abschlussprüfung (ZAP) vorbereiten wollen. Das Entgelt ist bereits ermäßigt. Inhaber:innen der Gladbeck-Card erhalten einen weiter ermäßigten Preis – bitte bei der Anmeldung den Nachweis vorlegen.

Leitung: Ramona Holländer
Termine: Di, 7.4. - Fr, 10.4.2026, 9.00 - 12.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage, Seminarraum 1, Bülser Str. 38
Dauer: 4 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 88,00 € (keine Ermäßigung) (einschl. Kopien)

Übersicht über das Kursangebot Spanisch

Die VHS bietet Spanischlernenden folgende Kurstypen an:

1. Intensivseminare Spanisch für Anfänger:innen
2. gestufte Kurse im Zertifikatssystem
3. Konversation
4. Spanischsprachiger Vortrag

Allgemeine Informationen zum Sprachenlernen sowie über die Zuordnung der Kurse zu den Stufen A 1 bis B 2 finden Sie am Anfang von Fachbereich 6. Wir beraten Sie gerne auf der Suche nach dem richtigen Kurs! Sprachenberatung im Haus der VHS oder nach telefonischer Vereinbarung (Tel. 99 24 15).

Spanisch von Anfang an – welcher Kurs für wen?

Wenn Sie noch keine Spanischkenntnisse haben und einen Abendkurs in normalem Lerntempo bevorzugen, sollten Sie Kurs Nr. 640 F besuchen. Da es nicht immer einfach ist, den Kurs zu finden, in dem man sich am wohlsten fühlt, bieten wir Ihnen mit unserer Sprachenberatung an, Sie in den für Ihre individuellen Bedürfnisse geeigneten Kurs zu platzieren.



Sevilla



El Rocío, Huelva (Andalusien)

Stufe **A1**

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

640

Spanisch für Anfänger:innen A1 Bildungsurlaub

Dieser Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Grundlagen der spanischen Sprache erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Spanisch-Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

Arbeitnehmer haben die Möglichkeit, bei ihrem Arbeitgeber Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) zu beantragen.

Leitung: Dorothe Winkler
Termine: Mo, 12.1. -15.1.2026
 von 8.30 - 12.15 und 13.00 - 15.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, UG, Seminarraum 3, Bülser Str. 38
Dauer: 4 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 180,00 €

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

Vorschau 1/2026

640

Spanisch für Anfänger:innen A1 Bildungsurlaub

Dieser Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Grundlagen der spanischen Sprache erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Spanisch-Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

Arbeitnehmer haben die Möglichkeit, bei ihrem Arbeitgeber Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub) zu beantragen.

Leitung: Dorothe Winkler
Termine: Mo, 12.1. -15.1.2026
von 8.30 - 12.15 und 13.00 - 15.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, UG,
Seminarraum 3, Bülser Str. 38
Dauer: 4 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 179,20 €

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber:
6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktritts-
termin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

Torero-Ronda,
Andalucía



Sierra de Aracena

641

Spanisch A1 für Anfänger:innen

Lehrbuch: Perspectivas Ya A1.1 ab Lektion 1

Leitung: Ruth Schneider-Granda
Termine: ab Do, 22.1.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage,
Seminarraum 1, Bülser Str. 38
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 86,40 €

643 F

Spanisch A1.1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 5

Leitung: Dorothe Winkler
Termine: ab Di, 27.1.2026, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, UG,-
Seminarraum 3, Bülser Str. 38
Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 115,20 €

640 F

Spanisch A1.1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 5

Leitung: Dorothe Winkler
Termine: ab Di, 27.1.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, UG,
Seminarraum 3, Bülser Str. 38
Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 115,20 €

642 F

Spanisch A1.1

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: Perspectivas YA! A1 ab Lektion 6

Leitung: Ruth Schneider-Granda
Termine: ab Di, 20.1.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage,
Seminarraum 1, Bülser Str. 38
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 172,50 € (keine Ermäßigung)

Stufe A2

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen
der Kenntnisstufen am Anfang des Fremd-
sprachbereichs.

651 F

Spanisch A2.1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 ab Lektion 1

Leitung: Dorothe Winkler
Termine: ab Mo, 26.1.2026, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, 1. Etage,
Seminarraum 2, Bülser Str. 38
Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 115,20 €

645 F

Spanisch A2.1

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 ab Lektion 4

Leitung: Dorothe Winkler
Termine: ab Mi, 28.1.2026, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 156,80 € (keine Ermäßigung)



Churros con chocolate



656 F

Spanisch A2.2

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 ca. ab Lektion 12

En este curso aprendemos español con mucha alegría y un poco de vino. ¡Nuevos participantes están siempre bienvenidos!

Leitung: Dorothe Winkler

Termine: ab Di, 27.1.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, UG, Seminarraum 3, Bülser Str. 38

Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.

Entgelt: 156,80 € (keine Ermäßigung)

Lehrmaterialien werden in Absprache mit den Teilnehmenden von der Kursleiterin erstellt. Kopierkosten werden bei der Kursleiterin direkt bezahlt.

657 F

Spanisch A2 Lektüre

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lektüre und ausgewählte Grammatikkapitel

Leitung: Dorothe Winkler

Termine: ab Mi, 28.1.2026, 10.15 - 11.45 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage, Seminarraum 1, Bülser Str. 38

Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.

Entgelt: 156,80 € (keine Ermäßigung)

Lehrmaterialien werden in Absprache mit den Teilnehmenden von der Kursleiterin erstellt. Kopierkosten werden bei der Kursleiterin direkt bezahlt.

Stufe **B1**

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

653 F

Spanisch B1.1

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1 ab Lektion 7

Leitung: Dorothe Winkler

Termine: ab Mo, 26.1.2026, 8.30 - 10.00 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 1. Etage, Seminarraum 2, Bülser Str. 38

Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.

Entgelt: 184,00 € (keine Ermäßigung)

658 F

Conversar en español B1

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1

Se trata de un curso de comunicación del nivel B1/B2. Hablaremos de temas cotidianos, culturales y sociales. A base de artículos de la prensa o de extractos de la literatura española intentamos discutir mucho repitiendo también sucesivamente la gramática como el subjuntivo o la sucesión de los tiempos. ¡Bienvenidos al curso!

Leitung: Dorothe Winkler

Termine: ab Mi, 28.1.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.

Entgelt: 156,80 € (keine Ermäßigung)



Übersicht

über das Kursangebot Französisch

Allgemeine Informationen zum Sprachenlernen sowie über die Zuordnung der Kurse zu den Stufen A1 bis B2 finden Sie am Anfang von Fachbereich 6. Wir beraten Sie gerne auf der Suche nach dem richtigen Kurs! Sprachenberatung im Haus der VHS oder nach telefonischer Vereinbarung (Tel. 99 24 15).

Stufe **A1**

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

670

Französisch für den Urlaub A1

Intensivkurs am Wochenende

Sie planen eine Reise nach Frankreich und möchten sich vor Ort besser verständigen können? In diesem kompakten Wochenendkurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für typische Urlaubssituationen: Ankommen, sich orientieren, einkaufen, im Restaurant bestellen oder Small Talk am Strand – praxisnah, alltagsbezogen und mit viel Urlaubsatmosphäre!

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt – bringen Sie einfach Neugier und gute Laune mit!

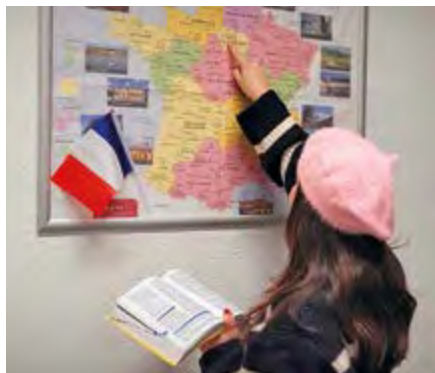
Leitung: Ole Steiner

Termine: Sa., 21.3.2026 und So., 22.3.2026 jeweils von 10.00 – 15.15 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 2 Termine, 12 U.Std.

Entgelt: 58,80 € (keine Ermäßigung)



671
Französisch von Anfang an A1.1
Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)
Lehr- und Arbeitsbuch: On y va, A1. Aktualisierte Ausgabe (Huber Verlag) ab Lektion 1

Lust auf Französisch? Vielleicht ist eine Frankreichreise schon in den Osterferien geplant? In zunächst 10 Unterrichtsterminen (bei Interesse Verlängerung möglich) können Sie in die französische Sprache „hineinschnuppern“. Vielleicht haben Sie auch lang zurückliegende geringe Vorkenntnisse und möchten noch einmal „ganz von vorne“ anfangen oder wiederholen. Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Leitung: Annette Hilkenmeier
Termine: ab Di, 27.1.2026, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 98,00 € (keine Ermäßigung)

673 F
Französisch A1.2
Lehr- und Arbeitsbuch: On y va, A1.1 ab Lektion 8/9

Leitung: Véronique Legleye
Termine: ab Do, 22.1.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 108,00 €

Stufe A2

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

675 F
Französisch A2.1
Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)
Lehr- und Arbeitsbuch: On y va, A2 ab Lektion 5. Aktualisierte Ausgabe

Leitung: Annette Hilkenmeier
Termine: ab Di, 27.1.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 172,50 € (keine Ermäßigung)

678 F
Französisch
Wiederholungskurs Niveau A2
Lehrbuch: „On y va“ ab Lektion 8
ISBN: 978-3-19-103351-4 Aktualisierte Ausgabe
Hueber Verlag

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Das Sprechen steht bei uns im Vordergrund. Anhand unseres Lehrwerks werden wir Hörverstehen üben und grammatische Regeln vertiefen.

Leitung: Blandine Marie Blömker
Termine: ab Mi, 4.2.2026, 10.30 - 12.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, UG, Seminarraum 3, Bülser Str. 38
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 108,00 €



679 F
Französisch A2+/B1
Cours de conversation facile
Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Bienvenue! Venez discuter de sujets concernant la vie quotidienne et l'actualité. Précisez vos connaissances sur la culture française: régions, gastronomie, chansons et habitudes. N'hésitez pas à rencontrer notre petit groupe de francophiles. À bientôt!

Leitung: Blandine Marie Blömker
Termine: ab Mi, 4.2.2026, 16.15 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 147,00 € (keine Ermäßigung)



Stufe B1

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

674 F

Französisch Auffrischkurs B1.2 Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehr- und Arbeitsbuch: CHAPEAU! B1 ab Lektion 11 (weitere Materialien zur Wiederholung der Stufe B1 werden im Kurs bereitgestellt.)

Aufbauend auf den Kenntnissen der Kompetenzstufe A2 wird das Sprachniveau der Stufe B1 mit einem neuen Lehrwerk wiederholt, gefestigt bzw. wieder erreicht und gelegentlich durch aktuelle Artikel der Zeitung REVUE DE LA PRESSE oder der Zeitschrift ÉCOUTÉ ergänzt.

Leitung: Annette Hilkenmeier

Termine: ab Di, 27.1.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 147,00 € (keine Ermäßigung)

Interessierte, die über fundierte Vorkenntnisse in Französisch verfügen, werden in diesen Kurs gerne aufgenommen!



Rathaus, Marcq-en-Baroeul

Freundeskreis Marcq-en-Baroeul

Im Rahmen der Städtepartnerschaft zwischen der Stadt Marcq-en-Baroeul in Frankreich und Gladbeck gründeten Freunde der französischen Sprache in Gladbeck 1978 den „Freundeskreis Marcq-en-Baroeul“, das Pendant auf französischer Seite sind die „Amis de Gladbeck“. Zur Pflege der partnerschaftlichen Beziehungen beider Städte findet seitdem ein regelmäßiger Austausch mit Treffen und gemeinsamen Aktivitäten statt.

Ein Highlight ist das jährliche Pfingsttreffen der „Linguisten“, zu dem jedes Jahr die Marcqer und Gladbecker Freunde der deutschen und französischen Sprache zusammenkommen, um Freundschaften zu pflegen, Informationen, Ansichten und Einblicke auszutauschen und ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen. In diesem Jahr laden die französischen „Amis de Gladbeck“ zum Pfingsttreffen nach Marcq-en-Baroeul ein und werden ihren deutschen Gästen wieder ein interessantes Programm bieten.

Der von der VHS unterstützte Freundeskreis ist ein eingetragener Verein (e.V.), sein Vorsitzender ist Dietrich Oermann. Bei Interesse erreichen Sie ihn unter Handy-Nr. 0160 90126527 oder Tel. 94990-22.

Regelmäßiger Treffpunkt:

Gaststätte „Marktstübchen“, jeden 1. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr

Stufe A1

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

680

Intensivwoche Italienisch A1.1 für Anfänger:innen

Bildungsurlaub

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1 ab Lektion 1

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganzjährigem Unterricht erste Grundlagen der italienischen Sprache erwerben möchten.

Dieses Angebot ist für Italienisch-Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

Leitung: Raffaella Giuliani

Termine: Mo., 26.1. - Fr., 30.1.2026
von 9.30 - 14.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage,
Seminarraum 1, Bülser Str. 38

Dauer: 5 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 165,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

Besuchen Sie die VHS bei Facebook!

Die Fangemeinde wächst: Seit 2011 ist die VHS Gladbeck mit einer eigenen Seite auf Facebook vertreten und informiert regelmäßig über Neuigkeiten und Angebote. Werden auch Sie ein „Fan“ von uns und tauschen Sie sich mit uns aus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter www.facebook.com/vhsgladbeck/



681

Intensivwoche Italienisch A1.1 – Aufbaukurs ab Lektion 5

Bildungsurlaub Aufbaukurs

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1 ab Lektion 4/5

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Grundlagen der italienischen Sprache erwerben möchten.

Dieses Angebot ist für Italienisch-Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen vorgesehen.

Leitung: Raffaella Giuliani

Termine: Mo., 23.3. - Fr., 27.3.2026
von 9.30 - 14.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage, Seminarraum 1, Bülser Str. 38

Dauer: 5 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 165,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

683

Italienisch für den Urlaub

Intensivkurs am Wochenende

Kleingruppe (6 – 9 Teilnehmende)

Sie planen eine Reise nach Italien und möchten sich dort sprachlich sicherer bewegen? In diesem kompakten Wochenendkurs lernen Sie das Wichtigste für typische Urlaubssituationen: Ankommen, sich orientieren, einkaufen, einen Restaurantbesuch meistern oder sich am Strand verständigen – alles praxisnah und mit viel Urlaubsflair!

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt – Sie brauchen nur Neugier und gute Laune mitzubringen!

Vorschau 2/2026

680

Intensivwoche Italienisch A1.1 für Anfänger:innen

Bildungsurlaub

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1 ab Lektion 1

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Grundlagen der italienischen Sprache erwerben möchten.

Dieses Angebot ist für Italienisch-Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

Leitung: Raffaella Giuliani

Termine: 21.09.26 - 25.09.26
von 9.30 - 14.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage, Seminarraum 1, Bülser Str. 38

Dauer: 5 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 165,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.



684

Italienisch A1 für Anfänger:innen

Leitung: Edith Gumbinger

Termine: ab Di, 20.1.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 108,00 €

681 F

Italienisch A1.2

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 7

Leitung: Edith Gumbinger

Termine: ab Di, 20.1.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38

Dauer: 17 Termine, 34 U.Std.

Entgelt: 122,40 €

Stufe A2

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

682 F

Italienisch A2.1

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2 ab Lektion 3

Leitung: Edith Gumbinger

Termine: ab Di, 20.1.2026, 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 1. Etage, Seminarraum 2, Bülser Str. 38

Dauer: 17 Termine, 34 U.Std.

Entgelt: 166,60 € (keine Ermäßigung)



Leitung: Edith Gumbinger

Termine: Sa., 21.3. und So., 22.3.2025
von 10:00 - 15:15 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 2 Termine, 12 U.Std.

Entgelt: 58,80 € (keine Ermäßigung)

Stufe A1

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs

685

Arabisch A1.1

mit geringen Vorkenntnissen

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: Salam A1 ab Lektion 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Leitung: Hussam Al Hareezi

Termine: ab Mo, 19.1.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 147,00 € (keine Ermäßigung)



692

Niederländisch

für Anfänger:innen A1.1

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Die Niederlande begeistern mit weiten Tulpenfeldern, malerischen Grachtenstädten, wunderschönen Nordseestränden und der offenen, sympathischen Art ihrer Bewohner:innen. Wer Niederländisch lernt, taucht ein in eine entspannte, lebensfrohe Kultur – direkt vor unserer Haustür.

Stufe A1

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

690

Niederländisch für Anfänger:innen A1

Bildungsurlaub

Lehrbuch: Goed idee! (ISBN 978-3-12-528506-4)

Sie besuchen regelmäßig die Niederlande und möchten gerne in der Landessprache mit unseren Nachbarn kommunizieren? Dann ist dieser Kompaktkurs genau das Richtige für Sie! In nur vier Tagen lernen Sie die Grundlagen des Niederländischen, um alltägliche Situationen souverän zu meistern.

Egal ob im Supermarkt, beim Reservieren eines Tisches im Restaurant oder beim Gespräch mit dem Vermieter Ihrer Ferienwohnung – nach diesem Kurs können Sie sich in diesen und vielen weiteren Situationen auf Niederländisch verständigen. Außerdem werden Sie in der Lage sein, einfache Texte zu lesen und entdecken interessante Orte, die Sie in den Niederlanden besuchen sollten.

Für die Teilnahme an diesem Seminar kann beim Arbeitgeber Freistellung nach dem



Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragt werden (Bildungsurlaub).

Leitung: Temilo van Zantwijk

Termine: Mo., 13.7. - Fr., 17.7.2026
von 9.00 - 14.00 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage,
Seminarraum 1, Bülser Str. 38

Dauer: 5 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 165,00 €

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitgeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:

www.vhs-gladbeck.de



Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse in der niederländischen Sprache haben. In entspannter und motivierender Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen des Niederländischen mit unserem erfahrenen Muttersprachler – von der Aussprache über einfache Grammatik bis hin zu ersten Alltagsgesprächen.

Sie üben, sich vorzustellen, nach dem Weg zu fragen, kleine Einkäufe zu machen und einfache Gespräche zu führen – ideal für Reisen, den Beruf oder den Alltag im niederländischsprachigen Raum.

Spielerische Übungen, Hörverständnistraining und kurze Dialoge helfen Ihnen, schnell sprachliche Sicherheit zu gewinnen.

Vereenvoudig het leven – beginnen met Nederlands!

Leitung: Temilo van Zantwijk

Termine: ab Mi, 28.1.2026, 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 1. Etage,
Seminarraum 2, Bülser Str. 38

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 147,00 € (keine Ermäßigung)

691 F
Niederländisch für Anfänger:innen
A1.1 mit geringen Vorkenntnissen
Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)
Lehrbuch und Übungsbuch: Goed idee!
A1 ab Lektion 5; ISBN 978-3-12-528606-1

Leitung: Marco Bernatzki
Termine: ab Mo, 19.1.2026, 20.00 - 21.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 78,40 € (keine Ermäßigung)

Stufe A2

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

690 F
Niederländisch A2.2
Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)
Kursbuch und Übungsbuch: Welkom! neu
A1 - A2, Lektion 9

Leitung: Petra Keding
Termine: ab Di, 20.1.2026, 10.45 - 12.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 17 Termine, 34 U.Std.
Entgelt: 166,60 € (keine Ermäßigung)



Amsterdam

Stufe B1

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

694 F
Niederländisch B1.1
Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)
Lehrbuch: Taal totaal nieuw B1.1 ab Lektion 5
(ISBN 978 94 6030 9083)

Die Teilnehmenden können bereits über die Wohnsituation, Kleidung, Aussehen, Transportmittel, Medien und Gesundheit sprechen.

Leitung: Marco Bernatzki
Termine: ab Mo, 19.1.2026, 18.20 - 19.50 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 78,40 € (keine Ermäßigung)

Stufe A1

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

686
Portugiesisch Intensiv –
Ihre Sprache beginnt hier!
Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Vor dem inneren Auge: ein Bummel durch die Gassen von Lissabon, eine „bica“ mit „pastel de nata“ an der Algarve, heiße Samba-Rhythmen in Rio, ein Fußballspiel mit Stars wie Cristiano Ronaldo und Neymar. Mit Portugiesisch – der Sprache von über 280 Millionen Menschen – öffnen sich all diese Welten.

In diesem Intensivkurs erlernen die Teilnehmenden praxisnah die Grundzüge der Sprache – perfekt für Urlaub, Reisen oder den Alltag – und tauchen ein in Klang, Kultur und portugiesische Lebensfreude: das alegria!

Leitung: Maria Margarida Vigil-Escalera Rodrigues
Termine: Sa., 14.3. und So., 15.3.2026 sowie Sa., 21.3. und So., 22.3.2026 jeweils von 10.00 - 13.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 4 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 78,40 € (keine Ermäßigung)



Stufe A1

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

696
**Dänisch für Anfänger:innen A1
Wochenendworkshop**
**Entdecken Sie Dänisch mit Spaß
am Wochenende!**

Wikinger, Legosteine, Lakritz und Trolle – Dänemark hat viel zu bieten! Von Zoos und Tierparks über Erlebnisparks bis hin zu interaktiven Museen: Dieses Land begeistert mit vielfältiger Natur und malerischen Landschaften. Die Dänen gelten als das glücklichste Volk der Welt, und das dänische Hygge-Gefühl steht für Vertrautheit, Wärme und Genuss.

Lernen Sie mit unserer sympathischen Muttersprachlerin, Frau Pfeiffer, alltägliche Redewendungen und wichtige Themen wie Begrüßungen, Lebensmittel einkaufen, im Café und Restaurant bestellen, Wegbeschreibungen sowie Freizeitaktivitäten und Unterkünfte suchen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre auf Dänisch zu verständigen und mehr über Land und Leute zu erfahren.

Erleben Sie, wie viel Spaß das Lernen einer neuen Sprache machen kann! Melden Sie sich jetzt an und seien Sie bereit, die dänische Gastfreundschaft mit einem herzlichen „tak“ zu genießen!

Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Heidi Pfeiffer
Termine: Sa., 21.3.2026, 10.00 - 16.15 Uhr und
So., 22.3.2026, 10.00 - 16.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage,
Seminarraum 1, Bülser Str. 38
Dauer: 2 Termine, 14 U.Std.
Entgelt: 68,60 € (keine Ermäßigung)

695 F
**Dänisch für Anfänger:innen
mit Vorkenntnissen A1.1
ab Lektion 2/3**
Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Leitung: Heidi Pfeiffer
Termine: ab Mo, 26.1.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage,
Seminarraum 1, Bülser Str. 38
Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 78,40 €

Stufe A1

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs.

