

**Programm**  
**2|2025**



© Robert Winter

**VHS-**  
**Semestereröffnung**  
**mit Christian**  
**Schulte-Loh**  
**am 17. September 2025,**  
**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)
- 16 Fachbereich 1**  
Gesellschaft, Politik, Länderkunde
- 30 Fachbereich 2**  
Umwelt/Technik
- 36 Fachbereich 3**  
EDV/neue Medien
- 48 Fachbereich 4**  
Wirtschaft, kfm. Praxis, Recht
- 52 Fachbereich 5**  
Deutsch als Fremdsprache/  
Zweitsprache
- 56 Fachbereich 6**  
Fremdsprachen
- 72 Fachbereich 7**  
Familie, Persönlichkeitsbildung,  
Rhetorik
- 78 Fachbereich 8**  
Kulturelle Bildung:  
Kunst, Literatur, Musik
- 84 Fachbereich 9**  
Musisches und kreatives Gestalten
- 92 Fachbereich 10**  
Gesundheitsbildung: Fitness,  
Prävention, Entspannung, Heilkunde
- 106 Fachbereich 11**  
Hauswirtschaft: Kochen und Nähen
- 112 Fachbereich 12**  
Grundbildung und Schulabschlüsse
- 115 Allgemeine Informationen**
- 122 Datenschutz**
- 124 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](http://www.vhsgladbeck.de)  
E-Mail: [vhs@stadt-gladbeck.de](mailto:vhs@stadt-gladbeck.de)  
[www.facebook.com/vhsgladbeck](https://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 entgegengenommen – 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 macht keine Pause und wir nähern uns wieder mit ersten Schritten dem neuen Herbstsemester, das aufgrund der späten Sommerferien ab dem 8. September beginnt. Aber es ist gute Tradition in Gladbeck, dass das Semester mit einer besonderen Veranstaltung startet. In diesem Herbst kommt auf Einladung der Volkshochschule der Kabarettist und Comedian Christian Schulte-Loh mit seinem neuesten Programm „Import – Export“ zur Semestereröffnung am Mittwoch, 17. September, in die Mathias-Jakobs-Stadthalle. Sie sind selbstverständlich herzlich eingeladen dabei zu sein. Christian Schulte-Loh ist ein junger Comedian der britischen Schule und in Großbritannien seit vielen Jahren als einziger deutscher Kabarettist erfolgreich. Und es wird Sie vielleicht am meisten überraschen, dass Christian Schulte-Loh aus Haltern am See kommt und somit bei uns in Gladbeck so etwas wie ein „kleines Heimspiel“ hat.

Auch wenn die Krisen der Welt ebenfalls keine Pause machen, so müssen wir uns doch mit den politischen Realitäten in der Volkshochschule auseinandersetzen. Besonders nah war Christoph Heusgen den Brennpunkten bei seiner letzten Münchener Sicher-

heitskonferenz im Frühjahr. Deshalb freut es mich auch besonders, dass Christoph Heusgen zu seinem Vortrag „Die Präsidentschaft Donald Trumps – Eine Zäsur in den transatlantischen Beziehungen und die Konsequenzen für Deutschland und Europa“ bereits eine Zusage gegeben hat, aber zum Zeitpunkt der Programmdrucklegung noch nicht das definitive Datum benennen konnte. Daher behalten Sie bitte die VHS-Homepage und die Tageszeitung im Blick, wo wir zeitnah informieren werden. Definitiv kommt am 26. November mit Albrecht von Lucke ein herausragender politischer Journalist und tv-bekanntes Gesicht nach Gladbeck. Albrecht von Lucke beschäftigt sich in seinem Vortrag „Zeitenwende 2.0“ auch mit der internationalen Lage, aber vor allem auch mit dem Zustand der Demokratie in Deutschland. Und ein wichtiger Beitrag aus Gladbecker Perspektive ist die Veranstaltung am 5. Dezember mit Rainer Weichelt: „Glabotki is nich!“ – Fünfzig Jahre Nikolaus-Urteil zur Selbständigkeit unserer Stadt. Ein Abend mit Kurzvorträgen und Gesprächen.

Darüber hinaus bietet das Herbstsemester wieder besondere Multivisionsvorträge auf Großbildleinwand zu Schweden, Taiwan und

erstmalig auch der Region Masuren mit den Städten Danzig, Königsberg und Thorn. Zudem haben Sie die Möglichkeit in mehreren Kursformaten die Anwendungsbreite der „Künstlicher Intelligenz“ kennenzulernen. Wer es lieber praktischer mag, dem seien die Kochevents „Oktoberfest dahoam“ oder „Sizilianische Küche“ empfohlen. Und wer von Ihnen die Bildung vor Ort besonders schätzt, dem möchte ich die Tagesexkursionen nach Giethoorn, Doesburg, Leiden, zum Winzerfest nach Dernau, zum Stadtfest nach Marcq-en-Baroeul, Münster, Bielefeld, Detmold, Köln, Bad Münstereifel/Burg Satzvey oder einfach nur zur Villa Hügel, ans Herz legen.

Sie sehen, im Herbst bekommt die Langeweile keine Chance!

Viel Vergnügen beim gelassenen Stöbern durch das Programmheft wünscht Ihnen



**Dirk Langer**  
VHS-Leiter

## Die Semestereröffnung mit dem Kabarettisten und Comedian Christian Schulte-Loh und seinem neuen Programm „Import – Export“

Christian Schulte-Loh ist ein Comedian der britischen Schule und in Großbritannien seit vielen Jahren erfolgreich. Seine Show ist entsprechend schlagfertig, schnell und treffsicher. Ein Mann, ein Mikro: Stand up vom Feinsten!

Das neue Programm des „Doppelagenten“ des Humors geht der Frage nach, ob wir Deutschen nicht am Ende doch lustiger sind als die Engländer.

Inzwischen ist Christian Schulte-Loh auch in Deutschland zu einem bekannten TV-Gesicht geworden, u. a. als regelmäßiger Gast bei „Nuhr im Ersten“.

*„Schulte-Loh besticht mit britischem Humor. Mitreißend und erfrischend charmant.“ (WAZ)*

**Mittwoch, 17.9.2025, 19.30 Uhr**  
**Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 53**  
**VVK 20 Euro / Abendkasse 22 Euro / ermäßigt 11 Euro**



© Robert Winter

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



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



**Khadija  
Baydoun**  
Organisation  
Tel.: 99 26 30  
E-Mail: khadija.baydoun@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



**i**  
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](http://www.vhs-gladbeck.de)) auf und erwerben ihre Karten über den Link „Ticketbestellung“. So lassen sich z.B. Karten für die VHS-Semestereröffnung mit Christian Schulte-Loh am 17. September 2025 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](http://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](mailto: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](http://www.gast.de)).

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





## Rückblick: Mit Leichtigkeit, Charme und viel Musik ins neue Semester

Am 15. Januar 2025 startete die Volkshochschule mit der Semestereröffnung in der Mathias-Jakobs-Stadthalle in das Frühjahr. Zu Gast war das Musik-Comedy Trio „Bidla Buh“ aus Hamburg. Anlässlich ihres 25 jährigen Bühnenjubiläums unterhielten die Hamburger Jungs mit musikalischer Vielfalt und großer Klasse, in der Abendgarderobe der 1920er Jahre, die mehr als 200 Zuschauer:innen auf's Beste. Pfiifige Ideen mit Gesang, Gitarre, Trompeten und Schlagwerk verblüfften das Publikum und sorgten für viel gute Laune zum Jahresanfang.



## Ausblick: GlasBlasSing mit „Happy Hour“

Zur nächsten Frühjahrssemestereröffnung hat die Volkshochschule das Trio GlasBlasSing aus Berlin mit seinem Programm „Happy Hour“ pünktlich zum neuen Jahr eingeladen. Die drei Flaschenmusiker überraschen mit enormer Kreativität und entlocken dem vermeintlichen Altglas verblüffende Töne.

Mit ihrem neuen Programm stellen sie sich 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?

„Happy Hour“ sind knapp zwei Stunden akustische Wonnen, erzeugt auf allem, was der Flüssigkeitenaufbewahrungsfachhandel zu bieten hat.



© Frank Konopka

## 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).



Dietrich Pollmann begrüßt die Zuhörer als Vorsitzender des Heimatvereins

### Mehr als 60 Teilnehmer:innen sahen am 1. April den Dokumentarfilm „Als die Amerikaner kamen ...“ des LWL-Medienzentrums in der VHS

Die Volkshochschule und der Verein für Orts- und Heimatkunde, Dirk Langer und Dietrich Pollmann, haben anlässlich des 80. Jahrestages des Endes des Zweiten Weltkriegs am 29. März 1945 in Gladbeck kurzfristig die Filmdokumentation in der Volkshochschule gezeigt. Das Interesse war ausgesprochen groß und der Raum in der Jovy-Villa sehr gut gefüllt. Die historischen Aufnahmen berichten vom Kriegsende in Westfalen aus Perspektive der amerikanischen Soldaten, nachdem die alliierten Truppen durch den Zangenschluss bei Lippstadt rd. 320.000 deutsche Soldaten im „Ruhrkessel“ eingeschlossen hatten. Neben dem vereinzelt Widerstand ist der Film vor allem ein markantes Dokument der sog. „Stunde Null“. Die Bilder wurden durch die Erfahrungen der anwesenden Zeitzeugen einerseits was das Leiden, aber auch andererseits die Freude über das Kriegsende in Gladbeck bestätigt.

### 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.

### Architekturstudenten besichtigten die ehemalige Markuskirche

Anfang Mai besuchte eine Gruppe von Architekturstudierenden unter der Leitung von Dr. Oliver Karnau – Lehrbeauftragter am Lehrstuhl für Geschichte und Theorie der Architektur der Technischen Universität Dortmund – die denkmalgeschützten Gebäude der ehemaligen Markuskirche in Gladbeck. Im Rahmen einer ausführlichen Führung erläuterte Dr. Karnau die Geschichte der Kirche sowie die städtebauliche Entwicklung Gladbecks und stellte das Bauwerk in seinen historischen und architektonischen Kontext. Besonders hervorgehoben wurde dabei die

Bedeutung der Kirche als herausragendes Beispiel moderner Sakralarchitektur der 1960er Jahre sowie ihre heutige Umnutzung durch die Stadt Gladbeck. Die Gastgeberin, Dr. Edesa Paheshti, bot darüber hinaus spannende Einblicke in die aktuelle Nutzung des Gebäudes durch die Volkshochschule. Mit großem Interesse und fachlicher Neugier analysierten die Studierenden die äußere wie innere Architektur des Bauwerks. Der Besuch war Teil der Vorlesung „Denkmalpflege II“ und diente der praxisnahen Auseinandersetzung mit dem Thema Denkmalschutz.



### Dank an Renate Becker

Als langjährige Kursleiterin für Ikebana hat **Renate Becker** über 20 Jahre lang den Kreativbereich der Volkshochschule entscheidend mit geprägt. Mit ihrer Hingabe zur Kunst und ihrer Zugewandtheit hat sie jahrzehntelang ihre Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer für kreatives Arbeiten begeistert. Nun wendet sich Renate Becker einem neuen Lebensabschnitt zu.

Wir danken ihr zum Abschied sehr herzlich für ihren langjährigen Einsatz an der Volkshochschule und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute!





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

Hier eine Übersicht unserer aktuellen Veranstaltungen:

### **Semestereröffnung mit Christian Schulte-Loh: Import – Export**

Nr. 800, Mi., 17.9.2025, 19.30 Uhr

### **Christoph Heusgen: Die Präsidentschaft Donald Trumps – Eine Zäsur in den transatlantischen Beziehungen und die Konsequenzen für Deutschland und Europa**

Vortrag mit Diskussion  
Nr. 100, Termin auf Anfrage



### **Ralph Eberhard Brachthäuser: Vor 100 Jahren: Erinnerungswoche – Belgierabzug – Hindenburgreise**

Vortrag mit Diskussion  
Nr. 103, Do., 18.9.2025, 19.00 Uhr

### **Peter Leitzen: Philosophisches Abend-Café**

Nr. 801,  
Di., 23.9.2025,  
18.30 Uhr



Peter Leitzen

### **Die Bucheckern: „Tierisch menschlich“**

Lesung  
Nr. 802, Sa., 27.09.2025, 16.00 Uhr

### **Clemens Schmale: Medina – Die Ursprünge des Islam**

Beamer-Vortrag  
Nr. 153, Do., 2.10.2025, 19.00 Uhr

### **Detlef Lichtrauter: Die Geschichte der Kinderverschickung in der Bundesrepublik Deutschland**

Vortrag mit Diskussion  
Nr. 104, Di., 7.10.2025, 19.00 Uhr

### **Stadtbaurat Dr. Volker Kreuzer: Aktuelle Themen der Stadtentwicklung in Gladbeck**

Nr. 105,  
Do., 9.10.2025,  
18.00 Uhr



Volker Kreuzer



**Gabrielle Reiß: „Wonneseufzer“**  
Reiseerzählungen aus den Alpen –  
ein Wunschkonzert der Bilder und Texte  
Nr. 154, Do., 30.10.2025, 19.00 Uhr

**Dr. L. Joseph Heid: Ende der Maloche  
im Kohlebergbau – Auch jüdische  
Arbeiter waren unter Tage dabei**  
Vortrag mit Diskussion  
Nr. 106, Di., 4.11.2025, 19.00 Uhr

**Erika Rosenberg-Band:  
Javier Milei – Aus der Perspektive  
einer Argentinierin**  
Vortrag mit Diskussion  
Nr. 101, Mi., 5.11.2025, 19.30 Uhr



**Jürgen Schütte:  
Schweden – Land der Kontraste**  
Multivision auf Großleinwand  
Nr. 150, Fr., 7.11.2025, 19.30 Uhr

**Franco Tous:  
Oh, wie schön ist Panama!**  
Vortrag in spanischer Sprache  
Nr. 659, Di., 11.11.2025, 19.30 Uhr



**Aneta und Dirk Bleyer:  
Masuren – und die Städte Danzig,  
Königsberg und Thorn**  
Multivision auf Großbildleinwand  
Nr. 151, Fr., 14.11.2025, 19.30 Uhr

**Provence – Camargue – Côte d'Azur.  
Digitale Bildershow**  
Vortrag in französischer Sprache  
Nr. 676, Di., 18.11.2025, 19.30 Uhr

**Ulrich Fälker: Taiwan**  
Multivision auf Großbildleinwand  
Nr. 152, Fr., 21.11.2025, 19.30 Uhr

**Albrecht von Lucke:  
Zeitenwende 2.0 – Europa in der  
Zange von Putin und Trump**  
Vortrag mit Diskussion  
Nr. 102, Mi., 26.11.2025, 19.30 Uhr



**Dr. Volker Jakob: 1250 Jahre West-  
falen – Ein würdiger Rückblick  
und eine nicht ganz ernste Bilanz**  
Vortrag mit Diskussion  
Nr. 107, Do., 27.11.2025, 18.30 Uhr

**„Glabotki is nich!“ –  
Fünzig Jahre Nikolaus-Urteil zur  
Selbständigkeit unserer Stadt**  
Ein Abend mit Kurzvorträgen  
und Gesprächen  
Nr. 108, Fr., 5.12.2025, 18.00 Uhr



Eintrittskarten erhalten Sie im Vorverkauf  
gegen Barzahlung im Haus der VHS, auf  
unserer Homepage [www.vhsgladbeck.de](http://www.vhsgladbeck.de)  
unter „Ticketbestellung“ oder an der Abend-  
kasse.



© Giethoornvillage.com



Leiden © Manfred Dietrich



Schiffshebewerk Henrichenburg

Hier eine aktuelle Übersicht der beliebten Angebote:

### **Rathaus-Tour**

Nr. 112, Fr., ... 14.00 – 16.15 Uhr

### **Lama-Park Wanderung „After Work“**

Nr. 220, Fr., 15.8.2025, 17.00 – 19.00 Uhr

### **Lama-Park Wanderung**

Nr. 221, Sa., 30.8.2025, 11.00 – 13.00 Uhr

### **Giethoorn – das kleine Venedig der Niederlande**

Nr. 121, Do., 4.9.2025, 7.00 – 19.30 Uhr

### **Besuch der Hansestadt Doesburg**

Nr. 122, Di., 9.9.2025, 8.30 – 20.30 Uhr

### **Mit dem Rad zur Fahrradfabrik Velo de Ville in Altenberge**

Nr. 226, Di., 9.9.2025, 8.45 – 19.15 Uhr

### **Batmans kleine Geschwister**

Nr. 219, Fr., 12.9.2025, 20.30 – 22.00 Uhr

### **Besichtigung der Siedlung Margarethenhöhe in Essen**

Nr. 117, Di., 16.9.2025, 10.00 – 12.30 Uhr

### **Wildes aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Beeren**

Nr. 217, Mi., 17.9.2025, 17.30 – 19.30 Uhr

### **Leiden – alte Universitätsstadt in den Niederlanden**

Nr. 123, Sa., 20.9.2025, 7.00 - 20.30 Uhr

### **Fahrradtour zu Parks in Gladbeck**

Nr. 202, So., 21.9.2025, 13.30 – 18.30 Uhr

### **Begegnung mit Marcq-en-Baroeul**

Tagesfahrt in die französische  
Partnerstadt

Nr. 680, So., 21.09.2025, 8.00 - 21.00 Uhr

### **Gladbeck entdecken mit dem Fahrrad**

Nr. 205, Mo., 22.09.2025, 17.30 - 19.00 Uhr

### **Mit dem Fahrrad zum Schiffshebewerk Henrichenburg**

Nr. 227, Sa., 27.09.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

### **Zum Winzerfest nach Dernau ins Ahrtal**

Nr. 124, So., 28.09.2025, 8.30 - 21.00 Uhr

### **Bielefeld und die Sparrenburg**

Nr. 125, Mi., 01.10.2025, 9.00 - 20.00 Uhr

### **Werksbesichtigung des Mercedes- Benz Werk in Düsseldorf**

Nr. 410, Do., 02.10.2025, 12.30 - 14.30 Uhr

### **Neue Synagoge in Gelsenkirchen**

Nr. 110, Mi., 08.10.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

### **Orgelfahrt nach Essen**

Nr. 807, Do., 09.10.2025, 8.00 – 18.15 Uhr



Domorgel Essen © Martin Döring



Villa Hügel



© Stahlkocher – Eigenes Werk,  
CC BY-SA 3.0, www.commons.wikimedia.org



Ernst Ludwig Kirchner, Alpweg nach dem Gewitter  
© LWL-Museum für Kunst und Kultur

## Detmold und das Lippische Landesmuseum

Nr. 126, Di., 14.10.2025, 8.00 – 19.30 Uhr

## Mit dem Rad zum 50er Jahre Museum in Datteln

Nr. 227, Sa., 14.6.2025, 10.30 - 19.30 Uhr

## Lama-Park Wanderung

Nr. 222, So., 26.10.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

## Besichtigung der Villa Hügel in Essen – „Großes und Kleines Haus“

Nr. 118, Di., 04.11.2025, 11.00 – 13.00 Uhr

## Studienreise: Barcelona – die katalonische Hauptstadt entdecken

Nr. 160, Mi., 5.11.2025 - 09.11.2025

## Stiftsquelle in Dorsten

Nr. 411, Mi., 05.11.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

## Zeitreise Strom – 25 Jahre Museum im Umspannwerk Recklinghausen

Nr. 412, Mi., 12.11.2025, 14.00 - 16.00 Uhr

## Modul Kinder beim Lernen mit KI unterstützen

Nr. 373, Sa., 15.11.2025, 14.30 - 15.15 Uhr

## Exkursion „Legende“ – auf den Spuren oberschlesischer Sagen und Legenden

Nr. 697, Sa., 15.11.2025, 13.00 - 18.00 Uhr

## Besichtigung der Villa Hügel in Essen „Nie gesehene Räume“

Nr. 119, Mi., 19.11.2025, 11.30 - 14.30 Uhr

## Köln in der Weihnachtszeit mit Besuch des WDR-Funkhaus

Nr. 127, Do., 27.11.2025, 9.30 - 20.00 Uhr

## Bad Münstereifel und Weihnacht Auf Burg Satzvey

Nr. 128, Sa., 29.11.2025, 8.30 - 20.30 Uhr

## Sonderausstellung: Kirchner Picasso

Nr. 806, Di., 02.12.2025, 9.00 - 19.00 Uhr

## Winterliches Hattingen

Nr. 129, Do., 04.12.2025, 12.30 - 20.00 Uhr

## Bremen in der Weihnachtszeit

Nr. 130, Do., 11.12.2025, 07.00 - 20.00 Uhr

## Studienreise: Weihnachtsoratorium in der Thomaskirche

Nr. 161, Fr., 12.12.2025 - 14.12.2025

Vorschau:

## Studienreise: Rom – die ewige Stadt entdecken

Nr. 162, Mo., 13.04.2026 – 17.04.2026



© Mercedes-Benz AG



© Dirk Langer



Rom – die ewige Stadt

## 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. 251 0302, Mo, 14.7.25 bis Do, 17.7.25, 9.30–12.30 Uhr

Nr. 252 0302, Mo, 13.10.25 bis Do, 16.10.25, 9.30–12.30 Uhr

### Lama-Park-Wanderung

ab 6 Jahren

Nr. 220, Fr, 15.08.25, 17.00 – 19.00 Uhr

Nr. 221, Sa, 30.08.25, 11.00 – 13.00 Uhr

Nr. 222, So, 26.10.25, 14.00 – 16.00 Uhr

### Exkursion zum Römermuseum in Haltern am See

Wie lebten eigentlich die alten Römer?

10 – 14 Jahre

Nr. 702, Do, 21.8.25, 9.45 – 16.00 Uhr

### Batmans kleine Geschwister – Fledermausbeobachtung im Nordpark

ab 6 Jahren

Nr. 219, Fr, 12.09.25, 20.30–22.00

### Jugendliche kochen italienisch

12 – 16 Jahre

Nr. 1122, Sa, 20.9.25, 11.00 – 15.00 Uhr

### Französisch-Blockkurs in den Herbstferien

10 – 12 Jahre

Nr. 672, Mo, 13.10.25 bis Fr, 17.10.25,

9.30–12.30 Uhr

### Groß und Klein gemeinsam am Herd

6 – 12 Jahre

Nr. 1121, Sa, 22.11.25, 11:00 - 15:00 Uhr

### Exkursion zum Oberschlesischen Landesmuseum in Ratingen

Auf den Spuren oberschlesischer Sagen und Legenden (Führung auf Polnisch)

6 – 16 Jahre

Nr. 697, Sa, 15.11.25, 11.00 - 15.00 Uhr

### Polnisch: Herkunftssprache für Schüler:innen

6 – 9 Jahre

Nr. 698A, dienstags, 15.00–16.30 Uhr

### Polnisch: Herkunftssprache für Schüler:innen

10 – 12 Jahre

Nr. 0698B, dienstags, 16.30–18.00 Uhr

#### Tipps für Eltern:

**Modul „Kinder beim Lernen mit KI unterstützen – für motivierte Eltern & Großeltern“**

Nr. 372 E, Sa, 15.11.25, 14.30 – 15.15



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:

Die Buchstaben der **markierten Reihe** ergeben – von oben nach unten gelesen – das Lösungswort.