688
**Russisch für Anfänger:innen A1.1 ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)**
**Russisch lernen an der VHS –
Ihre Brücke zu einer neuen Welt**

Russisch ist nicht nur eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt – es ist der Schlüssel zu einer faszinierenden Welt voller Geschichte, Kultur und Möglichkeiten. Über 250 Millionen Menschen weltweit sprechen Russisch – in mehr als 15 Ländern dient es als Amts-, Regional- oder Verkehrssprache.

Ob Moskau, St. Petersburg, der Baikalsee oder die Städte entlang der Seidenstraße – mit Russischkenntnissen reisen Sie nicht nur, Sie erleben. Sie verstehen Menschen, lesen Schilder, hören Geschichten – und gewinnen echten Zugang zu Kultur und Alltag.

Wer Russisch versteht, taucht ein in die tiefgründige Weltliteratur von Dostojewski bis Tolstoi, hört Tschaikowski mit neuen Ohren



**Online-Anmeldungen sind
über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de**

und erlebt Filme und Philosophie jenseits der Übersetzung. Die Sprache öffnet Türen zu einer lebendigen, traditionsreichen Kultur, die bewegt, berührt und begeistert.

Schritt für Schritt zum Ziel:
In unserem Russischkurs an der VHS begleiten wir Sie von Anfang an – vom Erkennen und Schreiben der kyrillischen Buchstaben bis zur sicheren Verständigung im Alltag. Ohne Druck, aber mit Freude am Lernen und im Austausch mit anderen Teilnehmenden.

**Lernen Sie Russisch –
mit Neugier, Herz und Verstand.**

Leitung: Roman Yavdoshyin
Termine: ab Mi, 28.1.2026, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, UG,
Seminarraum 3, Bülser Str. 38
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 98,00 € (keine Ermäßigung)



698 A – 698 B

Polnisch für Schüler

Polnisch als Herkunftssprache für Schüler:innen mit polnischen Wurzeln

Der Herkunftssprachliche Unterricht (HSU) ist ein entgeltfreies Angebot in der Primarstufe und Sekundarstufe I für Schüler:innen mit internationaler Familiengeschichte, die in Deutsch und in Polnisch aufwachsen. Das Hauptziel des Unterrichts ist es, die mitgebrachten Sprachfähigkeiten zu festigen. Der Unterricht richtet sich daher an Schüler:innen mit polnischen Wurzeln im Alter von 6. bis 16 Jahren.

Die Anmeldung erfolgt über die Fachbereichsleitung Frau Gómez.

Der herkunftssprachliche Unterricht kann auch von Schüler:innen in Anspruch genommen werden, die nicht in Gladbeck wohnen.

Mit der Anmeldung des Kindes, ist die Teilnahme am herkunftssprachlichen Unterricht verbindlich und verpflichtet zum regelmäßigen Besuch des Unterrichts für die Dauer eines ganzen Schuljahres.

Die Teilnahme am herkunftssprachlichen Unterricht ist kostenlos.

Diese Maßnahme wird gefördert durch Mittel des Auswärtigen Amtes in Kooperation mit dem Kompetenz- und Koordinationszentrum Polnisch.

698 A

Polnisch für Schüler

Polnisch als Herkunftssprache für Schüler:innen mit polnischen Wurzeln (1. bis 3. Klasse)

Leitung: Joanna Elies

Termine: ab Di, 20.1.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 1. Etage, Seminarraum 2, Bülser Str. 38

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
entgeltfrei

698 B

Polnisch für Schüler

Polnisch als Herkunftssprache für Schüler:innen mit polnischen Wurzeln (4. bis 6. Klasse)

Leitung: Joanna Elies

Termine: ab Di, 20.1.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 1. Etage, Seminarraum 2, Bülser Str. 38

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
entgeltfrei



Diese Maßnahme wird finanziert aus Mitteln des Auswärtigen Amtes.



689

Українisch für Schüler:innen der 3. bis 6. Klasse: Erlernen der kyrillischen Schrift (Herkunftssprachlicher Unterricht)

Dieses entgeltfreie Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren, die mit Ukrainisch als Familiensprache aufwachsen und vor allem ihre schriftlichen Fähigkeiten in der Herkunftssprache stärken möchten.

Der Fokus des Unterrichts liegt auf dem Erlernen der kyrillischen Schrift – Schritt für Schritt lernen die Kinder, ukrainische Buchstaben zu schreiben und einfache Texte zu verfassen. Ergänzend dazu werden das Lesen sowie der schriftliche Ausdruck gefördert.

Ziel ist es, die Sprachkompetenz im Ukrainischen weiterzuentwickeln, das Vertrauen

im Umgang mit der Muttersprache zu stärken und den kulturellen Bezug zur Herkunft zu erhalten.

Die Anmeldung erfolgt über die Fachbereichsleitung Frau Gómez. Die Teilnahme am herkunftssprachlichen Unterricht ist kostenlos.

Leitung: Roman Yavdoshyn
Termine: ab Mi, 28.1.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, UG, Seminarraum 3, Bülsener Str. 38
Dauer: 15 Termine, 20 U.Std. entgeltfrei

Українська мова для школярів 3 – 6 класів: опанування кирилиці (уроки рідної мови)

Ця безкоштовна пропозиція орієнтована на дітей віком 7–12 років, які зростають в українських сім'ях і хочуть розвинути навички письма рідною мовою.

Основна увага на заняттях приділяється вивченню української абетки — діти крок за кроком вчать писати літери та складати прості тексти. Додатково розвиваються навички читання й писемного мовлення.

Мета курсу — поглибити мовні знання, зміцнити впевненість у володінні рідною мовою та зберегти культурний зв'язок із країною походження.

Реєстрація — через керівницю напругу, пані Гомес.
Участь у заняттях є безкоштовною.

Українська мова для школярів
Українська як рідна мова для учнів з українським походженням (3–6 класи)

Викладач: Roman Yavdoshyn
Місце проведення: колишня Маркус-кірха, цокольний поверх, навчальна кімната 3, Bülsener Str. 38
Тривалість курсу: 15 занять, 30 академічних годин (заняття під час канікул не проводяться)
Час проведення: щосередини, починаючи з 28.01.2026, 17:30 до 18:30
Вартість: безкоштовно
Максимальна кількість учасників: 15 дітей



Freundeskreis Gladbeck – Alanya

Freund:innen der türkischen Partnerstadt Alanya gibt es mindestens seit 1993, seit der Gründung der Städtepartnerschaft zwischen Gladbeck und Alanya. Diese Menschen haben durch vielfältiges Engagement die Beziehungen beider Städte vertieft.

So wurde 2013 der Freundeskreis Gladbeck – Alanya gegründet. Seine Ziele sind, durch sozialen und kulturellen Austausch und durch Unterstützung des Alanya-Stands beim Gladbecker Apfeltatenfest, die Beziehungen beider Städte weiter zu entwickeln.

Interessierte wenden sich gern an die
Ansprechpartner:in:

Müzeyyen Dreessen,
Mobil: 01577/2412512,
Mail: dreessenaile@gelsennet.de
Süleyman Şirin, Mobil: 0157/86859339,
Mail: suleymansirin152@gmail.com



Fachbereichsleitung

Dirk Langer

Leiter der VHS

Tel.: 99 24 49

E-Mail: dirk.langer@stadt-gladbeck.de



**Familie,
Persönlich-
keitsbildung,
Rhetorik**

VHS-Forum Erziehung

i

Erziehen ist eine „Mammutaufgabe“!

Eltern, Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Interessierte sind zu den Veranstaltungen des „VHS-Forums Erziehung“ eingeladen. Sie erhalten dort Anregungen und Raum zur Diskussion. Namhafte Expert:innen, häufig durch Buchveröffentlichungen bekannt, beziehen zu aktuellen Erziehungsthemen Stellung.

Diese Veranstaltungsreihe ist als Beitrag der VHS zum „Gladbecker Bündnis für Familie – Erziehung, Bildung, Zukunft“ gedacht.

Gladbecker Bündnis für Familie
Erziehung, Bildung, Zukunft

Das „Gladbecker Bündnis für Familie“ unter der Führung der Bürgermeisterin ist ein Zusammenschluss unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen mit dem Ziel, die Situation der Gladbecker Mädchen und Jungen sowie ihrer Familien zu verbessern. Die Volkshochschule beteiligt sich an dem Bündnis.

Eltern-Kind-Kurse in Gladbeck organisiert durch die KEFB Bottrop/ Gladbeck

!

Die Kurse, die in der Regel vormittags stattfinden, richten sich an Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren. Die Gruppen finden statt in Rentfort (St. Martin), Ellinghorst (St. Elisabeth), Gladbeck-Ost (St. Johannes), Zweckel (Herz Jesu), Schultendorf (Christus König) und Brauck (St. Marien).

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Kath. Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop/Gladbeck, Tel. 02041/706230, Internet: www.kefb-bistum-essen.de.

700

Dr. Hajo Hackstein: Stolpersteine in der Erziehung Vortrag mit Diskussion

Der Vortrag beschäftigt sich mit häufig wiederkehrenden Schwierigkeiten und Konfliktsituationen („Stolpersteine“) in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen, die im pädagogischen Alltag immer wieder Probleme bereiten und Eltern, Pädagogen, Erzieherinnen und Erziehern nur allzu oft ihre Grenzen aufzeigen. Anhand konkreter Beispiele und bildhafter Darstellungen werden Themen bearbeitet wie:

- Pubertät
- Schulaufgaben
- Scheidung
- Strafen in der Erziehung.
- Internet und Medienkonsum

Typische Anlässe und Abläufe sowie Eskalationen von Konflikten werden ebenso aufgezeigt wie frühzeitige Vermeidungs- oder Deeskalationsstrategien und mögliche konkrete Hilfen im pädagogischen Alltag. Selbstverständlich wird die Gelegenheit nicht fehlen, miteinander über die Inhalte zu diskutieren.

Dr. Hajo Hackstein unterrichtete über vier Jahrzehnte an der Johannes-Kessels-Akademie in Gladbeck. Er ist hier und in der weiteren Umgebung vor allem vielen Erzieherinnen und Erziehern bekannt. Seine Studien-, wie auch später seine Unterrichts-

fächer lagen im Bereich der Psychologie, Soziologie und Pädagogik, worin er auch promovierte. Seit seinem Ausscheiden aus dem aktiven Schuldienst referiert Dr. Hackstein zu aktuellen Erziehungsfragen als Dozent an der Volkshochschule Gladbeck, beim Kinderschutzbund in Alpen sowie auf Anfrage in Kindergärten und Jugendseinrichtungen.



Dr. Hajo Hackstein

Die Veranstaltung wird von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop/Gladbeck unterstützt.



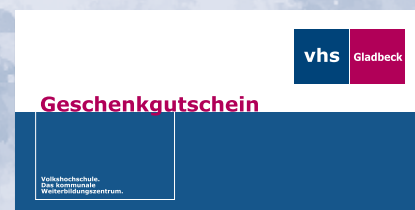
Leitung: Dr. Hajo Hackstein
Termin: Mi, 25.3.2026, 19.30 - 21.15 Uhr
Ort: Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8
Eintritt: 6,00 €/Schüler:innen und Studierende 3,00 €

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.

Geschenkidee gesucht?

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag ... und noch kein Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.



?

701

Züleyha Elemen und Nazmiye Öztürk: Kraft durch Positives Denken im Alltag Vortrag mit Diskussion

Ständiges Organisieren, an alles denken, für alle da sein – Und wo bleibst Du? In dieser Veranstaltung werden wertvolle Tipps und Methoden angeboten, um Stress zu erkennen, ihm entgegenzuwirken und durch das positive Denken eine bessere Balance im Alltag zu finden. Positives Denken hilft uns, das Leben gelassener zu meistern. Wer das Gute sieht, bleibt ruhiger, zufriedener und findet schneller Lösungen. Ein Lächeln kann oft schon den Tag verändern.“

Inhalte:

- Warum ständige Verantwortung oft belastend ist
- Wie du durch das positive Denken mehr Gelassenheit findest
- Welche praktischen Übungen du anwenden kannst, um im Alltag schnell zur Ruhe zu kommen
- Wie du Achtsamkeitsübungen für die ganze Familie nachhaltig im Alltag integrierst und
- Wie du deine eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlierst und dir trotz der Herausforderungen Zeit für dich nimmst.



Züleyha Elemen und Nazmiye Öztürk

Sürekli organize olmak, her şeyi düşünmek, herkesin yanında olmak – peki ya SEN? “Günlük Yaşamda Pozitif Düşüncenin Gücü” adlı bu etkinlikte, stresi tanıma, onunla başa çıkma ve pozitif düşünceyle günlük yaşamda daha iyi bir denge kurma yollarına dair değerli ipuçları ve yöntemler sunulacaktır. „Pozitif düşünce, hayatı daha sakın bir şekilde karşılamamıza yardımcı olur. Olumlu yönleri gören kişiler daha huzurlu, daha tatmin olmuş hisseder ve çözümleri daha hızlı bulur. Basit bir gülümseme bile çoğu zaman günü değiştirebilir.“

Etkinlikte seni neler bekliyor?

- Sürekli sorumluluk üstlenmenin neden yorucu olduğu,
- Pozitif düşünce ile nasıl daha fazla iç huzuru bulabileceğin,
- Günlük hayatta hızlıca sakinleşmeni sağlayacak pratik egzersizler,
- Farkındalık egzersizlerini sürdürülebilir şekilde gündelik yaşama nasıl entegre edebileceğin,
- Stres yönetimi teknikleri,
- Kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden, günlük hayatın yoğun kosusturması içerisinde kendine zaman ayırma yolları.

Leitung: Züleyha Elemen
Nazmiye Öztürk

Termine: ab Di, 24.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 2 Termine, 4 U.Std.

Der Besuch des Vortrags ist entgeltfrei! Die Volkshochschule bittet aber um eine Voranmeldung bis 7 Tage vor dem Termin.

**Online-Anmeldungen sind
über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de**



703

Konflikte können auch anders – mit Mediation vom Gegeneinander zum Miteinander Einführungsvortrag

Sie erleben Konflikte als unangenehme Belastung? Sie wünschen sich Leichtigkeit im Umgang mit Streitgesprächen?

Mediation schenkt Lebensqualität. Dieses außergerichtliche Verfahren hat eine einzigartige Besonderheit: Mediation macht aus Streitparteien echte Gewinner auf allen Seiten. Durch gegenseitiges Verstehen ist Zusammenarbeit möglich. So werden zufriedenstellende Lösungen für alle mit Leichtigkeit aufgedeckt.

Der Vortrag stellt Mediation mit all ihren Vorteilen und Fähigkeiten vor. Sie erfahren Wissenswertes über die Einsatzgebiete, Rahmenbedingungen und Möglichkeiten. Begeben Sie sich mit uns auf den chancenreichen Weg der Mediation und entdecken Sie in diesem lebendigen Erlebnis die Vielfalt der Kommunikation für Ihren Alltag.



Vera Reimann

Die einzelnen Schritte der Mediation werden vorgestellt. Mit jedem Schritt erleben Sie hilfreiche Tipps für zu Hause. Damit Sie in Zukunft Konflikte als Chancen erleben können. Durch diesen Vortrag können Sie entdecken, wie nützlich Mediation für Sie ganz persönlich sein kann. Lange bevor Gespräche in Konflikten scheitern.

Leitung: Vera Reimann

Termin: Di, 10.3.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – Anmeldungen telefonisch unter 02043/992415 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 7 Tage vor dem Termin.

704 Mediation erleben – Konflikte verstehen Tagesworkshop

Dieser Workshop ist für alle gedacht, die sich in schwierigen Situationen mehr Ruhe, Klarheit und Zusammenarbeit wünschen. Denn Konflikte gehören zum Leben – aber sie müssen nicht belasten. Mit Mediation lassen sich neue Wege finden, um Streitigkeiten gelassen und nachhaltig zu lösen. In diesem Tagesseminar erleben Sie, wie Mediation funktioniert – Schritt für Schritt und ganz praktisch. Sie lernen, wie Sie echtes Verstehen erreichen und wie aus einem Gegeneinander ein Miteinander werden kann.

Das nehmen Sie mit:

- Ein klares Verständnis für die Struktur und Wirkung von Mediation
- Praktische Übungen für eine zugewandte, lösungsorientierte Kommunikation
- Kleine Tricks mit großer Wirkung – für mehr Souveränität im Streit
- Neue Perspektiven, wie Konflikte auch Chancen sein können

Erleben Sie wie befreiend es sein kann, Konflikte nicht länger als Belastung zu sehen, sondern als Möglichkeit zur gesicherten Klärung. Sie lernen, wie Sie Missverständnisse auflösen und Lösungen finden, die für alle Beteiligten tragbar sind – ganz ohne Verlierer.

Leitung: Vera Reimann
Termin: Sa, 25.4.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 35,00 €

705 Arbeitstechnik und Zeitmanagement

Effiziente Arbeitstechniken haben sich zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor entwickelt. Informationsflut, Stress, neue Techniken, permanente Veränderungsprozesse, Zeitdruck und Belastungen charakterisieren das heutige Arbeitsleben. Prioritäten, Strategien und Ziele wechseln oft sprunghaft. Weil die erhöhten Anforderungen nur durch systematische Methoden erfolgreich bewältigt werden können, ist die Beherrschung persönlicher Arbeitstechniken erforderlich. Die Entwicklung einer professionellen Arbeitstechnik wird in diesem Tagesseminar durch praxisnahe Übungen gefördert. Durch einen effizienteren persönlichen Arbeitsstil und den bewussteren Umgang mit Zeit werden Arbeitsprozesse optimiert. Dadurch entwickelt sich mehr Motivation für die gestellten Aufgaben.

Seminarinhalte:

- Aufgabenverdichtung und Ressourcenkürzung bewältigen
- Identifikation von individuellen Zeitfressern
- Professionelles Setzen von Prioritäten
- Umgang mit Zielveränderungen während der Umsetzungsphase
- Techniken zur Selbstmotivation erfolgreich einsetzen
- Arbeitstechniken im Team anwenden
- Besprechungen effizienter gestalten
- Entscheidungen erfolgreich und schnell fällen

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Trainer:in des Dahms Privatinstutits
Termin: Fr, 13.3.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 60,70 € (keine Ermäßigung)
(inkl. eines Lehrbuchs zum Preis von 14,00 €)

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

706 Medienkompetenz – wie recherchiere ich richtig? Kurzseminar

Wie informiere ich mich eigentlich, wenn ich zu einem Thema recherchiere? Vertraue ich nur auf Social Media und YouTube oder nutze ich auch andere Quellen, um mir eine fundierte Meinung zu bilden? Dieser Workshop vermittelt einen Überblick, wie man sich möglichst ausgewogen über ein Thema informieren kann, um nicht nur in der eigenen Echokammer zu verweilen. Gleichzeitig sollen aber auch Themen wie Quellenkritik oder die Rolle als Mediennutzer besprochen werden.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Cassandra Speer
Termin: Di, 5.5.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 15,00 € (keine Ermäßigung)



Cassandra Speer



Ihr direkter Weg zur
VHS-Homepage

vhs

Gladbeck

707 Aktiv den Wortschatz trainieren

Grundlegend für erfolgreiche Reden und Vorträge, treffende Formulierungen, Schlagfertigkeit und spontanes überzeugendes Sprechen ist ein großer aktiver Wortschatz. Die Fähigkeit geschickt mit Sprache umzugehen ist eine der zentralen Begabungen der Menschen. Durch den gekonnten Einsatz der Sprache zeigen sich Überzeugungskraft, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen.

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden zahlreiche Trainingsmethoden, um ihren aktiven Wortschatz professionell zu erweitern. Sie können sich besser, präziser und schneller ausdrücken, durch Redegewandtheit beeindrucken und eigene Standpunkte effizienter vertreten.

Seminarinhalte:

- Schneller die passenden Worte finden
- Schlagfertiger werden
- In Reden und Verhandlungen sicherer und sprachlich gewandter sein
- Überzeugender argumentieren
- Treffend formulieren
- Einen größeren aktiven Wortschatz überzeugend einsetzen
- Wichtiges auf den Punkt bringen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Trainer:in des Dahms Privatinstituts
Termin: Sa, 9.5.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 60,70 € (keine Ermäßigung)
(inkl. eines Lehrbuchs zum Preis von 14,00 €)

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

719 Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner Onlinevortrag

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Eine Anmeldung zu diesem Online-Vortrag ist in der VHS entweder telefonisch (02043/99-2415), per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich. Inhalte dieser Veranstaltung sind auch Bestandteil des Onlineseminars Nr. 721.

Die Zugangsdaten werden Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

Leitung: Helmut Lange
Termin: Di, 10.3.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)



Helmut Lange

720 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler:innen) Onlinevortrag

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Diplom-Pädagoge **Helmut Lange** hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange ist leidenschaftlicher Pädagoge und seit 30 Jahren als Coach und Trainer tätig.

Eine Anmeldung zu diesem Online-Vortrag ist in der VHS entweder telefonisch (02043/99-2415), per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich. Inhalte dieser Veranstaltung sind auch Bestandteil des Onlineseminars Nr. 721.

Die Zugangsdaten werden den Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

Leitung: Helmut Lange
Termin: Di, 17.3.2026, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)



**Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de**





722

Selbstmotivation – mit Leichtigkeit zum Ziel

Onlinevortrag



Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderung – dieser Vortrag möchte Ihnen Impulse vermitteln, das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Sie werden sich Ihrer Ziele bewusster und erfahren, was Sie antreibt und wie Sie Ihr Ziel effektiver erreichen können. Sie werden disziplinierter und können so problemlos am Ball bleiben. Sie erfahren, welche unbewussten Denkprozesse Ihr Verhalten bestimmen und wie Sie diese nachhaltig verändern können. Dadurch haben Sie langfristig mehr Spaß am Alltag und können mit Leichtigkeit neue Ziele anheben.

721

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Onlinevortrag



Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf alt-hergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Eine Anmeldung zu diesem Online-Vortrag ist in der VHS entweder telefonisch (02043/99-2415), per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden den Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

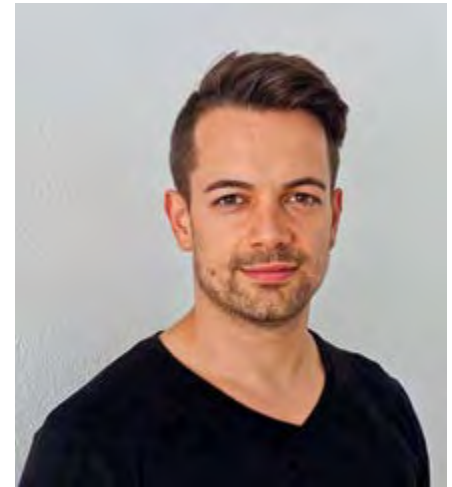
Leitung: Helmut Lange

Termin: Sa, 28.3.2026, 9.00 - 16.30 Uhr

Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1

Entgelt: 60,00 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieser Kurs entgeltfrei.