1. Was besuchen wir bei einer Tagesfahrt zur Patenstadt Dernau?	-----
2. Worüber wird bei unserer Semestereröffnung berichtet?	-----
3. Wie heißt ein KI-Tool? Google ...	-----
4. Was sagte die Gladbecker Bevölkerung zum Nikolausurteil 1975?	-----
5. Wer liest regelmäßig in der VHS?	-----
6. Wie heißt ein neues Angebot im Kreativbereich?	-----
7. Welches Land ist Thema einer Multivision?	-----
8. Wie heißt ein KI-Übersetzungsprogramm für Sprachen?	-----
9. Welchem Maler ist eine Sonderausstellung in Münster gewidmet?	-----
10. Was gibt es bei einer Exkursion im Fachbereich 2 zu entdecken?	-----
11. Wer spricht zur Präsidentschaft Donald Trumps?	-----

### Folgende Preise warten auf Sie:

- 1. Preis** Eine Veranstaltung Ihrer Wahl für zwei Personen aus dem Programm 2/2025 (Studienreisen ausgenommen)
- 2. Preis** Freier Eintritt für zwei Personen für alle Vortrags- und Informationsveranstaltungen im aktuellen Semester 2/2025
- 3. Preis** Freier Eintritt im Kommunalen Kino für zwei Personen im aktuellen Semester 2/2025
- 4. Preis** Freier Eintritt für zwei Personen zur Multivision „Masuren – und die Städte Danzig, Königsberg und Thorn“ mit Aneta und Dirk Bleyer am 14.11.2025 (Nr. 151)
- 5. Preis** Freier Eintritt für zwei Personen zur Veranstaltung „Zeitenwende 2.0 – Europa in der Zange von Putin und Trump“ mit Albrecht von Lucke am 26.11.2025 (Nr. 102)

Ihre Antworten bitte an die VHS-Geschäftsstelle – Mail, Fax, Postweg oder persönlich.

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

Alle Einsender erhalten einen „Trostpries“.

**Viel Glück!**





**Fachbereichsleitung**

**Dirk Langer**

Leiter der VHS

Tel.: 99 24 49

E-Mail: [dirk.langer@stadt-gladbeck.de](mailto:dirk.langer@stadt-gladbeck.de)

**Gesellschaft,  
Politik &  
Länderkunde**

100

**Christoph Heusgen: Die Präsidentschaft Donald Trumps – Eine Zäsur in den transatlantischen Beziehungen und die Konsequenzen für Deutschland und Europa**

Vortrag mit Diskussion

Nach seiner ersten Amtszeit ging ein kollektives Aufatmen durch Deutschland und Europa. Wir waren noch glimpflich davongekommen. Die zweite Amtszeit hat eine neue Dimension erreicht. Trump zieht den Teppich unter der transatlantischen Partnerschaft weg, die 80 Jahre lang Europas Lebensversicherung war. Welche Konsequenzen gilt es daraus zu ziehen? Sind Deutschland und Europa bereit, neue Wege zu gehen?

**Christoph Heusgen** lehrt Politikwissenschaft an der Universität St.Gallen. Er studierte und promovierte an dieser Universität und besuchte darüber hinaus das Georgia Southern College in den USA und die Sorbonne in Paris. Botschafter a.D. Heusgen trat im Jahr 1980 in den Auswärtigen Dienst ein. Nach Stationen im deutschen Konsulat in Chicago und der deutschen Botschaft in Paris wurde

er 1988 zum Persönlichen Referenten des Koordinators für Deutsch-Französische Zusammenarbeit ernannt. Von 1993 bis 1997 arbeitete Heusgen im Ministerbüro von Außenminister Klaus Kinkel. Anschließend übernahm er für zwei Jahre die Leitung der Unterabteilung Europa im Auswärtigen Amt. Von 1999 bis 2005 leitete Christoph Heusgen den Politischen Stab des Hohen Vertreters für Gemeinsame Außen- und Sicherheitspolitik der Europäischen Union, Javier Solana. Seit 2005 beriet er Bundeskanzlerin Merkel zu außen- und sicherheitspolitischen Fragen und leitete als Ministerialdirektor die Abteilung für Außenpolitik im Bundeskanzleramt. 2017 wurde Botschafter Heusgen zum Ständigen Vertreter der Bundesrepublik Deutschland bei den Vereinten Nationen in New York ernannt. Dort saß er im April 2019 und Juli 2020 dem UN-Sicherheitsrat vor.



Christoph Heusgen  
© MSC Kuhlmann

Nach seinem Eintritt in den Ruhestand leitete Heusgen bis Februar 2025 die Münchner Sicherheitskonferenz. Er ist Mitglied im Stiftungsrat der Daniel Barenboim Stiftung.

**Leitung:** Christoph Heusgen  
**Termin:** 19.30 – 21.00 Uhr  
 Termin auf Anfrage  
**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

**Erika Rosenberg-Band: Javier Milei – Aus der Perspektive einer Argentinierin**  
 Vortrag mit Diskussion

Überraschend wurde Javier Milei im November 2023 zum Präsidenten Argentiniens gewählt. Er gilt als erster libertärer und anarchokapitalistischer Staatschef der Welt. Für die einen ist er Segensbringer, für andere verstärkt er durch seine radikale Abkehr vom Sozialismus die Probleme im Land. Erika Rosenberg-Band blickt am Anfang des Vortrags auf die Geschichte Argentiniens zurück. War das südamerikanische Land um 1900 eines der reichsten Länder der Erde, folgte mit dem populistisch-sozialistischen Peronismus seit den 1940er Jahren ein Niedergang, der zu hoher Inflation und Armut führte. Als Folge der Coronamaßnahmen in den Jahren ab 2020 verschärfte sich die wirtschaftliche Situation, die zum Wahlsieg Mileis führte. Wer ist dieser Mann, der ähnlich wie Donald Trump die Menschen in Anhänger und Gegner

spaltet? Welche Maßnahmen setzte er um, und welche Konsequenzen ergeben sich daraus? Welche Rolle spielen dabei seine Kontakte zu Donald Trump, Elon Musk, zur jüdischen Religion und zu den Tech-Unternehmen?



**Erika Rosenberg-Band** wurde 1951 in Buenos Aires, Argentinien, als Tochter deutscher Juden geboren. Ihre Eltern – ihr Vater war Jurist, ihre Mutter Ärztin – mussten 1936 Hitler-Deutschland verlassen und flohen nach Paraguay, um sich wenig später in Argentinien niederzulassen. Berühmt wurde Erika Rosenberg-Band als renommierte Autorin durch die 1994 erschienene Biografie „In Schindlers

Schatten. Emilie Schindler erzählt ihre Geschichte“, in der Rosenberg-Band über das Leben von Oskar Schindlers Ehefrau berichtet, die sie 1990 kennengelernt hatte. Zu den zahlreichen Veröffentlichungen gehören u. a. die Biografien über Oskar Schindler (2001), „Schindlers Helfer“ (2012) und Papst Franziskus (2015). Bemerkenswert sind darüber hinaus ihr 2016 erschienenes Werk „Das Glashaus. Die Rettung ungarischer Juden vor dem Holocaust“.

**Leitung:** Erika Rosenberg-Band  
**Termin:** Mi, 5.11.2025, 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

### Albrecht von Lucke: Zeitenwende 2.0 – Europa in der Zange von Putin und Trump Vortrag mit Diskussion

Das Jahr 2025 ist geprägt von tiefgreifenden politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen. Vom Westen her sind die Auswirkungen der Trump-Präsidentschaft deutlich spürbar, vom Osten agiert Putin weiter mit Krieg – und die Demokratie steht global unter Druck. Während in Deutschland die Regierung Merz das schwierige Erbe der Ampel-Koalition angetreten hat, ringt Europa mit den geopolitischen Herausforderungen, erfordern globale Krisen wie der Klimawandel völlig neue Lösungsansätze.

Und auch 2026 stehen wegweisende Entscheidungen an: Welche Weichen werden für die Zukunft der Demokratie in Deutschland gestellt, insbesondere mit Blick auf die fünf Landtagswahlen und den Aufstieg der AfD? Wie wird Europa auf Putins anhal-

tenden Druck reagieren, und kann es sich sicherheitspolitisch von den USA emanzipieren? Kurzum: Welche Herausforderungen und Chancen bringt die Zeitenwende 2.0?

Dazu spricht und diskutiert mit Ihnen **Albrecht von Lucke**. Der Jurist und Politikwissenschaftler wurde 1967 in Ingelheim am Rhein geboren. Seit 1989 lebt er in Berlin, seit 2003 ist er Redakteur der renommierten Monatszeitschrift „Blätter für deutsche und internationale Politik“. Darüber hinaus ist er regelmäßiger Gast in Hörfunk und Fernsehen, u.a. im ARD-Pressclub, in der Phoenix-Runde, bei Maybrit Illner, Sandra Maischberger und Caren Miosga. 2014 wurde Albrecht von Lucke mit dem Lessing-Förderpreis für Kritik ausgezeichnet, 2018 mit dem Otto-Brenner-Preis „Spezial“.



Albrecht von Lucke  
© Fotostudio Charlottenburg

**Leitung:** Albrecht von Lucke  
**Termin:** Mi, 26.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8  
**Eintritt:** 7,00 € / Schüler:innen und Studierende 3,50 €, weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card



Reichspräsident Paul von Hindenburg  
© Bundesarchiv

103

### Ralph Eberhard Brachthäuser: Vor 100 Jahren: Erinnerungswoche – Belgierabzug – Hindenburgreise Vortrag mit Diskussion

Die Besetzung des Ruhrgebiets durch französisches und belgisches Militär von 1923 bis 1925 – auch Ruhrkrieg genannt – gehörte lange zu den wenig beachteten Epochen der Gladbecker Geschichte. Insbesondere drei denkwürdige Ereignisse im Sommer und im Herbst des Jahres 1925 sind dabei der Aufmerksamkeit der Chronisten entgangen. Trotz der auch wirtschaftlich schwierigen Zeiten wollte Oberbürgermeister Michael Jovy ein für Gladbeck wichtiges Jubiläum nicht unbeachtet lassen: Die Erhebung zu einem selbständigen Amt am 1. April 1885 – vor damals vierzig Jahren. Daher wurde im Juli 1925 eine „Erinnerungswoche“ veranstaltet, die sich hauptsächlich im Bereich des Wittringer Waldes abspielte, der zukünftigen „Volkserholungsstätte“. Zwei der Höhepunkte waren das Richtfest auf Haus Wittringen als dem zukünftigen Museum

der Stadt sowie die Einweihung des Polizeiamtes. Im Schatten dieser Festwoche vollzog sich an einem frühen Samstagmorgen, beinahe unbemerkt von der Öffentlichkeit, der Abzug der letzten belgischen Besatzungstruppen – immerhin noch eintausend Mann stark. Zwei Jahre zuvor hatten noch über 4.000 der fremden Soldaten gemeinsam mit ihren Offizieren und hunderten Laienkräften das Leben in Gladbeck beherrscht – zeitweilig mit Kriegsrecht und Belagerungszustand.

Zwei Monate später erhielt das Ruhrgebiet höchsten Besuch: Reichspräsident Paul von Hindenburg war drei Tage in der Industrieregion unterwegs, um den Menschen im Namen der Reichsregierung Dank zu sagen für ihren Durchhaltewillen während der Besatzungszeit. Diese bereiteten ihm aller-

orten einen begeisterten Empfang, und die Zeitungen überschlugen sich teilweise in der Berichterstattung. Obwohl der hohe Gast zeitweilig vom Reichskanzler und dem halben Reichskabinettt begleitet wurde, hat dieses auch politisch eminent wichtige Ereignis selbst in den allermeisten Hindenburg-Biographien keine Beachtung gefunden. Der Vortrag schildert auf der Basis zahlreicher, bis dato häufig ungenutzter Quellen in Wort und Bild diese spannenden Monate des Jahres 1925, mit denen auch im Ruhrgebiet die „Goldenen Zwanziger Jahre“ begannen.

**Ralph Eberhard Brachthäuser**, geb. 1962, Studium der Philosophie und katholischen Theologie mit Schwerpunkt Kirchengeschichte an der Ruhr-Universität Bochum und der Päpstlichen Universität Gregoriana in Rom, 1990 Priesterweihe, verschiedene Kaplansstellen, dabei auch Lehrtätigkeit an einem Gymnasium, 1998 bis 2010 letzter Pfarrer von Heilig Kreuz in Gladbeck-Butendorf. Gründer der Pfarrer Brachthäuser-Stiftung und Leiter des Stiftshauses Gladbeck. Zahlreiche Veröffentlichungen auch zur Gladbecker Geschichte, unter anderem *Mit Leidenschaft für unsere Stadt. Die Frauen und Männer des ersten Gladbecker Stadtrates (2019)*, *Roter Terror – Gladbeck in der Märzkrise 1920 (2020)*, *Chronik der Firma A. Küster (2021)* und *Der Ruhrkrieg in Gladbeck 1923–1925 (2 Bände 2024/25)*.

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

**Leitung:** Ralph Eberhard Brachthäuser  
**Termin:** Do, 18.9.2025, 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 7 Tage vor dem Termin möglich!

**104**  
**Detlef Lichtrauter: Die Geschichte der Kinderverschickung in der Bundesrepublik Deutschland**  
 Vortrag mit Diskussion

Zwischen 1950 und 1990 wurden mehr als zehn Millionen Kinder in der Bundesrepublik Deutschland auf sogenannte Erholungskuren verschickt. Statt gesund, kehrten viele traumatisiert zurück. Esszwang und Toilettenverbot gehörten zum Alltag vieler Kinder, aber auch körperliche Strafen, Demütigungen, Erniedrigungen, Medikamentenmissbrauch und sexualisierte Gewalt – sogar Todesfälle sind dokumentiert. Viele leiden noch heute unter den Folgen der erlittenen Traumata.



Kinderverschickung

© Charlotte Thomale-Friesenhan

**Detlef Lichtrauter**, erster Vorsitzender des Vereins „Aufarbeitung Kinderverschickungen NRW e.V.“, referiert über die Geschichte der Kinderverschickungen und den aktuellen Stand der Aufarbeitung im Bund und in NRW.

**Leitung:** Detlef Lichtrauter  
**Termin:** Di, 7.10.2025, 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 7 Tage vor dem Termin möglich!

**105**  
**Stadtbaurat Dr. Volker Kreuzer: Aktuelle Themen der Stadtentwicklung in Gladbeck**  
 Vortrag mit Diskussion

Unsere Städte sind nie „fertig“, ständig entwickeln sie sich durch zahlreiche private und öffentliche Investitionen sowie Entscheidungen weiter. Prägend sind dabei immer auch die Rahmenbedingungen von der lokalen bis zur globalen Ebene. Die 2020er-Jahre sind dabei bisher ein Jahrzehnt der globalen Krisen und Kriege, die sich unter anderem über wirtschaftliche Folgen, Flüchtlingsbewegungen, veränderten Sicherheitslagen und Klimawandelfolgen auch unmittelbar im Lokalen auswirken. Vor diesem Hintergrund erläutert Stadtbaurat Dr. Volker Kreuzer aktuelle Themen der Stadtentwicklung in Gladbeck und diskutiert darüber mit dem Publikum.



Volker Kreuzer

**Dr. Volker Kreuzer** ist seit 2017 Stadtbaurat und Technischer Beigeordneter der Stadt Gladbeck. Im Juni 2024 hat ihn der Rat der Stadt außerdem zum Ersten Beigeordneten gewählt.

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

**Leitung:** Volker Dr. Kreuzer  
**Termin:** Do, 9.10.2025, 18.00 - 19.30 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 7 Tage vor dem Termin möglich!



106

### Dr. L. Joseph Heid: Ende der Maloche im Kohlenbergbau – Auch jüdische Arbeiter waren unter Tage dabei

Vortrag mit Diskussion

Ende Dezember 2018 war „Schicht im Schacht“: Mit einem zentralen Festakt wurde der deutsche Steinkohlenbergbau in Bottrop verabschiedet. In den Abschiedsreden wurde den Kumpel gedankt, die in schwerster montaner Arbeit über Jahrzehnte hinweg den Wohlstand Deutschlands im Wortsinn zu Tage gefördert haben. Von den ausländischen Bergmännern, die man im vorletzten Jahrhundert mit allerlei Versprechungen ins Ruhrgebiet geholt hatte, war wenig die Rede. Und schon gar nichts hörte man von jüdischen Arbeitern, die man während des Ersten Weltkrieges und auch danach in Russisch-Polen, teils freiwillig, teils mit Gewalt zur schwerindustriellen Arbeit nach Deutschland gelockt hatte. Unter den Arbeitern aus dem russisch-polnischen Okkupationsgebiet befanden sich auch etwa 150.000 sog. Ostjuden. Allein 4.000 von ihnen

arbeiteten als Kumpel in den Kohlegruben des rheinisch-westfälischen Industriegebietes unter Tage. Sie alle widerlegten eindrucksvoll die antisemitische Legende, dass Juden zur körperlichen Arbeit nicht willens oder fähig seien. Viel zitiert auch das Wort, das als Ehrenwort der Ruhrgebietsarbeiter gilt: Maloche. Wo kommt es her, dieses rein hebräische Wort, und wie konnte es sich selbstverständlich und allgemein verbreiten?

**Priv.-Doz. Dr. L. Joseph Heid**, Historiker, Literaturwissenschaftler, Publizist, Promotion 1982 (Universität Duisburg), Habilitation 1993 (Universität Potsdam), Venia legendi für Neuere Geschichte.



Dr. Ludger Heid

Zahlreiche Publikationen zur deutsch-jüdischen Beziehungs- und Literaturgeschichte, Sozialgeschichte (Arbeiterbewegung) und zum Ostjudentum, u.a.: Deutsch-jüdische Geschichte im 19. und 20. Jahrhundert (1992); Maloche – nicht Mildtätigkeit. Ostjüdische Arbeiter in Deutschland 1914-1923 (1995); Der ewige Judenhass (2000); Oskar Cohn. Ein Sozialist und Zionist (2002); Ostjuden im Ruhrgebiet (2011); freier Mitarbeiter u.a.: Süddeutsche Zeitung; DIE ZEIT; Die Welt; Jüdische Allgemeine; Jüdische Rundschau

**Leitung:** Dr. L. Joseph Heid

**Termin:** Di, 4.11.2025, 19.00 - 20.30 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.

107

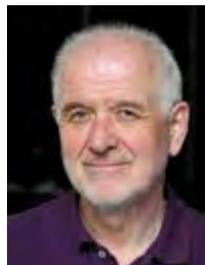
### Dr. Volker Jakob: 1250 Jahre Westfalen – Ein würdiger Rückblick und eine nicht ganz ernste Bilanz

Vortrag mit Diskussion

Ja, Westfalen feiert Geburtstag! Im lange zurückliegenden Jahr 775 fand das Wort/der Begriff „westfalaos“ erst für Menschen und dann auch für eine Landschaft erstmals in den Fränkischen Annalen Erwähnung. Also: 1250 Jahre. Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe nimmt dieses Jubiläum zum Anlass daran zu erinnern, wie wir wurden was wir sind. Die zentrale Ausstellung, die zurzeit in der Kaiserpfalz in Paderborn zu sehen ist, wird von einem vielfältigen Kulturprogramm aus Kunst, Geschichte, Literatur, Musik und vielem mehr begleitet. Dieser Vortrag begibt sich ganz losgelöst davon auf die Suche nach der Essenz des Westfälischen: Er skizziert die historischen Verläufe, betont die Wendepunkte und versucht das, was Westfalen nun einmal ausmacht, in Worte zu fassen. Der strukturelle

Mangel an dynastischer Tradition korrespondiert mit einer Vielgestaltigkeit der Einzelregionen – was sich am Beispiel des Vestes Recklinghausen sehr schön zeigen lässt. Aber es geht auch um Vorurteile und Klischees, um Fremd- und Selbstwahrnehmung. Hier kommt dann der ewige Counterpart ins Spiel: Das Rheinland. An ihm misst sich Westfalen von Beginn an. Also: Wer sind wir?

**Dr. Volker Jakob** ist Historiker und war lange Zeit Referatsleiter im Bild-, Film- und Tonarchiv des LWL-Medienzentrums



Dr. Volker Jakob

für Westfalen in Münster. Er ist Autor verschiedener Veröffentlichungen zur Foto- und Filmgeschichte Westfalens.

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

**Leitung:** Dr. Volker Jakob

**Termin:** Do, 27.11.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

**Entgelt:** 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.

108

## „Glabotki is nich!“ – Fünfzig Jahre Nikolaus-Urteil zur Selbständigkeit unserer Stadt

Ein Abend mit Kurzvorträgen und Gesprächen

Am 6. Dezember 1975 erklärte das Verfassungsgericht des Landes NRW in Münster das Gesetz zur Kommunalen Neugliederung im Ruhrgebiet (8. Mai 1974) im Punkte Gladbeck, Bottrop und Kirchhellen für verfassungswidrig. Gleichzeitig wurde dem Gesetzgeber (Landtag NRW) aufgegeben, ein Reparaturgesetz zu erarbeiten. Für die Geschichte Gladbecks war der 6. Dezember 1975 eine zweite Geburtsstunde. Juristisch hatte es die Zusammenlegung von Bottrop, Gladbeck und Kirchhellen zur neuen Stadt Bottrop zum 1. Januar 1975 nie gegeben, faktisch aber sehr wohl. Der Abend erinnert an die Hintergründe, die hochkochenden Emotionen und auch an einige Kuriositäten dieser aufwühlenden Zeit vor 50 Jahren.

Kleine Vortragseinheiten und Gespräche, u. a. mit Altbürgermeister Wolfgang Röken (1976 - 1994), sollen einen Einblick in dieses Lehrstück praktizierter Demokratie, das sich insgesamt über acht Jahre hinzog, geben. Der ehemalige Stadthistoriker, Buchautor und langjährige Erste Beigeordnete der Stadt Gladbeck, Rainer Weichelt, wird durch den Abend führen.

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

**Leitung:** Rainer Weichelt  
**Termin:** Fr, 5.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Ratssaal im Rathaus,  
 Willy-Brandt-Platz



Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Vortrag ist entweder telefonisch unter 02043-99 24 15 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 7 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.



Führung eine Kopfbedeckung. Bitte halten Sie vor dem Einlass Ihren Personalausweis bereit.

**Leitung:** Dirk Langer  
**Termin:** Mi, 8.10.2025, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Synagoge, Georgstr. 2, 45879  
 Gelsenkirchen-Stadtmitte

Entgeltfrei – Anmeldung unter der Ruf-Nr. 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.

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 Synagogen-



Ihr direkter Weg zur  
**VHS-Homepage**

## 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.

1

## 117 Besichtigung der Siedlung Margarethenhöhe in Essen

Die Margarethenhöhe in Essen, die nach der Stifterin Margarethe Krupp benannt wurde, galt schon während der Entstehungszeit als Paradebeispiel einer modernen Stadtsiedlung. Die Gartenstadt ist zwischenzeitlich ein Denkmal von europäischem Rang. Die Siedlung ist ein Stadtteil von Essen in der Nähe des Grugaparks. Im Jahre 1909 begann man mit dem Bau, im Jahre 1938 wurde sie fertiggestellt – nach 29 Bauabschnitten.

Die Führung wird durch eine Vertreterin oder einen Vertreter der „Bürgerschaft Essen-Margarethenhöhe e.V.“ durchgeführt, ein ehrenamtlich tätiger Verein, der sich um die Belange der Einwohnerschaft küm-

mert. Besichtigt wird die Siedlung insgesamt, aber auch eine Musterwohnung.

**Wichtig:** Es sind wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. Die Führung ist für mobilitätseingeschränkte Personen nur bedingt geeignet.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

<b>Leitung:</b>	Dr. Dieter Briese
<b>Termin:</b>	16.09.2025, 10.00 - 12.30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Margarethenhöhe, Am Brückenkopf/Ecke Steile Straße
<b>Entgelt:</b>	12,00 € (Führung und Verwaltungskostenanteil der VHS)



Margarethenhöhe  
© Dr. Dieter Briese

Eigene Anfahrt, d.h. die Gruppe trifft sich in Essen. Achtung für Autofahrer: Es gibt kaum Parkplätze, daher wird die Anreise mit dem ÖPNV empfohlen.

2

3

4

5

6



Villa Hügel  
© Dr. Dieter Briese

Die Villa Hügel im Stadtteil Bredeney von Essen wurde in den Jahren 1870 bis 1873 im Auftrag von Alfred Krupp gebaut. Sie war das ehemalige Wohnhaus der Industriellenfamilie Krupp, diente aber auch repräsentativen Zwecken. Mit der Villa Hügel sind Name und Tradition der Familie Krupp eng verbunden. Der Ort steht für den Lebensstil des Großbürgertums und damit für eine Epoche der deutschen Geschichte.

Die Villa liegt an prominenter Stelle über dem Ruhrtal, hat 399 Räume und ist umgeben von einem 28 Hektar großem Park. Die Wohnfläche umfasst rund 11.100 Quadratmeter, darunter zwei große Hallen mit je 420 Quadratmetern.

## 118 Besichtigung der Villa Hügel in Essen – „Großes und Kleines Haus“

Die Villa Hügel besteht aus zwei Gebäudetrakten. Das Hauptgebäude („Großes Haus“) diente der Familie Krupp als Wohnsitz und ist durch einen Verbindungsstrakt mit dem sog. „Kleinen Haus“ verbunden. Diese Führung umfasst die Besichtigung der ehemaligen Repräsentations- und Wohnräume des Großen Hauses, wie auch ein Besuch der Historischen Ausstellung Krupp im Kleinen Haus.

Darüber hinaus bleibt genügend Zeit, im Anschluss an die Führung sich beide Häuser und die Ausstellungen nochmals auf eigene Faust anzusehen, aber auch ein Spaziergang im Park ist noch möglich.

**Wichtig:** Es sind wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. Die Führung ist für mobilitätseingeschränkte Personen nur bedingt geeignet.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

<b>Leitung:</b>	Dr. Dieter Briese
<b>Termin:</b>	Di, 4.11.2025, 11.00 - 13.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Torhaus 3, Freiherr-vom-Stein-Straße
<b>Entgelt:</b>	15,00 € (Führung und Verwaltungskostenanteil der VHS)

Eigene Anfahrt, d. h. die Gruppe trifft sich vor Ort. Achtung für Autofahrer: Es gibt kaum Parkplätze, daher wird die Anreise mit dem ÖPNV empfohlen. Von Essen Hbf. mit der S 6 bis Bahnhof „Essen-Hügel“, dann der Beschilderung folgen. Von dort aus sind es noch ca. 300 m Fußweg.

7

8

9

10

11

12



Ihr direkter Weg zur  
**VHS-Homepage**

**119**  
**Besichtigung der Villa Hügel  
 in Essen – „Nie gesehene Räume“**

Im Rahmen „üblicher Führungen“ sieht man leider nicht alle Räumlichkeiten. Einen kleinen Einblick geben die Führungen „Nie gesehene Räume“. Einzelne, normalerweise nicht öffentliche Räume, werden für Besucherinnen und Besucher geöffnet. Hier stehen die Großküche oder das Schwimmbad der Familie im Mittelpunkt. Außerdem wird gezeigt, wie der Wirtschaftsbetrieb im „Hintergrund“ funktionierte und wo die zahlreichen Hausangestellten arbeiteten. All das wird im Rahmen von zwei Führungen erkundet.

Danach bleibt genügend Zeit, um sich beide Häuser (Großes und Kleines Haus) und die Ausstellungen auf eigene Faust anzusehen, aber auch ein Spaziergang im Park ist noch möglich.

**Wichtig:** Es sind wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. Die Führung ist für mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

**Leitung:** Dr. Dieter Briese  
**Termin:** Mi, 19.11.2025, 11.30 - 14.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Torhaus 3, Freiherr-vom-Stein-Straße  
**Entgelt:** 23,00 € (2 Führungen und Verwaltungskostenanteil der VHS)

Eigene Anfahrt, d. h. die Gruppe trifft sich vor Ort. Achtung für Autofahrer: Es gibt kaum Parkplätze, daher wird die Anreise mit dem ÖPNV empfohlen. Von Essen Hbf. mit der S 6 bis Bahnhof „Essen-Hügel“, dann der Beschilderung folgen. Von dort aus sind es noch ca. 300 m Fußweg.

**121**  
**Giethoorn –  
 das kleine Venedig der Niederlande**  
 Tagesfahrt mit dem Bus

Giethoorn ist das holländische Dorf ohne Straßen – sozusagen das Venedig der Niederlande. Genießen Sie die Aussicht auf die reetgedeckten Häuser, während Sie durch die malerische Landschaft von Giethoorns Kanälen mit dem Ausflugsboot fahren.

Die zweistündige Bootsfahrt am Vormittag bietet einen besonderen Ausblick auf Giethoorns historische Dörfer „Lake Bovenwilde“ und „Weerribben“ und sie erhalten interessante Einblicke in die Geschichte der Stadt vom Schiffskapitän persönlich.



© Giethoornvillage.com

Um das Dorf von Land aus näher kennenzulernen, steht der Nachmittag zur freien Verfügung.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

**Leitung:** Rainer Stobbe  
**Termin:** Do, 4.9.2025, 7.00 - 19.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3  
**Entgelt:** 69,00 € (Busfahrt, Bootsfahrt)

**122**  
**Besuch der Hansestadt Doesburg**  
 Tagesfahrt mit dem Bus

Nur wenige Städte in den Niederlanden sind so gut erhalten geblieben, wie die alte Hansestadt Doesburg. Im vierzehnten Jahrhundert erhielt die Stadt eine neue Stadtmauer zum Schutz gegen das IJssel-Hochwasser, die Doesburg noch immer umgibt. Das Straßenbild aus dieser Zeit ist nahezu unverändert geblieben. Bei einem Stadtrundgang durch die mittelalterlichen Gassen mit ihren schönen Gebäuden erfahren Sie, wie Kultur und Geschichte auch heute noch harmonieren. Außerdem war und ist Doesburg in den Niederlanden für seinen Senf bekannt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

**Leitung:** Rainer Stobbe  
**Termin:** Di, 9.9.2025, 8.30 - 20.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3  
**Entgelt:** 48,00 € (Busfahrt, Führung)



Doesburg, De Waag  
 © Michael Verbeek



1

### 123 Leiden – alte Universitätsstadt in den Niederlanden

Tagesfahrt mit dem Bus

Mit seinen Grachten und alten Herrenhäusern bietet Leiden ein schönes historisches Stadtbild. In Rembrandts Geburtsort befindet sich auch die älteste Universität der Niederlande. Bei einer Stadtführung sehen Sie, dass Leiden als Studentenstadt auch jung, lebendig und international ist. Bei der anschließenden Bootsfahrt durch die Grachten haben Sie eine gute Sicht auf die vielen schönen Denkmäler und lebendigen Terrassen. Am Nachmittag ist genügend Zeit, die Stadt eigenständig zu erkunden.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

<b>Leitung:</b>	Rainer Stobbe
<b>Termin:</b>	Sa, 20.9.2025, 7.00 - 20.30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3
<b>Entgelt:</b>	69,00 € (Busfahrt, Führung, Grachtenfahrt)



Leiden, Molen de Valk  
© Manfred Dietrich

### 124 Zum Winzerfest in Gladbecks Partnerstadt Dernau ins Ahrtal

Tagesfahrt mit dem Bus



Der Vormittag dieser Tagesfahrt steht ganz im Zeichen einer Zeitreise zu den Römern im Ahrtal. Eher zufällig wurden die Überreste eines römischen Gutshofs aus dem 2. bis 3. Jahrhundert in Ahrweiler entdeckt. Es ist noch dazu ein besonderer Fund nördlich der Alpen mit farbigen Wandmalereien, Küche, Badeanlage und komplett erhaltener Fußbodenheizung. Die Führung bietet einen umfassenden Einblick in das provinziäl-römische Leben vor fast 2.000 Jahren.

Im Anschluss geht es weiter ins beschauliche Dernau, wo um 14.00 Uhr der Winzerfestumzug mit einem umfassenden Musikprogramm als Jahreshöhepunkt auf die Teilnehmenden wartet. Lassen Sie sich anstecken von der Lebensfreude und der Musik, die der Weinort Dernau zu bieten hat!

Die Fahrt ist eine Kooperation der VHS mit dem Amt für Stadtmarketing/Städtepartnerschaften und dem Verein für Orts- und Heimatkunde.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

<b>Leitung:</b>	Thomas Ullrich
<b>Termin:</b>	So, 28.9.2025, 8.30 - 21.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Parkplatz Rathaus
<b>Entgelt:</b>	36,00 € (Busfahrt, Führung)

### 125 Bielefeld und die Sparrenburg

Tagesfahrt mit dem Bus

Wann sie genau gebaut wurde, weiß niemand. Urkundlich erstmals erwähnt wurde die Sparrenburg – oder genau Burg Sparrenberg – im Jahre 1256. Sie diente vor allem dem Schutz von Stadt und Handelswegen. Eine Visite des Bielefelder Wahrzeichens lohnt sich zu jeder Jahreszeit, denn von der mächtigen Festungsanlage bietet sich dem Besucher ein herrlicher Panoramablick über die Universitätsstadt am Teutoburger Wald. Das weitläufige Burggelände liegt an einem der schönsten Höhenwanderwege Deutschlands.

Am Nachmittag bietet sich die Gelegenheit zu einem Rundgang durch die Bielefelder Innenstadt. Hier lockt das Alte Rathaus im Stil der Weserrenaissance oder die restaurierten Patrizierhäuser am Alten Markt sowie die Altstädter Nicolakirche oder die Neustädter Marienkirche mit ihren kostbaren Altären. Mit rd. 330.000 Einwohnern ist Bielefeld die größte Stadt der Region Ostwestfalen-Lippe und zugleich das wirtschaftliche Zentrum.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

<b>Leitung:</b>	Olaf Manke
<b>Termin:</b>	Mi, 1.10.2025, 9.00 - 20.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3
<b>Entgelt:</b>	44,00 € (Busfahrt, Führung)



Bielefeld Sparrenburg  
© Teutoburger Wald-Tourismus D. Ketz

**126**  
**Detmold und das**  
**Lippische Landesmuseum**  
 Tagesfahrt mit dem Bus



Detmold Wallgraben  
 © Stadt Detmold

Die alte Residenzstadt des ehemaligen Fürstentums Lippe-Detmold ist das Ziel dieser Tagesfahrt. Bei einer Führung lernen Sie den historischen Stadtkern Detmolds kennen, der während der beiden Weltkriege weitgehend verschont blieb. Über 700 Baudenkmäler prägen das Stadtbild, das wesentlich durch drei Epochen geprägt wurde: Das späte Mittelalter (1250 - 1500), die Biedermeierzeit (1830 - 1860) und die sogenannte Gründerzeit (seit etwa 1875) mit ihren historischen Wohn- und Geschäftshäusern. Den Mittelpunkt der Altstadt bildet der Marktplatz mit dem Donopbrunnen. Detmolds älteste Kirche, die Erlöserkirche und das klassizistische Rathaus.

Nach der Mittagspause besucht die Gruppe das Lippische Landesmuseum mit seinen umfangreichen Ausstellungen zur Landesgeschichte.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

**Leitung:** Rainer Stobbe  
**Termin:** Di, 14.10.2025, 8,00 - 19,30 Uhr  
**Treffpunkt:** Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3  
**Entgelt:** 53,00 € (Busfahrt, Führung)

**127**  
**Köln in der Weihnachtszeit**  
**mit Besuch des WDR-Funkhaus**  
 Adventsfahrt mit dem Bus

Ziel dieser Fahrt ist der größte Sender der ARD mit seinem Funkhaus am Wallrafplatz. Nach einem Einführungsfilm werden der VHS-Gruppe die Hörfunk- und Fernsehstudios in einer Führung gezeigt. Daneben bleibt ausreichend Zeit, individuell die vorweihnachtliche Kölner Innenstadt zu besuchen, über die Adventsmärkte zu bummeln und die Weihnachtskrippen in verschiedenen Kölner Kirchen anzuschauen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

**Leitung:** Dirk Langer  
**Termin:** Do, 27.11.2025, 9.30 - 20.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3  
**Entgelt:** 36,00 € (Busfahrt) – die Führung beim WDR ist kostenfrei



© Dirk Langer




**Ihr direkter Weg zur**  
**VHS-Homepage**

**128**  
**Bad Münstereifel und Weihnacht**  
**auf Burg Satzvey**  
 Tagesfahrt mit dem Bus



© Burg Satzvey

Die Burg Satzvey ist eine mittelalterliche Wasserburg aus dem 12. Jahrhundert, die am nordöstlichen Rand der Eifel in Mechenrich (Ortsteil Satzvey) im Kreis Euskirchen, liegt. Sie gilt als eine der schönsten und besterhaltenen Wasserburgen des Rheinlandes und ist Ausdruck adliger Kultur. Die Burg befindet sich seit mehr als 300 Jahre im Familienbesitz und ist auch heute noch Wohn- und Stammsitz der Familie der Grafen Beissel von Gymnich. Im Mittelpunkt dieser Exkursion steht die Burgweihnacht am Nachmittag.

Am Vormittag unternimmt die Gruppe eine Führung durch die mittelalterliche Altstadt des benachbarten Bad Münstereifel, mit seinen verwinkelten Gassen und schönen Fachwerkhäusern.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

**Leitung:** Rainer Stobbe  
**Termin:** Sa, 29.11.2025, 8,30 - 20,30 Uhr  
**Treffpunkt:** Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3  
**Entgelt:** 63,00 € (Busfahrt, Führung)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

1

## 129 Winterliches Hattingen Nachmittagsfahrt mit dem Bus

Hattingen gehört mit seinen 3 Burgen, dem mittelalterlichen Stadtkern und seiner malerischen Umgebung zu den schönsten Städten des Ruhrgebiets. Der in seiner Geschlossenheit erhaltene Kirchplatz mit der St.-Georgs-Kirche ist besonders eindrucksvoll. Fachwerkhäuser aus dem Mittelalter, liebevoll restauriert, bilden die reizvolle Kulisse der ehemaligen Hansestadt, die 1396 von dem Grafen Friedrich von der Mark ihre Befestigungsrechte erhielt und sich zur Stadt fortentwickeln konnte.

Heute hat Hattingen ca. 60.000 Einwohner:innen. Besonders sehenswert ist zudem

der nostalgische Weihnachtsmarkt mit seinem funkeln den Lichterglanz.

Letzter Rücktrittstermin:  
7 Tage vor der Fahrt.



© Hattingen Marketing

**Leitung:** Rainer Stobbe  
**Termin:** Do, 4.12.2025, 12.30 - 20.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3  
**Entgelt:** 35,00 € (Busfahrt, 2 Führungen)

## 130 Bremen in der Weihnachtszeit Adventsfahrt mit dem Bus

Bei einem geführten Rundgang am Vormittag lernen Sie Bremens schöne historische Innenstadt kennen. Danach bleibt ausreichend Zeit für einen Einkaufsbummel und den Besuch des Weihnachtsmarkts.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

**Leitung:** Rainer Stobbe  
**Termin:** Do, 11.12.2025, 7.00 - 20.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3  
**Entgelt:** 49,00 € (Busfahrt, Führung)



© wfb Jonas Ginter

## Fernsicht: VHS-Reihe zur Länderkunde

Die VHS zeigt regelmäßig interessante Länderporträts, Reiseberichte und Aben-

teuerreportagen. Diese hochwertigen Multivisionen auf Großleinwand und Lichtbildervorträge bieten Reiseinteressierten und Naturfreunden ein besonderes Hör- und Seherlebnis.

6

7

## 150 Jürgen Schütte: Schweden – Land der Kontraste Multivision auf Großbildleinwand

Fast vier Monate reiste der Fotojournalist Jürgen Schütte durch das Land der Elche, Rentiere und Wikinger. Hoch im Norden Schwedens startet er mit zwei Freunden in die schneebedeckten Weiten Lapplands. Mit Schneeschuhen, Skiern und Pulkas geht es durch atemberaubende Landschaften des Sarek Nationalparks und Kungsleden. Riesige zugefrorene Seen, Polarlichter und hohe Berge machen den Reiz dieser eisigen Landschaft aus.

Von dort aus reist Jürgen Schütte mit dem Fahrrad weiter durch Schweden um das Land zu erkunden. Anfangs radelt er durch eine weiße, verschneite Landschaft. Je weiter er Richtung Süden kommt, desto mehr weicht der Schnee und das erste Grün taucht auf.

Die Landschaft verwandelt sich in ein blühendes Farne Meer. Beim Besuch einer Elchfarm erfährt er, wie man aus „Scheiße Geld machen“ kann. Aus den einsamen Wäldern geht es weiter in die Metropole Schwedens, nach Stockholm. Die beeindruckenden Gebäude im Herzen dieser Stadt spiegeln den einstigen Reichtum der Region wider. Dem Götakanal folgend besucht Jürgen Schütte Schwedens größte Seen, Vänern und Vättern, und radelt durch malerische Ortschaften bis nach Smaland. Ob Pippi Langstrumpf und Michel von Lönneberga, die Geschichten der bekanntesten schwedischen Schriftstellerin, Astrid Lindgren, sind hier überall noch lebendig. Ein Stück weiter südlich beginnt



© Jürgen Schütte

das „Glasreich“. Schwedische Künstler haben die Glasbläserei bis zur Vollendung perfektioniert. Im Süden Schwedens geht es an Runensteinen vorbei bis in die alte Wikingerstadt Foteviken. Hier tauscht Jürgen Schütte das Fahrrad gegen ein Faltboot ein, mit dem er von Schweden nach Dänemark, entlang der dänischen Küste bis nach Nystedt paddelt.

**Leitung:** Jürgen Schütte  
**Termin:** Fr, 7.11.2025, 19.30 - 21.45 Uhr  
**Ort:** Ratssaal im Rathaus, Willy-Brandt-Platz  
**Eintritt:** 12,00 € /Schüler:innen und Studierende 6,00 € /Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

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

151

### Aneta und Dirk Bleyer: Masuren – und die Städte Danzig, Königsberg und Thorn

Multivision auf Großbildleinwand

Erleben Sie die Magie von Masuren – eine Region, von der man sagt, dass Gott dort seine letzten Perlen ausstreute. Begleiten Sie uns auf eine faszinierende Reise durch das Herz Europas, präsentiert von den National Geographic Fotografen Aneta und Dirk Bleyer, die seit über zwei Jahrzehnten die Schönheit und Geschichte dieser einzigartigen Landschaft einfangen. Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt der Seen und dunklen Wäldern, durch diese beeindruckende Film- und Foto-Reportage. Von atemberaubenden Luftaufnahmen bis hin zu intimen Momenten des täglichen Lebens erzählen die Bilder und Filme die Geschichte einer Region, die von ihrer bewegten Vergangenheit und ihrer zeitlosen Schönheit geprägt ist. Folgen Sie den Spuren der Ritter des Deutschen Ordens, erkunden Sie die mächtige Marienburg und lassen Sie sich von der

Poesie des Dichters Ernst Wiechert verzaubern. Entdecken Sie die alten historischen Städte Danzig und Königsberg bis hin zu den idyllischen Landschaften von Masuren – diese Reise bietet Einblicke in eine Region voller Kontraste und Schönheit.

Bleyers Fotografien sind nicht nur ein visuelles Fest für die Sinne, sondern auch eine Hommage an die Menschen, die dieses Land ihr Zuhause nennen. Durch die Linse von Aneta und Dirk Bleyer erfahren Sie von den Menschen, die Masuren zu dem machen, was es ist – Menschen voller Stolz und Liebe für ihre Heimat, Menschen, die die Traditionen bewahren und gleichzeitig die Zukunft gestalten. Lassen Sie sich von der Schönheit und Vielfalt dieser faszinierenden Region verzaubern und spüren Sie, warum Masuren noch immer das Land ist, das die Seele berührt.



**Leitung:** Dirk Bleyer  
**Termin:** Fr, 14.11.2025, 19.30 - 21.45 Uhr  
**Ort:** Ratssaal im Rathaus, Willy-Brandt-Platz  
**Eintritt:** 12,00 € / Schüler:innen und Studierende 6,00 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

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

152

### Ulrich Fälker: Taiwan

Multivision auf Großbildleinwand

„Ilha Formosa!“ – „schöne Insel!“ soll ein portugiesischer Seefahrer begeistert gerufen haben, als er die Insel vor der Küste Chinas zu Gesicht bekam. Recht hatte er! Taiwan ist mit seinen steilen und schroffen Gebirgszügen, den tiefen Schluchten und wilden Küsten von faszinierender Schönheit.



Aber Taiwan ist mehr: Ein Ort mit wechselvoller Geschichte und einer jungen Demokratie. Ein Raum mit großer kultureller Vielfalt, in dem viele Sprachen zuhause sind. Eine Insel, auf der dicht besiedelte Ebenen und quirlige Großstädte im krassen Gegensatz zu einsamen Hochgebirgen stehen. Ein Land voller Traditionen, in dem die Vielfalt der Religionen in zahllosen Tempeln und Schreinen ihren Ausdruck findet. Ein Land der Moderne, geprägt durch Technologie-Konzerne,

die weltweit führend sind. Ein Land mit sehr freundlichen Menschen, das eine Reise wert ist!

Lange nur am Rande wahrgenommen, rückt Taiwan durch den Konflikt mit China und seine Bedeutung für den Weltmarkt auch hierzulande in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses. Mit dem Fahrrad um die Insel, mit dem Auto über schroffe Passstraßen, zu Fuß auf einsamen Bergpfaden,

mit Flugzeug und Boot zu entlegenen Inseln, unterwegs mit dem Motorroller oder ausgebremst im Zentrum eines Taifuns: Reisen auf Taiwan ist ein besonderes Abenteuer.

**Ulrich Fälker** aus Halle in Westfalen, im Hauptberuf bis vor einem Jahr Geografie- und Chemielehrer, ist zum vierten Mal mit einer spannenden Multivision bei der VHS Gladbeck zu Gast.

**Leitung:** Ulrich Fälker  
**Termin:** Fr, 21.11.2025, 19.30 - 21.45 Uhr  
**Ort:** Ratssaal im Rathaus, Willy-Brandt-Platz  
**Eintritt:** 12,00 € / Schüler:innen und Studierende 6,00 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

### 153 **Clemens Schmale: Medina – die Ursprünge des Islam** Beamer-Vortrag

Vor wenigen Jahren war sie eine der verschlossensten Städte der Welt. Touristen ließ man bis 2020 gar nicht erst ins Land, und nur Muslime durften die „Stadt des Propheten“ besuchen: Medina, 400 Kilometer nördlich von Mekka gelegen und der zweitwichtigste islamische Ort nach der Ka'aba. Sie ist oft Bestandteil der kleinen Pilgerreise Umrah' und ebenso des großen Hadsch, nahezu Pflichtprogramm also für alle gläubigen Muslime weltweit. Denn hier in Medina al Munnawara, der „erleuchteten Stadt“, befindet sich das Grab des Propheten Mohammed und die Masjid al Nabi, die das Grab umgebene Moschee, eine der größten weltweit für hunderttausende von Pilgern. Aber Yathrib, wie die alte Stadt an der Weihrauchstraße in der Provinz Hedschas in vorislamischer Zeit hieß, hat noch viel mehr zu



bieten, darunter die Moschee von Qub'a, vermutlich die älteste der Welt, und die von Qiblahtain, jener denkwürdige Ort, an dem Mohammed selbst die Gebetsrichtung von Jerusalem nach Mekka änderte.

Aber Medina ist nicht nur ein sakraler Ort, sondern auch Endstation der berühmten Hedschas-Bahn gewesen, einer der legendärsten Bahnstrecken der Erde, welche im Osmanischen Reich die heiligen Stätten mit

Istanbul und Damaskus verbinden sollte und schon vor 1914 den Angriffen des Lawrence von Arabien zum Opfer fiel. Der historische Bahnhof ist heute ein attraktives Museum. Der Referent **Clemens Schmale**, Orientreisender seit 1972, hat sämtliche Staaten auf der arabischen Halbinsel besucht und mehrfach Studienreisen geleitet in der islamischen Welt – von Ägypten bis Tadschikistan, vom Senegal bis zum Iran. 2023 hatte er Gelegenheit, Saudi-Arabien zu besuchen und sogar die berühmte Prophetenmoschee.