Niklas Düllings

Leitung: Niklas Düllings

Termin: Mi, 15.4.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1

Entgelt: 10,00 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Fachbereichsleitung

Dirk Langer

Leiter der VHS

Tel.: 99 24 49

E-Mail: dirk.langer@stadt-gladbeck.de

Kulturelle Bildung

800

GlasBlasSing: Happy Hour

VHS-Frühjahrssemestereröffnung 2026

Scherben bringen Glück, heißt es. Doch wer auf 'ne richtige Portion Glück aus ist, lässt die Flaschen ganz. Und macht damit Musik. Flaschenmusik.

Dass selbst Trauermärsche heiter klingen, wenn man sie auf Flaschen spielt, haben GlasBlasSing auch in der Vergangenheit schon empirisch belegt. Jetzt stellen sie sich mit „Happy Hour“ furchtlos und gänzlich den Sonnenseiten des Lebens. In einer Zeit, in der die meisten darauf schauen, was ihnen fehlt und was sie stört, fragen sie: Was tut uns gut? Warum vergisst man das immer wieder? Kann man Glück haben und gleichzeitig glücklich sein? Happy UND Lucky? Kann man zu glücklich sein und wie klingt das musikalisch? Glück teilen, um es zu multiplizieren – wie ertragen das Mathematiker? Kann man auf der Bühne wirklich



ein Glücksrad über die Songreihenfolge entscheiden lassen? Ist eine bis zur Mitte gefüllte Bierflasche halbvoll oder halbleer? (Antwort: Weder noch. Es ist ein Cis.)

„Happy Hour“, das ist nicht nur eine, das sind knapp zwei Stunden akustische Wonen, erzeugt auf allem, was der Flüssigkeitenaufbewahrungsfachhandel zu bieten hat. Glückspilse erklingen für Glückspilze. Dafür stehen GlasBlasSing, Europas führen-

de Pfandwerker, wie immer mit ihrem sperrigen Namen. Jetzt heißt es das Glück beim Schopfe packen und zum Jahresanfang dabei sein!

Termin: Mi, 14.1.2026, 19.30 - 22.00 Uhr**Ort:** Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 53**Eintritt:** 22,00 € im Vorverkauf / Schüler und Studierende 12,00 € / Abendkasse 24,00 €

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Ticketbestellung) buchbar.

805

Jörg Wilms: Theatergruppe TTT (twenty to thirty)

Du bist zwischen 20 und 30 Jahre alt und hast Lust, einmal im Monat abends deinen Beruf / dein Studium und deine Alltagssorgen zu vergessen, um in die Theaterwelt einzutauchen? Hast vielleicht sogar schon mal auf einer Bühne gestanden? Dann bist hier genau richtig (auch ohne Theatererfahrung). Dich erwarten Theaterübungen jeglicher Art, Warm Up's, jede Menge Spaß und vielleicht irgendwann eine Aufführung ...



Dieser Kurs ist eine Kooperation zwischen der Jugendkunstschule und der Volkshochschule.

Leitung: Jörg Wilms**Termine:** ab Mo, 23.2.2026, 19.30 - 22.00 Uhr**Ort:** Ratsgymnasium, Aula, Mittelstraße 50 - 52**Dauer:** 6 Termine, 18 U.Std.**Entgelt:** 38,00 €

801

**Peter Leitzen: Philosophisches Abend-Café
Was ist das Wesen von Politik, von Macht und Gewalt?**

Hannah Arendts politische Philosophie als Antwortversuch

Ist der Mensch, wie der Philosoph Aristoteles anmerkt, ein „zoon politikon“? Kommt die Macht wirklich – wie der chinesische Revolutionär Mao Zsedong annahm – „aus den Gewehrläufen“? Ist Gewalt also ein notwendiges Mittel der Machtausübung? Der Sozialwissenschaftler Max Weber definierte Macht als die Möglichkeit, in sozialen Beziehungen den eigenen Willen auch gegen Widerstände durchzusetzen. Auch er geht davon aus, dass im Bereich politischen Handelns die Gewalt eine unvermeidliche Größe ist. Die Philosophin Hannah Arendt



Peter Leitzen

hat auf die Frage nach dem Wesen von Politik, Macht und Gewalt überraschende Antworten.

Leitung: Peter Leitzen**Termin:** Di, 24.3.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – Anmeldung per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de oder unter der Ruf-Nr. 99 24 15 bis 7 Tage vor dem Termin.



Nutzen Sie auch für den Kauf Ihrer Eintrittskarten die Ticket-Bestellung online!



806

Die Lichtburg – historisches Kino in der Essener Innenstadt

Führung

Die unter Denkmalschutz stehende „Kino-Ikone“ verfügt über den mit 1.250 Sitzplätzen größten Kinosaal Deutschlands – dazu eine Leinwand von rund 150 qm, beste Bild- und Tontechnik sowie eine große Theaterbühne. Aus diesem Grund ist die Lichtburg immer wieder Schauplatz zahlreicher Premieren, insbesondere von Filmen deutscher Filmemacher. Seit vielen Jahren beeindruckt das Haus mit stilvoller Architektur und unvergleichlicher Atmosphäre.

Bei einer Führung werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Lichtburg, Sie lernen die moderne Vorführentechnik kennen und erhalten einen Überblick über ihre spannende Geschichte.



© Dr. Dieter Briesse

Diese Exkursion ist eine Kooperation der VHS mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Führung.

Leitung: Dr. Dieter Briesse
Termin: Fr, 9.1.2026, 11.00 - 13.30 Uhr
Treffpunkt: Lichtburg, Kettwiger Str. 36, Essen-Mitte
Entgelt: 14,00 € (keine Ermäßigung) (Führung)

807

Orgelfahrt „Westfalenland im Orgelklang“ nach Dortmund, Ostönnen und Soest

Tagesfahrt mit dem Bus

Ein schöner Einblick in die Vielfalt des Orgelbaus wird auf dieser Fahrt ins Herzland Westfalens vermittelt. In St. Clemens in Dortmund-Hombruch erleben wir, nach interessanter Odyssee, die Klais Orgel aus St. Laurentius, Duisburg-Beeck, aus dem Jahre 1907. Nach „Neobarockisierung“ im Jahre 1982 mit Austausch von 14 Registern und der Schließung der Kirche 2020 gelangte sie nach St. Clemens, erhielt dort, unter Verwendung glücklicherweise aufgetauchten originalen Pfeifen ihr spätromantisches Klangbild zurück, wurde mit einem optisch historisierenden aber technisch hochaktuellen Spieltisch ausgestattet und fügt sich nun optimal in die St. Clemenskirche ein.

An orgelmusikalisch bedeutender Stelle, in der Reinoldikirche, Dortmund, erleben wir einen imposanten Neubau der Firma Mühleisen, Leonberg. Entsprechend der musikalischen Bedeutung, Max Reger besuchte das Vorgängerinstrument, entstand in den Jahren 2019/2022 ein zweiteiliges Werk mit, wenn man so will, 84 Registern. Es handelt sich also nach den großen spätromantischen Orgeln aus dem Jahre 1909 mit 105 Registern und der Nachkriegsorgel von 1958 mit 72 Registern um den dritten großen Neubau.

Nach einer Gelegenheit zum gemeinsamen Mittagsimbiss führt uns die Tour in die St. Andreaskirche in Ostönnen. Dort erleben wir neben einer Kirchenführung die Vorstellung der wohl ältesten spielbaren Orgel

der Welt. Bei der Restaurierung im Jahre 2000 hat sich durch wissenschaftliche Untersuchungen herausgestellt, dass etliche Pfeifen und verwendete Hölzer aus dem Jahre 1425/30 stammen. Somit hören wir ein Denkmal von höchstem kunsthistorischen sowie musikalischen Wert.

Den Abschluss bildet dann die Vorführung der Feith-Orgel in St. Patrokoli, Soest. 1967 mit Freipfeifenprospekt gebaut, um ein Bombardenwerk und ein tiefes Bassregister erweitert, hat die Orgel heute 68 Register. 2023 wurde das Instrument von der Firma Mühleisen, grundlegend saniert, technisch erneuert und geringfügig umdisponiert.

Die Leitung der Fahrt hat wieder der ehemalige Kantor St. Lambert's und Bischöfliche Orgelsachverständige Konrad Suttmeier.

Diese Exkursion ist eine Kooperation der VHS mit dem Verein für Orts- und Heimatkunde.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

Leitung: Konrad Suttmeier
Termin: Do, 26.3.2026, 8.00 - 19.45 Uhr
Treffpunkt: Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3
Sachkosten: 57,00 € (Busfahrt, 4 Führungen)



Nutzen Sie auch für den Kauf Ihrer Eintrittskarten die Ticket-Bestellung online!

vhs

Gladbeck

808

Schloss Augustusburg in Brühl

Nachmittagsfahrt mit dem Bus

Das zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende Schloss Augustusburg mit seiner prächtigen Gartenanlage in Brühl bei Köln gilt als Meisterwerk des Rokoko. Erbaut für den Kölner Kurfürsten und Erzbischof Clemens August (1700-1761) aus dem Hause Wittelsbach, überrascht das gesamte Ensemble noch heute und entführt die Besucher:innen in das Zeitalter höfischer Pracht voller Glanz und Glamour. Hier zeigt sich die Vielfalt und der unverwechselbare Ausdruck einer bedeutenden Epoche.

Nach einer Führung haben Sie Gelegenheit, das hübsche Stadtzentrum von Brühl kennen zu lernen oder selbstständig das „Max Ernst Museum“ zu besuchen.



© Fotogalerie Schloss Augustusburg

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

| | |
|--------------------|---|
| Leitung: | Thomas Ullrich |
| Termin: | Do, 11.6.2026, 12.30 - 20.00 Uhr |
| Treffpunkt: | Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3 |
| Sachkosten: | 40,00 € (Busfahrt, Führung, Eintritt) |





Stadt Gladbeck

2026 Mathias-Jakobs-Stadthalle

KULTUR HIGHLIGHTS



TICKETS



29.01. CABARET - DAS MUSICAL
Willkommen im Berlin der 30er Jahre

27.02. SEBASTIAN 23
Die schönsten Untergänge der Welt

13.03. IRISH FOLK & CELTIC MUSIC NIGHT
Der Publikumsliebbling - Zum 34. Mal in Gladbeck

15.04. LISSI UND HERR TIMPE
Die schönsten Schlager aller Zeiten

12.06. DIE FEISTEN
Familienfest

Mehr Infos auf Instagram unter @gladbeck.kultur

Irish Folk & Celtic Music Night / Ticket to Happiness © David Mahne

Ausblick 2/2026

810

5-tägige Orgelfahrt nach Mittelfranken

Vom 18. – 22.09.2026

Vom 18. bis zum 22. September 2026 findet diese Orgelfahrt nach Mittelfranken statt. Mit dem Orgelbaumuseum in Ostheim vor der Rhön sowie der dortigen Kirchenburg und mit der Bach Orgel in Ansbach stehen großartige Ziele auf dem Programm.

Neben weiteren attraktiven Zielen ist in Rothenburg ob der Tauber neben der mittelalterlichen Stadt die berühmte Jakobus Orgel zu erleben, sowie in Eichstätt der Dom. Die Rückfahrt führt über die überwältigende Klosterkirche Ebrach.

Als Unterkunft wird der Reisegruppe das 4 Sterne Hotel „Sonne“ in Neuendettelsau zur Verfügung stehen.

Für das Konzept der Reise ist der ehemalige Bischöfliche Orgelsachverständige und Kantor an St. Lamberti, Konrad Suttmeier, verantwortlich.

Rechtsträger dieser Reise ist das Reisebüro Hoge-Reisen GmbH und Co. KG, Wülener Str 32, 48683 Ahaus, das auch die Anmeldungen unter Tel.: 02561/95460 bzw. Mail: info@hoge-reisen.de entgegennimmt.

Leitung: Konrad Suttmeier

Termine: Fr, 18.9. – Di, 22.9.2026

Treffpunkt: Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3

860

Frau Höpker bittet zum Gesang!

Mitsingkonzert

Darf ich bitten? Sie darf. Auch in diesem Frühjahr geht Frau Höpker in Gladbeck auf Stimmenfang und lädt das Publikum zum Mitsingen ein.

Seit 2008 begeistert die charismatische Künstlerin landauf landab mit einem musikalischen Gesangserlebnis das mehr ist als „nur“ gemeinsames Singen. Live am Klavier, ohne Netz und doppelten Boden bringt die charmante Künstlerin in kürzester Zeit einen großen Chor zusammen und singt sich mit ihm durch ein schier unerschöpfliches Repertoire. Ob Evergreens, Volkslieder, Schlager, beinahe vergessene Songs oder eines ihrer beliebten Medleys: Frau Höpkers Programm stimmt einfach.

Mit ihrer unnachahmlichen Mischung aus Können, Kreativität, Charisma und Intuition trifft sie Abend für Abend mitten ins Herz und beflügelt die Seele! Stimmen Sie mit ein und singen Sie mit!



Leitung: Katrin Höpker

Termin: Fr, 6.3.2026, 19.30 - 22.30 Uhr

Ort: Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 53

Entgelt: 20,00 € im Vorverkauf / 21,00 € Abendkasse / 10,50 € Schüler:innen und Studierende

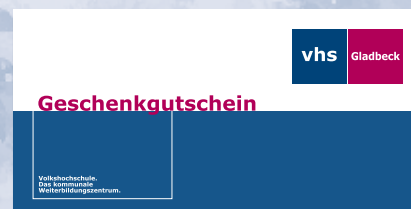
Tickets sind im Haus der VHS erhältlich und können online über die Homepage der Mathias-Jakobs-Stadthalle gebucht werden. Bitte beachten Sie dabei die anfallenden Zusatzgebühren!

Hinweis: Es handelt sich überwiegend um eine „Stehveranstaltung“, die Zahl der Sitzplätze ist auf rund 120 Stühle begrenzt. Die meisten Gäste verbringen den Nachmittag an Stehtischen und singen kräftig mit. In den beiden Pausen stehen im Foyer der Stadthalle Sitzplätze zum Ausruhen bereit.

Geschenkidee gesucht?

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag
... und noch kein Geschenk?

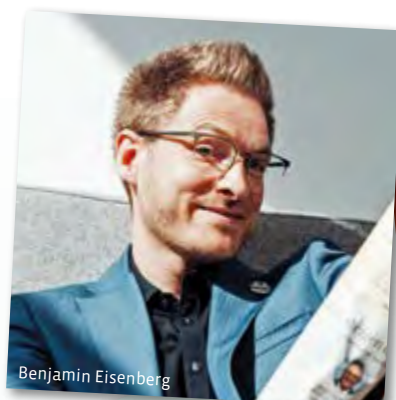
Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.



InterMezzo**Kleinkunst + Literatur + Musik**

Gute Unterhaltung bietet die Veranstaltungsreihe „InterMezzo“ – eine abwechslungsreiche Mischung aus Kleinkunst, Literatur und Musik. Die Veranstaltungen werden von der Stadtbücherei in Kooperation mit dem Kulturrat, der VHS und der Mathias-Jakobs-Stadthalle durchgeführt.

Folgende Veranstaltungen sind in den nächsten Monaten vorgesehen:



Benjamin Eisenberg



Matthias Reuter

**DreierPasch –
Eisenberg & Gäste
(mit Matthias Reuter und Esther
Münch als Waltraud Ehlert)**

Do, 15.1.2026, 19.30 Uhr

**Ingo Oschmann –
„Scherztherapie“**

Do, 26.2.2026, 19.30 Uhr

**Özgür Cebe –
„Geist ist geil“**

Do, 26.3.2026, 19.30 Uhr



Ingo Oschmann



Esther Münch



Özgür Cebe



Die
Veranstaltungen
finden im Lesecafé der
Stadtbücherei statt.

Dort sind auch Karten
im Vorverkauf zu
erhalten.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



Fachbereichsleitung

Agnes Smeja-Lühr
Stellv. Leiterin der VHS
Tel.: 99 24 18
E-Mail: agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de

**Musisches
und kreatives
Gestalten**

900 F

Alegria Cantar – der VHS-Chor

Der 1997 gegründete VHS-Chor besteht aus ca. 25 Frauen und Männern unterschiedlichen Alters. Das Repertoire umfasst Lieder rund um den Globus: Lieder in verschiedenen Sprachen (deutsch, englisch, französisch, spanisch, lateinisch), aus unterschiedlichen Epochen, unter anderem aus dem Pop- und Musicalbereich, Folksongs/Volkslieder, Spirituals. Gelegentlich werden Auftritte und Konzerte organisiert, auch gemeinsam mit anderen Chören.

Interessierte Sängerinnen und Sänger sind herzlich eingeladen, kultur- und kontinentübergreifende Lieder zu singen und in Auftritten zu präsentieren. Schnuppern ist beim Proben erwünscht. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

901

Die magische Kraft der Trommeln

In diesem Workshop erzeugt die Gruppe zunächst durch das Zusammenspiel von Laufen, Klatschen und dem Sprechen einfacher Trommelsilben einen Rhythmus. Dabei empfindet sich jeder Einzelne als Teil einer großen, gleichmäßigen und rhythmischen Bewegung.

So entdecken alle, dass der Rhythmus in uns steckt. Dann wenden Sie sich den Trommeln zu. Sie lernen einen Rhythmus aus Afrika kennen, der aus verschiedenen, einfach zu erlernenden Trommelstimmen besteht, die erst im Zusammenspiel ihre ganze Kraft entfalten. Folgende Trommeln stehen zur Verfügung: afrikanische Djemben, Bougarabous und Basstrommeln.



Ulli Siebenborn



Chorleiter Stephan Arnold

Leitung: Stephan Arnold

Termine: ab Mo, 19.1.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 22 Termine, 66 U.Std.

Entgelt: 145,20 €

Uli Siebenborn ist Musiker, Trommellehrer und Diplom-Pädagoge. Seit mehr als 20 Jahren unterrichtet er Trommelrhythmen verschiedener Weltkulturen.

Schwerpunkte: afro-kubanische und afro-brasilianische Rhythmen, arabische und asiatische Rahmentrommeln, Trommelrhythmen aus Afrika.

Letzter Rücktrittstermin: 5 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Ulli Siebenborn

Termin: Sa, 14.2.2026, 15.00 - 17.15 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 13,60 € (keine Ermäßigung)

Die Sachkosten in Höhe von 5,00 € (Leihgebühr für eine Trommel) zahlen Sie bitte direkt an den Kursleiter.

902 F – 904 F

Folkgitarre für Anfänger:innen

902 F

Folkgitarre für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Haben Sie Lust, in netter Runde das Gitarrenspiel zu erlernen oder zu vertiefen? Dieser Kurs wendet sich an alle, die im Anfänger:innenkurs mitgespielt haben und/oder ihre Gitarre entstauben und/oder als Refresher ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Dabei werden keine Notenkenntnisse benötigt. Notwendig ist der Spaß am Gitarrenspiel und etwas Zeit zum Üben. Sie lernen mit Liedern, die typisch für einen Abend am Lagerfeuer sind – meist bekannte Folk- und Rock-Classic-Hits.

Leitung: Klaus Lange

Termine: ab Do, 29.1.2026, 19.15 - 20.15 Uhr

Ort: Berufskolleg Gladbeck, kaufmännische Abteilung, Herderstr. 3

Dauer: 15 Termine, 20 U.Std.

Entgelt: 62,00 €

Die Sachkosten in Höhe von ca. 3,00 € für Kopien zahlen Sie bitte direkt an den Kursleiter.



Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de



904 F Folkgitarre für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs wendet sich an alle, die im letzten Jahr am Anfänger:innenkurs teilgenommen haben oder ihre Gitarre entstauben möchten. Dabei sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Notwendig ist der Spaß am Gitarrenspiel und etwas Zeit zum Üben. Sie lernen mit neuen und alten Liedern, die typisch für einen Abend am Lagerfeuer sind – meist bekannte Folk- und Rock-Classic-Hits.

Leitung: Daniel-Gaetano Grillo
Termine: ab Di, 13.1.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38
Dauer: 14 Termine, 28 U.Std.
Entgelt: 86,80 €

Die Sachkosten in Höhe von ca. 3,00 € für Kopien zahlen Sie bitte direkt an den Kursleiter.



912 F – 916 F Spielkreise

Diese Kurse richten sich an alle Teilnehmer:innen, die ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten.

Unterrichtsinhalte: Begleitung zum Gesang von Hits und Oldies aus dem Rock-, Pop- und Liedermacherbereich sowie Erweiterung des Barré-Spiels und Finger-Picking, Tabulaturtechnik und Melodie nach Noten. Anregungen und Songwünsche werden gerne entgegengenommen.

909 Anfängerkurs Ukulele Kleingruppe

Wenig Theorie – viel Spaß. In diesem Kurs wird das Ziel verfolgt, die Grundlagen des Spiels mit der Ukulele zu lernen. Besonders die Begleitung von einfachen Liedern (Pop, Oldies) wird vermittelt. Am Ende sollte man in der Lage sein, einfache Songs zu singen und sich dabei auf der Ukulele zu begleiten. Akkorde greifen lernen und rhythmische Übungen werden als Grundlagen vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Teilnehmende sollten über eine eigene Ukulele verfügen, egal ob mit höher oder tiefer G-Saite. Wer hat, der bringt sein eigenes Stimmgerät mit.



© Wolfgang Krämer

Leitung: Wolfgang Krämer
Termine: ab Mo, 9.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38
Dauer: 6 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 52,80 € (keine Ermäßigung)

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de



912 F Spielkreis 1

Leitung: Klaus Lange
Termine: ab Mo, 26.1.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38
Dauer: 17 Termine, 34 U.Std.
Entgelt: 105,40 €

Die Sachkosten in Höhe von ca. 3,00 € für Kopien zahlen Sie bitte direkt an den Kursleiter.



Rainer Migenda

913 F Spielkreis 2 vor den Osterferien

Leitung: Rainer Migenda
Termine: ab Di, 20.1.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Berufskolleg Gladbeck, kaufmännische Abteilung, Herderstr. 3
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 62,00 €
Sachkosten: 3,50 € für Kopien

914 F Spielkreis 2 nach den Osterferien

Leitung: Rainer Migenda
Termine: ab Di, 12.5.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Berufskolleg Gladbeck, kaufmännische Abteilung, Herderstr. 3
Dauer: 9 Termine, 18 U.Std.
Entgelt: 55,80 €
Sachkosten: 3,50 € für Kopien

915 F Spielkreis 3

Leitung: Daniel-Gaetano Grillo
Termine: ab Mi, 14.1.2026, 20.00 - 21.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38
Dauer: 14 Termine, 28 U.Std.
Entgelt: 86,80 € für Kopien

Die Sachkosten in Höhe von ca. 3,00 € für Kopien zahlen Sie bitte direkt an den Kursleiter.