**Leitung:** Clemens Schmale  
**Termin:** Do, 2.10.2025, 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.

7

### 154 **Gabriele Reiß: „Wonneseufzer“** Reiseerzählungen aus den Alpen – ein Wunschkonzert der Bilder und Texte

Was geschieht, wenn Alpenautorin Gabriele Reiß (71) den Finger über die Atlaskarte wandern lässt? Dann bleibt er irgendwo stehen und sie zoomt den Ort heran. Und dann reist sie dorthin und erlebt Dinge, zu Fuß oder mit dem 3-Gang-Fahrrad, die erstaunlich und bewegend sind: Berglandschaften, Menschengeschichten und Menschenwerke – verteilt über den gesamten Alpenraum.

So ungewöhnlich die Reiseplanung, so ungewöhnlich der Lese- und Bildvortrag zu ihrem neuen Buch „Wonneseufzer“: Die Teilnehmenden wählen selbst aus, welche Bilder sie sehen, welche Texte sie hören möchten. Sie entscheiden, wohin die Reise gehen soll: zur südsteirischen Weinstraße, nach Berchtesgaden ins Steinerne Meer, in die Apfelblütentäler Südtirols, in die Ein-

samkeit einer Zillertaler Schafhütte oder ins Wallis zu den Schwarznasenschafen... Beispiele der 22 zur Auswahl stehenden Orte, wo Alpenliebhabende Inspiration und Anlässe für Seufzer der Wonne finden.

**Leitung:** Gabriele Reiß  
**Termin:** Do, 30.10.2025, 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.



Frühlingsenzian

**160**  
**Studienreise: Barcelona –  
 die katalonische Hauptstadt  
 entdecken**

5-tägige Flugreise vom 5.11. - 9.11.2025

Barcelona zählt zu einer der weltweit bedeutendsten kulturellen Metropolen. Die vitale Hauptstadt der Katalanen ist eine der ältesten, gleichzeitig auch modernsten Städte Spaniens. Die Altstadt rund um die Ramblas und das Barri Gotic bieten nicht nur Vergnügungen aller Art, Straßentheater, Kneipen und Läden, sondern befriedigen auch den Hang zu Nostalgie und Romantik.

Das Barri Gotic ist das Zentrum der Altstadt in Barcelona. Sagrada Familia – das unvollendete Meisterwerk Gaudis – ist eines der ungewöhnlichsten und bekanntesten Sehenswürdigkeiten in Barcelona.

Die genauen Informationen über Reise-daten, das Programm und den Reisepreis erhalten Sie in der VHS Waltrop telefonisch 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.

**Termin:** Mi, 5.11. – 09.11.2025  
**Ort:** Festplatz Bergmannstraße –  
 Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3



**161**  
**Studienreise: Weihnachtssoratorium  
 in der Thomaskirche**

3-tägige Busreise nach Leipzig im Advent  
 vom 12.12. - 14.12.2025

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 Weihnachtssoratorium von Johann Sebastian Bach mit dem nicht minder bekannten Thomanerchor.



Leipzig  
 © Phillip Kirschner

Die genauen Informationen über Reise-daten, das Programm und den Reisepreis erhalten Sie in der VHS Waltrop telefonisch 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.

**Termin:** Fr, 12.12. – 14.12.2025  
**Ort:** Festplatz Bergmannstraße – Zu-  
 fahrt gegenüber von Haus Nr. 3

Vorschau 1/2026

**162**  
**Studienreise: Rom –  
 die ewige Stadt entdecken**

Flugreise vom 13.4. - 17.04.2026

Auf dem Programm stehen selbstverständlich das antike Rom mit Kolosseum und Forum Romanum, die Vatikanischen Museen und Sixtinische Kapelle, die ganz besonders spannend ist, weil hier das Konklave zur Wahl des Papstes stattgefunden hat. Dann schauen wir uns natürlich auch den Petersdom an, der zweifelsohne zu den beeindruckendsten Sakralbauten der Menschheit zählt.



Die genauen Informationen über Reise-daten, das Programm und den Reisepreis erhalten Sie in der VHS Waltrop telefonisch 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.

**Termin:** Mo, 13.4. – 17.04.2026

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](mailto:dirk.langer@stadt-gladbeck.de)

**Agnes Smeja-Lühr**

Stellv. Leiterin der VHS

Tel.: 99 24 18

E-Mail:

[agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de](mailto:agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de)

**Umwelt  
& Technik**

## 202 Fahrrad- tour zu Parks in Gladbeck

In der dicht besiedelten Stadt Gladbeck gibt es nicht nur 11 Naturschutzgebiete, sondern auch 12 Parks, kleinere und größere. Den Wittringer Park kennen viele – ist auch der flächenmäßig größte Park in der Stadt – aber es gibt auch einige kleinere Parks, die im Verborgenen liegen. Und – wer weiß schon, dass der älteste Park schon 1902 in einer Privatinitiative angelegt wurde?

Im Rahmen einer Fahrradtour werden alle 12 Gladbecker Parks angefahren und vor Ort vorgestellt.

Wetterfeste unempfindliche Kleidung ist erforderlich! Unterwegs wird eine Verpflegungspause gemacht (bitte eigene Verpflegung mitbringen). Teilnahmevoraussetzung ist neben einem verkehrssicheren Fahrrad die Freude am Radfahren. Ein Helm wird empfohlen. Das Tempo ist eher gemächlich, von dem Angebot können sich deshalb auch Familien angesprochen fühlen. Die Fahrtstrecke geht mit Pausen über ca. 30 Kilometer.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Radtour.

**Leitung:** Dr. Dieter Briese  
**Termin:** So, 21.9.2025, 13.30 - 18.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 6,00 €



Dr. Briese

## 205 Gladbeck entdecken mit dem Fahrrad

In Gladbeck gibt es mit dem Fahrrad viel zu entdecken. Unter Führung von **Uli Hauska** steuern die Teilnehmer:innen in gemütlicher Geschwindigkeit bei dieser ca. 15 Kilometer umfassenden Strecke weitgehend unbekanntere Orte in Gladbeck an. Wer kennt schon die Notfallbrunnen im Stadtgebiet, die noch immer funktionsfähig sind? Hatte Gladbeck mal einen Olympiasieger? Welchen Zweck erfüllten die „Einmannbunker“? Oder wer kennt die „Degowski Kurve“? Diese und weitere interessante Orte steuern die Teilnehmer:innen mit den Kottenradlern an. Natürlich gibt es auch die passenden Informationen und Geschichten dazu.

Die Tour endet in der traditionellen „Gaststätte Surman“, wo es auch noch etwas zu entdecken gibt. Hier besteht dann noch bei einem kühlen Getränk die Möglichkeit zum gemeinsamen Ausklang und Austausch.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein verkehrssicheres Fahrrad. Ein Fahrradhelm

## 217 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.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Veranstaltung.

sowie angenehme Kleidung und Sicherheitsweste werden empfohlen. Während der Fahrradtour ist Rücksicht zu nehmen, Abstand zu halten, die Beleuchtung einzuschalten und die Verkehrsregeln zu beachten.

Die Radtour ist eine Kooperation der VHS mit den „Kottenradlern“ vom Kotten Nie!

**Leitung:** Ulrich Hauska  
**Termin:** Mo, 22.9.2025, 17.30 - 19.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

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



Ulrich Hauska

**Leitung:** Silke Jung-Menrath  
**Termin:** Mi, 17.9.2025, 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 geweckt, bestehende Vorurteile ihnen gegenüber abgebaut sowie die Notwendigkeit und Möglichkeiten für den Schutz dieser Tiere aufgezeigt.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Abend.

**Leitung:** Michael Korn  
**Termin:** Fr, 12.9.2025, 20.30 - 22.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Konrad-Adenauer-Allee/  
Ecke Talstraße  
**Entgelt:** 5,00 € / Kinder bis 14 Jahre 2,50 €

## 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.



## 220 **Lama-Park-Wanderung „After Work“ Gruppe 1**

**Leitung:** Beate Pracht und Andrea Eikemann  
**Termin:** Fr, 15.8.2025, 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 €

## 221 **Lama-Park-Wanderung Gruppe 2**

**Leitung:** Beate Pracht und Andrea Eikemann  
**Termin:** Sa, 30.8.2025, 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 €

## 222 **Lama-Park-Wanderung Gruppe 3**

**Leitung:** Beate Pracht und Andrea Eikemann  
**Termin:** So, 26.10.2025, 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 €

## 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.



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 Baumberger 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.

<b>Leitung:</b>	Heinrich Praß
<b>Termin:</b>	Di, 9.9.2025, 8.45 - 19.15 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Bahnhof Gladbeck West
<b>Entgelt:</b>	29,20 € (inkl. Bahnfahrt mit Radtransport)



**Ihr direkter Weg zur VHS-Homepage**

227

## Mit dem Rad zum Schiffshebewerk Henrichenburg und Schleusenpark Waltrop

Das 1899 eingeweihte Schiffshebewerk Henrichenburg begeistert noch heute die Besucher:innen. Im Museum wird die Geschichte des Hebewerks und der Menschen am Kanal wieder lebendig. In der historischen Maschinenhalle erfahren Sie, wie die Wasserstraße und das Hebewerk gebaut wurden. Am Modell lernen Sie die Technik kennen, mit der Binnenschiffe die Kanalstufe von 14 Metern überwinden. Einzigartig ist die Sammlung schwimmender Arbeitsgeräte und historischer Schiffe, die im Vorhafen des Hebewerks liegen. An Bord erfahren Sie zum Beispiel, wie eine typische Binnenschifferfamilie vor über 50 Jahren gearbeitet und gelebt hat.

Nach einer einstündigen Schiffstour auf den drei Kanälen radelt die Gruppe zum nahe gelegenen Schleusenpark Waltrop mit dem neuen Schiffshebewerk und der

neuen Schleuse. Danach ist die Mittagspause geplant. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Besuch der Sonderausstellung „Container – Die globale Box“.

Von der VHS Gladbeck führt die Radroute an der Rungenberghalde längs und über eine ehemalige Zechenbahntrasse zur Emscher und weiter zum Rhein-Herne-Kanal. Beim EM-Ball im Stöltinghafen erfolgt der erste Halt. Dann radelt die Gruppe zum Bodendenkmal Haus Crange und danach zum Herner Meer. Ein „Sprung über die Emscher“ und Sie erreichen durch den Landschaftsarchäologischen Park Henrichenburg das Alte Schiffshebewerk Henrichenburg und den Schleusenpark Waltrop.

Zurück geht es mit dem Rad am Rhein-Herne-Kanal längs und durch den Becklemer Busch in die Castroper Aue. Die König-

Ludwig-Trasse bringt die Radler:innen dann durch Suderwich nach Recklinghausen zum Dädaluspark. Es folgt ein weiterer kurzer Halt beim „Garten der Religionen“ in Herten. Durch den Schlosspark Herten radeln Sie schließlich an Schloss Berge vorbei nach Gladbeck.

Die Radstrecke ist ca. 60 Kilometer lang.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

<b>Leitung:</b>	Heinrich Praß
<b>Termin:</b>	Sa, 27.9.2025, 9.00 - 18.00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Haus der VHS, Friedrichstr. 55, Gladbeck
<b>Entgelt:</b>	32,50 € (inkl. Führung Schiffshebewerk, Eintritt Museum, Schifffahrt)

## 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 langfristige Kosten zu sparen, den Komfort zu steigern und Impulse für den Klimaschutz zu setzen. Die Online-Vorträge sind kostenlos und finden mit dem Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Veranstaltungsreihe wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.



### 244 – 246 Sonnenstrom vom Balkon Online-Vortrag



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

Eine Anmeldung zu diesen entgeltfreien Online-Vorträgen 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!

### 244 Sonnenstrom vom Balkon Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Di, 9.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

### 245 Sonnenstrom vom Balkon Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Di, 11.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

### 246 Sonnenstrom vom Balkon Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Di, 9.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

### 241 – 243 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.

Eine Anmeldung zu diesen entgeltfreien Online-Vorträgen 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!

### 241 Sonnenstrom vom Dach Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Do, 18.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

### 242 Sonnenstrom vom Dach Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Do, 20.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

### 243 Sonnenstrom vom Dach Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Do, 18.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

**Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:  
[www.vhsgladbeck.de](http://www.vhsgladbeck.de)**



247 – 249

**Spitze bei Hitze –  
das hitzerobuste  
Haus**

Online-Vortrag



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

Eine Anmeldung zu diesen entgeltfreien Online-Vorträgen 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!

247

**Spitze bei Hitze –  
das hitzerobuste Haus**

Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Di, 16.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

248

**Spitze bei Hitze –  
das hitzerobuste Haus**

Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Di, 18.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

249

**Spitze bei Hitze –  
das hitzerobuste Haus**

Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Di, 16.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

250 – 252

**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. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Eine Anmeldung zu diesen entgeltfreien Online-Vorträgen 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!

250

**Neue Heizung –  
Wärmepumpe und ihre Alternativen**

Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Mo, 6.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

251

**Neue Heizung –  
Wärmepumpe und ihre Alternativen**

Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Mo, 3.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

252

**Neue Heizung –  
Wärmepumpe und ihre Alternativen**

Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Mo, 1.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

253 – 255

**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. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen.

Eine Anmeldung zu diesen entgeltfreien Online-Vorträgen 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!

253

**Energetisch sanieren –  
vom Keller bis zum Dach**

Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Mi, 1.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

254

**Energetisch sanieren –  
vom Keller bis zum Dach**

Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Mi, 12.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online

255

**Energetisch sanieren –  
vom Keller bis zum Dach**

Online-Vortrag

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** Mi, 10.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Online





**Fachbereichsleitung**

**Agnes Smeja-Lühr**  
Stellv. Leiterin der VHS  
Tel.: 99 24 18  
E-Mail: [agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de](mailto:agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de)

**EDV &  
neue Medien**

## Kursübersicht EDV &amp; 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**

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

**330 – 359  
Anwenderkurse:  
Word, Excel, Outlook,  
Fit für Büro und Alltag**

- Textverarbeitung mit Word
- Tabellenkalkulation mit Excel
- Kommunikation mit Outlook
- Fit für Büro und Alltag
- 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,  
Canva, Instagram, iPhone,  
iPad & Co., MacBook & iMac**

- Die eigene Webseite mit WordPress
- KI trifft Weiterbildung: Bildungsurlaub KI-Tools für den Beruf
- KI trifft Weiterbildung: KI live
- KI trifft Weiterbildung: Kurse auf Bestellung
- ChatGPT, Midjourney und DeepL
- Business-Netzwerk LinkedIn
- Navigation mit Komoot
- Schnell kreativ werden mit Canva
- Instagram für Einsteiger:innen
- iPhone, iPad & Co.
- MacBook & iMac

**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 – 304

## Tastschreibkurse in den Ferien

In diesen Kursen lernt Ihr spielerisch, abwechslungsreich und softwareunterstützt das 10-Finger-Tast Schreiben 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.

(251) 302

## 10 flinke Finger – Tastschreiben heute Blockkurs in den Sommerferien für Schüler:innen der 5. und 6. Klasse

**Leitung:** Irene Wischermann  
**Termine:** Mo, 14.7. - Do, 17.7.2025,  
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 €

304

## 10 flinke Finger – Tastschreiben heute Blockkurs in den Herbstferien für Schüler:innen der 5. und 6. Klasse

**Leitung:** Irene Wischermann  
**Termine:** Mo, 13.10. - Do, 16.10.2025,  
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 vonstatten 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, 4.11.2025, 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, 2.12.2025, 9.00 - 12.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 3 Termine, 12 U.Std.  
**Entgelt:** 55,20 €  
**Sachkosten:** 6,00 €

## 317 – 320 Android-Smartphone und Google-Konto

### 317 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.

**Leitung:** Thorsten Bachner  
**Termin:** Mi, 29.10.2025, 9.30 - 12.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 24,20 € (keine Ermäßigung)

### 320 Das Google-Konto – Datenschutz und Datensicherheit

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.

### 318 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, 5.11.2025, 9.30 - 12.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 24,20 € (keine Ermäßigung)

### 319 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, Leutungen, Fahrzeuge etc.) aus den Fotos zu entfernen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Thorsten Bachner  
**Termin:** Fr, 14.11.2025, 9.00 - 12.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 17,30 €  
**Sachkosten:** 2,00 €

**Online-Anmeldungen sind  
über die VHS-Homepage möglich:  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)**

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Thorsten Bachner  
**Termin:** Fr, 28.11.2025, 9.00 - 12.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 17,30 €  
**Sachkosten:** 2,00 €

## 321 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.

<b>Leitung:</b>	Klaus Wohlfarth
<b>Termine:</b>	ab Mo, 27.10.2025, 18.00 - 21.15 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der VHS, Friedrichstr. 55
<b>Dauer:</b>	4 Termine, 16 U.Std.
<b>Entgelt:</b>	72,00 € (keine Ermäßigung)
<b>Sachkosten:</b>	8,00 €

### 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/vhsgradbeck!](http://www.facebook.com/vhsgradbeck!)

## 330 – 359 Anwenderkurse: Word, Excel, Outlook, PowerPoint

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.

#### Inhalte:

Sie erstellen Texte nach DIN 5008, speichern, korrigieren, drucken sie. Außerdem gestalten Sie Ihre Texte unter Einsatz von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Rahmen und Schattierung, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen und Grafiken. Auf Wunsch wird auch das Thema „Serienbrief“ behandelt.

<b>Leitung:</b>	Irene Wischermann
<b>Termine:</b>	ab Mo, 15.9.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der VHS, Friedrichstr. 55
<b>Dauer:</b>	2 Termine, 8 U.Std.
<b>Entgelt:</b>	39,40 € (keine Ermäßigung)
<b>Sachkosten:</b>	4,00 €

## 340 Tabellenkalkulation – Excel 2021 Wochenendseminar

Sie erwerben Kenntnisse über Leistungsfähigkeit und Grundfunktionen eines typischen Tabellenkalkulationsprogramms. Sie können Kalkulationstabellen erstellen, formatieren, auswerten, drucken und ausgewählte Daten in Diagrammen anschaulich darstellen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

<b>Leitung:</b>	Benjamin Wagner
<b>Termine:</b>	Sa, 13.9.2025, 9.00 - 16.00 Uhr So, 14.9.2025, 9.00 - 16.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der VHS, Friedrichstr. 55
<b>Dauer:</b>	2 Termine, 16 U.Std.
<b>Entgelt:</b>	64,00 €
<b>Sachkosten:</b>	8,00 €

## 341 Tabellenkalkulation II – Excel 2021 Wochenendseminar

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen des Einsteigerseminars Nr. 340 und Personen, die anderweitig einmal Kenntnisse erworben haben.

#### Inhalte:

- Vertiefung von Grundwissen
- Verknüpfung von Arbeitsblättern und Dateien
- Datenbankfunktionen
- Was-wäre-wenn-Analyse
- Bedingte Formatierung
- Datenaustausch mit anderen Programmen

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

<b>Leitung:</b>	Benjamin Wagner
<b>Termine:</b>	Sa, 27.9.2025, 9.00 - 16.00 Uhr So, 28.9.2025, 9.00 - 16.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der VHS, Friedrichstr. 55
<b>Dauer:</b>	2 Termine, 16 U.Std.
<b>Entgelt:</b>	64,00 €
<b>Sachkosten:</b>	8,00 €

## 348 Kommunikation und Organisation mit Outlook 2021

Intensivseminar in der Kleingruppe

Outlook ist ein Bestandteil von Microsoft Office und wird immer häufiger zur Termin-, Adress- und E-Mail-Verwaltung eingesetzt. Dieses Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse in der Bedienung und effizienten Nutzung von Outlook.

### Themenschwerpunkte:

- Navigieren in Outlook
- Nachrichten (E-Mail) verfassen, empfangen und verwalten
- Terminplanung
- Kalenderfunktion
- Kontakte
- Aufgabenverwaltung
- Notizen
- Adressverwaltung
- Outlook einrichten und anpassen

Teilnahmevoraussetzung sind Kenntnisse des Betriebssystems Windows.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Benjamin Wagner  
**Termin:** Sa, 29.11.2025, 9.00 - 14.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,40 € (keine Ermäßigung)  
**Sachkosten:** 3,00 €

## 352 Fit für Büro und Alltag

Word, Excel, PowerPoint

Für alle, die das Textverarbeitungsprogramm Word bereits nutzen, Grundkenntnisse in Excel haben und wissen möchten, wie man eine Präsentation mit PowerPoint erstellt, bietet dieser Kompaktkurs einen Überblick über die wichtigsten Programmfunktionen. Hier lernen Sie, wie die einzelnen Programme im Büro sinnvoll genutzt und miteinander verknüpft werden können.

Themen sind u. a. das Einbinden von Excel-Tabellen in Word, die Nutzung von Serienbrief- und Datenbankfunktionen und die Erstellung ansprechender Präsentationen.

**Leitung:** Benjamin Wagner  
**Termine:** ab Mi, 17.9.2025, 17.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 4 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 75,00 €  
**Sachkosten:** 10,00 €

## 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, 4.11.2025, 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

Wochenendseminar

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.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Thorsten Bachner  
**Termine:** Sa, 8.11.2025, 9.00 - 15.30 Uhr & So, 9.11.2025, 9.00 - 15.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 2 Termine, 16 U.Std.  
**Entgelt:** 68,80 €  
**Sachkosten:** 8,00 € für PC-Nutzung

## 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 KI-Tools für die berufliche Praxis – Potenziale erkennen und verantwortungsvoll nutzen Bildungsurlaub/Intensivkurs

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 da-



bei 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.

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

**Leitung:** Michael Braun  
**Termine:** Di, 7.10., - Do, 9.10.2025, 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.

### 372 A – 372 F 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.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor den Seminaren.

### 372 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.

**Leitung:** Michael Braun  
**Termin:** Sa, 15.11.2025, 10.00 - 10.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 4,70 €

**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.

**Leitung:** Michael Braun  
**Termin:** Sa, 15.11.2025, 11.00 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 4,70 €

**372 C**

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

**Leitung:** Michael Braun  
**Termin:** Sa, 15.11.2025, 12.00 - 12.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 4,70 €

**372 D**

**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.

**Leitung:** Michael Braun  
**Termin:** Sa, 15.11.2025, 13.00 - 13.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 4,70 €

**KI auf Bestellung**

Gemäß europäischem AI Act müssen Unternehmen sicherstellen, dass ihre Mitarbeiter:innen über eine ausreichende KI-Kompetenz verfügen, wenn entsprechende Tools im Betrieb eingesetzt werden. Wir unterstützen Sie dabei mit maßgeschneiderten Weiterbildungsangeboten – praxisnah, verständlich und direkt auf die Bedürfnisse Ihres Betriebs zugeschnitten.

Jetzt informieren und individuelles Angebot anfordern: Agnes Smeja-Lühr, Tel. 02043 / 99-2418, E-Mail: agnes.smeja-luehr@stadt-gladbeck.de



**372 E**

**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).

**Leitung:** Michael Braun  
**Termin:** Sa, 15.11.2025, 14.30 - 15.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 4,70 €



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

372 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.

**Leitung:** Michael Braun

**Termin:** Sa, 15.11.2025, 15.30 - 16.15 Uhr

**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

**Entgelt:** 4,70 €

374

## 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.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Michael Braun

**Termin:** Sa, 20.9.2025, 13.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

**Entgelt:** 17,30 €

**Sachkosten:** 2,00 €

375

## 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:** Do, 18.9.2025, 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

**Entgelt:** 14,00 €

**Sachkosten:** 1,50 €



Michael Braun

## DigitalZeit in der Stadtbücherei

Das digitale Angebot der Stadtbücherei Gladbeck ist vielfältig. Seit vielen Jahren bereits gibt es mit der **Onleihe** ein gut ausgebautes 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 Reiseleiter durch diese digitale Welt und möchte die Angebote vorstellen und transparenter machen. Das regelmäßige und kostenlose 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@stadtbuecherei-gladbeck.de](mailto:digitalzeit@stadtbuecherei-gladbeck.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.

**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:** Do, 18.9.2025, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 15,00 € (keine Ermäßigung)  
**Sachkosten:** 1,00 €



**377**  
**Navigations-App Komoot – Training für Fortgeschrittene**  
 Intensivseminar in der Kleingruppe

Wer mit dem Fahrrad oder in Wanderschuhchen auf langen Strecken unterwegs sein möchte, kommt an einer passenden digitalen Unterstützung kaum vorbei. 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 das Wissen zur App Komoot für kürzere und lange Touren vertieft und trainiert – am PC und auf dem Smartphone / Tablet. Wir passen eigene Routen an, individualisieren vorgeschlagene Routen, die uns gefallen, und planen Mehrtages-Touren.

Vorkenntnisse im Umgang mit dem eigenen Smartphone / Tablet und der App sind erforderlich, ein eigenes mobiles Gerät sollte mitgebracht werden, die App sollte dort installiert sein. Auch ein eigener Laptop kann mitgebracht werden. Die vorherige Teilnahme am Einführungskurs wird empfohlen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Michael Braun  
**Termin:** Do, 9.10.2025, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 15,00 € (keine Ermäßigung)  
**Sachkosten:** 1,00 €

**378**  
**Schnell kreativ werden mit Canva**  
 Intensivseminar in der Kleingruppe

Mit Canva ist die Entwicklung eigener Designs kinderleicht, und macht auch noch Spaß: Wer sich schon immer mal kreativ ausprobieren wollte und keine Lust mehr auf einfache Flyer, langweilige Instagram-Grafiken oder uninteressante Logos hat, kann sich über diesen Kurs erstmals mit Canva beschäftigen. Wir erstellen erste Designs mit Fotos und Grafikelementen – das kann man auch, wenn man kein Design-Expert ist. Wir werfen einen Blick auf die Hauptfunktionen und die Medienbibliothek, über die man schnell passende Fotos für den nächsten Flyer oder das nächste Posting findet.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Michael Braun  
**Termin:** Do, 13.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 15,00 € (keine Ermäßigung)  
**Sachkosten:** 1,00 €

**Surfen Sie zur VHS!**

Unter [www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de) erreichen Sie uns im Internet auf unserer Homepage. Hier bieten wir Ihnen einen besonderen Service – die **Online-Anmeldung!** Dort können Sie einen Kurs auswählen und sich über das Internet anmelden. Sollten Sie bei der VHS Gladbeck nicht fündig werden, können Sie gleich bei den anderen Volkshochschulen des Kreises RE nachschauen. Der Vorteil dabei ist, dass die Daten aktualisiert sind und Sie darauf hingewiesen werden, sobald ein Kurs belegt ist.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an: **Tel. 99 24 15.**



## 379 Instagram für Einsteiger:innen Intensivseminar in der Kleingruppe

Instagram wird als soziales Medium immer beliebter und ist dabei, Facebook den Rang abzulaufen. In diesem Einsteiger-Seminar schauen wir uns den Aufbau von Instagram an und legen gemeinsam Accounts an, so dass jeder Teilnehmende in Zukunft über einen eigenen Account verfügt. Danach posten wir direkt die ersten Bilder und/oder, um die Möglichkeiten bei Instagram zu verstehen. Bis zum zweiten Termin können die Accounts dann individuell gepflegt werden. Beim zweiten Termin schauen wir uns die Ergebnisse an und beantworten noch offene Fragen. Mitzubringen ist das eigene Smartphone, außerdem sollte jeder Teilnehmende Zugriff auf seine Mailadresse im Kursus haben, um den eigenen Instagram-Account freischalten zu können.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Michael Braun  
**Termine:** ab Do, 13.11.2025,  
17.30 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 2 Termine, 4 U.Std.  
**Entgelt:** 29,90 € (keine Ermäßigung)  
**Sachkosten:** 2,00 €

## 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/vhsgradbeck/](https://www.facebook.com/vhsgradbeck/)

## 380 – 385 Einführung in die Apple-Welt

### 380 iPhone, iPad & Co. für Einsteiger:innen 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, wie SMS, MMS und iMessages verschickt werden und welche Standard-Apps es gibt.

Darüber hinaus werden die folgenden Themen behandelt:

- Nutzung von Siri und der Diktierfunktion
- Einrichten eines Mailkontos
- Verwaltung von Kontakten
- Verwalten, Kopieren und Speichern von Fotos
- Datensicherung
- Installation und Bezahlen von Apps

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Arne Lühr  
**Termine:** ab Di, 11.11.2025, 18.00 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 2 Termine, 8 U.Std.  
**Entgelt:** 39,50 € (keine Ermäßigung)



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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Arne Lühr  
**Termin:** Sa, 22.11.2025, 9.30 - 14.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 28,90 € (keine Ermäßigung)



### Fachbereichsleitung

**Dirk Langer**

Leiter der VHS

Tel.: 99 24 49

E-Mail: [dirk.langer@stadt-gladbeck.de](mailto:dirk.langer@stadt-gladbeck.de)

**Wirtschaft,  
kfm. Praxis  
& Recht**

**400**  
**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 noch nicht bekannt (gemacht worden). Unabhängig vom Alter und Vorkenntnissen der Teilnehmenden gibt dieser Kurs Tipps zu Gewinnsteigerungsmöglichkeiten, dem Einbau nützlicher Anlageflexibilität sowie hohen Sicherheiten und vermittelt auch Basiswissen: Was ist ein Investmentfonds, was ein AIF, eine Fondspolice, u.v.a.m.?



Christian Grams

malanlagen an Kursabschwüngen zu profitieren und wie erhöht allein die richtige Wahl einer Fondslagerstätte sicher die Rendite? Kann man wirklich permanent zu günstigen Kurspreisen kaufen? Gibt es eine Investmentrente, die nur steigen kann? Warum erhält man als Vermieter einer Eigentumswohnung weiterhin **Miteinnahmen**, obwohl der Mieter ausgezogen ist? Bei welcher Kapitalanlage ist der Ertrag von vornherein garantiert, aber die Rendite offen, wobei die Renditechancen sehr hoch sind? Wer ist der größte Feind der Geldanlage und was kann man ihm entgegensetzen? Abgerundet wird der Vortrag mit einer Reihe verblüffender Aspekte und AHA-Effekte, die die Teilnehmer:innen versierter mit dem Thema Kapitalanlage umgehen lassen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Christian Grams  
**Termin:** Sa, 27.9.2025, 13.30 - 17.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 25,00 €

Eine Reihe weiterer spannender Fragen werden beantwortet, z. B.: Wie kann man Aktienkurschancen nutzen, die gleichzeitig mit einer Festzinsgarantie unterlegt sind? Welcher Automatismus ermöglicht mit Ein-

**401**  
**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?

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).



Alexander Unkel

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Alexander Unkel  
**Termin:** Mo, 10.11.2025, 18.30 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 12,00 €

**402**  
**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, 11.11.2025, 18.30 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 20,00 €

**i**  
 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](http://www.vhsundkultur-dorsten.de).

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

403

## 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, 6.10.2025, 19.00 - 21.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 12,00 €

404

## 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, 27.10.2025, 19.00 - 21.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 12,00 €

405

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

Die steigenden Immobilienpreise machen Eigentumswohnungen zunehmend zu einer beliebten Alternative zum klassischen Hauskauf. Ob Sie den Erwerb einer Wohnung planen oder bereits Wohnungseigentümer sind – früher oder später stellen sich viele rechtliche und praktische Fragen:

- Was darf ich selbst gestalten? Darf ich meine Wohnungseingangstür oder die Fenster eigenmächtig austauschen? Wie sieht es mit Innenwänden aus? Und der Gestaltung des Hausflurs?
- Barrierefreiheit und Elektromobilität: Welche Rechte habe ich bei behindertengerechten Umbauten, der Installation einer Ladestation für mein Elektroauto oder dem Balkonkraftwerk?
- Kostenverteilung: Muss ich als Erdgeschossbewohner auch für die Reparatur des Dachs zahlen?
- Eigentümerversammlungen: Warum darf nur über zuvor angekündigte Tagesordnungspunkte abgestimmt werden? Was ist ein „Beschluss“ und was bedeutet er in Abgrenzung zu einer „Vereinbarung“?

- Informationen beim Wohnungskauf: Wie finde ich heraus, welche Beschlüsse bereits gefasst wurden? Und ob die WEG finanziell gut dasteht?
- Verwaltung und Beirat: Welche Aufgaben, Befugnisse und Pflichten haben der Verwalter und der Verwaltungsbeirat?

Das Seminar vermittelt die wesentlichen Grundlagen des Wohnungseigentumsgesetzes (WEG). Behandelt werden u.a. die Unterschiede zwischen Sondereigentum, Gemeinschaftseigentum und Sondernutzungsrechten; die Rollen und Aufgaben von Verwalter und Verwaltungsbeirat. Außerdem sprechen wir über den Ablauf und die Spielregeln der Eigentümerversammlung und gewinnen einen Einblick in Rechte, Pflichten und Mitwirkungsmöglichkeiten als Eigentümer.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Marita Lenz  
**Termin:** Di, 28.10.2025, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 12,00 €

## 410 Werksbesichtigung des Mercedes-Benz Werk in Düsseldorf Betriebsbesuch

Das Automobilwerk in Düsseldorf wurde 1962 gegründet und dort sind rund 5.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt, die die Produktion u. a. des Mercedes-Benz Sprinter und eSprinter mit etwa 111.000 Einheiten im Jahr, verantworten. Düsseldorf hat eine Führungsrolle innerhalb des globalen Produktionsnetzwerks von Mercedes-Benz Vans. Hier laufen alle geschlossenen Varianten des Mercedes-Benz Sprinter und eSprinter vom Band, also Kastenwagen und Kombi. Das Werk nimmt eine Fläche von 669.000 m<sup>2</sup> ein mit einer Produktionsfläche von 325.000 m<sup>2</sup>.

Die Flexibilität und Vielfalt im Rohbau des Transporters ist beeindruckend mit unterschiedlichen Längen, Höhen, Türanordnungen, Gewichtsklassen sowie Links- und Rechtslenkern. Zu den eindrucksvollsten Fertigungsstationen gehört das Scheibenzentrum, das weltweit größte seiner Art. Hier setzen Roboter mit höchster Präzision die Scheiben des Fahrzeugs ein.

Die Anfahrt nach Düsseldorf erfolgt mit dem privaten Fahrzeug.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion.

**Leitung:** Dirk Langer  
**Termin:** Do, 2.10.2025, 12.30 - 14.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Tor 1, Rather Straße 51, 40476 Düsseldorf  
**Entgelt:** 6,00 € (Verwaltungsgebühr, der Werksbesuch ist entgeltfrei!)



© Mercedes-Benz AG

## 411 Stiftsquelle in Dorsten Betriebsbesuch

In Dorsten wird natürliches Mineralwasser auf dem Betriebsgelände der Stiftsquelle gefördert und unter strengsten hygienischen Verhältnissen abgefüllt. Der Betrieb wurde für seine Aktivitäten in den Bereichen Umweltschutz und Nachhaltigkeit in den letzten Jahren vielfältig ausgezeichnet. Nach der Einführung in den Betrieb werden die Anlagen anschließend besichtigt.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und empfindliche Kleidung mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Betriebsbesuch

**Leitung:** Dr. Dieter Briese  
**Termin:** Mi, 5.11.2025, 14.00 - 17.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Stiftsquelle Dorsten, Buerer Str. 368, 46282 Dorsten  
**Entgelt:** 6,00 € (Verwaltungsgebühr, der Betriebsbesuch ist entgeltfrei!)

## 412 „Zeitreise Strom“ – 25 Jahre Museum im Umspannwerk Recklinghausen

Das Deutsche Elektrizitätsmuseum ist Deutschlands größtes Museum zum Thema Elektrizität und besteht seit 25 Jahren. In vier Gebäuden wird auf 1.800 qm die Geschichte der Elektrifizierung Deutschlands gezeigt. Im Übrigen geschieht dies an einem authentischen Ort, denn zwei Gebäude gehören zur denkmalgeschützten Substanz des 1928 erbauten Umspannwerks Recklinghausen. Grundlage des Museums ist der umfangreiche Sammlungsbestand zu dem mehrere 10.000 Objekte von Briefmarkengröße bis hin zu einer Dampfturbine gehören.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Betriebsbesuch

**Leitung:** Jürgen Twiehaus  
**Termin:** Mi, 12.11.2025, 14.00 - 16.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Deutsches Elektrizitätsmuseum, Uferstr. 2-4, 45663 Recklinghausen  
**Entgelt:** 15,00 €



© Stahlkocher – Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, www.commonswikimedia.org



### Fachbereichsleitung

**Silvia Gómez**

Tel.: 99 24 55

E-Mail: [silvia.gomez@stadt-gladbeck.de](mailto: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 „Leben in Deutschland“ (LiD)
8. 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.

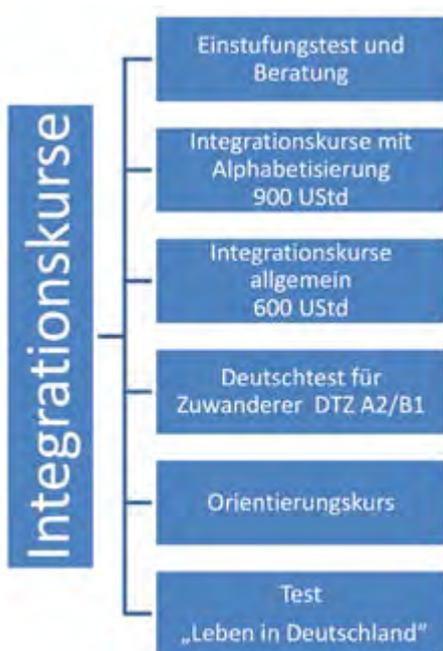
## Integrationskurse für Migrant:innen

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.



## Entgeltmäßigung

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 Wertehehaltung vermittelt.



Integrationskurse mit Herrn Feilen

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12

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](http://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.



## 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 2025

An-/Abmeldeschluss 6 Wochen vor dem Prüfungstermin.

**Termine:** Do, 20.11.2025, 18.00 – 19.00 Uhr,  
Do, 20.11.2025, 19.15 – 20.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 25,00 € (keine Ermäßigung)



## 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 grammatische 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](http://www.vhs-gladbeck.de)**



### Fachbereichsleitung

**Silvia Gómez**

Tel.: 99 24 55

E-Mail: [silvia.gomez@stadt-gladbeck.de](mailto: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	Stufe B2
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 in Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.
Lesen	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 kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z.B. Kurzgeschichten oder Krimis.
An Gesprächen teilnehmen	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 mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.
Zusammenhängend sprechen	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 mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.
Schreiben	Ich kann eine kurze Postkarte, z.B. mit Feriengrüßen, 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.	Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12



## Welche Sprachen können Sie bei uns lernen?

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

## 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
- Kurseempfehlungen 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](http://www.sprachtest.de)  
[sprachtest.cornelsen.de](http://sprachtest.cornelsen.de)  
[www.klett.de/einstufungstest](http://www.klett.de/einstufungstest)  
[www.hueber.de](http://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. Auffrischungskurse 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.

#### 602 F

#### Englisch mit Muße A2

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

**Leitung:** Annette Böing  
**Termine:** ab Mo, 15.9.2025, 10.15 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (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

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

**Leitung:** Annette Böing  
**Termine:** ab Do, 11.9.2025, 10.15 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)

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

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

Palace of Westminster, London



#### 605 F

#### Englisch mit Muße A2

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

**Leitung:** Annette Böing  
**Termine:** ab Mi, 10.9.2025, 8.30 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 €

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

#### 607 F

#### Englisch mit Muße A2

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

**Leitung:** Annette Böing  
**Termine:** ab Mi, 10.9.2025, 10.15 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 79,20 €

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.

#### 600 F

#### Englisch Wiedereinstiegskurs A2.2 + B1 Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: Headway English A2, ab Lektion 9

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:** Ute Kolorz

**Termine:** ab Mo, 29.9.2025, 8.30 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 8 Termine, 16 U.Std.  
**Entgelt:** 78,40 € (keine Ermäßigung)

#### 601 F

#### Englisch Stufe B1.1

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: Easy English B1.1 ab Lektion 3 Zusatzmaterialien zum Lehrwerk „Easy Reader“ werden eingesetzt

**Leitung:** Helmut Christen

**Termine:** ab Mi, 10.9.2025, 15.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (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, 11.9.2025, 12.00 - 13.30 Uhr

**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.

**Entgelt:** 79,20 €

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



628

### Brush up your English B1+/B2 Intensivwoche/Bildungsurlaub

This intensive course gives you the chance to wake up, refresh and improve the English you have learnt so far. In a lot of exercises, we will use the language for oral and written communication in both personal and business contexts, for example when it comes to small talk, telephoning and emailing, as well as travelling and receiving visitors. Grammar will also be reviewed in order to speak English correctly.

Requirements for signing up: You should have the knowledge of about 6 years of English at school or any equivalent experience. If you are not sure to meet the requirements, please contact Silvia Gomez at 0 20 43 - 99 24 55 for further information.

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

**Leitung:** Frank Rehfeldt

**Termine:** ab Mo, 18.8. - Fr, 22.8.2025,  
8.30 - 16.00 Uhr

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

**Dauer:** 5 Termine, 40 U.Std.

**Entgelt:** 220,00 € (keine Ermäßigung)

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

## 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.





Stufe **A1**

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

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.

643 F  
**Spanisch A1.1**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1 ab Lektion 4

**Leitung:** Dorothe Winkler  
**Termine:** ab Di, 9.9.2025, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, UG,  
Seminarraum 3, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 72,00 €

640 F  
**Spanisch A1.1**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1 ab Lektion 4

**Leitung:** Dorothe Winkler  
**Termine:** ab Di, 9.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, UG,  
Seminarraum 3, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 72,00 €

642 F  
**Spanisch A1.1**  
**Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)**

**Lehrbuch:** Perspectivas ab Lektion 4

**Leitung:** Ruth Schneider-Granda  
**Termine:** ab Di, 9.9.2025, 19.15 - 20.45 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, 2. Etage,  
Seminarraum 1, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)

641 F  
**Spanisch A1.2**  
**Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)**

**Lehrbuch:** Perspectivas Ya A1.1 ab Lektion 8

**Leitung:** Ruth Schneider-Granda  
**Termine:** ab Do, 11.9.2025, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, 2. Etage,  
Seminarraum 1, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)

Stufe **A2**

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

651 F  
**Spanisch A2.1**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2 ab Lektion 1

**Leitung:** Dorothe Winkler  
**Termine:** ab Mo, 8.9.2025, 10.15 - 11.45 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, 1. Etage,  
Seminarraum 2, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 72,00 €

645 F  
**Spanisch A2.1**  
**Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2 ab Lektion 4

**Leitung:** Dorothe Winkler  
**Termine:** ab Mi, 10.9.2025, 19.45 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 98,00 € (keine Ermäßigung)

Torero-Ronda,  
Andalucía



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, 9.9.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

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

**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.

**Entgelt:** 98,00 € (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, 10.9.2025, 10.15 - 11.45 Uhr

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

**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.

**Entgelt:** 98,00 € (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, 8.9.2025, 8.30 - 10.00 Uhr

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

**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.

**Entgelt:** 98,00 € (keine Ermäßigung)

658 F

## Conversar en español B1

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

Lehrbuch: **Lon 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, 10.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.

**Entgelt:** 98,00 € (keine Ermäßigung)

659

## Oh, wie schön ist Panama!

Vortrag in spanischer Sprache

Heute Abend laden wir Sie herzlich ein, mit uns auf eine faszinierende Reise durch das kleine, aber äußerst schöne mittelamerikanische Land Panama zu gehen. In unserer Präsentation entdecken wir die atemberaubenden Strände, die reichen Traditionen, die lebendige Kultur und die herzlichen Menschen, die dieses Land so einzigartig machen.

Lassen Sie sich von der Vielfalt und Schönheit Panamas verzaubern und erfahren Sie mehr über die Bräuche und Lebensweisen, die das Land prägen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen einen angenehmen Abend zu verbringen und gemeinsam mehr über dieses charmante lateinamerikanische Juwel zu lernen.

Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, in die faszinierende Welt Panamas einzutauchen! Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Esta noche te invitamos cordialmente a unirte a nosotros en un fascinante viaje a través del pequeño, pero extremadamente hermoso país centroamericano de Panamá. En nuestra presentación, descubrirás las impresionantes playas, las ricas tradiciones, la vibrante cultura y la calidez de su gente, que hacen de este país algo único.

Déjate encantar por la diversidad y belleza de Panamá y aprende más sobre las costumbres y formas de vida que lo caracterizan. Estamos emocionados de pasar una agradable velada contigo y de aprender juntos más sobre esta encantadora joya de América Latina.

¡No pierdas la oportunidad de sumergirte en el fascinante mundo de Panamá! ¡Esperamos verte!

**Leitung:** Franco Tous

**Termin:** Di, 11.11.2025, 19.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

**Eintritt:** 8,00 € (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.

**672  
Französisch für Anfänger:innen  
ab Lektion 1  
Blockkurs in den Herbstferien für  
Schüler:innen der 5. und 6. Klasse**

Dieser Intensivsprachkurs wendet sich an Schüler:innen der 5. und 6. Klasse, die spielerisch, abwechslungsreich und softwareunterstützt einen kompakten Einstieg in die französische Sprache wünschen und in kurzer Zeit erste Grundlagen der französischen Sprache erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Französisch-Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

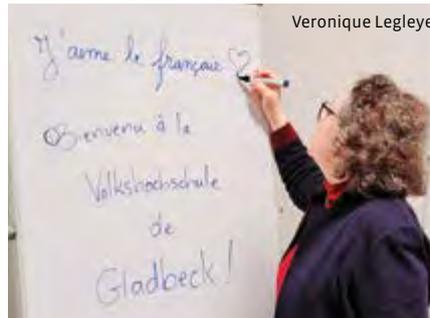


Für diesen Kurs ist das Entgelt bereits für Schüler:innen ermäßigt.

**Leitung:** Veronique Legleye  
**Termine:** Mo., 13.10. - Fr., 17.10.2025,  
9:30 - 12:30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 5 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 68,00 €

**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**

**Leitung:** Annette Hilkenmeier  
**Termine:** ab Di, 9.9.2025, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)



**673 F  
Französisch A1.1  
Lehr- und Arbeitsbuch: On y va, A1.1 ab Lektion 6/7**

**Leitung:** Veronique Legleye  
**Termine:** ab Do, 11.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, UG,  
Seminarraum 3, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 79,20 €



**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 3.  
Aktualisierte Ausgabe**

**Leitung:** Annette Hilkenmeier  
**Termine:** ab Di, 9.9.2025, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)

**678 F  
Französisch  
Wiederholungskurs Niveau A2.1  
Lehrbuch: „On y va“ ab Lektion 6  
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, 10.9.2025, 10.30 - 12.00 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, UG,  
Seminarraum 3, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 79,20 €



**Ihr direkter Weg zur  
VHS-Homepage**

## Stufe B1

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

### 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, 10.9.2025, 16.15 - 17.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)

### 674 F

#### **Französisch Auffrischkurs B1.2** **Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)** **Lehr- und Arbeitsbuch: CHAPEAU! B1 ab Lektion 10** **(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 ergänzt.