920 F – 921 F Die Montagsmaler – Bunt und kreativ in die Woche

Mit diesem Kurs bietet die VHS eine Malwerkstatt für Anfänger:innen und Fortgeschrittene an. Dieser Vormittag soll ganz der Malerei gehören. Wir wollen unsere Technik verbessern, den Blick für Motive schulen und lernen, diese bildkompositorisch umzusetzen ... oder einfach nur gelöst in kreativer Atmosphäre malen.

Ob klassische Aquarell- und Gouache-Malerei oder ausdrucksstarkes experimentelles Arbeiten mit Acryl, Spachtelmassen und



Karin Schwarz

916 F Spielkreis 4

Leitung: Norbert Gerbig
Termine: ab Do, 22.1.2026, 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Berufskolleg Gladbeck, kaufmännische Abteilung, Herderstr. 3
Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 99,20 €
Sachkosten: 3,50 €

Marmormehl, Einsatz von Aquarellkreiden, Kohle, Tusche – hier ist alles möglich. Bildfassung und Umsetzung in Aquarell oder Acryl, Raumaufteilung, einfache perspektivische Regeln, Farbenlehre und viele praktische Tipps begleiten diese Übungen, die auch Fortgeschrittenen helfen, ihre Technik zu verbessern, ihren eigenen Stil zu finden und zu fördern.

Verschiedene Malgründe, Farben, Tuschen, Kreiden, Farbstifte und Spachtelmassen sind im Kurs vorhanden und werden nach Verbrauch berechnet.

Was jede/jeder mitbringen sollte: altes Hemd oder Kittel, Bleistift, vorhandenes Material wie Pinsel und Farben, Porzellan- oder Papp-teller, Haushaltsschwamm, Küchenrolle, Kreppklebeband, Baumwolllappen, Folie oder alte Zeitungen zum Unterlegen.

920 F Die Montagsmaler – Bunt und kreativ in die Woche vor den Osterferien

Leitung: Karin Schwarz
Termine: ab Mo, 19.1.2026, 10.30 - 12.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 93,00 €

Nacht der Lieder

Nacht der Lieder am 21. März 2026
in der Christuskirche

Norbert Gerbig & Friends präsentieren am 21. März 2026 wieder die Nacht der Lieder in der Christuskirche. Die Besucher:innen erwartet ein Abend mit handgemachter Musik und anspruchsvollen Texten in gemütlicher Atmosphäre. Gastgeber und langjähriger VHS-Gitarrenkursleiter Norbert Gerbig hat auch dieses Jahr ein Programm mit vielen neuen Liedern und einer ungewöhnlichen Besetzung zusammengestellt. Im Vordergrund stehen die Texte, mal nachdenklich, mal bissig, mal humorvoll. Als Gast wird in diesem Jahr der Liedermacher WoGer aus Staufen auftreten.



Das Konzert beginnt um 20.00 Uhr. Der Eintritt beträgt 10,00 €. Karten im Vorverkauf gibt es ab Mitte Februar in der Humboldt-Buchhandlung Gladbeck.

921 F Die Montagsmaler – Bunt und kreativ in die Woche nach den Osterferien

Leitung: Karin Schwarz
Termine: ab Mo, 13.4.2026, 10.30 - 12.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 93,00 €

925 F Malen mit Acrylfarben

Wenn Sie Spaß am Umgang mit Farben und Materialien haben, können Sie hier verschiedene Malverfahren und Techniken ausprobieren und miteinander kombinieren. In Basisübungen erlernen Sie das Farbmischen, den Bildaufbau und das „richtige Sehen“ eines Motivs. Auch Spachtelmassen und andere Materialien können eingearbeitet werden.

Von der gegenständlichen Malerei, wie Stillleben, Blumen und Landschaften bis hin zur abstrakten Malerei ist in diesem Kurs alles möglich. Sie werden systematisch an die einzelnen Techniken herangeführt, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, diese selbstständig sinnvoll einzusetzen.

Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihr Spektrum im Umgang mit Farben und Materialien erweitern.

Materialanschaffungen und Empfehlungen dazu werden im Kurs besprochen. Vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann
Termine: ab Mo, 26.1.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 15 Termine, 45 U.Std.
Entgelt: 144,00 €

927 – 928 Malen und Zeichnen – Kreativmalerei

In diesem Kurs steht das kreative Gestalten im Mittelpunkt. Gemeinsam werden verschiedene Mal- und Zeichentechniken erkundet – vom freien, intuitiven Malen über experimentelle Mischtechniken bis hin zu vertiefenden zeichnerischen Übungen.

Die Teilnehmenden werden individuell begleitet und dort abgeholt, wo sie stehen. Neben der Förderung der eigenen Ausdruckskraft liegt der Fokus auch auf der Erweiterung technischer Kenntnisse – von Acryl- und Aquarellmalerei bis zu Mixed Media.



© Katya Ayoub

Durch angeleitete Fantasiereisen und kreative Aufgaben werden persönliche Themen und Wünsche bildnerisch umgesetzt.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Bringen Sie gerne vorhandenes Material wie Farben, Pinsel, Stifte, Papier oder Leinwand sowie Wunschmaterialien mit. Eine Materialbestellung ist möglich.

927 Malen und Zeichnen – Kreativmalerei vor den Osterferien

Leitung: Katya Ayoub
Termine: ab Mi, 21.1.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 93,00 €

928 Malen und Zeichnen – Kreativmalerei nach den Osterferien

Leitung: Katya Ayoub
Termine: ab Mi, 15.4.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 93,00 €



SCHLOSSEREI MÜLLER

Europastraße 46 c · 45968 Gladbeck

☎ 0 20 43 / 9 34 98 89

schlossereigladbeck@yahoo.de · www.schlosserei-gladbeck.de

- Bauschlosserei
- Reparaturen
- Stahlbau
- Blecharbeiten
- Kunstschmiede
- Netzwerktechnik
- Kabelverlegung

929 – 930 F Offene Malwerkstatt

Die Offene Malwerkstatt ist ein Treffpunkt für alle, die Lust auf kreatives Arbeiten haben – auch ohne Vorkenntnisse und vor allem ohne Leistungsdruck.

Dieser Nachmittag soll ganz der Malerei gehören. Wir wollen unsere Technik verbessern, den Blick für Motive schulen und lernen, diese bildkompositorisch umzusetzen – oder einfach nur gelöst in kreativer Atmosphäre malen. Inspirationen sind vorhanden, eigene Ideen sind ebenfalls willkommen.

Kursleiterin Karin Schwarz ist es wichtig, die Teilnehmer:innen individuell zu beraten und zu unterstützen und auch Fortgeschrittenen zu helfen, ihre Technik zu

verbessern und ihren eigenen Stil zu finden und zu fördern.

Ob klassische Aquarell- und Gouache-Malerei oder ausdrucksstarkes experimentelles Arbeiten mit Acryl, Spachtelmassen und Marmormehl, Einsatz von Aquarellkreiden, Kohle, Tusche – hier ist alles möglich.

Was jeder und jede mitbringen sollte:

vorhandenes Material wie Malgründe, Pinsel und Farben, Bleistift, Radiergummi, Küchenrolle, Kittel oder altes Oberhemd.

Verschiedene Malgründe, Farben, Tuschen, Kreiden, Farbstifte und Spachtelmassen sind im Kurs vorhanden und werden nach Verbrauch berechnet.

931 F – 932 F Kreativzeit mit Acryl, Aquarell und Mixed Media für alle Erfahrungsstufen

Dieser Kurs bietet Ihnen einen unkomplizierten Einstieg in die Welt des Malens und Zeichnens mit Acryl, Aquarell und Mixed Media. Einsteiger:innen lernen mit kleinen Übungen die grundlegenden Maltechniken und Basiswissen zu Farblehre, Komposition sowie Licht- und Schattenwirkung.

Geübte Kreative können ihre Malpraxis weiter vertiefen und individuelle Ideen und Wunschmotive umsetzen. Wir malen in lockerer Atmosphäre und finden in der Gruppe immer wieder aufs Neue Inspiration und Austausch. Auch die Kombination verschiedener Mal- und Zeichentechniken, etwa mit Spachtelmasse, Collagen oder Drucktechniken, können in dem fortlaufenden Kurs erprobt werden.

Bringen Sie gerne vorhandenes Material (Farbe, Pinsel, Stifte, Papier oder Leinwand) mit. Materialbestellung ist möglich.

931 F Kreativzeit mit Acryl, Aquarell und Mixed Media für alle Erfahrungsstufen vor den Osterferien

Leitung: Kerstin Katemann
Termine: ab Do, 22.1.2026, 17.30 - 19.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 9 Termine, 27 U.Std.
Entgelt: 83,70 €

932 F Kreativzeit mit Acryl, Aquarell und Mixed Media für alle Erfahrungsstufen nach den Osterferien

Leitung: Kerstin Katemann
Termine: ab Do, 16.4.2026, 17.30 - 19.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 9 Termine, 27 U.Std.
Entgelt: 83,70 €

929 Offene Malwerkstatt vor den Osterferien

Leitung: Karin Schwarz
Termine: ab Do, 22.1.2026, 13.30 - 15.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 93,00 €

930 F Offene Malwerkstatt nach den Osterferien

Leitung: Karin Schwarz
Termine: ab Do, 16.4.2026, 13.30 - 15.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 93,00 €



© Kerstin Katemann



948 Schmuck aus Silver Clay Kleingruppe

Gestalten Sie Ihr persönliches Schmuckstück mit Silver Clay. Silver Clay ist Feinsilber aufbereitet als Knete, Paste und Spritze. Es kann modelliert, mit dem Pinsel gestrichen oder gespritzt werden. Das eröffnet ganz neue Möglichkeiten in der Schmuckgestaltung.

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Eigenschaften von Metal Clay kennen und erfahren, wie Zubehör und Steine verarbeitet werden. Der Entwurf von Schmuckstücken wird ebenso behandelt wie die verschiedenen Techniken der Schmuckgestaltung.



© Martina Eiselein

Nach dem Formen, Trocknen und Brennen entstehen Schmuckstücke aus Feinsilber, die wie herkömmlich erstellter Schmuck finiert werden können. Geeignete Furnituren und Steine können mit verarbeitet werden.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Martina Eiselein
Termin: Sa, 28.2.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 33,60 € (keine Ermäßigung)

Silver Clay, Furnituren und Steine sind im Kurs erhältlich und werden nach persönlichem Verbrauch abgerechnet (Minimum ca. 33,00 €), Brand und Werkzeugbenutzung pro Person pauschal 12,00 €.

955 Einführung in die Handhabung einer Digitalkamera

Was fange ich mit meiner Digitalkamera an? Wie bediene ich meine Kamera? Diese Fragen besprechen wir in einer Gruppe von maximal 5 Teilnehmenden.



© Frank Konopka

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Kameratyp an. Am Kursabend werden ein aufgeladener Akku und die Bedienungsanleitung benötigt.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Frank Konopka
Termin: Mi, 15.4.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 19,90 € (keine Ermäßigung)

Foto-AG an der VHS

Aus unseren Fotokursen ist eine Foto-AG entstanden. Die Gruppe trifft sich regelmäßig, um sich fachlich auszutauschen. Schon mehrere Ausstellungen im Haus der VHS, in der Stadtbücherei, im Innovationszentrum Wiesenbusch und im Rathaus hat die Foto-AG bereits gestaltet.

Auf ihrer Website www.foto-ag-gladbeck.de lernen Sie die Mitglieder und einige ihrer Fotos kennen. Wenn Sie Interesse haben mitzumachen, dann melden Sie sich in der VHS – Tel. 99 24 15.

957 Grundkurs Fotografie Was kann ich alles mit meiner Digitalkamera machen?

In diesem Kurs widmen wir uns Porträt- sowie Landschaftsaufnahmen. Hierbei ist es wichtig zu wissen, wie die eigene Kamera zu bedienen ist. Anhand von Beispielen und Übungen sammeln wir Erfahrung mit der digitalen Kamera. Bei einem Außentermin werden praktische Übungen gemacht, so dass die Teilnehmenden Sicherheit im Umgang mit ihrer Kamera erlangen.



© Frank Konopka

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Kameratyp an. Zum ersten Treffen ist es wichtig, die eigene Kamera mit Bedienungsanleitung mitzubringen.

Leitung: Frank Konopka
Termine: Do, 16.4.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Do, 23.4.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa, 25.4.2026, 9.00 - 12.15 Uhr
Do, 30.4.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Do, 7.5.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 5 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 52,80 €

**Online-Anmeldungen sind
über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de**



970 F – 971 F

Keramik für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Für Anfänger:innen werden Grundkenntnisse der Aufbaukeramik, des Modellierens von Reliefs und des Glasierens vermittelt. Für Fortgeschrittene bietet sich die Möglichkeit einer Vertiefung der bereits erlernten Techniken. So können anspruchsvoll gestaltete Reliefs, Gefäße, Figuren, Masken u. ä. unter fachlicher Anleitung erarbeitet werden. Ein großräumiger Ofen steht zur Verfügung, so dass unter Verwendung besonders grobschamottierter Tone auch Werkstücke für Garten und Terrasse erstellt werden können. Wünsche der Teilnehmer:innen werden berücksichtigt. Im Kurs hergestellte Teile können in der VHS gebrannt werden.

970 F

Keramik für Anfänger:innen und Fortgeschrittene vormittags

Leitung: Kornelia Jockenhöfer
Termine: ab Di, 20.1.2026, 9.30 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 11 Termine, 33 U.Std.
Entgelt: 108,90 €
Sachkosten: 13,00 € (Brenngebühr und Brennhilfsmittel)

Für Ton und Glasuren entstehen zusätzliche Kosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.



971 F

Keramik für Anfänger:innen und Fortgeschrittene abends

Leitung: Kornelia Jockenhöfer
Termine: ab Di, 20.1.2026, 18.30 - 20.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 11 Termine, 33 U.Std.
Entgelt: 108,90 €
Sachkosten: 13,00 € (Brenngebühr und Brennhilfsmittel)

Für Ton und Glasuren entstehen zusätzliche Kosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

974 F

Bildhauerei – Holz Holzschnitzen

Holz ist ein Werkstoff ganz eigener Art. Es strahlt Wärme und Leben aus. Anfänger:innen wie Fortgeschrittene lernen die wichtigsten Grundlagen in der manuellen, künstlerischen Holzbearbeitung.

Die Gespräche in der Gruppe und Einzelbetreuung sollen dazu beitragen, eigenständige bildhauerische Projekte zu erarbeiten.

Kaufen Sie die nötigen Werkzeuge erst nach Rücksprache mit dem Kursleiter.

Leitung: Ralf Augustin
Termine: ab Do, 22.1.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Anne-Frank-Realschule, Kortestr. 13
Dauer: 10 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 93,00 €

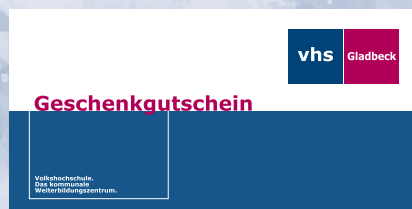


© Ralf Augustin

Geschenkidee gesucht?

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag
 ... und noch kein Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.





Fachbereichsleitung

Dr. Edesa Paheshti

Tel.: 99 23 09 / 47 93 758

E-Mail:

edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de

**Gesundheits-
bildung**

Körperschulung und Bewegung

Viele körperliche Beschwerden entstehen durch Bewegungsmangel – vor allem im Alltag. Unsere Gesundheitskurse bieten sowohl einen unkomplizierten Einstieg als auch eine Vertiefung in gesundheitsfördernde Bewegung. Ziel ist es, das körperliche Wohlbefinden spürbar zu steigern.

Gezielte Übungen zur Muskelkräftigung, Dehnung und Entspannung unterstützen den Aufbau und die Entlastung des Halteapparats, verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit und lindern Verspannungen.

1000 F Fitness für Generation 50 Plus abends, für Frauen

Der Kurs bietet ein umfassendes Gymnastik- und Ausdauerprogramm, abgestimmt auf die Leistungsfähigkeit von Frauen. Mit peppiger Musik soll der Spaß an der Bewegung erlebt werden.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Susanne Sinke
Termine: ab Do, 8.1.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusters Weg 3
Dauer: 20 Termine, 40 U.Std.
Entgelt: 144,00 €



1001 F Fit und gesund im Alltag

Schwerpunkte des Angebotes sind Übungen zur Mobilisierung, zum Dehnen und Kräftigen.

Ziel ist, durch Erfahren der Aufgaben körperlicher Strukturen eine Steigerung der Beweglichkeit und der muskulären Stabilität zu erhalten. Dabei spielt die Rumpfstabilität eine große Rolle. Übungen werden an den körperlichen Befindlichkeitsstatus der Teilnehmer:innen angepasst.

Bewegungsformen in der Sporthalle ermöglichen vom Alltag abzuschalten, die Freude an der Bewegung zu erleben und die Fitness für Arbeit, Freizeit und insge-

1004 F – 1006 F Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Aktivieren Sie vernachlässigte und überbeanspruchte Muskulatur durch gezielte Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen. So vermeiden Sie Haltungsprobleme bzw. wirken diesen entgegen.

Körperwahrnehmungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Sie besprechen und üben wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag.

1004 F Gruppe 1 vormittags, für Frauen

Leitung: Sabine Schneider
Termine: ab Mo, 12.1.2026, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Musikschule, Bernskamp 1
Dauer: 18 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 86,40 €

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

samt das tägliche Leben zu steigern.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.



Leitung: Ingeborg Busch
Termine: ab Do, 15.1.2026, 20.15 - 21.15 Uhr
Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 50
Dauer: 21 Termine, 28 U.Std.
Entgelt: 100,80 €

1005 F Gruppe 2 vormittags

Leitung: Beate Maidhof
Termine: ab Mo, 19.1.2026, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 18 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 86,40 €

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

1006 F Gruppe 3 abends

Leitung: Sabine Schneider
Termine: ab Mo, 12.1.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 129,60 €

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

1018 F Pilates 50 Plus

Pilates ist ein effektives, sanftes Ganzkörpertraining. Spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen stärken das Körperzentrum (Rücken, Bauch, Becken), mobilisieren die Wirbelsäule und Gelenke und verbessern damit die Körperhaltung, die Koordination, die Bewegungsqualität und somit das Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte, ein Theraband mittlerer Stärke, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Angelika Kostiuik
Termine: ab Mi, 14.1.2026, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 20 Termine, 26,67 U.Std.
Entgelt: 106,70 €

1022 F – 1023 F Pilates

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“ Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates ein fundiertes System entwickelt, das auf Effizienz der Motorik und Körperwahrnehmung fokussiert. Dadurch wirkt die Methode präventiv und korrektiv.

Das vielseitige Trainingsprogramm fördert Stabilität, Mobilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Im Zentrum stehen die Verbindung von Atmung und Bewegung, der gezielte Einsatz der tiefen Bauchmuskulatur und ein optimales Skelett-Alignment. Ziel ist es, den Bewegungsapparat im Alltag sowie bei sportlichen Aktivitäten zu optimieren.

Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmende mit gravierenden Schäden am Bewegungsapparat.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte, ein Theraband mittlerer Stärke, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

1020 F Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs stärken wir gezielt die Rückenmuskulatur, um Rückenerkrankungen effektiv vorzubeugen. Durch abwechslungsreiches Training fördern wir die Beweglichkeit und unterstützen die Gesundheit der Teilnehmenden – für einen starken Rücken und mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Sabine Schneider
Termine: ab Mo, 12.1.2026, 10.30 - 12.00 Uhr
Ort: Musikschule, Bernskamp 1
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 129,60 €

1022 F Pilates Workout am frühen Abend

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 5.2.2026, 18.30 - 19.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 14 Termine, 23,33 U.Std.
Entgelt: 93,30 €

1023 F Pilates Workout am Abend

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 5.2.2026, 20.00 - 21.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 14 Termine, 23,33 U.Std.
Entgelt: 93,30 €



1024 F Business Pilates für städtische Mitarbeitende

Dieser Kurs bietet allen Teilnehmenden einen sinnvollen Ausgleich zu den Anforderungen des Berufslebens. Der Inhalt basiert auf der Pilates Methode und sorgt für ein sicheres, effektives und zeitgemäßes Gesundheitstraining für Körper und Geist. In konstruktiver Atmosphäre und mit Achtsamkeit lernen die Teilnehmenden ihren Körper wahrzunehmen und effizient zu trainieren.

Der Kurs fokussiert sich auf Übungen, die eine korrekte Körperhaltung, eine effiziente Atmung, einen gesunden Rücken, die Stärkung der tiefen Bauchmuskeln, Stabilität, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung fördern und dadurch zur Fitness und Wohlbefinden von Geist und Körper beitragen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte, ein Handtuch, ein Theraband mittlerer Stärke und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Angelika Kostiuik
Termine: ab Mo, 12.1.2026, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Raum 24 (Oase), Friedrichstr. 7
Dauer: 20 Termine, 26,67 U.Std.
Entgelt: 106,70 €

1026 F
Body-Fit

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm bei flotter Musik zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Das Fitnessprogramm beginnt mit Aerobic-einheiten in Form von leichten Schrittfolgekombinationen. Das anschließende Workout beinhaltet Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und bringt „Problemzonen“ wie Bauch, Beine, Po in Form.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Angela Jamin
Termine: ab Mo, 12.1.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 129,60 €



**Ihr direkter Weg zur
VHS-Homepage**



1027 F – 1030 F
Zumba®

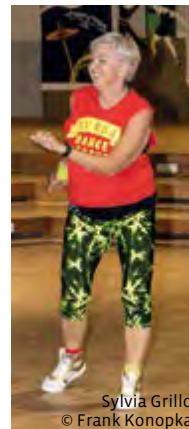
Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.



Sowohl Tänzer:innen als auch Nichttänzer:innen können einem Zumba®-Workout sofort und einfach folgen. Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer:innen, Anfänger:innen und Schüchterne animiert, an einem Gruppen-Workout teilzunehmen. Alle Teilnehmenden fühlen sich wohl, weil sie einfach mitmachen und die Party genießen können.

Die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik sprechen für sich selbst und motivieren die Teilnehmenden während des Workouts – man will immer wiederkommen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe und evtl. eine Erfrischung.



1027 F
Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mo, 12.1.2026, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 46,70 €

1028 F
Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mo, 13.4.2026, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 13 Termine, 13 Z.Std.
Entgelt: 60,70 €

1029 F
Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mi, 14.1.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
Pädagogisches Zentrum,
Kortenkamp 11
Dauer: 11 Termine, 11 Z.Std.
Entgelt: 51,30 €

1030 F
Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mi, 15.4.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
Pädagogisches Zentrum,
Kortenkamp 11
Dauer: 14 Termine, 14 Z.Std.
Entgelt: 65,30 €

1031 Tango Argentino – Workshop für Anfänger:innen mit Alice Cerrato & Antonio Rusciano

Erleben Sie den argentinischen Tango als besondere Form non-verbaler Kommunikation. In diesem Workshop entdecken Sie eine neue Sprache der Bewegung – zwei Menschen erzählen gemeinsam eine Geschichte, allein durch ihre Schritte, Haltungen und Impulse. Tango macht in jedem Alter Spaß – Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich! Der Workshop richtet sich an Anfänger:innen und vermittelt die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre.