**Leitung:** Annette Hilkenmeier  
**Termine:** ab Di, 9.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)

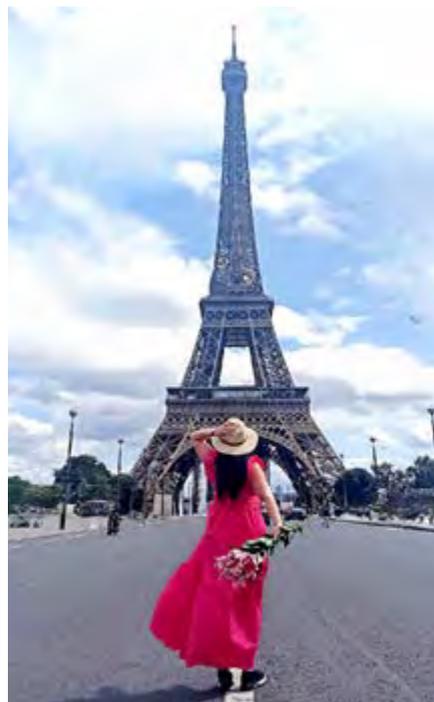
Interessierte, die über fundierte Vorkenntnisse in Französisch verfügen, werden in diesen Kurs gerne aufgenommen!

### 676

#### **Provence – Camargue – Côte d'Azur.** **Digitale Bildershow** **Vortrag in französischer Sprache**

Frankreichs Südosten mit seinen großartigen Kontrasten, ist ein bevorzugtes Reiseziel sowohl für sonnenhungrige Touristen als auch für Liebhaber der feinen französischen Lebensart und bezaubert den Besucher auf vielfältige Art und Weise.

Auf dieser Dia-Reise werden wir drei phantastische Regionen kennenlernen: die Camargue im Delta der Rhone mit ihren Wildpferden und Flamingos, die Provence mit ihren Lavendelfeldern und Olivenbäumen, den Schluchten des Verdon und der Ardèche und den berühmten Städten Avignon und Marseille und schließlich die Côte d'Azur mit ihren mondänen Badeorten und quirligen Städten wie Nizza, Monaco und Menton.



#### **Provence – Camargue – Côte d'Azur.** **Conférence/diaporama numérique** **en français facile**

Le Sud-Est de la France, très ensoleillé et plein de charmes est une destination de vacances privilégiée. Des collines parfumées aux yachts luxueux qui mouillent dans les ports, aucune région de France ne fait autant rêver.

Lors de cette conférence nous allons découvrir trois superbes régions: la Camargue sauvage dans le delta du Rhône avec des taureaux noirs et des flamants roses, la Provence qui sait enchanter avec des paysages magnifiques de champs de lavande et d'oliviers et des canyons spectaculaires du Verdon et de l'Ardèche mais aussi avec des villes célèbres comme Avignon, Nîmes et Marseille. Et finalement la Côte d'Azur avec ses plages ensoleillées, ses villes animées et ses prestigieuses stations balnéaires Nice, Monaco et Menton.

**Leitung:** Ralf Petersen  
**Termin:** Di, 18.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 8,00 €

#### **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!](https://www.facebook.com/vhsgladbeck/)



Rathaus, Marcq-en-Baroeul

## Freundeskreis Marcq-en-Baroeul

Im Rahmen der Städtepartnerschaft zwischen der Stadt Marq-en-Baroeul in Frankreich und Gladbeck gründeten Freunde der französischen Sprache in Gladbeck 1978 den „Freundeskreis Marq-en-Barœul“, 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 Pflingstreffen 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 Pflingstreffen nach Marcq-en-Barœul 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

680

## Begegnung mit Marcq-en-Baroeul. Tagesfahrt in die französische Partnerstadt-Saint Vincent d'Automne in Marcq-en-Baroeul

Gladbeck und seine Partnerstadt Marcq-en-Baroeul in Nordfrankreich sind bereits seit 61 Jahren freundschaftlich verbunden.



### 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 ganz-tägigem Unterricht erste Grundlagen der italienischen Sprache erwerben möchten.

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

Die VHS und das Amt für Kommunikation und Stadtmarketing/Städtepartnerschaften bieten eine Tagesfahrt mit dem Bus dorthin an. Anlass ist das traditionelle, beliebte Stadtfest Saint-Vincent d'Automne. Es findet jedes Jahr an einem Septemberwochenende rund um die Kirche St. Vincent und in den anliegenden Straßen statt. Ein buntes Stadtfest mit Musik, Handwerkermarkt, Seiltänzern, Akrobaten, Straßenkünstlern, Gastronomie-Angebot mit vielen Spezialitäten ... – so erleben Sie die Partnerstadt an diesem Sonntag von ihrer besten Seite.

Die Fahrt ist eine Kooperation mit dem Freundeskreis Marcq-en-Baroeul, dem Verein für Orts- und Heimatkunde und dem Amt für Stadtmarketing/Städtepartnerschaften.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Fahrt.

**Leitung:** Dietrich Oermann

Rolf-Helmut Michalak

**Termin:** So, 21.9.2025, 8.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Gladbeck, Parkplatz Rathaus

**Entgelt:** 42,00 € (keine Ermäßigung)

**Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:**  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)

**Leitung:** Raffaella Giuliani

**Termine:** Mo, 22.9. - Fr, 26.9.2025  
von 9.30 - 14.30 Uhr

**Ort:** (ehem.) Markuskirche, 2. Etage,  
Seminarraum 1, Bülsler 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.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12

Stufe **A2**

## Vorschau 1/2026

**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:** 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.

## Vorschau 1/2026

**681**

### Intensivwoche Italienisch A1.1 Aufbaukurs ab Lektion 5

**Bildungsurlaub Aufbaukurs**

**Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1 ab Lektion 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.

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

**682 F**

### Italienisch A2.1

**Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)**

**Leitung:** Edith Gumbinger

**Termine:** ab Di, 16.9.2025, 9.00 - 10.30 Uhr

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

**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.

**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)

**684 F**

### Italienisch A2.2

**Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)**

**Lehrbuch: Al Dente A2, ca. ab Lektion 9**

**Leitung:** Edith Gumbinger

**Termine:** ab Di, 16.9.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

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

**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.

**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)



**681 F**

### Italienisch A1.1

**Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 6**

**Leitung:** Edith Gumbinger

**Termine:** ab Di, 16.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

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

**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.

**Entgelt:** 79,20 €



**vhs**

**Gladbeck**

Stufe **A1**

Vergleichen Sie hierzu die Beschreibungen der Kenntnisstufen am Anfang des Fremdsprachenbereichs

**685**  
**Arabisch A1.1 ohne Vorkenntnisse**  
 Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)  
 Lehrbuch: Salam A1 ab Lektion 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Leitung:** Hussam Al Hareezi  
**Termine:** ab Mo, 15.9.2025, 17.30 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)



Stufe **A1**

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

**Vorschau 1/2026**  
**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.



**691 F**  
**Niederländisch für Anfänger:innen A1.1**  
 Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)  
 Lehrbuch und Übungsbuch: Goed idee!  
 A1 ab Lektion 6; ISBN 978-3-12-528606-1

**Leitung:** Marco Bernatzki  
**Termine:** ab Mo, 8.9.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 98,00 € (keine Ermäßigung)

**690 F**  
**Niederländisch A1.2**  
 Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)  
 Kursbuch und Übungsbuch: Welkom!  
 neu A1 - A2, Lektion 7/8

**Leitung:** Petra Keding  
**Termine:** ab Di, 9.9.2025, 10.45 - 12.15 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 107,80 € (keine Ermäßigung)



## 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 3  
(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, 8.9.2025, 18.20 - 19.50 Uhr

**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.

**Entgelt:** 98,00 € (keine Ermäßigung)



## Stufe A1

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

695

### Dänisch für Anfänger:innen

A1.1 ab Lektion 1

Kleingruppe (5 – 9 Teilnehmende)

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 Rede-

wendungen 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!

**Leitung:** Heidi Pfeiffer

**Termine:** ab Mo, 27.10.2025, 17.30 - 19.00 Uhr

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

**Dauer:** 6 Termine, 12 U.Std.

**Entgelt:** 58,80 €



Amsterdam



**698**  
**Polnisch für Schüler**  
 Polnisch als Herkunftssprache für  
 Schüler:innen mit polnischen Wurzeln  
 (1. bis 3. Klasse)

**Leitung:** Joanna Elies  
**Termine:** Ab Di, 16.9.2025, 15.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, 1. Etage,  
 Seminarraum 2, Bülsler Str. 38  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** entgeltfrei



**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.

**698**  
**Polnisch für Schüler**  
 Polnisch als Herkunftssprache für  
 Schüler:innen mit polnischen Wurzeln  
 (4. bis 6. Klasse)

**Leitung:** Joanna Elies  
**Termine:** ab Di, 16.9.2025, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, 1. Etage,  
 Seminarraum 2, Bülsler Str. 38  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** entgeltfrei

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.



Diese Maßnahme wird finanziert aus Mitteln des Auswärtigen Amtes.



697

## Exkursion „Legende“ – Auf den Spuren oberschlesischer Sagen und Legenden

Oberschlesisches Landesmuseum in  
Ratingen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt oberschlesischer Sagen und Legenden! Bei einem Besuch im Oberschlesischen Landesmuseum in Ratingen werden Sie in eine reiche Erzähltradition entführt. Entdecken Sie mystische Geschichten und geheimnisvolle Mythen, die diese Region prägen, und lassen Sie sich von den fantastischen Erzählungen inspirieren.

Für alle kreativen Köpfe wird zusätzlich eine Schreib- und Erzählwerkstatt angeboten. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Ideen zu entwickeln und diese in spannende Geschichten zu verwandeln. Lernen Sie, wie Sie Erzählungen fesselnd auf Papier bringen und vielleicht entsteht sogar der Grundstein für Ihr eigenes kleines Buch!

Diese Exkursion ist eine einzigartige Gelegenheit, Kultur und Kreativität zu verbinden – ideal für alle, die ihre Fantasie entdecken und gleichzeitig mehr über die Geschichte und die Legenden Oberschlesiens erfahren möchten. Melden Sie sich jetzt an und seien Sie dabei, wenn Geschichte lebendig wird!

**Leitung:** Joanna Elies  
**Termin:** Sa, 15.11.2025, 13.00 - 18.00 Uhr  
**Treffpunkt:** wird vor der Exkursion bekannt gegeben

Diese Maßnahme wird gefördert durch Mittel des Auswärtigen Amtes in Kooperation mit dem Kompetenz- und Koordinationszentrum Polnisch.



Diese Maßnahme wird finanziert aus  
Mitteln des Auswärtigen Amtes.

KoKoPol

## Wycieczka „Legenda“ – Śladami śląskich basni i legend

Sobota, 15 listopada 2025, godz.  
13:00 – 18:00 Muzeum Śląska Opolskiego,  
Ratingen

Zanurz się w fascynujący świat śląskich basni i legend! Podczas wizyty w Muzeum Śląska Opolskiego w Ratingen przeniesiesz się do bogatej tradycji opowiadania historii. Odkryj mistyczne opowieści i tajemnicze mity, które kształtują ten region, i daj się zainspirować fantastycznymi narracjami.

Dla wszystkich kreatywnych osób oferujemy dodatkowo warsztaty pisarskie i opowiadania. Będziesz miał/a możliwość rozwijania własnych pomysłów i przekształcania ich w pasjonujące historie. Naucz się, jak przenieść opowieści na papier w sposób porywający, a być może stworzysz fundament do własnej książki!

Ta wycieczka to wyjątkowa okazja, by połączyć kulturę z kreatywnością – idealna dla wszystkich, którzy chcą odkrywać swoją wyobraźnię i jednocześnie poznać historię oraz legendy Śląska.

Działanie to jest finansowane ze środków Ministerstwa Spraw Zagranicznych we współpracy z Centrum Kompetencji i Koordynacji Języka Polskiego.



## 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 Appeltatenfest, 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@gamail.com



**Fachbereichsleitung**

**Dirk Langer**  
Leiter der VHS  
Tel.: 99 24 49  
E-Mail: [dirk.langer@stadt-gladbeck.de](mailto:dirk.langer@stadt-gladbeck.de)

**Familie,  
Persönlich-  
keitsbildung,  
Rhetorik**

## VHS-Forum Erziehung

### 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.



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](http://www.kefb-bistum-essen.de).

i

700

### Dr. Hajo Hackstein: Kleinkinder und digitale Medien

Vortrag mit Diskussion

In letzter Zeit tauchen immer häufiger, sowohl in den öffentlichen Medien als auch in der Fachliteratur, alarmierende Meldungen über Konsum und Umgang digitaler Medien bereits von Säuglingen und Kleinkindern auf, mit den gleichzeitigen Hinweisen auf die möglichen negativen Folgen für die weitere Entwicklung.

Während etwa im asiatischen Singapur bereits 6 – 18 Monate alte Säuglinge täglich bis zu drei Stunden vor dem Bildschirm oder mit Smartphones verbringen, riet im letzten Jahr die schwedische Gesundheitsbehörde den Eltern von Kleinkindern zu einem **totalen Verbot** solcher Medien für Kinder in den ersten zwei Jahren. Zu vertreten sei, so die Behörde, für Zwei- bis Fünfjährige gerade mal eine Stunde an digitale Unterhaltung, während man in Frankreich dagegen sogar erst ab drei Jahren zu derartigen Spielen rät.

Mittlerweile ist das Thema „Umgang mit digitalen Medien von Kleinkindern“ nicht nur in der Forschung, dem Gesundheitswesen, den Kitas und Schulen ein Dauerthema, sondern längst auch schon in den Familien über alle Altersstufen hinweg. Und dies gilt immer drängender auch für die Erziehungswissenschaften und die Hirnforschung. So ist zum Beispiel zu fragen, ob das ständige stumme Starren auf den Bildschirm, etwa bei Kleinkindern, mögliche Folgen auf ihre Hirn-, Seh-, Sprach- oder motorische Entwicklung haben könnte, die Isolation fördere oder das noch in der Entwicklung befindliche kindliche Gehirn in seinen Funktionen und Strukturen negativ beeinflusst. Und gilt das dann auch später für den immer wichtiger werdenden digitalen Unterricht in den Schulen? Wie also ist mit diesen Medien bei (Klein-)Kindern umzugehen? Was ist noch als digitale Lernhilfe, Unterhaltung oder Spielzeug gut gemeint, was aber noch viel zu früh, viel zu lang oder sogar schädlich? Zu diesen zen-



Dr. Hajo Hackstein

tralen Fragen, will der Vortrag einen Beitrag für die pädagogische Praxis leisten.

**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 Unterrichtsfächer 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 Jugendschutzeinrichtungen.

Die Veranstaltung wird von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop/Gladbeck unterstützt.



**Leitung:** Dr. Hajo Hackstein  
**Termin:** Do, 4.12.2025, 19.30 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8  
**Eintritt:** 6,00 € / Schüler:innen und Studierende 3,00 € / Weiterer Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

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 sakin 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  
**Termin:** Do, 25.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Der Besuch des Vortrags ist entgeltfrei! Die Volkshochschule bittet aber um eine Voranmeldung bis 7 Tage vor dem Termin.



Ihr direkter Weg zur  
**VHS-Homepage**

702

### Wie lebten eigentlich die alten Römer? – Ein Tag im Römermuseum Haltern Angebot im Rahmen des Projekts „Kultur- rucksack“ für alle von 10 – 14 Jahren



© Moritz Esser

Wir fahren nach Haltern und tauchen ein in die Welt der römischen Legionäre. Viele spannende alte Gegenstände erzählen von ihrem Leben im damaligen Lager an der Lippe und ihrem ständigen Kampf gegen die germanischen Stämme östlich des Rheins. Wir schauen uns neben dem Museum auch das Wachhaus auf dem Außengelände an.

Die Römer nutzten auch Knochen, um daraus Dinge des täglichen Bedarfs herzustellen. Waren Knochen eigentlich Überreste, konnte man sie doch auch glänzend polieren und Kunstwerke daraus gestalten, z. B. eine kunstvolle Klinge. Ein solches Objekt ist auch im Museum ausgestellt. Darüber hinaus wurden Wachsgriffe und Spielwürfel aus Knochen hergestellt, die besonders bei den Legionären beliebt waren. Mit Respekt wird sich an diesem Ferientag dem Material genähert und einzelne Objekte, wie Haarnadeln o. ä., gefertigt.

**Bitte mitbringen:** Dem Wetter angepasste Kleidung und Verpflegung für den Tag.

**Leitung:** Ester Paheshti  
Alesandro Paheshti  
**Termin:** Do, 21.8.2025, 9.45 - 16.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Bahnhof Gladbeck-West

## 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



Vera Reimann

Weg der Mediation und entdecken Sie in diesem lebendigen Erlebnis die Vielfalt der Kommunikation für Ihren Alltag.

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, 30.9.2025, 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 Resilienz – Die Trotzdemkraft der Seele

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandsfähigkeit, eine Kernkompetenz in einer sich schnell wandelnden und unvorhersehbaren Welt. Sie befähigt uns Menschen, Herausforderungen, Krisen und Ängste besser zu bewältigen und gesund zu bleiben.

Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. Dabei lernen Sie Strategien, Techniken und Methoden kennen, die sich in schwierigen und belastenden Situationen sowohl im Beruf, im privaten Leben und im Umgang mit der Umwelt einsetzen lassen. Anhand von einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Gerade in den gegenwärtig schwierigen Krisen eine Gelegenheit, seine eigene Resilienz herauszufinden und mit Mut und Leichtigkeit über eigene Grenzen zu gehen.

### Seminarinhalte:

- Was ist Resilienz?
- Die Säulen der Resilienz für mehr innere Stärke nutzen
- Gesunde Grenzen setzen und sich vor Überforderung schützen
- Persönliche Möglichkeiten herausfinden im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen
- Regerationsmöglichkeiten finden oder neu beleben

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Henriette Junghans  
**Termin:** Sa, 15.11.2025, 9.30 - 16.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,40 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Henriette Junghans

## 705 Gesprächs- und Verhandlungsführung

Eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur ist Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Methoden und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und vertieft.

Das Seminar richtet sich an alle, die in Gesprächen, Verhandlungen und Diskussionen sicherer überzeugen, Menschen beeinflussen und eigene Ziele professioneller erreichen möchten.

### Seminarinhalte:

- Sympathiefeld zum Verhandlungspartner sicher aufbauen
- Körpersprache gewinnend einsetzen
- Fragetechniken und Aktives Zuhören
- Professionelle Gesprächs-, Verhandlungs- und Diskussionsstrukturen anwenden
- Schlagfertigkeitstechniken für Verhandlungen nutzen
- Strategien, Methoden und Techniken der Beeinflussung nutzen
- Mit schwierigen Situationen und Verhandlungspartnern umgehen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Trainer:in des Dahms Privat Instituts  
**Termin:** Sa, 29.11.2025, 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.



707

## Erleben Sie das Potential Ihrer Stimme – Stimmbildung mit der Lichtenberger® Methode Seminar

Möchten Sie eine klangvolle Sprech- oder Singstimme entwickeln? Verspüren Sie nach längerem Sprechen oder Singen Missempfindungen in Ihrer Kehle wie Druck, Trockenheit, einen „Kloß im Hals“ oder gar Schmerzen? Im Seminar gehen wir den Voraussetzungen einer gesunden Stimmgebung nach. Denn die Stimme ist das wichtigste Instrument in der täglichen Kommunikation, privat wie beruflich.

Sie erleben, wie mithilfe einer schwingungsreichen, klangvollen Stimme das Sprechen und Singen müheloser werden kann und sich dabei die körperliche Kraftanstrengung reduziert. Die Arbeitsweise basiert auf den Grundlagen der Lichtenberger® Methode für angewandte Stimmphysiologie. Anhand von Übungen mit gesungenen Vokaltönen,

sensorischem Hören, Klangstimulationen mit speziellen Instrumenten werden physiologische Selbstregulationsprozesse angeregt. Sie entwickeln mehr Resonanz, Tragfähigkeit und Lebendigkeit in Ihrer Stimme. Die neu gewonnenen Erfahrungen werden direkt auf die Sprechstimme angewendet und anhand von Gedichten, Texten und einem einfachen Lied erprobt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entscheidend ist die Neugierde für die eigene Stimme und die Bereitschaft für prozessoffenes Lernen. Bringen Sie bitte stilles Wasser, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Die Dozentin ist zertifizierte Stimpädagogin nach der Lichtenberger® Methode für



Kathrin Gudatus

angewandte Stimmphysiologie nach Gisela Rohmert.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Kathrin Gudatus  
**Termin:** Sa, 29.11.2025, 10.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 50,00 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



# Infotag

Ausbildungen  
& Schulabschlüsse

Samstag  
**08.11.2025**  
10–13 Uhr

Johannes-Kessels-Akademie  
Katholisches Berufskolleg Gladbeck

Staatlich anerkannte Ersatzschule der Sekundarstufe II  
im Berufsfeld Sozial- und Gesundheitswesen

Allensteiner Straße 22 · 45964 Gladbeck  
02043 26033 · info@jka-bk.de · www.jka-gladbeck.de



Staatlich anerkannte\*r  
**Erzieher\*in**

Staatlich geprüfte\*r  
**Kinderpfleger\*in**

Staatlich geprüfte\*r  
**Sozialassistent\*in**

**Abitur**  
& Staatlich anerkannte\*r  
**Erzieher\*in**



**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 zehnfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.



Helmut Lange

Der Bestsellerautor und Diplom-Pädagoge **Helmut Lange** hat zum Thema „Vokabel 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 Online-seminars Nr. 721.

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

**Leitung:** Helmut Lange  
**Termin:** Di, 14.10.2025, 16.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** VHS Zoom, VHS Zoom1  
**Entgelt:** 25,00 € (keine Ermäßigung)

**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!

**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 unter 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, 25.10.2025, 9.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** VHS Zoom, VHS Zoom1  
**Entgelt:** 60,00 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieser Kurs entgeltfrei.

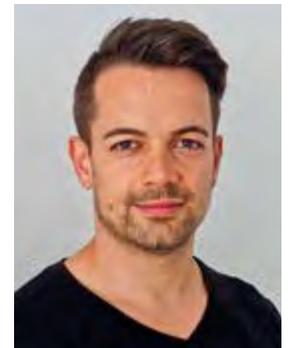
**722**  
**Selbstmotivation –**  
**mit Leichtigkeit**  
**zum Ziel**  
 Onlinevortrag



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 angehen.

**Leitung:** Niklas Düllings  
**Termin:** Mi, 12.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** VHS Zoom, VHS Zoom1  
**Entgelt:** 10,00 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Niklas Düllings

**Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:**  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)





## Fachbereichsleitung

**Dirk Langer**  
Leiter der VHS  
Tel.: 99 24 49  
E-Mail: [dirk.langer@stadt-gladbeck.de](mailto:dirk.langer@stadt-gladbeck.de)

# Kulturelle Bildung

## 800 Christian Schulte-Loh: Import – Export VHS-Herbstsemestereröffnung 2025

Christian Schulte-Loh ist ein Comedian der britischen Schule und kommt aus Haltern am See. Seine Comedy ist entsprechend schlagfertig, schnell und kugelsicher. Das neue Programm des TV-bekannteren „Doppelagenten“ des Humors geht der Frage nach, ob wir Deutschen nicht am Ende doch lustiger sind als die Engländer.

In Großbritannien seit Jahren erfolgreich, ist er mittlerweile auch in Deutschland ein TV-bekanntes Gesicht, u.a. als regelmäßiger Gast bei „Nuhr im Ersten“ (Das Erste), als Moderator mehrerer Folgen des „Quatsch Comedy Club“ (Sky) sowie als Gast bei „Genial Daneben“ (Sat.1), „Markus Lanz“ (ZDF) oder „Maybrit Illner“ (ZDF).

Ein Mann, ein Mikro:  
Stand up vom Feinsten!