Für diesen Workshop zum Kennenlernen brauchen Sie keine Partnerin/keinen Partner – Sie können sich als Einzelperson anmelden.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Antonio Rusciano
Termine: Fr, 13.2. und Sa, 14.2.2026,
jeweils 15.00 - 17.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus,
Raum 24 (Oase), Friedrichstr. 7
Dauer: 2 Termine, 6,67 U.Std.
Entgelt: 70,00 € (keine Ermäßigung)



© Herbert Wierich

1039 F Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkraismethode – benannt nach dem Physiker Moshé Feldenkrais – arbeitet nach dem Prinzip „Bewusstheit durch Bewegung“.

Mit einfachen, aber genauen Bewegungsübungen lernen Sie, Bewegungsmuster Ihres Körpers wahrzunehmen und zu verändern. Die Feldenkraismethode stellt gewohnte Bewegungsmuster in Frage und fordert dazu heraus neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. So ändern Sie Schritt für Schritt die Haltung und lernen sich leichter zu bewegen. Die Methode ist für jedes Alter geeignet.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Socken, eine Matte, eine Decke und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 21.1.2026, 16.30 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 18 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 120,00 €



Marianne Becker



1041 Feldenkrais-Workshop: Mini-Bewegungspausen im Alltag – kleine Feldenkrais-Übungen für zwischendurch

Unser oft sehr stressiger Alltag lässt uns wenig Zeit und Raum, um für Ausgleich für Körper, Geist und Seele zu sorgen. Häufig stehen nur kleine Zeitfenster dafür zur Verfügung. In diesem Workshop erforschen wir eine Möglichkeit, sich für kurze Zeit aus dem Alltag auszuklinken. Das Mittel dazu ist Bewegung – achtsam und bewusst ausgeführt.

Die Feldenkrais-Methode bietet hier viele Ansatzpunkte, um sich bereits in 10 – 15 Minuten mit sich zu beschäftigen, die Aufmerksamkeit vom Alltagsgeschehen auf die eigene Bewegungswahrnehmung zu lenken und ganz bei sich anzukommen. Ganz nebenbei reguliert sich dabei der Muskeltonus, und Verspannungen können sich lösen.

Die Bewegungssequenzen werden überwiegend im Sitzen und im Stehen ausgeführt. Einige wenige Übungen werden auch liegend am Boden erprobt.

Bitte bringen Sie mit: warme, bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein Handtuch, etwas zu trinken, und eine gute Portion Entdeckungslust. Unterlagen für den Kopf werden zur Verfügung gestellt.

Informationen zur Feldenkrais-Methode finden Sie auf der Webseite des deutschen Berufsverbandes der Feldenkrais-Lehrenden (FVD): www.feldenkrais.de

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Marianne Becker
Termin: Sa, 7.2.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülsler Str. 38
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

1042

Feldenkrais-Workshop: „Wunderwerk Wirbelsäule“

Die menschliche Wirbelsäule ist ein Wunderwerk der Evolution. Sie ist ideal dafür geschaffen, den aufrechten Gang zu ermöglichen. Sie kann sich beugen, strecken, neigen und drehen. Im Verbund mit Schultergürtel und Becken unterstützt sie uns bei allen Bewegungen, die wir im Alltag brauchen.

Doch was genau geschieht dabei? Wie kann ich lernen, mich selbst zu erforschen, um meine Bewegungsqualität zu erkennen, zu verbessern und sogar Verspannungen der Muskulatur, insbesondere im Rücken, zu lösen?

Mit der Feldenkrais-Methode nehmen wir die Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule auf achtsame Weise unter die Lupe.

Bitte bringen Sie mit: warme, bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein Hand-

tuch, etwas zu trinken, ggf. einen Snack für die Mittagspause und eine gute Portion Entdeckungslust. Unterlagen für den Kopf werden zur Verfügung gestellt.

Informationen zur Feldenkrais-Methode finden Sie auf der Webseite des deutschen Berufsverbandes der Feldenkrais-Lehrenden (FVD): www.feldenkrais.de

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Marianne Becker

Termine: Sa, 14.3.2026, 10.00 - 15.30 Uhr inkl. einer Stunde Mittagspause

Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38

Entgelt: 45,00 € (keine Ermäßigung)



Ihr direkter Weg zur VHS-Homepage





FREIBAD GLADBECK

GANZJÄHRIG GEÖFFNET!

**ÖFFNUNGSZEITEN UND
AKTUELLE KURSTERMINE
UNTER: 02043 26044**



Design by TYPEDESIGN.info

WWW.SV13.DE

1047 F – 1068 F Yoga

Die ruhigen Haltungen des Hatha-Yoga und die friedvolle geistige Sammlung in den meditativen Übungen führen den Geist in die unbelastete Wahrnehmung des Augenblicks. Mit entspannenden und vitalisierenden Yoga-Techniken wird geistige Ruhe und innere Stärke aufgebaut, der Stoffwechselhaushalt und das Immunsystem unterstützt, die Konzentrationsfähigkeit erhöht und die Elastizität gefördert. Sie entspannen Körper und Geist und kommen somit von außen nach innen, vom Lärm zur Ruhe und können das Unwesentliche vom Wesentlichen besser unterscheiden.

Bitte bringen Sie zu allen Yogakursen mit: bequeme Kleidung, eine Übungsmatte, eine Decke, Wollsocken und evtl. eine Erfrischung.

1047 F Yoga

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mo, 2.3.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 86,40 €

1048 F Yoga Grundkurs

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mi, 4.3.2026, 16.45 - 18.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 86,40 €

1055 F Yoga Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 21.1.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 20 Termine, 40 U.Std.
Entgelt: 144,00 €

1061 F Yoga-Aufbaukurs

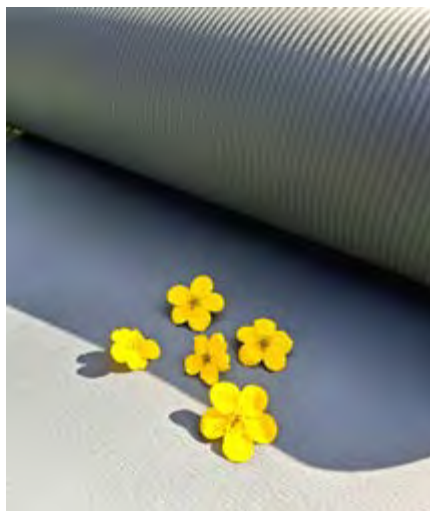
Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 21.1.2026, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 20 Termine, 40 U.Std.
Entgelt: 144,00 €



1062 F Yoga für Anfänger:innen

Yoga für Anfänger:innen ist ein schrittweiser Prozess, der durch Übung Fortschritte macht. Der Fokus liegt auf den Körpergefühl, mit gleichmäßigen Bewegungen und einem langsameren Tempo. Daher eignet es sich gut für den Aufbau einer Yoga-Grundlage. Der Schlüssel liegt in Konsequenzen üben, jede Sitzung kann zu mehr körperlicher und geistiger Stabilität beitragen. Langsame Atemübungen in Kombination mit Yoga-Asanas können Stress abbauen und Entspannung fördern.

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mo, 19.1.2026, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 129,60 €



1065 F

Vinyasa-Flow Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und sportlicher Yogastil. Durch die Verbindung von Atem und Bewegung entsteht ein harmonischer Bewegungsfluss. Im Fokus stehen dabei die Yoga-Übungen selbst, die Asanas, die kreativ in den Bewegungsablauf eingebettet werden.

Regelmäßiges Üben verbessert die Muskelkraft, schult das Gleichgewicht und erhöht die Flexibilität. Weitere positive Einflüsse sind der Abbau von Stress, die Förderung der Achtsamkeit und der Aufbau neuer Energie. Vinyasa Yoga ist Meditation in Bewegung.

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes

Termine: ab Mi, 4.3.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 86,40 €

1068 F

Yoga gegen Rückenschmerzen

Leitung: Man Lai Bittner

Termine: ab Di, 20.1.2026, 10.45 - 12.15 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 20 Termine, 40 U.Std.

Entgelt: 144,00 €

1069

Yoga auf und mit dem Stuhl

Stuhl-Yoga ist eine Yoga-Variante, bei der die Übungen auf und mit einem Stuhl als Stütze ausgeführt werden. Sie eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, besonders für diejenigen mit Gleichgewichtsproblemen, Gelenkschmerzen oder eingeschränkter Beweglichkeit.

Die Übungen sind sorgfältig ausgewählt, um gezieltes Dehnen zu ermöglichen, die Muskulatur zu stärken, Flexibilität und Gleichgewicht zu fördern sowie Stress abzubauen. Gleichzeitig unterstützen Sie Entspannung und Konzentration.

Wir gehen dabei individuell auf Ihre Bedürfnisse ein.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Wollsocken und evtl. eine Erfrischung. Bei Bedarf können Sie ein Sitzkissen für den Stuhl mitbringen.

Leitung: Man Lai Bittner

Termine: ab Di, 20.1.2026, 12.45 - 13.45 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 20 Termine, 26,67 U.Std.

Entgelt: 96,00 €

1070

Selbstverteidigung & Taekwondo für Anfänger:innen

Kooperation mit dem TSC Gladbeck e. V.

In diesem Kurs lernen Sie effektive Selbstverteidigungstechniken in Kombination mit Bewegungs- und Grundtechniken des Taekwondo – einer traditionellen koreanischen Kampfkunst, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Schritt für Schritt werden Sie an einfache Tritt- und Schlagtechniken sowie grundlegende Bewegungsabläufe herangeführt. Die Übungen sind leicht erlernbar, abwechslungsreich und machen Spaß.

Ziel des Kurses ist es, das Selbstvertrauen zu stärken, die eigene Sicherheit im Alltag zu erhöhen und dabei körperlich fit zu bleiben.



Stella Bozukyran und Hacik Bozukyran

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahren – unabhängig von Geschlecht, Alter oder sportlicher Erfahrung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und Wasser. Trainiert wird barfuß.

Leitung: Stella Bozukyran
Hacik Bozukyran

Termine: ab Do, 29.1.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Rentforter Str. 52, 45964 Gladbeck
(Trainingshalle des TSC Gladbeck)

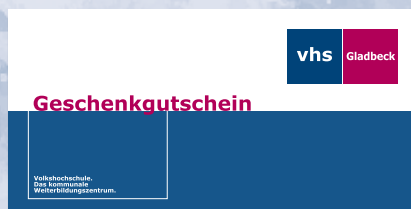
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.

Entgelt: 72,00 €

Geschenkidee gesucht?

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag
... und noch kein Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.



?

Vorschau:

1074

Ganzheitlich gesund: Yoga, Ayurveda & die Kunst der Selbstfürsorge Intensivseminar/Bildungsurlaub

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
(Teresa von Avila)

Im Alltag sind wir häufig gefordert, mehrere Dinge gleichzeitig zu bewältigen. Ständige Erreichbarkeit, digitale Informationsflut und ein hohes Arbeitstempo führen oft dazu, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse aus dem Blick verlieren. Die Kunst der Selbstfürsorge bedeutet, bewusst innezuhalten, achtsam mit sich selbst umzugehen und Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Yoga und Ayurveda bieten hierfür wertvolle Werkzeuge, die im Beruf wie im Privatleben spürbar unterstützen können.

Dieser Bildungsurlaub widmet sich ganzheitlicher Gesundheit und zeigt Wege auf, wie wir mit Yoga, Ayurveda und Achtsamkeit zu einem gesunden Rhythmus zurückfinden. Entschleunigung, Körperbewusstsein und bewusstes Innehalten stärken nicht nur die Gesundheit, sondern auch Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Erfolg im Alltag und Beruf.

Die Teilnehmenden lernen, die Signale ihres Körpers besser wahrzunehmen und gezielt zu entspannen. Alle vorgestellten Techniken sind so gestaltet, dass sie sich leicht in den (Berufs-)Alltag integrieren lassen.

Inhalte:

1. Tag: Tiefenentspannung und Yoga (Theorie und Praxis)
2. Tag: Stress verstehen – Wirkung von Entspannung, Yoga Flow
3. Tag: Ayurveda – Empfehlungen für ein typgerechtes, gesundes Leben
4. Tag: Die sieben Säulen der Gesundheit, Rücken yoga, Yin Yoga
5. Tag: Selbstfürsorge im Alltag – Kurzentspannungstechniken für zuhause

Dieser Bildungsurlaub bietet eine ganzheitliche Einführung in die Prinzipien von Yoga und Ayurveda. Die Verbindung von Theorie und Praxis vermittelt wertvolle Impulse für ein gesundes, ausgeglichenes Leben – im Einklang mit Körper, Geist und Seele.

Das Angebot entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung kann beim Arbeitgeber Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragt werden (Bildungsurlaub). Die entsprechenden Anmelde- und Bestätigungsunterlagen erhalten Sie auf Anfrage. Nach Ende des Bildungsurlaubes bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Veranstaltung kann auch von Teilnehmenden besucht werden, die keinen Anspruch

auf Bildungsurlaub geltend machen.

Bitte bringen

Sie mit: Schreibunterlagen, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, eine Decke, ein Sitzkissen, Getränke und Verpflegung. Meditationsbänke sind vorhanden.

Anmeldungen sind im Haus der VHS, Friedrichstr. 55, Telefon 02043/99-2415 oder per E-Mail an vhs@stadt-gladbeck.de möglich.

| | |
|--------------------|---|
| Leitung: | Sabine Schüren |
| Termine: | Mo., 17.8.2026 – Do, 20.8.2026, 9.30 Uhr – 16.00 Uhr, Fr, 21.8.2026, 9.30 – 13.30 Uhr |
| Ort: | Haus der VHS, Friedrichstr. 55 |
| Dauer: | 5 Termine, 31,33 U.Std. |
| Entgelt: | 251,00 € (keine Ermäßigung) |
| Sachkosten: | 4,00 € (Tee und Ayurveda Suppe) |

Antragstellung beim Arbeitgeber: spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn; letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Kursbeginn.



Sabine Schüren

1075

Frühlingskraft spüren – Achtsam wandern und Resilienz stärken

Gönnen Sie sich eine zweistündige Auszeit in der erwachenden Natur. Gemeinsam gehen wir achtsam, halten inne und nutzen einfache Übungen aus dem Achtsamkeits- und Resilienztraining: Wahrnehmungsübungen, Kurzimpulse zur Gedankenbalance, sanfte Atem- und Körperübungen sowie kleine Reflexionsimpulse. Ziel ist es, Stress

zu reduzieren, die Wahrnehmung zu schärfen und praktische Werkzeuge mitzugeben, die Sie im Alltag unterstützen. Die Tour ist leicht begehbar und für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Schuhe, wettergerechte Kleidung und etwas zu trinken.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

| | |
|-----------------|----------------------------------|
| Leitung: | Linda Markau |
| Termin: | Sa, 21.3.2026, 11.00 - 14.00 Uhr |
| Ort: | Mottbruchhalde, Gladbeck |
| Entgelt: | 28,00 € (keine Ermäßigung) |



Linda Markau

1076

Bauch weg statt Diätfrust: Die 5 größten Abnehm-Fehler und wie Sie sie vermeiden

Workshop

Ständiges Kalorienzählen, strenge Diäten und trotzdem bleibt der Erfolg aus? Viele Menschen machen unbewusst immer wieder die gleichen Fehler und genau das verhindert dauerhaftes Abnehmen. In diesem Seminar erfahren Sie, welche 5 Abnehm-Fehler fast alle begehen und wie Sie sie endlich vermeiden können. Sie bekommen klare, leicht umsetzbare Strategien, die sofort wirken und Ihr Abnehm-Ziel realistisch machen. Schluss mit Frust, starten Sie Ihren Weg zu einem schlankeren Bauch und mehr Leichtigkeit!

Robert Esser ist Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Robert Esser
Termin: Do, 22.1.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, 2. Etage, Raum 22, Friedrichstr. 7
Entgelt: 13,00 € (keine Ermäßigung)



1077

Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird und was wirklich hilft?

Workshop

Sie essen nicht anders als früher und trotzdem nehmen Sie zu? Ab 40 verändert sich unser Körper: Hormone, Muskelabbau und ein Träger Stoffwechsel machen es schwerer, Gewicht zu verlieren. Doch es gibt Lösungen! In diesem Seminar erfahren Sie, was genau hinter diesen Veränderungen steckt und welche Strategien wirklich funktionieren, speziell für Frauen und Männer ab 40. So verstehen Sie Ihren Körper besser und können gezielt abnehmen, statt sich weiter zu quälen.



Robert Esser

Robert Esser ist Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Robert Esser
Termin: Do, 19.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, 1. Etage, Seminarraum 2, Bülser Str. 38
Entgelt: 13,00 € (keine Ermäßigung)

1078

Der Stoffwechsel-Booster: Wie Sie Ihren Körper wieder in die Fettverbrennung bringen

Workshop

„Mein Stoffwechsel ist kaputt!“ Diesen Satz hört man oft. Doch in Wahrheit lässt sich der Stoffwechsel gezielt ankurbeln. In diesem Seminar lernen Sie, wie Ihr Körper funktioniert, warum er manchmal „auf Sparflamme“ läuft und vor allem, wie Sie ihn wieder in Gang bringen. Mit den richtigen Tricks zu Ernährung, Bewegung und Alltag starten Sie Ihre Fettverbrennung neu. Perfekt für alle, die das Gefühl haben: „Es geht einfach nichts mehr!“ und endlich wieder Ergebnisse sehen wollen.

Robert Esser ist Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Robert Esser
Termin: Do, 5.3.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, 1. Etage, Seminarraum 2, Bülser Str. 38
Entgelt: 13,00 € (keine Ermäßigung)

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de



1080 F

Tai Chi Chuan (Yang-Stil) für Beginnende

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle, innere Kampfkunst aus China, die heute vor allem als sanfte Bewegungsform zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden praktiziert wird. Die Grundidee von Tai Chi ist es, Weichheit und Schwäche in Kraft und Stärke zu verwandeln. Die langsamen, fließenden Bewegungen harmonisieren Körper und Geist, fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht und unterstützen die Entspannung.

In diesem Kurs lernen Sie den ersten Teil der Langform des Tai Chi Chuan (Yang-Stil) Schritt für Schritt kennen.

Unter professioneller Anleitung üben Sie die Bewegungsabläufe in Ihrem eigenen Tempo. Regelmäßiges Üben stärkt den Körper, beruhigt die Atmung und hilft, den Energiefluss (Chi) zu fördern.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder warme Socken, eine Yoga-Matte, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Michael Kather

Termine: ab Di, 20.1.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 120,00 €

Online-Anmeldungen sind
über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de

1086 F – 1087

Medizinisches Qi Gong

Professor Zang Guangde hat in den 70er Jahren an der Sporthochschule Beijing die Qi-Gong-Methode „Daoyin Yangcheng Gong“ entwickelt. Diese beruht auf der einfachen wie genialen Idee, dass es, wenn es für jede Erkrankung eine Medizin gibt, dann doch auch für jede Erkrankung ein spezielles Qi-Gong geben kann. Damit hat man in der Therapie und Rehabilitation Qi-Gong-Methoden zur Verfügung, die den Heilungsprozess

fördern und stützen sollen. Auch in der Prävention kann so häufig auftretenden Erkrankungen angemessen begegnet werden.

So gibt es z. B. spezielle Qi-Gong-Methoden zur Beruhigung des Herzens und Regulierung des Kreislaufs, zur Verbesserung des Immunsystems oder zur Stärkung des Qi (der Lebensenergie).



Foto aus Semester 2/2023
© Frank Konopka

1086 F

Medizinisches Qi Gong

Leitung: Young-Soon Moon

Termine: ab Di, 20.1.2026, 19.00 - 19.45 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38

Dauer: 17 Termine, 17 U.Std.

Entgelt: 76,50 €

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder warme Socken, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

1087

Medizinisches Qi Gong

Leitung: Young-Soon Moon

Termine: ab Di, 20.1.2026, 20.00 - 20.45 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38

Dauer: 17 Termine, 17 U.Std.

Entgelt: 76,50 €

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder warme Socken, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

1091

Stand up Paddling

Möchten Sie sich mal so richtig auspowern? Und dabei die Natur aus einer anderen Perspektive erleben? Dann ist Stand up Paddling (SUP) genau das Richtige für Sie! SUP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Auch die Balance wird trainiert. Daher ist eine gute Beweglichkeit/Grundfitness Voraussetzung für den Kurs.

In einer theoretischen Einführung werden den Teilnehmenden Grundkenntnisse zu Material- und Paddeltechnik sowie die Verhaltensregeln auf Fließgewässern und Kanälen vermittelt. Auch über die Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen beim Stand Up Paddling wird informiert und bei der Tour auf die Besonderheiten des Naturschutzgebiets Lippe eingegangen. Danach geht's aufs Wasser in Dorsten (ca. 6 km, 2 – 2,5 h). Ein erfahrener, zertifizierter SUP-Instructor gibt Ihnen Hilfestellungen, wie Sie die Theorie ganz leicht in die Praxis umsetzen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger:innen stehen schon nach ca. 10 Minuten auf dem Board.

Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe/Flip-Flops, die nass werden dürfen.



Foto aus Semester 2/2015

Board und Paddel werden gestellt. Bei kühleren Temperaturen kann Neoprenkleidung gegen einen Aufpreis in Höhe von 5,00 € gemietet werden.

Teilnahmevoraussetzungen:

- gute Fitness/Beweglichkeit (vom Knien in den Stand kommen)
- Mindestalter: 14 Jahre
- nur Schwimmer:innen (mindestens 15 Min. schwimmen im offenen Gewässer)
- Maximalgewicht: 130 kg

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

Leitung: Thomas Libor
Termin: Di, 7.7.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28, Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)
Sachkosten: 45,00 €

nicht nur durch Hullern trainiert, sondern auch durch Übungen wie Ausdauer, Koordination und Kraft. Die Intervalle wechseln zwischen Hullern und Übungen am Platz.

Bitte bringen Sie mit: Ihren eigenen Hula Hoop Reifen, bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Silvia Kaleske
Termin: ab Mi, 11.2.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Anne-Frank-Realschule, Kortestr. 13
Dauer: 18 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 81,60 €



1092 F

Hula Hoop Fitness

In diesem Kurs wird mit dem eigenen Hula Hoop Reifen der ganze Körper und besonders die Muskeln im Bauch und Rücken gestärkt. Durch kurze Intervalle wird

1093 F – 1094 F

Aktive Mittagspause – Gesundheitskurse für mehr Wohlbefinden im Arbeitsalltag für städtische Mitarbeitende

Langes Sitzen und zu wenig Bewegung gehören für viele zum Büroalltag – kein Wunder, dass Rücken, Nacken oder Konzentration oft leiden. Die Aktive Mittagspause sorgt für einen gesunden Ausgleich: In kurzen, effektiven Einheiten werden unter fachkundiger Anleitung Mobilisation, Kräftigung und Entspannung kombiniert – einfach, alltagstauglich und ohne Umziehen.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder warme Socken, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.



© Frank Konopka



1093 F

Gruppe 1

Leitung: Angelika Kostiuk
Termine: ab Mi, 14.1.2026, 12.10 - 12.40 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 20 Termine, 13,33 U.Std.
Entgelt: 48,00 €

1094 F

Gruppe 2

Leitung: Angelika Kostiuk
Termine: ab Mi, 14.1.2026, 12.50 - 13.20 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 20 Termine, 13,33 U.Std.
Entgelt: 48,00 €

1098

Stressprävention – Mut zum Nein! Wertschätzend Grenzen setzen im beruflichen und privaten Alltag

Lesung/Vortrag mit Diskussion

Wer sich ständig zu viel aufbürden lässt, gerät dadurch unter Zeitdruck und Stress, traut sich aber häufig nicht, durch ein unmissverständliches Nein, Grenzen zu setzen und sich damit zu entlasten. Besonders am Arbeitsplatz ist man oft mit Ängsten hinsichtlich etwaiger Konsequenzen konfrontiert. Grenzen setzen zu können ist aber eine wichtige Kompetenz, die den eigenen Selbstwert schützt und gleichzeitig der eigenen Stressprävention dient.

Diese Veranstaltung unterstützt Sie darin, Ihr eigenes Früherkennungssystem zu trainieren, um Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und sie durch Abgrenzung nach außen wertschätzend, aber klar und unmissverständlich deutlich zu machen. Sie erhalten hilfreiche Impulse, sich klar zu positionieren und – im Beruf wie auch im privaten Alltag – wertschätzend, etwas abzulehnen und souverän Grenzen zu setzen.

Dorothee Döring ist Dozentin, Referentin und Fachautorin zahlreicher Ratgeber zu Kommunikation und Konfliktberatung.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Vortrag.

Leitung: Dorothee Döring

Termin: Mi, 11.3.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 40,50 € (keine Ermäßigung).

Das Entgelt ist gestaffelt:

ab neun Teilnehmenden 40,50 €,

bei sieben bis acht Teilnehmenden 57,00 € und bei fünf bis sechs

Teilnehmenden 78,00 €.

2440

Rudern, ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick Wochenendkurs



Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Dorsten und dem Ruderverein Dorsten e. V. angeboten. Anmeldungen sind telefonisch unter 02362 66-4160 sowie online unter www.vhs-dorsten.de möglich.

Rudern ist ein Breiten- und Gesundheitssport, der aktiv von der Jugend bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Wie kaum in einer anderen Sportart wird beim Rudern die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt. Somit wirkt Rudern den Folgen von Haltungsschäden in sitzenden Berufen entgegen. Auch in Sachen Ausdauer können Sie profitieren und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems positiv beeinflussen. Neben diesen Effekten fördert die Bewegung auf dem Wasser Stressabbau und Entspannung.



Foto aus Semester 1/2023

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre; die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Bei starkem Regen, Gewitter und/oder Wind wird ein Ausweichtermin angeboten.

Leitung: Roland Winter

Termine: Sa., 9.5.2026 und Sa., 16.5.2026,
12.00 - 13.30 Uhr

Ort: Bootshaus Ruderverein
Dorsten e. V., Gahlener Str. 216

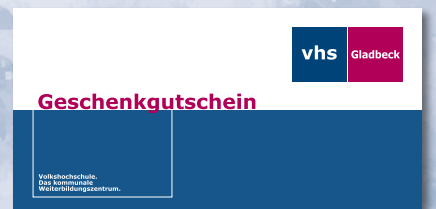
Dauer: 2 Termine, 4 U.Std.

Entgelt: 29,00 €

Geschenkidee gesucht?

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag
... und noch kein Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.





Fachbereichsleitung

Dr. Edesa Paheshti

Tel.: 99 23 09 / 47 93 758

E-Mail: edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de

**Haus-
wirtschaft**

Kochen und Backen – ein Genuss für alle Sinne!

Gemeinsam kochen macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch Abwechslung und Freude in den Alltag. In der Gruppe neue Rezepte auszuprobieren, sich über gesunde und leckere Ernährung auszutauschen sowie wertvolle Tipps für einen nachhaltigen Einkauf zu erhalten, ist viel schöner als allein am Herd zu stehen.

Entdecken Sie bei uns exklusive Rezepte für jeden Tag, jeden Geschmack und jedes Können. Von der Vorbereitung über das Garen bis hin zum kunstvollen Anrichten – begleitet von praktischen Tipps und Tricks, die das Kochen einfacher und erfolgreicher machen.

Nach dem gemeinsamen Kochen erwartet Sie an unserer einladenden Tafel ein gemütlicher Abend voller Genuss. Lassen Sie den Abend bei leckerem Essen und interessanten Gesprächen ausklingen. Nutzen Sie die Gelegenheit, nette Menschen kennenzulernen und sich über Ihre Kocherlebnisse auszutauschen.

Unsere Kochabende finden in der Lehrküche der Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck statt. Hier stehen Ihnen alle notwendigen Utensilien zur Verfügung, um gemeinsam kreative und köstliche Gerichte zu zaubern.



KOCHEN MACHT SPASS!

Kochevent nach Wunsch

Sie möchten mit Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen, Nachbarinnen und Nachbarn oder Vereinsmitgliedern einen besonderen Kochabend erleben?

Wenn Ihre Küche zu klein ist, bietet die VHS Ihnen die Möglichkeit, unsere Lehrküche zu nutzen. Eine erfahrene Kursleiterin über-

nimmt die Planung und Organisation, von der Auswahl der Rezepte über den Einkauf bis hin zur Leitung des Abends.

Sie wählen das Thema und vereinbaren einfach einen Termin mit unserer Fachbereichsleiterin (Tel. 02043/99 23 09 oder 47 93 758).

1120

Groß und Klein gemeinsam am Herd Großeltern kochen mit den Enkelkindern Alter der Kinder: 6 bis 12 Jahre

Wir bereiten einfache und lustige Gerichte zu, die gesund sind und lecker schmecken. Das Entgelt und die Lebensmittelumlage beziehen sich auf einen Erwachsenen mit einem Kind. Wird ein zweites Kind zum Kurs mitgebracht, erhöht sich die Lebensmittelumlage um 6,00 €.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2 - 3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Martina Büscher

Termin: Sa, 7.3.2026, 11.00 - 15.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 20,80 €

Lebensmittelumlage:

17,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

i



1121

Festliches und köstliches Ostermenü

In diesem Kurs bereiten wir ein köstliches Ostermenü zu, das Gastgeber:innen ermöglicht, entspannt Zeit mit ihren Gästen zu verbringen.

Wir beginnen mit einer leichten Suppe, gefolgt von einem zarten Gemüse-Carpaccio. Den Hauptgang bildet ein Schweinefilet in knuspriger Nusskruste, und zum krönenden Abschluss verwöhnen wir mit einer reichhaltigen Schokotarte, begleitet von feiner Salzkaramellsauce.

Für das festliche Kaffeetrinken backen wir eine kunstvoll verzierte Torte mit zarten pastellfarbenen Füllungen – ein Genuss für Auge und Gaumen.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2-3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Martina Büscher

Termin: Mi, 4.3.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 18,10 €

Lebensmittelumlage:

20,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)



1122

Sapori segreti – die sizilianische Kochkunst entdecken

Lassen Sie sich in die sizilianische Hausmannskost verführen. Tauchen Sie ein in die Aromen und Traditionen dieser faszinierenden Region, während wir gemeinsam Delikatessen zubereiten und die kulinarische Exzellenz Siziliens entdecken. Buon Appetito!

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2-3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Angela Cosenza

Termin: Di, 13.1.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 18,10 €

Lebensmittelumlage:

18,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

1123

Aromen der Sonne: Kochabend für authentische sizilianische Küche

Entdecken Sie die Geheimnisse der traditionellen Kochkunst der sizilianischen Kulinarik und lassen Sie sich von den Aromen dieser faszinierenden Region verführen. Unter der Leitung unserer Dozentin erleben Sie nicht nur das Zubereiten von authentischen Gerichten, sondern auch die Leidenschaft, die hinter der sizilianischen Küche steht. Ein genussvolles Abenteuer erwartet Sie – seien Sie bereit, Ihre Sinne zu verwöhnen!

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2-3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Angela Cosenza

Termin: Di, 7.4.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 18,10 €

Lebensmittelumlage:

18,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

1124

Türkische Spezialitäten – deftig und köstlich

Herzhafte Aromen und traditionelle Rezepte der türkischen Küche entdecken. Gemeinsam werden würzige Mini-Pizzas mit Spinat- und Käsefüllung, saftiger Auberginen-Kebab mit duftendem Reis, Gurken-yoghurt und der süße Grießkuchen "Revani" in Zuckersirup zubereitet. Eine perfekte Kombination aus würzigen, herzhaften und süßen Genüssen. Ideal für alle, die die Vielfalt der türkischen Küche erleben und neue Geschmackserlebnisse ausprobieren möchten.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2 - 3 Küchentücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Semiha Bozoglu
Termin: Mi, 25.3.2026, 18.00 - 22.00 Uhr
Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21
Entgelt: 18,10 €
Lebensmittellage: 18,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)



1125

Schnelles Brot und Brötchen trifft vegetarische Aufstriche Kochabend für städtische Mitarbeitende

Sie erwarten spontan Gäste oder möchten sich selbst mit einem besonderen Imbiss verwöhnen? In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam frisches Vollkornbrot, knusprige Brötchen und Baguettes zu – unkompliziert, schnell gemacht und voller Geschmack. Dazu gibt es eine bunte Auswahl an vegetarischen Aufstrichen aus frischen Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchten und aromatischen Kräutern. Ideal für ein gemütliches Beisammensein oder als kreative Alternative zur klassischen Brotzeit. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps rund um Teigzubereitung, Gehzeiten und Backtechniken und genießen Sie zum Abschluss einen liebevoll zubereiteten Imbiss mit Ihren selbstgemachten Köstlichkeiten.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2 - 3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

1126

Mit Frischkost durch den Tag

Frischkost bedeutet: naturbelassene, rohe und frische Zutaten, die dem Körper Energie schenken, die Verdauung unterstützen und die Konzentration fördern können. Zentrale Bausteine sind Frischkornbrei und vielfältige Salate, die mit aromatischen Dressings veredelt werden. In dem Kochkurs erfahren Sie, wie sich ein kompletter Tag auf Basis vollwertiger Frischkost gestalten lässt – einfach, alltagstauglich und wohlschmeckend.

Wir starten mit einem Frischkorngericht aus Getreide und Obst, verfeinert mit Sahne, Nüssen oder Samen. Danach bereiten wir abwechslungsreiche Salatvariationen mit aromatischen Dressings zu. Ganz nebenbei erhalten Sie praktische Einblicke in die Grundlagen einer vitalstoffreichen, vollwertigen Ernährung und viele Anregungen für zu Hause.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochabend.

Leitung: Sigrid Stienen
Termin: Di, 17.3.2026, 18.00-22.00 Uhr
Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21
Entgelt: 18,10 €
Lebensmittellage: 10,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)



Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2 - 3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Sigrid Stienen
Termin: Di, 14.4.2026, 18.00-22.00 Uhr
Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21
Entgelt: 18,10 €
Lebensmittellage: 10,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12



1150

Nähworkshop: Kreativ und praktisch – Kinderzimmerkalender, Kochschürze, Tischläufer

In diesem Kurs verbinden wir Kreativität mit Alltagstauglichkeit. Gemeinsam nähen wir drei schöne und nützliche Projekte:

- Kinderzimmerkalender mit Taschen – ideal für kleine Überraschungen oder als Adventskalender
- Kochschürze – praktisch und stylisch für Küche oder Bastelbereich
- Tischläufer – individuell gestaltet für eine persönliche Note am Esstisch



Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Nähen sind hilfreich, aber auch motivierte Anfänger:innen sind willkommen. Ziel des Workshops ist es, in kreativer Atmosphäre drei individuelle und alltagstaugliche Nähprojekte zu verwirklichen und am Ende stolz mit nach Hause zu nehmen.

Bitte bringen Sie mit: Probestoff, Packpapier (1 Rolle), Papier- & Stoffscher, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Kleberolle, Taschenrechner, Geodreieck, langes Lineal, Maßband, ggf. Schneiderwinkel.

Eine eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, es stehen aber auch Nähmaschinen für den Kurs zur Verfügung.

Leitung: Semiha Bozoglu

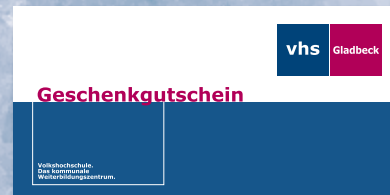
Termine: ab Do, 30.4.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Berufskolleg Gladbeck,
Herderstr. 3, Raum 3001

Dauer: 90,00 € (keine Ermäßigung)

Geschenkidee gesucht?

?



Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag
... und noch kein Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.



Fachbereichsleitung

Dr. Edesa Paheshti

Tel.: 99 23 09 / 47 93 758

E-Mail: edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de

Grundbildung & Schulabschlüsse

Lesen und Schreiben von Anfang an

In diesen Kursen haben Erwachsene die Möglichkeit, noch einmal von Anfang an richtiges Lesen und Schreiben zu lernen. Ganz ohne Stress und Konkurrenzdruck werden in einer kleinen Gruppe Versäumtes nachgeholt und Vergessenes aufgearbeitet. Die Kursleitenden gehen dabei individuell auf die Vorkenntnisse der Teilnehmenden ein. So lernt jeder, mit der geschriebenen Sprache umzugehen und diese im Alltag anzuwenden.

Vertrauliche Beratungen sind unter den Rufnummern 99 23 09 und 47 93 758, persönlich donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr oder nach Vereinbarung in der ehemaligen Markuskirche, Raum 1.03, 1. OG bei Dr. Edesa Paheshti möglich.



Katrin Tilly-Schettgen

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de

1201 F Lesen und Schreiben von Anfang an Gruppe 1

Leitung: Katrin Tilly-Schettgen
Termine: ab Mi, 21.1.2026, 18.30 - 20.45 Uhr
Ort: Berufskolleg Gladbeck, Herderstr. 3, Raum 3009
Dauer: 20 Termine, 60 U.Std.
Sachkosten: 20,00 € für Kopien und Verwaltungsgebühr

1202 F Lesen und Schreiben von Anfang an Gruppe 2

In Kooperation mit dem Caritasverband



Leitung: Katrin Tilly-Schettgen
Termine: ab Do, 22.1.2026, 8.15 - 9.45 Uhr
Ort: Caritas-Werkstätten, Mühlenstr. 1 - 3
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.

Einbürgerungstest

Um die deutsche Staatsangehörigkeit zu erwerben, legen Migranten einen bundeseinheitlichen Einbürgerungstest ab. Dabei können sie ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen.

Die VHS Gladbeck führt als anerkannte Prüfstelle regelmäßig Einbürgerungstests durch.

Näheres dazu im **Fachbereich 5** oder bei Fachbereichsleiterin Silvia Gómez, Tel. 99 24 55.



Nachträgliche Schulabschlüsse

Die Volkshochschule bietet die Möglichkeit, folgende staatliche Schulabschlüsse nachzuholen:

- Erster Schulabschluss (vormals „Hauptschulabschluss“)
- Erweiterter Erster Schulabschluss (vormals „Hauptschulabschluss nach Klasse 10 A“)
- Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)

Die allgemeine Schulpflicht (Vollzeitschulpflicht und Berufsschulpflicht) muss erfüllt sein.

Alle Lehrgänge finden in der ehemaligen Markuskirche, Bülser Str. 38 statt.



Neue Schulabschlusslehrgänge beginnen am Montag, 14.9.2026!

Anmeldungen ab Januar 2026 möglich!



Die Lehrgänge laufen parallel zum Schuljahr der allgemeinbildenden Schulen und übernehmen auch deren Ferienregelung.

Spätaussiedler:innen und Ausländer:innen haben die Möglichkeit, unter bestimmten Voraussetzungen anstelle des Faches Englisch eine Sprachprüfung in der Herkunftssprache abzulegen.

Eine Aufnahme in einen Lehrgang ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Inte-

1210 Erster Schulabschluss-Lehrgang 2. Semester

In diesem Lehrgang werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik und Biologie erteilt.

Die Abschlussprüfungen finden in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch als zentral organisierte standardisierte Prüfungen statt.

Aufgenommen werden nur noch Interessierte, die bereits über den Ersten Schulabschluss (vormals „Hauptschulabschluss“) verfügen und sich auf den im September 2026 beginnenden Mittleren Schulabschluss-Lehrgang vorbereiten wollen.

Leitung: Dr. Edesa Paheshti
Termine: ab Mo, 26.1.2026, montags bis freitags
Ort: (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38
Dauer: 75 Termine, 240 U.Std.



ressierte sollten sich frühzeitig informieren und anmelden.

Für den Beratungstermin werden folgende **Unterlagen im Original** benötigt:

- ein gültiger Lichtbildausweis
- ein tabellarischer Lebenslauf
- das letzte Abschluss- oder Abgangszeugnis

Ihre Ansprechpartnerin:

Dr. Edesa Paheshti, Tel. 99 23 09 & 47 93 758, E-Mail: edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de

1211 Erweiterter Erster Schulabschluss-Lehrgang 3. Semester

In diesem Lehrgang werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik, Informatik und Biologie erteilt.

Die Abschlussprüfungen finden in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch als zentral organisierte standardisierte Prüfungen statt.

Aufgenommen werden nur noch Interessierte, die bereits über den Erweiterten Ersten Schulabschluss (vormals „Hauptschulabschluss nach Klasse 10 A“) verfügen und sich auf den im September 2026 beginnenden „Mittleren Schulabschluss-Lehrgang“ vorbereiten wollen.

Leitung: Dr. Edesa Paheshti
Termine: ab Mo, 9.3.2026, montags bis freitags
Ort: (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38
Dauer: 50 Termine, 270 U.Std.

1212

Mittlerer Schulabschluss-Lehrgang

4. Semester

In diesem Lehrgang werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Politik, Informatik und Biologie erteilt.

Die Abschlussprüfungen finden in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch als zentral organisierte standardisierte Prüfungen statt.

Eine nachträgliche Anmeldung ist nicht mehr möglich. Der nächste Mittlere Schulabschluss-Lehrgang beginnt im September 2026.

Leitung: Dr. Edesa Paheshti

Termine: ab Mo, 26.1.2026,
montags bis freitags

Ort: (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38

Dauer: 75 Termine, 300 U.Std

1213

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

(Abendgymnasium/Kolleg Gelsenkirchen) stellt sich vor
Informationsabend

Das Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe vermittelt auf dem Zweiten Bildungsweg das Abitur und die Fachhochschulreife. Interessierte können sich über die Aufnahmebedingungen, die Unterrichtsorganisation, das Fächerangebot, die Leistungsanforderungen und Fördermöglichkeiten (BAföG) informieren lassen. Außerdem erhalten Sie Informationen über den Bildungsgang „Abitur online“.

Leitung: Anja Held

Termine: Di, 10.2.2026, 18.15 - 19.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche,
Bülser Str. 38, Raum 6
Entgeltfrei

Eine Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist in der VHS entweder telefonisch (99 24 15) oder per Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) möglich.



Anja Held

Tageslehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses

Jeweils nach den Sommerferien und im Januar führt die VHS Gelsenkirchen einen Tageslehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses durch. Der Unterricht findet vormittags und teilweise am frühen Nachmittag statt. Der Erste Schulabschluss (vormals „Hauptschulabschluss“) ist Aufnahmevoraussetzung.



Elena Albertovskaya
© Thomas Köller

Ansprechpartnerin:

Elena Albertovskaya, Tel. 02 09/169 53 73.

Abitur auf dem Zweiten Bildungsweg

Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des Abiturs und der Fachhochschulreife („Fachabitur“) führen folgende Einrichtungen des Zweiten Bildungsweges durch, die gern weitere Auskünfte geben:

Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe

(Abend- oder Tagesschule):
Middelicher Str. 289
45881 Gelsenkirchen
Tel. 0209/638 414 200

und

Ruhrkolleg Essen

(Tagesschule):
Seminarstraße 9 - 13
45138 Essen
Tel. 0201/26 36 40

Weiterbildungskolleg Emscher - Lippe



Abendgymnasium und Kolleg
der Stadt Gelsenkirchen

Raum für Bildung

Allgemeine Teilnahmebedingungen – „Unser Kleingedrucktes“

Anmeldung

Für alle Kurse, Seminare, Führungen, Exkursionen und Studienreisen ist die vorherige Anmeldung erforderlich. Vorträge mit dem Vermerk „Abendkasse/Vorverkauf“ können ohne vorherige Anmeldung besucht werden.

Anmeldungen können persönlich, telefonisch oder schriftlich per Anmeldekarte, Brief, Fax, E-Mail oder online erfolgen. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Kursentgelts. Die VHS bestätigt Ihre Anmeldung nicht. Sie können die gewünschte Veranstaltung besuchen, sofern Sie von der VHS keine Absage erhalten.

Teilnahmeberechtigung

Die VHS ist eine Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie steht allen Interessierten offen, die während des laufenden Semesters das 16. Lebensjahr vollenden. In vielen Fällen können gern auch Jüngere teilnehmen – bitte fragen Sie in der VHS-Geschäftsstelle nach.

Entgelte/Ermäßigung

Die Grundlage der Entgeltberechnung und der Entgeltermäßigung ist die VHS-Entgeltordnung, die in der Geschäftsstelle oder auf der Internetseite der VHS einzusehen ist.

- 50 % Ermäßigung erhalten Schüler:innen, Vollzeitstudierende, Auszubildende sowie Bundesfreiwilligendienstleistende und Teilnehmende am Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr.
- 75 % Ermäßigung erhalten Inhaber:innen der Gladbeck-Card oder vergleichbarer Dokumente anderer Gemeinden.
- Die Ermäßigung gilt nicht nur für Kurse und Seminare, sondern auch für Vortragsveranstaltungen und Vorführungen des Kommunalen Kinos.
- Ermäßigt werden Entgelte, nicht jedoch etwaige Sachkosten oder Umlagen.
- Bei mehrtägigen Studienreisen sind keine Ermäßigungen möglich.