Christian Schulte-Loh  
© comictog



**Leitung:** Christian Schulte-Loh  
**Termin:** Mi, 17.9.2025, 19.30 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Mathias-Jakobs-Stadthalle,  
Friedrichstr. 53  
**Eintritt:** 20,00 € im Vorverkauf / Schüler  
und Studierende 11,00 € /  
Abendkasse 22,00 €

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

## 801 Peter Leitzen: Philosophisches Abend-Café Was ist das Wesen des Menschen?

Eine Antwortsuche in Theorieansätzen der philosophischen Anthropologie

Die Frage nach dem Wesen des Menschen ist in der Auflistung der Grundfragen der Philosophie diejenige, die alle anderen Fragen zusammenfasst. Wer nach den Möglichkeiten und Grenzen unserer Erkenntnis fragt, unsere normativen Handlungsorientierungen klären oder die Begründbarkeit unserer Hoffnungen erörtern will, wird – so Immanuel Kant – die Frage nach dem Menschen ins Zentrum rücken müssen.

Die Antwortversuche in der Philosophie sind äußerst vielfältig. Sie reichen von der Annahme Platons, dass der Mensch ein „sinnreich erdachtes Spielzeug Gottes“ ist, bis zu der These des Verhaltensforschers D. Morris, dass es sich bei ihm nur um einen „nackten Affen“ handelt. Ist unsere Besonderheit durch Aristoteles treffend beschrieben, wenn er behauptet, dass der Mensch als einziges Wesen Sprache und Vernunft besitzt, als

einziges politisch handeln kann? Sind wir das einzige Wesen, das sich über seine Existenz wundert und daher, wie Schopenhauer denkt, angemessen als „animal meta-physikum“ zu bezeichnen ist? Ist der Mensch nur ein „toolmaking animal“ (B. Franklin) oder nicht vielleicht doch allein mit der Befähigung ausgestattet, nicht wie die Tiere nur nach „Bedürfnissen einer species“, sondern nach „den Gesetzen der Schönheit“ (K. Marx) zu handeln?

**Leitung:** Peter Leitzen  
**Termin:** Di, 23.9.2025, 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.



## 802 Die Bucheckern: „Tierisch menschlich“ Lesung



Die Bucheckern des Consol Theaters Gelsenkirchen geben sich auch dieses Jahr wieder die Ehre: In ihrem allerneuesten Programm aus literarischen Texten, wie gewohnt in wechselnden Rollen gelesen, wird es tierisch – und zwar „Tierisch menschlich“. Die vergnüglichen Geschichten handeln von falschen Schlangen und eitlen Gockeln, von dummen Kühen, schlaun Füchsen und armen Schweinen.

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

**Leitung:** Die Bucheckern  
**Termin:** Sa, 27.9.2025, 16.00 - 18.00 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!**

803

## Marian Heuser: „New Come Up“ – Der Poetry Slam-Workshop

Du hast etwas zu sagen? Deine Ideen und Worte brauchen eine Bühne? Du magst Comedy, Lyrik, Storytelling und Rap, aber willst dich nicht entscheiden müssen? Dann melde dich an zum Poetry Slam Workshop!

Hohe Wortkunst, „deepe“ Gedichte, witzige Kurzgeschichten und kritischer Rap – der Workshop vermittelt das Phänomen Poetry Slam und bringt Texte live auf die Bühne. Unter der Leitung des erfahrenen Slam-Poeten Marian Heuser alias Peter Panisch, geht es unverkrampft an die zwei Grundelemente des Poetry Slams: Den Text und den Vortrag. Vorkenntnisse in Sachen Poetry Slam sind nicht erforderlich. Das Workshop-Angebot richtet sich an junggebliebene Menschen jeden Alters. Die Ergebnisse des Workshops werden am Freitag, den 21.11.2025, beim „2. Gladbecker New Comer Slam“ im Lesecafé der Stadtbücherei uraufgeführt.

Marian Heuser ist seit 2008 als Poetry Slammer, Moderator und freier Autor tätig. Er wurde der niedersächsisch-bremische Poetry Slam Meister 2012 und NRW-Vizemeister 2017. Seine Texte erschienen in diversen Anthologien (u. a. Best of Slam Poetry (Vol.1) [Lektora]

und „Best of Niedersachsen“ [Blaulichverlag]). Heuser ist Gründer der Slam-Reihe „World of WORDcraft“ (WoW Slam), sowie als Moderator und Kulturmanager tätig.

Seit 2012 ist Heuser in der Nachwuchsförderung aktiv. Er hat einen Lehrauftrag für Poetry Slam an der FH Dortmund inne und ist Gastdozent an der Akademie der kulturellen Bildung (Remscheid). Jüngst coachte er den literarischen Nachwuchs bei der NRW-Ferienakademie des Westfälischen Literaturbüros in Unna. Mehrere seiner ehemaligen Schüler:innen / Student:innen qualifizierten sich inzwischen für die Teilnahme an (U20) Landesmeisterschaften.

Der Workshop ist eine Kooperation der VHS mit dem Kulturamt und WoW Poetry Slam!

**Leitung:** Marian Heuser  
**Termine:** ab So, 12.10.2025, 10.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 2 Termine, 12 U.Std.

Entgeltfrei – Anmeldung per Mail: vhs@stadtladbeck.de oder unter der Ruf-Nr. 99 24 15 bis 7 Tage vor dem Termin.

804

## Der „New Come Up“ Poetry Slam – Newcomer:innen erobern die Bühne im Lesecafé der Stadtbücherei

Am Freitag, 21. November, gehört die Bühne im Lesecafé der Stadtbücherei einzig und allein den Poetry Slam New Comer:innen. Mit ihren frischen Texten treten sie erstmals ins Rampenlicht und teilen ihre Worte und Gedanken der Welt mit. Wie beim Poetry Slam üblich, wird dies in einem Wettbewerb stattfinden, aber dieser ist hier besonders Einsteiger:innen-freundlich gewählt: Pro Auftretender/m reicht ein einziger Text zur Teilnahme und das Publikum kürt anschließend die Sieger:innen in den Kategorien „Herz“, „Humor“ und „Tiefgang“. So gilt

eben nicht das „the winner takes it all“-Prinzip und die Zuhörer:innen müssen ganz genau hinhören. Und das ist auch gut so, denn es gilt nicht weniger als die Losung: Respect the poets!

Los geht es um 19:30 Uhr. Die Moderation übernimmt Workshop-Leiter Marian Heuser höchstpersönlich. Der Eintritt ist frei!

Der Abend ist eine Kooperation der VHS mit dem Kulturamt, der WoW Poetry Slam! und dem Kinder-, Jugend- und Kulturhaus Maxus!

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, 22.9.2025, 19.30 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Ratsgymnasium, Aula, Mittelstraße 50 - 52  
**Dauer:** 5 Termine, 15 U.Std.  
**Entgelt:** 33,00 €



**Leitung:** Marian Heuser  
**Termin:** Fr, 21.11.2025, 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort:** Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Straße 8

806

**Sonderausstellung: Kirchner. Picasso**

Tagesfahrt mit dem Bus ins LWL-Museum für Kunst und Kultur nach Münster

Vom rauschenden Leben der Großstadt über die Intimität des Ateliers bis hin zur Stille der Berge: Zu Beginn des 20. Jahrhunderts sind Ernst Ludwig Kirchner und Pablo Picasso Zeitzeugen einer neuen Epoche und erzählen in ihren Werken von Aufbruch, Krisen und Leidenschaft.

Die Ausstellung „Kirchner. Picasso“ im LWL-Museum für Kunst und Kultur widmet sich erstmals umfassend diesen zwei einzigartigen Künstlern und ihren überraschenden Parallelen. Obwohl sie sich nie persönlich begegneten, näherten sie sich in ihren Bildwelten und Stilen an. 100 Werke aus bedeutenden europäischen Museen zeigen Gemeinsamkeiten und Gegensätze von zwei der wichtigsten Künstler der Moderne.

Neben dem Ausstellungsbesuch bleibt im Anschluss genügend Zeit für einen Besuch der Weihnachtsmärkte Münsters.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Exkursion.

**Leitung:** Olaf Manke  
**Termin:** Di, 2.12.2025, 9.00 - 19.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3  
**Sachkosten:** 50,00 € (Busfahrt, Eintritt, Führung)



Ernst Ludwig Kirchner  
© Martin Döring



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





# 2025 KULTUR HIGHLIGHTS



**TICKETS**  


**12.09. POETRY SLAM GLADBECK #02**  
Wilder Mix aus Lesung und Performance

**18.09. URBAN PRIOL - IM FLUSS**  
Täglich quellfrisch - immer aktuell!

**30.09. SAME LOVE**  
Urban Dance Extravaganza

**26.11. DER HUND DER BASKERVILLES**  
Theater mit Biss

**12.12. WILFRIED SCHMICKLER**  
Herr Schmickler bitte!

Mehr Infos auf Instagram unter @gladbeck.kultur



807

### Orgelfahrt nach Essen – Von verborgenen, geretteten, aufpolierten und offensichtlichen Schätzen! Tagesfahrt mit dem Bus

Die Orgel der Erlöserkirche in Essen-Holsterhausen ist das erste Ziel dieser Tour. Architekt dieser 1909 geweihten Kirche ist mit Franz Heinrich Schwechten derselbe wie der der bekannten Kaiser-Wilhelm Gedächtniskirche in Berlin. Der Kirchbau, den meisten zumindest vom Vorbeifahren bekannt, ist allein ein sehr interessantes Ziel. 1958 wurde für diese Kirche von der Berliner Werkstatt Karl Schuke eine Orgel nach den damals aktuellen Klangvorstellungen gebaut. Die Renovierungsarbeiten durch die Firma Freiburger Orgelbau im Jahre 2023 hatten die Sanierung der technischen Ausstattung zum Ziel sowie klangliche Korrekturen zu mehr Fülle, Wärme und Gravität. Kirchenmusikdirektor Stephan Peller stellt sich uns für sachkundige Auskünfte zur Verfügung.

Die Orgel im Hohen Dom zu Essen baute die Firma Rieger aus Vorarlberg im Jahre 2004. Wegen der besonderen Raumsituation ist die Hauptorgel auf der Orgelempore vorn beim Altar ergänzt um ein Auxiliaire, ein Zusatzwerk im Westwerk der Kirche. „Diese Orgel vermag vom leisesten, bei Bewegung im Raum praktisch unhörbaren Säuseln bis zum machtvoll-erschütternden Fortissimo alle Lautstärke- und Klangfarbenbereiche mühelos abzudecken.“ Domorganist Sebastian Küchler-Blessing wird uns die 69 Register dieses Instrumentes erläutern und im Konzert vorstellen.

Zeitgleich mit der Einweihung Mitte des Jahres 1900 wurde auch die Orgel der „Neue Evangelische Kirche“ in Werden im Gottesdienst gespielt. Gestiftet wurde sie vom Nachbarn Friedrich A. Krupp, gebaut von der hochbedeutenden Firma Walcker aus Ludwigsburg. 48 Jahre wurden trotz sich wandelnder Hörerwartungen keine Veränderungen vorgenommen. Im Jahre 1948 verhinderte die Währungsreform mit dem Verlust der nötigen finanziellen Mittel die

Anpassung an den Zeitgeschmack. Prof. Gerd Zacher von der Folkwang-Hochschule erkannte den besonderen Wert und regte die Restaurierung an, die dann in den Jahren 1990/91 durch Karl Schuke vorgenommen wurde und das Instrument wieder in seinen Ursprungszustand versetzte.

Besuchern der Villa Hügel bleibt die Orgel des Hauses größtenteils verborgen. Sie steht auf der Galerie des großen Saales und ist eine Kinoorgel, gebaut im Jahre 1912 von der Aeolian-Company aus New-York. 1928 wurde sie dann erweitert um eine Selbstspielautomatik aus dem Hause Welte in Freiburg. Mit ihren stark orchesterähnlichen Klangfarben diente solch eine Orgel zur Stummfilmbegleitung oder zur Darstellung von Orchestermusik. Das Instrument erläutert uns Herr Jörg Glebe, der als Geschäftsführer einer Thyssen-Krupp Tochtergesellschaft auch beruflich mit „den Krupps“ verbunden ist.

Die Leitung der Fahrt hat wieder der ehemalige Lambertikantor 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, 9.10.2025, 8.00 - 18.15 Uhr  
**Treffpunkt:** Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3  
**Sachkosten:** 55,00 € (Busfahrt, 4 Führungen)



Erlöserkirche Essen  
© Martin Döring

810

### Ausblick: Orgel und Wein Vom 30.08. - 02.09.2025

Unter dem Motto „Orgel und Wein“ findet von Samstag, den 30. August bis Dienstag, den 2. September, eine Reise nach Mainz und Umgebung unter gemeinsamer Leitung von Martin Volmer und Konrad Suttmeier statt. Dabei wird der Besuch der Weinbauschule Geisenheim, von Kloster Eberbach sowie Schloss Johannisberg für das Thema Wein stehen. Die neue Orgel im Mainzer Dom wird erkundet ebenso wie eine der ältesten Orgeln in St. Valentinus, Kiedrich. Eine hautnahe Verbindung beider Themen wird deutlich beim Improvisationsorgelkonzert über Rhein- und Weinlieder von Alexander Grün.

Rechtsträger dieser Reise ist das Reisebüro Hoge-Reisen GmbH und Co. KG, Wülener Str 32, 48683 Ahaus, das dann auch die Anmeldungen entgegennimmt unter Tel.: 02561/95460.

**Leitung:** Konrad Suttmeier  
**Termine:** Sa, 30.8. – Di, 2.9.2025  
**Treffpunkt:** Festplatz Bergmannstraße – Zufahrt gegenüber von Haus Nr. 3

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)



**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 Kulturamt, der VHS und der Mathias-Jakobs-Stadthalle durchgeführt.

**Folgende Veranstaltungen sind in den nächsten Monaten vorgesehen:**



Benjamin Eisenberg



Ingo Oschmann

**Markus Barth:  
Pures Gold**

Do, 04.09.2025, 19.30 Uhr

**DreierPasch mit  
Benjamin Eisenberg,  
Ingo Oschmann und  
Nito Torres**

Do, 02.10.2025, 19.30 Uhr

**Netenjakob:  
Das Ufo parkt falsch**

Do, 13.11.2025, 19.30 Uhr



Netenjakob



Nito Torres

Markus  
Barth

**i**  
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](mailto: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.

Zum Herbstsemester übernimmt Stephan Arnold die Leitung des Chores. Er verfügt über ein breitgefächertes Repertoire von Klassik über Jazz und Pop bis hin zur World Music und freut sich, mit den Sängerinnen und Sängern neue spannende Literatur auszuprobieren und zu entdecken.

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.



Stephan Arnold

**Leitung:** Stephan Arnold  
**Termine:** ab Mo, 25.8.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 14 Termine, 42 U.Std.  
**Entgelt:** 92,40 €

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.



Ulli Siebenborn

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 Djembes, Bougarabous und Basstrommeln.

**Uli Siebenborn** ist Musiker, Trommellehrer und Diplom-Pädagoge. Seit mehr als 15 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, 4.10.2025, 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 – 904 F

**Folkgitarre für Anfänger:innen**

902

**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 Anfängerkurs 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, 4.9.2025, 19.15 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Berufskolleg Gladbeck, kaufmännische Abteilung, Herderstr. 3  
**Dauer:** 10 Termine, 13,33 U.Std.  
**Entgelt:** 41,30 €

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](http://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, 28.10.2025, 18.15 - 19.45 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 8 Termine, 16 U.Std.  
**Entgelt:** 49,60 €

Die Sachkosten in Höhe von ca. 3,00 € für Kopien zahlen Sie bitte direkt an den Kursleiter.



### 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/](https://www.facebook.com/vhsgladbeck/)

## 909 – 911 Ukulele

### 909 Anfängerkurs Ukulele

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 hoher oder tiefer G-Saite). Günstig wäre auch ein eigenes Stimmgerät.

**Leitung:** Wolfgang Krämer  
**Termine:** ab Mo, 15.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 6 Termine, 12 U.Std.  
**Entgelt:** 37,20 €

### 910 Aufbaukurs Ukulele

In diesem Kurs wird das Ziel verfolgt, die Grundlagen des Spiels mit der Ukulele zu erweitern. Am Ende sollte man in der Lage sein, Songs spielen bzw. sich beim Gesang zu begleiten. Wir lernen Akkordsymbole kennen und die Grundlagen des Spiels nach Akkordsymbolen. Der Kurs richtet sich an Anfänger, die schon einige Akkorde greifen können. Jeder/jeder ist willkommen. Teilnehmende sollten über eine eigene Ukulele verfügen (egal ob mit hoher oder tiefer G-Saite). Günstig wäre auch ein eigenes Stimmgerät.

**Leitung:** Wolfgang Krämer  
**Termine:** ab Mo, 10.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 6 Termine, 12 U.Std.  
**Entgelt:** 37,20 €



© Wolfgang Krämer

### 911 Spielkreis Ukulele

Der Spielkreis Ukulele richtet sich an alle, die die einfachen Grundlagen des Ukulelespiels beherrschen. Wir spielen und singen gemeinsam einfache Lieder auf der Ukulele und lernen dabei, unser Spiel zu verbessern.

**Spielmaterial:** Lieder aus den Bereichen Oldies, Pop, Rock und Folk. Songwünsche können berücksichtigt werden. Im Kurs werden Songblätter mit den Akkorden verteilt. Wenn möglich, gibt es Hinweise auf Videos im Internet, mit denen man die Songs in einer Ukuleleversion nachvollziehen kann.

**Leitung:** Wolfgang Krämer  
**Termine:** ab Mo, 10.11.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 6 Termine, 12 U.Std.  
**Entgelt:** 37,20 €

**Online-Anmeldungen sind  
über die VHS-Homepage möglich:  
[www.vhs-gladbeck.de](https://www.vhs-gladbeck.de)**

## 912 F – 916 F Folkgitarre – 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.

### 912 F Spielkreis 1

**Leitung:** Klaus Lange  
**Termine:** ab Mo, 1.9.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Markuskirche, EG, kleiner Saal  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 62,00 €

Die Sachkosten in Höhe von ca. 3,00 € für Kopien zahlen Sie bitte direkt an den Kursleiter.

### 920 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 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



### 913 F Spielkreis 2

**Leitung:** Rainer Migenda  
**Termine:** ab Di, 2.9.2025, 17.30 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Berufskolleg Gladbeck, kaufmännische Abteilung, Herderstr. 3  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 68,20 €  
**Sachkosten:** 3,50 € für Kopien

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 Pappteller, Haushaltsschwamm, Küchenrolle, Kreppllebeband, Baumwolllappen, Folie oder alte Zeitungen zum Unterlegen.

**Leitung:** Karin Schwarz  
**Termine:** ab Mo, 8.9.2025, 10.30 - 12.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 11 Termine, 33 U.Std.  
**Entgelt:** 102,30 €

### 915 F Spielkreis 3

**Leitung:** Daniel-Gaetano Grillo  
**Termine:** ab Mi, 29.10.2025, 20.00 - 21.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 8 Termine, 16 U.Std.  
**Entgelt:** 49,60 €

Die Sachkosten in Höhe von ca. 3,00 € für Kopien zahlen Sie bitte direkt an den Kursleiter.

### 916 F Spielkreis 4

**Leitung:** Norbert Gerbig  
**Termine:** ab Do, 9.10.2025, 19.15 - 20.45 Uhr  
**Ort:** Berufskolleg Gladbeck, kaufmännische Abteilung, Herderstr. 3  
**Dauer:** 9 Termine, 18 U.Std.  
**Entgelt:** 55,80 €  
**Sachkosten:** 3,50 €



Karin Schwarz

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## 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, 8.9.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 36 U.Std.  
**Entgelt:** 115,20 €



© Kerstin Katemann

## 927 F Malen mit Aquarell- und Acrylfarben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Anfänger:innen erlernen die Techniken der Aquarellmalerei in kleinen Schritten durch Übungen zum Thema Landschaften (Himmel – Wolken – Bäume), Blumen, Tiere, Stillleben. Bilderfassung und Umsetzung in Aquarell, Raumaufteilung, einfache perspektivische Regeln, Farbenlehre und viele praktische Tipps begleiten diese Übungen, die auch Fortgeschrittenen helfen, ihre Techniken zu verbessern und ihren eigenen Stil zu finden und zu fördern.

Wer mag, hat in diesem Kurs auch Gelegenheit, Acrylfarben und Spachtelmassen auszuprobieren oder diese mit der Aquarellmalerei zu kombinieren.

In der ersten Stunde wird über die verschiedenen Papiere, Pinsel und Farben gesprochen. Bereits vorhandenes Material bringen Sie bitte mit. Materialbestellung ist möglich.

**Leitung:** Karin Schwarz  
**Termine:** ab Mi, 10.9.2025, 18.00 - 20.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 11 Termine, 33 U.Std.  
**Entgelt:** 102,30 €



## 929 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.

**Leitung:** Kerstin Katemann  
**Termine:** ab Do, 18.9.2025, 17.30 - 19.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 10 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 93,00 €

vhs

Gladbeck

## 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:** So, 30.11.2025, 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.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Kameratyp an. Am Kursabend werden ein aufgeladener Akku und die Bedienungsanleitung benötigt.



© Frank Konopka

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Frank Konopka  
**Termin:** Di, 16.9.2025, 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](http://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.

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, 18.9.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
Do, 25.9.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
Do, 2.10.2025, 19.00 - 21.15 Uhr  
Sa, 4.10.2025, 9.00 - 12.15 Uhr  
Do, 9.10.2025, 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](http://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, 9.9.2025, 9.30 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 10 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 99,00 €  
**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, 9.9.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 10 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 99,00 €  
**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, 11.9.2025, 17.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Anne-Frank-Realschule,  
Kortestr. 13  
**Dauer:** 11 Termine, 33 U.Std.  
**Entgelt:** 102,30 €



## 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](mailto:edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de)

A large circular inset image showing a person's legs in grey athletic shoes and dark leggings, jumping rope on a wooden floor. A blue dumbbell is visible in the background. The background of the entire page is a dark blue gradient with a large green abstract shape in the bottom right corner.

# Gesundheits- bildung

## Körperschulung und Bewegung

Körperliche Probleme lassen sich häufig auf fehlende Bewegungsanreize zurückführen. Mit unseren Fitnesskursen ist sowohl ein Einstieg als auch eine Vertiefung in gesundheitsorientierte Bewegung zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens möglich.

Gezielte Muskel-, Dehn- und Entspannungsübungen helfen bei Aufbau und Entlastung des Halteapparates, erhalten so die körperliche Leistungsfähigkeit und lösen Spannungsschmerzen. Gehen Sie einen aktiven Weg mit der Volkshochschule: Erleben Sie Gesundheit, Freude und Wohlbefinden durch gezielte Bewegung und Entspannung.



### 1000 F Fitness für Generation 50 Plus

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, 2.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusters Weg 3  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 79,20 €

### 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

### 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:** Reinhard Fuss  
**Termine:** ab Mo, 8.9.2025, 9.30 - 10.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 10 Termine, 13,33 U.Std.  
**Entgelt:** 48,00 €

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

die Fitness für Arbeit, Freizeit und insgesamt das tägliche Leben zu steigern.

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.



Ingeborg Busch

**Leitung:** Ingeborg Busch  
**Termine:** ab Do, 11.9.2025, 20.15 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Ratsgymnasium, Mittelstr. 80  
**Dauer:** 12 Termine, 16 U.Std.  
**Entgelt:** 57,60 €

### 1005 F Gruppe 2 vormittags

**Leitung:** Reinhard Fuss  
**Termine:** ab Mo, 8.9.2025, 10.45 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 10 Termine, 13,33 U.Std.  
**Entgelt:** 48,00 €

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

### 1006 F Gruppe 3 abends

**Leitung:** Sabine Schneider  
**Termine:** ab Mo, 29.9.2025, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmstr. 22  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 79,20 €

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## 1016 Gesundes für den Rücken

Ein starker Rücken braucht eine kräftige Muskulatur! In diesem Kurs stärken wir gezielt die Körpermitte, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und Rückenschmerzen vorzubeugen. Mit effektiven Übungen fördern wir Ihre Beweglichkeit, lösen Verspannungen und sorgen für ein rundum besseres Körpergefühl.