Aktuelle Nachweise für eine Ermäßigung sind vor Beginn der Veranstaltung der VHS-Geschäftsstelle in Kopie zuzusenden oder persönlich vorzulegen. Nachträglich werden Entgelte nicht ermäßigt.

Teilnehmerzahl

Für die Durchführung der Kurse und Seminare ist in der Regel eine Zahl von mindestens 10 angemeldeten Personen erforderlich („Mindestteilnehmerzahl“). Die VHS bietet zu erhöhten Entgelten auch „Intensivkurse in der Kleingruppe“ mit geringerer Mindestteilnehmerzahl an. Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, können im Einvernehmen mit den Teilnehmenden nachträglich zu Kleingruppenkursen mit erhöhtem Entgelt umgewandelt werden.

Rücktritt

Ein fristgemäßer Rücktritt von der Anmeldung ist bei mehrwöchigen Kursen vor Beginn des 2. Unterrichtstermins, bei Exkursionen und Seminaren bis zum angegebenen Rücktrittstermin möglich. Bei mehrtägigen Studienreisen gelten die angegebenen Rücktrittsfristen des Veranstalters.

Der Rücktritt muss schriftlich oder persönlich in der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Nichtteilnahme, unregelmäßiger Besuch oder ein nicht fristgemäßer Rücktritt entbinden nicht von der Zahlungspflicht. Eine Ersatzperson, die den Platz zu denselben Bedingungen einnimmt, kann benannt werden.

Organisatorische Änderungen (u. a. Absage)

Die VHS behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen, falls die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Bei Absage wird das bereits entrichtete Entgelt erstattet.

Es besteht kein Anspruch, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Kursleitenden durchgeführt wird. Aus sachlichem Grund kann die VHS außerdem Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

Soweit nichts anderes angegeben ist, finden während der Ferien der allgemeinbildenden Schulen und an gesetzlichen Feiertagen sowie am Rosenmontag keine Veranstaltungen der VHS statt.

Widerruf bei Fernabsatzgeschäften

Nehmen Sie Ihre Anmeldung per Post, Fax, E-Mail, über das Internet oder telefonisch vor, so haben Sie ein gesetzliches Widerrufsrecht.

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen – mit einer Widerrufsfrist von 14 Tagen ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, die VHS Gladbeck, Friedrichstr. 55, 45964 Gladbeck, Tel. 02043-992415, Fax: 02043-991411, E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de, mit einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein Brief per Post, Fax oder E-Mail) über Ihren Entschluss informieren, diesen Vertrag zu widerrufen. Sie können dafür ein **Muster-Widerrufsformular** verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Das Formular können Sie unter www.vhsgladbeck.de/images/pdf/aktuell/Widerrufsformular_Muster.pdf abrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle im Zusammenhang mit der Veranstaltung von Ihnen erhaltenen Zahlungen zurückzuzahlen – und zwar spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf des Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion genutzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so

gilt folgende Regelung: Sie haben uns einen angemessenen Betrag zu zahlen – entsprechend dem Umfang der bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Zahlung des Teilnahmeentgelts

Das Entgelt wird mit der Anmeldung in voller Höhe fällig. Bei allen Anmeldungen – außer bei Barzahlungen in der VHS-Geschäftsstelle – bitten wir Sie um Erteilung einer Bankeinzugsermächtigung bzw. eines **SEPA-Lastschriftmandats**.

Bei erteilter SEPA-Lastschrift wird der Zahlungsbetrag (= Entgelt und ggf. Sachkosten) für Kurse frühestens 2 Wochen nach Beginn abgebucht, bei Seminaren und Exkursionen erst nach der Durchführung – jeweils zum 1. Arbeitstag des Folgemonats.

Ratenzahlung

Für einen Kurs kann auch Ratenzahlung vereinbart werden. Bitte wenden Sie sich dazu an unsere VHS-Geschäftsstelle an.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch stellt die VHS nach Beendigung des Kurses oder Seminars eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme aus.

Studienreisen

Bei mehrtägigen Studienreisen mit Übernachtung tritt die VHS nur als Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechts auf. Veranstalter der Reisen ist in der Regel ein Reisebüro oder ein Reiseunternehmen. Es gelten die jeweiligen Reise-, Rücktritts- und Geschäftsbedingungen des Veranstalters.

Haftung/Unfallversicherung

Bei Unfällen, Beschädigungen, Diebstählen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten übernimmt die VHS keine Haftung. Eine Versicherung gegen Unfall, die Beschädigung oder den Verlust eingebrachter Sachen besteht nicht. Die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS, insbesondere bei Exkursionen mit Mitfahrgelegenheiten, erfolgt auf eigene Gefahr.

Hinweis

Die vollständige Entgeltordnung und Satzung der Volkshochschule können in der Geschäftsstelle oder auf der Internetseite der VHS eingesehen werden.

Qualitätspartnerschaften der VHS



Seit 2008 wurde der VHS Gladbeck von der **Zertifizierungs-Gesellschaft CERTQUA** (Bonn) wiederholt bestätigt, dass ihr System zum Qualitätsmanagement den Anforderungen der Norm DIN EN ISO 9001:2015 entspricht. (www.certqua.de)



Die Stadt Gladbeck als Trägerin der VHS ist Mitglied im „**Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V.**“ (www.vhs-nrw.de)



The Common European Framework (CEF) – der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen. Die Fremdsprachenkurse der VHS Gladbeck orientieren sich an den Niveaustufen des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. (www.coe.int)



The European Language Certificates (telc)

Die VHS Gladbeck ist akkreditiertes Prüfungszentrum für Europäische Sprachen. (www.telc.net)



Die VHS Gladbeck ist ein vom „**Bundesamt für Migration und Flüchtlinge**“ anerkannter Träger zur Durchführung der Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz. (www.bamf.de)



Im Auftrag des Bundesministeriums des Innern übernimmt die Gesellschaft für Akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V. (g.a.s.t.) seit dem 01.01.2023 die Administration und Durchführung des Deutsch-Tests für Zuwanderer (DTZ).

Die VHS Gladbeck ist akkreditiertes Prüfungszentrum für den Deutsch-Test für Zuwanderer (www.gast.de).

Erklärung zum Datenschutz

Diese Datenschutzerklärung klärt Sie über die Art, den Umfang und Zweck der Verarbeitung von personenbezogenen Daten (nachfolgend kurz „Daten“) innerhalb des Onlineangebotes der VHS Gladbeck und der mit ihm verbundenen Webseiten, Funktionen und Inhalte sowie externen Onlinepräsenzen, wie z.B. unser Social Media Profile auf.

Im Hinblick auf die verwendeten Begrifflichkeiten, wie z.B. „Verarbeitung“ oder „Verantwortlicher“ verweisen wir auf die Definitionen im Art. 4 der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

Verantwortliche

Bettina Weist
Bürgermeisterin der Stadt Gladbeck
VHS Gladbeck, Friedrichstr. 55, 45964 Gladbeck

Datenschutzbeauftragter der Stadt Gladbeck

Michael Brüggemann
Altes Rathaus, Willy-Brandt-Platz 2,
45964 Gladbeck
Tel. + 49 2043 992621
E-Mail: michael.brueggemann@stadt-gladbeck.de

Arten der verarbeiteten Daten:

- Bestandsdaten (z. B. Namen, Adressen)
- Kontaktdaten (z. B. E-Mail, Telefonnummern)
- Inhaltsdaten (z. B. Texteingaben, Fotografien, Videos)
- Nutzungsdaten (z. B. besuchte Webseiten, Interesse an Inhalten, Zugriffszeiten)
- Meta-/Kommunikationsdaten (z. B. Geräte-Informationen, IP-Adressen).

Zweck der Verarbeitung

- Zurverfügungstellung des Onlineangebotes, seiner Funktionen und Inhalte
- Beantwortung von Kontaktanfragen und Kommunikation mit Nutzern
- Sicherheitsmaßnahmen, Reichweitenmessung und Marketing

Verwendete Begrifflichkeiten

„Personenbezogene Daten“ sind alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person (im Folgenden „betroffene Person“) beziehen; als identifizierbar wird eine natürliche Person angesehen, die direkt oder indirekt, insbesondere mittels Zuordnung zu einer Kennung wie einem Namen, zu einer Kennnummer, zu Standortdaten, zu einer Online-Kennung (z.B. Cookie) oder zu

einem oder mehreren besonderen Merkmalen identifiziert werden kann, die Ausdruck der physischen, physiologischen, genetischen, psychischen, wirtschaftlichen, kulturellen oder sozialen Identität dieser natürlichen Person sind.

„Verarbeitung“ ist jeder mit oder ohne Hilfe automatisierter Verfahren ausgeführte Vorgang oder jede solche Vorgangsreihe im Zusammenhang mit personenbezogenen Daten. Der Begriff reicht weit und umfasst praktisch jeden Umgang mit Daten.

Als „Verantwortlicher“ wird die natürliche oder juristische Person, Behörde, Einrichtung oder andere Stelle, die allein oder gemeinsam mit anderen über die Zwecke und Mittel der Verarbeitung von personenbezogenen Daten entscheidet, bezeichnet.

Maßgebliche Rechtsgrundlagen

Nach Maßgabe des Art. 13 DSGVO teilen wir Ihnen die Rechtsgrundlagen unserer Datenverarbeitungen mit. Sofern die Rechtsgrundlage in der Datenschutzerklärung nicht genannt wird, gilt Folgendes: Die Rechtsgrundlage für die Einholung von Einwilligungen ist Art. 6 Abs. 1 lit. a und Art. 7 DSGVO, die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung zur Erfüllung unserer Leistungen und Durchführung vertraglicher Maßnahmen sowie Beantwortung von Anfragen ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung zur Erfüllung unserer rechtlichen Verpflichtungen ist Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO, und die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung zur Wahrung unserer berechtigten Interessen ist Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Für den Fall, dass lebenswichtige Interessen der betroffenen Person oder einer anderen natürlichen Person eine Verarbeitung personenbezogener Daten erforderlich machen, dient Art. 6 Abs. 1 lit. d DSGVO als Rechtsgrundlage.

Sicherheitsmaßnahmen

Wir bitten Sie, sich regelmäßig über den Inhalt unserer Datenschutzerklärung zu informieren. Wir passen die Datenschutzerklärung an, sobald die Änderungen der von uns durchgeführten Datenverarbeitungen dies erforderlich machen. Wir informieren Sie, sobald durch die Änderungen eine Mitwirkungshandlung Ihrerseits (z. B. Einwilligung) oder eine sonstige individuelle Benachrichtigung erforderlich wird.

Zusammenarbeit mit Auftragsverarbeitern und Dritten

Sofern wir im Rahmen unserer Verarbeitung Daten gegenüber anderen Personen und Unternehmen (Auftragsverarbeitern oder Dritten) offenbaren, sie an diese übermitteln oder ihnen sonst Zugriff auf die Daten gewähren, erfolgt dies nur auf Grundlage einer gesetzlichen Erlaubnis (z.B. wenn eine Übermittlung der Daten an Dritte, wie an Zahlungsdienstleister, gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO zur Vertragserfüllung erforderlich ist), Sie eingewilligt haben, eine rechtliche Verpflichtung dies vorsieht oder auf Grundlage unserer berechtigten Interessen (z.B. beim Einsatz von Beauftragten, Webhostern, etc.). Sofern wir Dritte mit der Verarbeitung von Daten auf Grundlage eines sog. „Auftragsvertragsvertrages“ beauftragen, geschieht dies auf Grundlage des Art. 28 DSGVO.

Rechte der betroffenen Personen

- Sie haben das Recht, eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob betreffende Daten verarbeitet werden und auf Auskunft über diese Daten sowie auf weitere Informationen und Kopie der Daten entsprechend Art. 15 DSGVO.
- Sie haben entsprechend Art. 16 DSGVO das Recht, die Vervollständigung der Sie betreffenden Daten oder die Berichtigung der Sie betreffenden unrichtigen Daten zu verlangen.
- Sie haben nach Maßgabe des Art. 17 DSGVO das Recht zu verlangen, dass betreffende Daten unverzüglich gelöscht werden, bzw. alternativ nach Maßgabe des Art. 18 DSGVO eine Einschränkung der Verarbeitung der Daten zu verlangen.
- Sie haben das Recht zu verlangen, die Sie betreffenden Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, nach Maßgabe des Art. 20 DSGVO zu erhalten und deren Übermittlung an andere Verantwortliche zu fordern.
- Unbeschadet eines anderweitigen verwaltungsrechtlichen oder gerichtlichen Rechtsbehelfs steht Ihnen das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, insbesondere in dem Mitgliedsstaat ihres Aufenthaltsorts, ihres Arbeitsplatzes oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes, zu, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt. Die Aufsichtsbehörde, bei der die Beschwerde eingereicht wurde, unterrichtet den Beschwerdeführer über den Stand und die Ergebnisse der Beschwerde einschließlich der Möglichkeit eines gerichtlichen Rechtsbehelfs nach Art. 78 DSGVO.

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen
Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf
Tel.: 0211/38424-0, Fax: 0211/38424-10
E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, erteilte Einwilligungen gem. Art. 7 Abs. 3 DSGVO mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen.

Widerspruchsrecht

Sie können der künftigen Verarbeitung der Sie betreffenden Daten nach Maßgabe des Art. 21 DSGVO jederzeit widersprechen. Der Widerspruch kann insbesondere gegen die Verarbeitung für Zwecke der Direktwerbung erfolgen.

Cookies und Widerspruchsrecht bei Direktwerbung

Als „Cookies“ werden kleine Dateien bezeichnet, die auf Rechnern der Nutzer gespeichert werden. Innerhalb der Cookies können unterschiedliche Angaben gespeichert werden. Ein Cookie dient primär dazu, die Angaben zu einem Nutzer (bzw. dem Gerät auf dem das Cookie gespeichert ist) während oder auch nach seinem Besuch

innerhalb eines Onlineangebotes zu speichern. Als temporäre Cookies, bzw. „Session-Cookies“ oder „transiente Cookies“, werden Cookies bezeichnet, die gelöscht werden, nachdem ein Nutzer ein Onlineangebot verlässt und seinen Browser schließt. In einem solchen Cookie kann z.B. der Inhalt eines Warenkorbs in einem Onlineshop oder ein Login-Staus gespeichert werden. Als „permanent“ oder „persistent“ werden Cookies bezeichnet, die auch nach dem Schließen des Browsers gespeichert bleiben. So kann z.B. der Login-Status gespeichert werden, wenn die Nutzer diese nach mehreren Tagen aufsuchen. Ebenso können in einem solchen Cookie die Interessen der Nutzer gespeichert werden, die für Reichweitenmessung oder Marketingzwecke verwendet werden. Als „Third-Party-Cookie“ werden Cookies bezeichnet, die von anderen Anbietern als dem Verantwortlichen, der das Onlineangebot betreibt, angeboten werden (andernfalls, wenn es nur dessen Cookies sind, spricht man von „First-Party Cookies“).

Wir können temporäre und permanente Cookies einsetzen und klären hierüber im Rahmen unserer Datenschutzerklärung auf.

Falls die Nutzer nicht möchten, dass Cookies auf ihrem Rechner gespeichert werden, werden sie gebeten, die entsprechende Option in den Systemeinstellungen ihres Browsers zu deaktivieren. Gespeicherte Cookies können in den Systemeinstellungen des Browsers gelöscht werden. Der Ausschluss von Cookies kann zu Funktionseinschränkungen dieses Onlineangebotes führen.

Ein genereller Widerspruch gegen den Einsatz der zu Zwecken des Onlinemarketing eingesetzten Cookies kann bei einer Vielzahl der Dienste, vor allem im Fall des Trackings, über die US-amerikanische Seite <http://www.aboutads.info/choices/> oder die EU-Seite <http://www.youronlinechoices.com/> erklärt werden. Des Weiteren kann die Speicherung von Cookies mittels deren Abschaltung in den Einstellungen des Browsers erreicht werden. Bitte beachten Sie, dass dann gegebenenfalls nicht alle Funktionen dieses Onlineangebotes genutzt werden können.

Löschung von Daten

Die von uns verarbeiteten Daten werden nach Maßgabe der Art. 17 und 18 DSGVO gelöscht oder in ihrer Verarbeitung eingeschränkt. Sofern nicht im Rahmen dieser Datenschutzerklärung ausdrücklich angegeben, werden die bei uns gespeicherten Daten gelöscht, sobald sie für ihre Zweckbestimmung nicht mehr erforderlich sind und der Löschung keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Sofern die Daten nicht gelöscht werden, weil sie für andere und gesetzlich zulässige Zwecke erforderlich sind, wird deren Verarbeitung eingeschränkt. D.h. die Daten werden gesperrt und nicht für andere Zwecke verarbeitet. Das gilt z.B. für Daten, die aus handels- oder steuerrechtlichen Gründen aufbewahrt werden müssen.

Nach gesetzlichen Vorgaben in Deutschland erfolgt die Aufbewahrung insbesondere für 10 Jahre gemäß §§ 147 Abs. 1 AO, 257 Abs. 1 Nr. 1 und 4, Abs. 4 HGB (Bücher, Aufzeichnungen, Lageberichte, Buchungsbelege, Handelsbücher, für Besteuerung relevanter Unterlagen, etc.) und 6 Jahre gemäß § 257 Abs. 1 Nr. 2 und 3, Abs. 4 HGB (Handelsbriefe).

Geschäftsbezogene Verarbeitung

Zusätzlich verarbeiten wir

- Vertragsdaten (z.B. Vertragsgegenstand, Laufzeit, Kundenkategorie)
- Zahlungsdaten (z.B. Bankverbindung, Zahlungshistorie)

von unseren Kunden, Interessenten und Geschäftspartnern zwecks Erbringung vertraglicher Leistungen, Service und Kundenpflege, Marketing, Werbung und Marktforschung.

Erbringung unserer satzungs- und geschäftsgemäßen Leistungen

Wir verarbeiten die Daten unserer Mitglieder, Unterstützer, Interessenten, Kunden oder sonstiger Personen entsprechend Art. 6 Abs. 1 lit. b. DSGVO, sofern wir ihnen gegenüber vertragliche Leistungen anbieten oder im Rahmen bestehender geschäftlicher Beziehung, z.B. gegenüber Mitgliedern, tätig werden oder selbst Empfänger von Leistungen und Zuwendungen sind. Im Übrigen verarbeiten wir die Daten betroffener Personen gem. Art. 6 Abs. 1 lit. f. DSGVO auf Grundlage unserer berechtigten Interessen, z.B. wenn es sich um administrative Aufgaben oder Öffentlichkeitsarbeit handelt.

Die hierbei verarbeiteten Daten, die Art, der Umfang und der Zweck und die Erforderlichkeit ihrer Verarbeitung bestimmen sich nach dem zugrundeliegenden Vertragsverhältnis. Dazu gehören grundsätzlich Bestands- und Stammdaten der Personen (z.B. Name, Adresse, etc.), als auch die Kontaktdaten (z.B. E-Mailadresse, Telefon, etc.), die Vertragsdaten (z.B. in Anspruch genommene Leistungen, mitgeteilte Inhalte und Informationen, Namen von Kontaktpersonen) und sofern wir zahlungspflichtige Leistungen oder Produkte anbieten, Zahlungsdaten (z.B. Bankverbindung, Zahlungshistorie, etc.).

Wir löschen Daten, die zur Erbringung unserer satzungs- und geschäftsmäßigen Zwecke nicht mehr erforderlich sind. Dies bestimmt sich entsprechend der jeweiligen Aufgaben und vertraglichen Beziehungen. Im Fall geschäftlicher Verarbeitung bewahren wir die Daten so lange auf, wie sie zur Geschäftsabwicklung, als auch im Hinblick auf etwaige Gewährleistungs- oder Haftungspflichten relevant sein können. Die Erforderlichkeit der Aufbewahrung der Daten wird alle drei Jahre überprüft; im Übrigen gelten die gesetzlichen Aufbewahrungspflichten.

Bestellabwicklung im Onlineshop und Kundenkonto

Wir verarbeiten die Daten unserer Kunden im Rahmen der Bestellvorgänge in unserem Onlineshop, um ihnen die Auswahl und die Bestellung der gewählten Produkte und Leistungen, sowie deren Bezahlung und Zustellung, bzw. Ausführung zu ermöglichen.

Zu den verarbeiteten Daten gehören Bestandsdaten, Kommunikationsdaten, Vertragsdaten, Zahlungsdaten und zu den von der Verarbeitung betroffenen Personen gehören unsere Kunden, Interessenten und sonstige Geschäftspartner. Die Verarbeitung erfolgt zum Zweck der Erbringung von Vertragsleistungen im Rahmen des Betriebs eines Onlineshops, Abrechnung, Auslieferung und der Kundenservices. Hierbei setzen wir Session Cookies für die Speicherung des Warenkorb-Inhalts und permanente Cookies für die Speicherung des Login-Status ein.

Die Verarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 Abs. 1 lit. b (Durchführung Bestellvorgänge) und c (Gesetzlich erforderliche Archivierung) DSGVO. Dabei sind die als erforderlich gekennzeichneten Angaben zur Begründung und Erfüllung des Vertrages erforderlich. Die Daten offenbaren wir gegenüber Dritten nur im Rahmen der Auslieferung, Zahlung oder im Rahmen der gesetzlichen Erlaubnisse und Pflichten gegenüber Rechtsberatern und Behörden. Die Daten werden in Drittländern nur dann verarbeitet, wenn dies zur Vertragserfüllung erforderlich ist (z.B. auf Kundenwunsch bei Auslieferung oder Zahlung).

Nutzer können optional ein Nutzerkonto anlegen, in dem sie insbesondere ihre Bestellungen einsehen können. Im Rahmen der Registrierung werden die erforderlichen Pflichtangaben den Nutzern mitgeteilt. Die Nutzerkonten sind nicht öffentlich und können von Suchmaschinen nicht indiziert werden. Wenn Nutzer ihr Nutzerkonto gekündigt haben, werden deren Daten im Hinblick auf das Nutzerkonto gelöscht, vorbehaltlich deren Aufbewahrung ist aus handels- oder steuerrechtlichen Gründen entspr. Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO notwendig. Angaben im Kundenkonto verbleiben bis zu deren Löschung mit anschließender Archivierung im Fall einer rechtlichen Verpflichtung. Es obliegt den Nutzern, ihre Daten bei erfolgter Kündigung vor dem Vertragsende zu sichern.

Im Rahmen der Registrierung und erneuter Anmeldungen sowie Inanspruchnahme unserer Onlinedienste, speichern wir die IP-Adresse und den Zeitpunkt der jeweiligen Nutzerhandlung. Die Speicherung erfolgt auf Grundlage unserer berechtigten Interessen, als auch der Nutzer an Schutz vor Missbrauch und sonstiger unbefugter Nutzung. Eine Weitergabe dieser Daten an Dritte erfolgt grundsätzlich nicht, außer sie ist zur Verfolgung unserer Ansprüche erforderlich oder es besteht hierzu eine gesetzliche Verpflichtung gem. Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO.

Die Löschung erfolgt spätestens nach Ablauf gesetzlicher Gewährleistungs- und vergleichbarer Pflichten, die Erforderlichkeit der Aufbewahrung der Daten wird alle drei Jahre überprüft; im Fall der gesetzlichen Archivierungspflichten erfolgt die Löschung nach deren Ablauf (Ende handelsrechtlicher (6 Jahre) und steuerrechtlicher (10 Jahre) Aufbewahrungspflicht).

Administration, Finanzbuchhaltung, Büroorganisation, Kontaktverwaltung

Wir verarbeiten Daten im Rahmen von Verwaltungsaufgaben sowie Organisation unseres Betriebs, Finanzbuchhaltung und Befolgung der gesetzlichen Pflichten, wie z.B. der Archivierung. Hierbei verarbeiten wir dieselben Daten, die wir im Rahmen der Erbringung unserer vertraglichen Leistungen verarbeiten. Die Verarbeitungsgrundlagen sind Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO, Art. 6 Abs. 1 lit. f. DSGVO. Von der Verarbeitung sind Kunden, Interessenten, Geschäftspartner und Websitebesucher betroffen. Der Zweck und unser Interesse an der Verarbeitung liegt in der Administration, Finanzbuchhaltung, Büroorganisation, Archivierung von Daten, also Aufgaben, die der Aufrechterhaltung unserer Geschäftstätigkeiten, Wahrnehmung unserer Aufgaben und Erbringung unserer Leistungen dienen. Die Löschung der Daten im Hinblick auf vertragliche Leistungen und die vertragliche Kommunikation entspricht den bei diesen Verarbeitungstätigkeiten genannten Angaben.

Wir offenbaren oder übermitteln hierbei Daten an die Finanzverwaltung, Berater, wie z.B. Steuerberater oder Wirtschaftsprüfer sowie weitere Gebührenstellen und Zahlungsdienstleister.

Ferner speichern wir auf Grundlage unserer betriebswirtschaftlichen Interessen Angaben zu Lieferanten, Veranstaltern und sonstigen Geschäftspartnern, z. B. zwecks späterer Kontaktaufnahme.

Kontaktaufnahme

Bei der Kontaktaufnahme mit uns (z.B. per Kontaktformular, E-Mail, Telefon oder via sozialer Medien) werden die Angaben des Nutzers zur Bearbeitung der Kontaktanfrage und deren Abwicklung gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO verarbeitet. Die Angaben der Nutzer können in einem Customer-Relationship-Management System („CRM System“) oder vergleichbarer Anfragenorganisation gespeichert werden.

Wir löschen die Anfragen, sofern diese nicht mehr erforderlich sind. Wir überprüfen die Erforderlichkeit alle zwei Jahre. Ferner gelten die gesetzlichen Archivierungspflichten.

Newsletter

Mit den nachfolgenden Hinweisen informieren wir Sie über die Inhalte unseres Newsletters sowie das Anmelde-, Versand- und das statistische Auswertungsverfahren sowie Ihre Widerspruchsrechte. Indem Sie unseren Newsletter abonnieren, erklären Sie sich mit dem Empfang und den beschriebenen Verfahren einverstanden.

Inhalt des Newsletters

Wir versenden Newsletter, E-Mails und weitere elektronische Benachrichtigungen mit werblichen Informationen (nachfolgend „Newsletter“) nur mit der Einwilligung der Empfänger oder einer gesetzlichen Erlaubnis. Sofern im Rahmen einer Anmeldung zum Newsletter dessen Inhalte konkret umschrieben werden, sind sie für die Einwilligung der Nutzer maßgeblich. Im Übrigen enthalten unsere Newsletter Informationen zu unseren Leistungen und uns.

Double-Opt-In und Protokollierung

Die Anmeldung zu unserem Newsletter erfolgt in einem sog. Double-Opt-In-Verfahren. D.h. Sie erhalten nach der Anmeldung eine E-Mail, in der Sie um die Bestätigung Ihrer Anmeldung gebeten werden. Diese Bestätigung ist notwendig, damit sich niemand mit fremden E-Mailadressen anmelden kann. Die Anmeldungen zum Newsletter werden protokolliert, um den Anmeldeprozess entsprechend den rechtlichen Anforderungen nachweisen zu können. Hierzu gehört die Speicherung des Anmelde- und des Bestätigungszeitpunkts, als auch der IP-Adresse. Ebenso werden die Änderungen Ihrer bei dem Versanddienstleister gespeicherten Daten protokolliert.

Anmeldedaten

Um sich für den Newsletter anzumelden, reicht es aus, wenn Sie Ihre E-Mailadresse angeben.

Deutschland

Der Versand des Newsletters und die mit ihm verbundene Erfolgsmessung erfolgt auf Grundlage einer Einwilligung der Empfänger gem. Art. 6 Abs. 1 lit. a, Art. 7 DSGVO i.V.m § 7 Abs. 2 Nr. 3 UWG bzw. auf Grundlage der gesetzlichen Erlaubnis gem. § 7 Abs. 3 UWG.

Die Protokollierung des Anmeldeverfahrens erfolgt auf Grundlage unserer berechtigten Interessen gem. Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Unser Interesse richtet sich auf den Einsatz eines nutzerfreundlichen sowie sicheren Newsletter-systems, das sowohl unseren geschäftlichen Interessen dient, als auch den Erwartungen der Nutzer entspricht und uns ferner den Nachweis von Einwilligungen erlaubt.

Kündigung/Widerruf

Sie können den Empfang unseres Newsletters jederzeit kündigen, d.h. Ihre Einwilligungen widerrufen. Einen Link zur Kündigung des Newsletters finden Sie am Ende eines jeden Newsletters. Wir können die ausgetragenen E-Mailadressen bis zu drei Jahren auf Grundlage unserer berechtigten Interessen speichern, bevor wir sie löschen, um eine ehemals gegebene Einwilligung nachweisen zu können. Die Verarbeitung dieser Daten wird auf den Zweck einer möglichen Abwehr von Ansprüchen beschränkt. Ein individueller Löschungsantrag ist jederzeit möglich, sofern zugleich das ehemalige Bestehen einer Einwilligung bestätigt wird.

Onlinepräsenzen in sozialen Medien

Wir unterhalten Onlinepräsenzen innerhalb sozialer Netzwerke und Plattformen, um mit den dort aktiven Kunden, Interessenten und Nutzern kommunizieren und sie dort über unsere Leistungen informieren zu können. Beim Aufruf der jeweiligen Netzwerke und Plattformen gelten die Geschäftsbedingungen und die Datenverarbeitungsrichtlinien deren jeweiligen Betreiber.

Soweit nicht anders im Rahmen unserer Datenschutzerklärung angegeben, verarbeiten wir die Daten der Nutzer, sofern diese mit uns innerhalb der sozialen Netzwerke und Plattformen kommunizieren, z.B. Beiträge auf unseren Onlinepräsenzen verfassen oder uns Nachrichten zusenden.

Einbindung von Diensten und Inhalten Dritter

Wir setzen innerhalb unseres Onlineangebotes auf Grundlage unserer berechtigten Interessen (d.h. Interesse an der Analyse, Optimierung und wirtschaftlichem Betrieb unseres Onlineangebotes im Sinne des Art. 6 Abs. 1 lit. f. DSGVO) Inhalts- oder Serviceangebote von Drittanbietern ein, um deren Inhalte und Services, wie z.B. Videos oder Schriftarten einzubinden (nachfolgend einheitlich bezeichnet als „Inhalte“).

Dies setzt immer voraus, dass die Drittanbieter dieser Inhalte, die IP-Adresse der Nutzer wahrnehmen, da sie ohne die IP-Adresse die Inhalte nicht an deren Browser senden könnten. Die IP-Adresse ist damit für die Darstellung dieser Inhalte erforderlich. Wir bemühen uns, nur solche Inhalte zu verwenden, deren jeweilige Anbieter die IP-Adresse lediglich zur Auslieferung der Inhalte verwenden. Drittanbieter können ferner so genannte Pixel-Tags (unsichtbare Grafiken, auch als „Web Beacons“ bezeichnet) für statistische oder Marketingzwecke verwenden. Durch die „Pixel-Tags“ können Informationen, wie der Besucherverkehr auf den Seiten dieser Website ausgewertet werden. Die pseudonymen Informationen können ferner in Cookies auf dem Gerät der Nutzer gespeichert werden und unter anderem technische Informationen zum Browser und Betriebssystem, verweisende Webseiten, Besuchszeit sowie weitere Angaben zur Nutzung unseres Onlineangebotes enthalten, als auch mit solchen Informationen aus anderen Quellen verbunden werden.

Youtube

Wir binden die Videos der Plattform „YouTube“ des Anbieters Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, CA 94043, USA, ein. Datenschutzerklärung: <https://www.google.com/policies/privacy/>, Opt-Out: <https://adssettings.google.com/authenticated>.

Google ReCaptcha

Wir binden die Funktion zur Erkennung von Bots, z.B. bei Eingaben in Onlineformularen („ReCaptcha“) des Anbieters Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, CA 94043, USA, ein. Datenschutzerklärung: <https://www.google.com/policies/privacy/>, Opt-Out: <https://adssettings.google.com/authenticated>.

Google Maps

Wir binden die Landkarten des Dienstes „Google Maps“ des Anbieters Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, CA 94043, USA, ein. Zu den verarbeiteten Daten können insbesondere IP-Adressen und Standortdaten der Nutzer gehören, die jedoch nicht ohne deren Einwilligung (im Regelfall im Rahmen der Einstellungen ihrer Mobilgeräte vollzogen) erhoben werden. Die Daten können in den USA verarbeitet werden.

Datenschutzerklärung:

<https://www.google.com/policies/privacy/>,

Opt-Out: <https://adssettings.google.com/authenticated>.

Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde

Unbeschadet eines anderweitigen verwaltungsrechtlichen oder gerichtlichen Rechtsbehelfs steht Ihnen das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, insbesondere in dem Mitgliedstaat ihres Aufenthaltsorts, ihres Arbeitsplatzes oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes, zu, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt. Die Aufsichtsbehörde, bei der die Beschwerde eingereicht wurde, unterrichtet den Beschwerdeführer über den Stand und die Ergebnisse der Beschwerde einschließlich der Möglichkeit eines gerichtlichen Rechtsbehelfs nach Art. 78 DSGVO.

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen

Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf

Tel.: 0211/38424-0, Fax: 0211/38424-10

E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

Datenschutz-Generator.de

von RA Dr. Thomas Schwenke

vom Webseiteninhaber angepasst



Allgemeine Informationen

| Monat | KW | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------|----|---|----------|--|--|--------------------------------------|---------|---|
| Januar | 3 | 12.01. | 13.01. | 14.01. <small>Semestereröffnung</small> | 15.01. | 16.01. | 17.01. | 18.01. |
| | 4 | 19.01. <small>Beginn der Kurse</small> | 20.01. | 21.01. | 22.01. | 23.01. | 24.01. | 25.01. |
| Februar | 5 | 26.01. | 27.01. | 28.01. | 29.01. | 30.01. | 31.01. | 01.02. |
| | 6 | 02.02. | 03.02. | 04.02. | 05.02. | 06.02. | 07.02. | 08.02. |
| März | 7 | 09.02. <small>Rosenmontag</small> | 10.02. | 11.02. | 12.02. | 13.02. | 14.02. | 15.02. |
| | 8 | 16.02. | 17.02. | 18.02. | 19.02. | 20.02. | 21.02. | 22.02. |
| | 9 | 23.02. | 24.02. | 25.02. | 26.02. | 27.02. | 28.02. | 01.03. |
| | 10 | 02.03. | 03.03. | 04.03. | 05.03. | 06.03. | 07.03. | 08.03. |
| | 11 | 09.03. | 10.03. | 11.03. | 12.03. | 13.03. | 14.03. | 15.03. |
| April | 12 | 16.03. | 17.03. | 18.03. | 19.03. | 20.03. | 21.03. | 22.03. |
| | 13 | 23.03. | 24.03. | 25.03. | 26.03. | 27.03. | 28.03. | 29.03. |
| | 14 | 30.03. | 31.03. | 01.04. | 02.04. | 03.04. <small>Karfreitag</small> | 04.04. | 05.04. <small>Ostersonntag</small> |
| | 15 | 06.04. <small>Ostermontag</small> | 07.04. | 08.04. | 09.04. | 10.04. | 11.04. | 12.04. |
| | 16 | 13.04. | 14.04. | 15.04. | 16.04. | 17.04. | 18.04. | 19.04. |
| Mai | 17 | 20.04. | 21.04. | 22.04. | 23.04. | 24.04. | 25.04. | 26.04. |
| | 18 | 27.04. | 28.04. | 29.04. | 30.04. | 01.05. <small>Maifeiertag</small> | 02.05. | 03.05. |
| | 19 | 04.05. | 05.05. | 06.05. | 07.05. | 08.05. | 09.05. | 10.05. |
| | 20 | 11.05. | 12.05. | 13.05. | 14.05. <small>Christi Himmelfahrt</small> | 15.05. | 16.05. | 17.05. |
| | 21 | 18.05. | 19.05. | 20.05. | 21.05. | 22.05. | 23.05. | 24.05. <small>Phingstsonntag</small> |
| Juni | 22 | 25.05. <small>Phngstmontag</small> | 26.05. | 27.05. | 28.05. | 29.05. | 30.05. | 31.05. |
| | 23 | 01.06. | 02.06. | 03.06. | 04.06. <small>Fronleichnam</small> | 05.06. | 06.06. | 07.06. |
| | 24 | 08.06. | 09.06. | 10.06. | 11.06. | 12.06. | 13.06. | 14.06. |
| | 25 | 15.06. | 16.06. | 17.06. | 18.06. | 19.06. | 20.06. | 21.06. |
| Juli | 26 | 22.06. | 23.06. | 24.06. | 25.06. | 26.06. | 27.06. | 28.06. |
| | 27 | 29.06. | 30.06. | 01.07. | 02.07. | 03.07. | 04.07. | 05.07. |
| | 28 | 06.07. | 07.07. | 08.07. | 09.07. | 10.07. | 11.07. | 12.07. |
| | 29 | 13.07. | 14.07. | 15.07. | 16.07. | 17.07. | 18.07. | 19.07. |
| August | 30 | 20.07. | 21.07. | 22.07. | 23.07. | 24.07. | 25.07. | 26.07. |
| | 31 | 27.07. | 28.07. | 29.07. | 30.07. | 31.07. | 01.08. | 02.08. |
| Ferien | | Feiertage | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------------|----------|---------------------------------------|----------|---------------------------------------|----------|
| Abitur auf dem 2. Bildungsweg | 117 | Ferienkurs Tastschreiben | 38 | Künstliche Intelligenz | 44 - 48 | Sozialrecht | 52 |
| Abnehmen | 103 | Fettverbrennung | 103 | Künstliche Intelligenz – | | Spanisch | 63 - 65 |
| Achtsam wandern | 102 | Fitness | 95 | Bildungsurlaub | 44 | Spanisch – Bildungsurlaub | 63, 64 |
| Acrylmaleri | 90, 91 | Fledermausbeobachtung | 29 | | | Spanisch Konversation | 65 |
| Allg. Teilnahmebedingungen | 118, 119 | Fluchterfahrung | 17 | Lamawanderung | 29 | Spielkreise | 88, 89 |
| Andalusien | 23 | Folkgitarre | 87, 88 | Landesgartenschau | 28 | Sprachen | 59 - 73 |
| Android-Smartphone | 39 | Foto AG Gladbeck | 92 | Länderkunde | 22 - 25 | Stand up Paddling | 105 |
| Antwerpen | 18 | Fotografie | 92 | Lesen und Schreiben | 115 | Starker Rücken | 95, 96 |
| Apple-Betriebssystem | 49 | Französisch | 65 - 67 | Lichtburg | 82 | Stauder Brauerei | 53 |
| Arabisch | 69 | Französisch für die Reise | 65 | Linux Mint | 40, 41 | Stoffwechsel-Booster | 103 |
| Armenien | 24 | Frau Höpker | 84 | | | Stressprävention | 106 |
| Ayurveda | 102 | Frischkost | 112 | Maastricht | 20 | Suno | 47 |
| | | 50 Plus | 95, 96 | Magische Orte | 22 | Synagoge | 18 |
| Backen | 109 | | | Malen | 89 - 91 | | |
| Benecke, Dr. Mark | 17 | Geldanlage | 51 | Marcq-en-Baroeul | 67 | Taekwondo | 101 |
| Bergbau-Museum | 53 | Gent | 20 | Mediation | 76, 77 | Tai Chi Chuan | 104 |
| Bewegung | 95 - 105 | Gesundheitsbildung | 95 - 106 | Medienkompetenz | 77 | Tango Argentino | 98 |
| Bildhauerei | 93 | Gitarre | 87 - 89 | Medizinisches Qi Gong | 104 | Tastenkürzel | 42 |
| Bildungsurlaube | 43, 44, 62 - 64, 67 - 69, 102 | Glück | 18 | Mittagspause | 105 | Tastschreiben | 38 |
| | | Google Fotos | 40 | Montagsmaler | 89 | Telefonmuseum | 53 |
| Body-Fit | 97 | Google Gemini | 48 | Multivisionen | 22 - 25 | Textverarbeitung Word | 42 |
| Brot/Brötchen backen | 111 | Google-Konto | 40 | | | Theaterspielen | 81 |
| BSK, Berufssprachkurs B 2 | 56 | Gouda | 21 | Nähworkshop | 112 | Ticketbestellung | 5 |
| | | Grenzen setzen | 106 | Naturerkundungen | 27 - 30 | Trommeln | 87 |
| ChatGPT | 48 | Groß & Klein gem. am Herd | 109 | Navigation mit Komoot | 43 | Trump, Donald | 15 |
| Copilot | 48 | | | Nextcloud | 42 | Türkische Spezialitäten | 111 |
| | | Herkunftssprache | | Niederländisch | 69, 70 | | |
| Dänisch | 71 | (Polnisch, Ukrainisch) | 72, 73 | Niederländisch – Bildungsurlaub | 69 | Ukulele | 88 |
| Demokratie | 16 | Hindeloopen | 20 | | | Ukrainisch für Schüler:innen | 73 |
| Deutsch als Zweitsprache | 55, 56 | Hitze | 27, 35 | Online-Reisebuchung | 43 | Ü60 – Versicherung | 51 |
| Deutsch – Einbürgerungstests | 56 | Holz schnitzen | 93 | Online-Tools für Alltag + Beruf | 47 | | |
| Deutsch für den Beruf – DTB | 56 | Hula-Hoop | 105 | Orgelfahrt | 82, 84 | Vegetarische Aufstriche | 111 |
| Deutsch – Integrationskurse | 55, 56 | | | Ostermenü | 110 | VHS-Chor | 87 |
| Deutshtest für Zuwanderer | 56 | iMac und MacBook | 49 | | | VHS-Gewinnspiel | 13 |
| Diätfrust | 103 | Investmentfonds | 51 | Patientenverfügung | 52 | Vinyasa-Flow Yoga | 101 |
| Digitale Gesundheit | 45 | Intensivwoche Englisch | 62 | PC-Grundkurs kompakt | 39 | Vokabeln lernen | 78 |
| Digitalkamera | 92 | Intensivwoche Italienisch | 67, 68 | Philosophisches Abend-Café | 81 | Vorsorgevollmacht | 52 |
| Duisburg | 19 | Intensivwoche Niederländisch | 70 | Perplexity AI | 48 | Vorträge (Übersicht) | 8, 9 |
| | | Intensivwoche Spanisch | 63, 64 | Pilates | 96 | Vorträge künstliche Intelligenz | 45 |
| EDV – Grundlagen | 38 | iPhone und iPad | 49 | Polnisch für Schüler:innen | 72 | | |
| Eigentumswohnung | 52 | IP Vogelsang | 19 | Portugiesisch | 70 | Wärmepumpe | 33 |
| Einbürgerungstests | 56 | Italienisch | 67, 68 | | | Weiterbildung auf Bestellung | 5 |
| Eleven Labs | 47 | Italienisch – Bildungsurlaub | 67, 68 | Radtouren | 30 | Wildpflanzen | 28, 29 |
| Emmerich | 21 | Italienisch für die Reise | 68 | Rathaus-Tour | 18 | Wirbelsäulengymnastik | 95, 96 |
| Emscherhaus | 27 | | | Reisebuchung online | 43 | Wochenendkurse Dänisch | 71 |
| Energetisch Sanieren | 33, 34 | Kanada | 23 | Rudern | 106 | Wochenendkurse Französisch | 65 |
| Englisch | 61 - 63 | Keramik | 93 | Russisch, Russland | 15, 71 | Wochenendkurse Italienisch | 68 |
| Englisch – Bildungsurlaub | 62 | KI live | 45 - 47 | | | Wochenendkurse Portugiesisch | 70 |
| Englisch für Schüler:innen | 63 | KI-Tools für den Beruf | 47 | Schmuck aus Silver Clay | 92 | Wohlbefinden | 105 |
| Entspannung | 102 | KI trifft Weiterbildung | 44 | Schloss Augustusburg | 83 | Word | 42 |
| Erben und Vererben | 51 | KI-Vorträge | 45 | Schulabschlüsse allgemein | 116, 117 | WordPress – Bildungsurlaub | 43 |
| Erklärung z. Datenschutz | 120 - 123 | Kinder und Jugendliche | 12 | Selbstmotivation | 79 | Wortschatztraining | 78 |
| Ermäßigung der Entgelte | 118 | Klima (Webinar-Reihe) | 31, 32 | Selbstfürsorge | 102, 106 | | |
| Erziehung | 75 | Kochevent nach Wunsch | 109 | Selbstverteidigung | 101 | Yoga | 100, 101 |
| Exkursionen (Übersicht) | 10, 11 | Kopfrechnen | 78 | Semestereröffnung | 81 | | |
| | | Köln | 19 | Siegen | 28 | Zeitmanagment | 77 |
| Fahrradtouren | 30 | Kreativmaleri | 90, 91 | Sizilianisch Kochen | 110 | Zentralasien | 24 |
| Feldenkraismethode | 98, 99 | Kreativzeit | 91 | Smartphone-Nutzung | 39, 49 | Zumba | 97 |
| Ferienkurs Englisch | 63 | Kriminalfälle | 17 | Sonnenstrom | 34, 35 | Zusammenhalt | 16 |

Impressum

Hewea Druck GmbH

Haldenstraße 15, 45966 Gladbeck, Tel.: 0 20 43 / 4 60 06, Mail: info@heweadruck.de

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule der Stadt Gladbeck • Redaktion: Dirk Langer

© Copyright Hewea Druck GmbH • Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet • 1. Auflage. Printed in Germany 2025