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Sabine Schneider  
**Termine:** ab Mo, 29.9.2025, 8.30 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Musikschule, Ballettstudio, Bernskamp 1  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 79,20 €

## 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 Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Angelika Kostiuk  
**Termine:** ab Mi, 10.9.2025, 8.30 - 9.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 12 Termine, 16 U.Std.  
**Entgelt:** 64,00 €

## 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, 29.9.2025, 10.15 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Musikschule, Ballettstudio, Bernskamp 1  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 79,20 €

## 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 Handtuch und evtl. eine Erfrischung.



## 1022 Pilates Workout am frühen Abend

**Leitung:** Daniele Schwander  
**Termine:** ab Do, 11.9.2025, 18.30 - 19.45 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 10 Termine, 16,67 U.Std.  
**Entgelt:** 66,70 €

## 1023 F Pilates Workout am Abend

**Leitung:** Daniele Schwander  
**Termine:** ab Do, 11.9.2025, 20.00 - 21.15 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 10 Termine, 16,67 U.Std.  
**Entgelt:** 66,70 €

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, Thera-Band mittlerer Stärke und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Angelika Kostiuik  
**Termine:** ab Mo, 8.9.2025, 16.30 - 17.30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Raum 24 (Oase), Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 12 Termine, 16 U.Std.  
**Entgelt:** 64,00 €

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 Aerobicseinheiten 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, 8.9.2025, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b  
**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.  
**Entgelt:** 79,20 €

**SV 13 FREIBAD GLADBECK**

**GANZJÄHRIG GEÖFFNET!**

**ÖFFNUNGSZEITEN UND AKTUELLE KURSTERMINE**  
**UNTER: 02043 26044**

**WWW.SV13.DE**

Design by TYPODESIGN.info



## 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 Zumba®

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mo, 1.9.2025, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmstr. 22  
**Dauer:** 6 Termine, 6 Z.Std.  
**Entgelt:** 28,00 €

## 1028 F Zumba®

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mo, 27.10.2025, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmstr. 22  
**Dauer:** 7 Termine, 7 Z.Std.  
**Entgelt:** 32,70 €

## 1029 F Zumba®

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mi, 3.9.2025, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Kästner-Realschule,  
Pädagogisches Zentrum,  
Kortenkamp 11, Gladbeck  
**Dauer:** 6 Termine, 6 Z.Std.  
**Entgelt:** 28,00 €

## 1030 F Zumba®

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mi, 29.10.2025, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Kästner-Realschule,  
Pädagogisches Zentrum,  
Kortenkamp 11, Gladbeck  
**Dauer:** 7 Termine, 7 Z.Std.  
**Entgelt:** 32,70 €

## 1039 F Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkraismethode – benannt nach dem Physiker Moshé Feldenkrais – arbeitet nach dem Prinzip „Bewusstheit durch Bewegung“.



Marianne Becker

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, 10.9.2025, 16.30 - 17.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 11 Termine, 18,33 U.Std.  
**Entgelt:** 73,30 €



Ihr direkter Weg zur  
**VHS-Homepage**

**1040**  
**Feldenkrais-Workshop**  
**„Schulter und Nacken“**

Die Muskulatur um Schulter und Nacken sorgt oft für Beschwerden, wenn sie sich verspannt und mitunter sogar schmerzt. Diese Muskelbereiche reagieren sehr sensibel auf Stressbelastung.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Bewegungsmöglichkeiten der Schulter- und Nackenmuskulatur und der angrenzenden Muskelgruppen. Wir suchen Möglichkeiten, übermäßig angespannte Muskulatur in einen ausgewogenen Spannungszustand zu bringen. Die Bewegungssequenzen finden überwiegend liegend am Boden in Rücken- oder Seitenlage statt.



**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Matte, eine Decke und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Marianne Becker  
**Termin:** Sa, 22.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

**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 Stoffwechsellhaushalt 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  
**Termin:** ab Mo, 15.9.2025, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 9 Termine, 18 U.Std.  
**Entgelt:** 64,80 €

**1048 F**  
**Yoga Grundkurs**

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes  
**Termin:** ab Mi, 17.9.2025, 16.45 - 18.15 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 9 Termine, 18 U.Std.  
**Entgelt:** 64,80 €



© Frank Konopka

**1055 F**  
**Yoga Grundkurs**

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Mi, 3.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 86,40 €

**1061 F**  
**Yoga-Aufbaukurs**

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Mi, 3.9.2025, 19.45 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 86,40 €

**1062 F**  
**Yoga Mittelstufe**

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Mo, 1.9.2025, 10.15 - 11.45 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 86,40 €



## 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.

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, dicke Socken, ein Kissen, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes  
**Termine:** ab Mi, 17.9.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 9 Termine, 18 U.Std.  
**Entgelt:** 64,80 €

## 1068 F Yoga gegen Rückenschmerzen

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Di, 2.9.2025, 10.45 - 12.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 86,40 €

## 1070 Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

**Mindestalter: 16 Jahre**  
**Workshop**

In unserem Selbstverteidigungs-Workshop lernen Sie, sich sicherer und selbstbewusster zu bewegen. Der Workshop vermittelt praxisnahe Selbstverteidigungstechniken, die Sie in verschiedenen Alltagssituationen anwenden können.

### Inhalte:

- Grundlagen der Selbstverteidigung: Einführung in die Techniken und Prinzipien des Krav Maga.
- Verteidigung gegen Angriffe: Praktische Übungen zur Abwehr von Griffen, Schlägen und Würgeangriffen.
- Situationsbewusstsein entwickeln: Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen.
- Selbstvertrauen stärken: Übungen für mentale Stärke und ein sicheres Auftreten.

**Ziel des Workshops:** Ihnen die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen zu vermitteln, sich in verschiedenen Alltagssituationen effektiv zu verteidigen.

Der Workshop richtet sich an Mädchen (Mindestalter: 16 Jahre) sowie Frauen und erfordert keine Vorkenntnisse.

Melden Sie sich jetzt an und setzen Sie den ersten Schritt zu mehr Sicherheit!

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Manuel Becks  
**Termin:** Sa, 27.9.2025, 10.00 - 13.00 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Entgelt:** 16,00 €/Schülerinnen: 8,00 €

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.



## 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.



1072

## Yin Yoga weihnachtlich Workshop

Die Adventszeit ist eine Zeit der Ruhe und Besinnung – die gönnen wir uns an diesem Nachmittag. Der Schwerpunkt der Yin-Übungen liegt auf der Entspannung des Rückens, während wir unseren Geist mit weihnachtlichen Texten, Geschichten, Düften und Musik zur Ruhe kommen lassen. Ein Genuss für alle Sinne!

Beim Yin Yoga werden die Asanas länger gehalten (ca. 3-5 Minuten), so wird eine tiefere Wirkung bis ins Bindegewebe (Faszien) hinein spürbar und der Energiefluss in den Meridianen angeregt. Wir unterstützen den Körper mit Hilfsmitteln, so dass locker und ohne Muskelkraft geübt werden kann. Körperliche Verspannungen können sich lösen, der Geist kommt zur Ruhe und ein wunderbares Gefühl der tiefen Zufriedenheit kann sich einstellen.

Gönnen Sie sich drei Stunden tiefer Entspannung und gehen Sie gelöst und zuversichtlich in die Weihnachtszeit!



Sabine Schüren

„Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch.“ (Laotse)

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme, wärmende Kleidung, dicke Socken, eine Yoga-Matte, eine Decke, ein Yoga- oder normales Kissen und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Sabine Schüren  
**Termin:** Fr, 12.12.2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1075

## Schluss mit dem Heißhunger! Wie geht das? Workshop

Kennen Sie das Gefühl, wenn der plötzliche Drang nach Schokolade, Chips oder anderen Snacks einfach übermächtig wird? Heißhungerattacken können nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Ernährungsziele aus dem Gleichgewicht bringen. Doch was steckt wirklich dahinter – und wie können wir diesen Kreislauf durchbrechen?

In diesem Seminar erfahren Sie von Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte Robert Esser, welche körperlichen, emotionalen und psychologischen Ursachen Heißhunger hat. Sie lernen, Ihre individuellen Auslöser zu erkennen und erhalten praxiserprobte Strategien, um unkontrollierte Essanfälle nachhaltig zu vermeiden.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Essgewohnheiten besser verstehen, Heißhungerattacken überwinden und langfristig ein gesundes, ausgewogenes Essverhalten entwickeln möchten.

Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Kontrolle und Wohlbefinden – ganz ohne Verbote & Verzicht.

**Leitung:** Robert Esser  
**Termin:** Fr, 5.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, 1. Etage, Raum 13, Friedrichstr. 7  
**Entgelt:** 13,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

1076

## In fünf Schritten zum Wohlfühlgewicht Workshop

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert.

In diesem Workshop gibt Ihnen der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser neben allgemeinen Tipps auch Hinweise zum 6-wöchigen Kurs „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“.

Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

**Leitung:** Robert Esser  
**Termin:** Fr, 19.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus,  
1. Etage, Raum 13, Friedrichstr. 7  
**Entgelt:** 13,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

**Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)**



## 1077 Progressive Muskelrelaxation

Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Das bedeutet, dass nachweislich innere Unruhe, Stress und Ängste zu einer erhöhten Muskelanspannung im Körper führen. Das Resultat können Rückenschmerzen, Verspannungen und Spannungskopfschmerz sein.

Bei der Progressiven Muskelrelaxation werden systematisch verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und entspannt. Entscheidend ist es, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu spüren und die daraus resultierenden Gefühle wahrzunehmen und zu unterscheiden. Entspannt der Körper, entspannt auch der Geist: Durch das Herabsetzen der Muskelspannung durch die PMR, werden ein körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht.



Carolin Bozdech

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Decke, ein kleines Kissen, eine Matte, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Carolin Bozdech

**Termine:** ab Mo, 22.9.2025, 17.30 - 19.00 Uhr

**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38

**Dauer:** 8 Termine, 16 U.Std.

**Entgelt:** 72,00 €

## 1078 Du bist, was du denkst! Workshop



Gabriele Erbe

Gedanken haben eine direkte Wirkung auf unsere Gesundheit. Mit der Vorstellungskraft lassen sich innere Prozesse positiv beeinflussen, und Wohlbefinden kann aktiv gestaltet werden.

In diesem Workshop steht das Lösen emotionaler und körperlicher Blockaden im Mittelpunkt. Durch gezielte Bewegungen, Qigong und Meditation wird die Körperwahrnehmung geschult und ein wertvolles Handwerkzeug für mehr Entspannung und Gelassenheit vermittelt.

Ein Abend voller Achtsamkeit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – begleitet von Entspannungspädagogin und Qigong-Lehrerin Gabriele Johanna Erbe.

**Leitung:** Gabriele Erbe

**Termin:** Fr, 17.10.2025, 18.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

**Entgelt:** 20,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

## 1079 Achtsamkeit im Alltag: Mit Präsenz und Ruhe durch den Tag Workshop

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben integrieren können, um Ihre innere Ruhe zu fördern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Sie erfahren, wie Achtsamkeit sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit positiv beeinflussen kann. Der Workshop bietet Ihnen wertvolle Techniken zur Stressbewältigung, emotionalen Regulierung und zur Förderung Ihrer Resilienz.

### Inhalte:

- Einführung in die Achtsamkeit: Grundlagen und Nutzen im Alltag
- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung: Stressbewältigung und Body Scan
- Achtsamkeit durch den Atem: Atemwahrnehmung und Atemmeditation
- Die sieben Haltungen der Achtsamkeit, Reflexion und Meditation
- Achtsame Kommunikation: Präsenz im Gespräch und achtsames Zuhören
- Achtsamkeit im Alltag: Integration in tägliche Routinen
- Abschließende Meditation und Reflexion: Geführte Ganzkörpermeditation und Ausblick auf langfristige Anwendung
- Abschluss und Ausblick: Nachhaltige Achtsamkeit und weiterführende Impulse

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Sportkleidung, dicke Socken, eine Decke, ein Sitzkissen, eine Yoga-Matte, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Linda Markau

**Termin:** Sa, 18.10.2025, 9.30 - 16.30 Uhr

**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38

**Entgelt:** 53,70 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

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, 2.9.2025, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 96,00 €



1086 F

## 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

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder warme Socken, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Young-Soon Moon  
**Termine:** ab Di, 9.9.2025, 19.00 - 19.45 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 12 Termine, 12 U.Std.  
**Entgelt:** 54,00 €

## Sie möchten in der nächsten lokalen Ausgabe der VHS eine Anzeige platzieren?



**Sprechen Sie uns gerne an!**

Medienberaterin

**Martina Schmidt**

Tel. 02043-46006 | [m.schmidt@heweadruck.de](mailto:m.schmidt@heweadruck.de)

Ihr regionaler Medienpartner.

**heweadruck**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## 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.

## 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

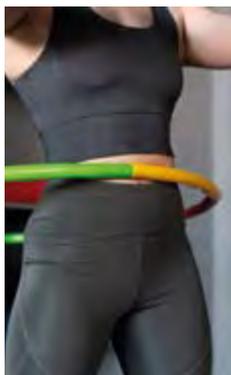


Foto aus Semester 2/2015

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

**Leitung:** Thomas Libor  
**Termin:** Mo, 8.9.2025, 18.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Kurt-Schumacher-Str. 28, Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)  
**Sachkosten:** 45,00 €

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

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  
**Termine:** ab Mi, 24.9.2025, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Anne-Frank-Realschule, Kortestr. 13  
**Dauer:** 10 Termine, 13,33 U.Std.  
**Entgelt:** 45,30 €

## 1093 F – 1094 F Rückenschule für städtische Mitarbeiter:innen

Langes Sitzen am Schreibtisch führt häufig zu Rückenproblemen. In unserer Rückenschule während der Mittagspause lernen Sie unter fachkundiger Anleitung aktiv dagegen vorzubeugen. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen!

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder warme Socken, ein Handtuch, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.



## 1093 F Gruppe 1

**Leitung:** Reinhard Fuss  
**Termine:** ab Mi, 10.9.2025, 12.10 - 12.40 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 8 U.Std.  
**Entgelt:** 28,00 €

## 1094 F Gruppe 2

**Leitung:** Reinhard Fuss  
**Termine:** ab Mi, 10.9.2025, 12.50 - 13.20 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 8 U.Std.  
**Entgelt:** 28,00 €

1095

## Mentale Stärke: Wege zu innerer Ruhe und mentaler Balance Workshop

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche individuellen Stressverstärker in Ihrem Leben eine Rolle spielen? In diesem interaktiven Workshop gehen wir dieser Frage auf den Grund und entwickeln Strategien, um Ihre Gedanken in positive Bahnen zu lenken.

### Inhalte:

- Zusammenhang zwischen Gedanken und Stress: Wie beeinflussen Ihre Denkmuster die Wahrnehmung von Stress?
- Stressverstärkende Gedanken erkennen: Finden Sie heraus, welche inneren Einstellungen Ihren Stress begünstigen – und welche Ihnen helfen können, gelassener zu bleiben.
- Individuelle Strategien zur Stressreduktion: Entwickeln Sie persönliche Ansätze, um belastende Gedanken zu entschärfen und Ihre mentale Widerstandskraft zu stärken.

**Bitte bringen Sie mit:** Stift und Papier.

**Leitung:** Anna Schalhorn

**Termin:** Sa, 22.11.2025, 13.00 - 19.35 Uhr

**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38

**Entgelt:** 52,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1096

## 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.

**Leitung:** Dorothee Döring

**Termin:** Do, 11.9.2025, 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 €.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Veranstaltung.

1097

## Gesundheitsschutz durch Achtsamkeit, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge Lesung/Vortrag mit Diskussion

Zu wenig Zeit für sich selbst zu finden, ist heutzutage keine Seltenheit. Viele Menschen empfinden Stress und fühlen sich oft überfordert. Besonders in der Rushhour des Lebens und in besonders herausfordernden Lebenssituationen ist es unbedingt erforderlich, mit Achtsamkeit, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge eigene Grenzen zu erkennen, um seine Gesundheit zu schützen.

Diese Veranstaltung sensibilisiert Ihre Selbstwahrnehmung und zeigt, dass „gesunder Egoismus“ ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsprävention ist. Sie erhalten praxistaugliche Impulse, wie Ihre täglichen „Me-Time-Einheiten“ auch im Arbeitsalltag organisiert werden können, um abzuschalten, sich zu erholen, neue Kraft aufzubauen und stressresistenter zu werden.

Dorothee Döring ist Dozentin, Referentin und Fachautorin zahlreicher Ratgeber zu Kommunikation und Konfliktberatung.

**Leitung:** Dorothee Döring

**Termin:** Do, 6.11.2025, 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 €.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Veranstaltung.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## Gesund durch die Jahreszeiten!

### 1098 Wie stärke ich mein Immunsystem für den kommenden Winter?

Vortrag mit Fragen

Eine bewusste, natürliche Ernährung kann das Immunsystem stärken und das Wohlbefinden steigern. In diesem Vortrag stellt die Gesundheitsberaterin Sigrid Stienen eine vollwertige Ernährungsweise nach Dr. Max Otto Bruker vor – reich an frischer Frischkost, wertvollen Vollkornprodukten und hochwertigen Fetten.

Erfahren Sie, warum der Verzicht auf Fabrikzucker, Weißmehl und raffinierte Fette so wichtig ist und welche natürlichen Alternativen es gibt. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie köstliche „Probierhäppchen“, die zeigen, wie genussvoll gesunde Ernährung sein kann.

**Leitung:** Sigrid Stienen  
**Termin:** Mo, 27.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 12,00 €  
**Sachkosten:** 1,50 € für Probierhäppchen

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Veranstaltung.

### 1099 Ihr Start in ein rauchfreies Leben – aber wie? Workshop

Dieser Workshop wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Bottrop angeboten. Anmeldungen sind über die VHS Gladbeck möglich.

Rauchfrei zu werden ist eine der besten Entscheidungen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. In diesem Workshop erhalten Sie fundierte Informationen und hilfreiche Impulse für einen Start in ein rauchfreies Leben. Gemeinsam mit der Raucherentwöhnungs-Coachin und Dozentin für Tabakentwöhnung erarbeiten Sie konkrete Schritte, wie Sie Ihre Ziele erreichen können.

#### Inhalte:

- Gesundheitsvorteile des Rauchstopps
- Persönliche Zielsetzung und Motivation
- Vorbereitung auf den Rauchstopp
- Bewährte Methoden und Techniken zur Raucherentwöhnung
- Umgang mit Rückfällen
- Austausch und gemeinsame Diskussion

**Bitte bringen Sie mit:** Stift und Papier.

**Leitung:** Anna Schalhorn  
**Termin:** Fr, 19.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, 1. Etage, Seminarraum 2, Bülser Str. 38  
**Entgelt:** 14,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

### 2524B104B vhs-Plus Lach-Yoga Die etwas andere Entspannung Workshop



Dieser Workshop wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Bottrop angeboten. Anmeldungen sind über die VHS Bottrop möglich. Es gelten die AGB der VHS Bottrop. Kursdetails und Anmeldung unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de).

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, ihren Körper und Geist vom beruflichen und alltäglichen Stress zu entspannen. Lernen Sie eine einzig-artige Methode kennen, sich gemeinsam mit anderen herzlich lachend zu entspannen. Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga.

Wer lacht, kann nicht denken! Schalten Sie mit Lachyoga für eine Zeit Ihr Gehirn ab und fühlen Sie sich befreit und sorgenfrei. Lachen Sie laut und herzlich in der Gruppe und erleben die entspannende Wirkung ohne Witze. Sie lernen leichte, jederzeit anwendbare Lachübungen und erfahren mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der Methode.

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, ggf. Stoppersocken, eine Decke, eine Yoga- oder Gymnastikmatte und Verpflegung.

**Leitung:** Daniele Attardo  
**Termin:** Sa, 8.11.2025, 11.15 - 14.15 Uhr  
**Ort:** Schulgebäude – Mühlenstraße 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße  
**Entgelt:** 20,00 €

2440

## Rudern, ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick Wochenendkurs



Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Dorsten und dem Ruderverein Dorsten e. V. angeboten. Anmeldungen sind telefonisch unter 0 23 62 66 41 60 sowie online unter [www.vhs-dorsten.de](http://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., 13.9.2025, und Sa, 20.9.2025, 12.00 - 13.30 Uhr  
**Ort:** Bootshaus Ruderverein Dorsten e. V., Gahlener Str. 216  
**Dauer:** 2 Termine, 4 U.Std.  
**Entgelt:** 29,00 €

8382

## Autogenes Training für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen



Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Herne angeboten. Anmeldungen sind telefonisch unter 02323 16 1643 sowie online unter [www.vhs-herne.de](http://www.vhs-herne.de) möglich.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die im Alltag gefordert sind und ohne großen Aufwand zur Ruhe kommen wollen. Autogenes Training (AT) ist eine wissenschaftlich gesicherte und erfolgreiche Methode der Selbstentspannung. In den sechs aufeinander aufbauenden Übungen werden sechs verschiedene Entspannungsdimensionen des Menschen (Muskulatur, Blutdruck, Puls, Atmung, Nerven, Klarheit im Kopf) nacheinander angesprochen. Ziele sind u.a. eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, die Gewinnung neuer Kraft bei Erschöpfung und eine geringere Stressanfälligkeit. Durch die aufeinander aufbauenden Übungen wird schrittweise eine Beruhigung des gesamten Organismus bewirkt. Die Entspannung durch das AT hilft auch in schwierigen und eng getakteten Situationen. Während Anfänger:innen circa elf Minuten für die erste Entspannungsübung benötigen, sind es bei geübten Fortgeschrittenen nur noch knapp 30 Sekunden für alle sechs Schritte. AT ist im Gegensatz zu vielen anderen guten Entspannungstechniken auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gut geeignet, weil die Übungen im Kopf stattfinden. Vorkenntnisse werden für den Kurs nicht benötigt. Die Übungen finden im Sitzen statt.

**Leitung:** Ulrich Mennenöh  
**Termine:** ab Fr, 12.9.2025, 16.45 - 18.15 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum, VHS Herne, am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37  
**Dauer:** 9 Termine, 18 U.Std.  
**Entgelt:** 56,00 €

## 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](mailto: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.

## Kinder kochen

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.

### 1121

**Groß und Klein gemeinsam am Herd**  
**Großeltern kochen mit den Enkelkindern**  
**Alter der Kinder: 6 bis 12 Jahre**

Im Herbstsemester ist es zur schönen Tradition geworden, dass wir im Kinderkochkurs gemeinsam Weihnachtsleckereien backen. Dabei gibt es Rezepte mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, sodass Kinder jeden Alters spannende Aufgaben finden.

Neben dem duftenden Gebäck bereiten wir auch ein leckeres Mittagessen und einen Nachttisch zu.

**Leitung:** Martina Büscher  
**Termin:** Sa, 15.11.2025, 11.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21  
**Entgelt:** 18,10 €  
**Lebensmittelumlage:** 17,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.



Martina Büscher

## 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 übernimmt 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).

### 1122

**Jugendliche kochen italienisch**  
**Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson**

Zu alt für den Kinderkochkurs, aber noch nicht bereit für einen Erwachsenenkurs? Dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige für Dich! Gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson – egal ob Mama, Papa, Oma oder Tante – erkunden wir die italienische Küche. Neben Klassikern wie Lasagne und Spaghetti Bolognese entdecken wir auch neue Gerichte und erweitern unser kulinarisches Repertoire.

**Leitung:** Martina Büscher  
**Termin:** Sa, 20.9.2025, 11.00 - 15.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21  
**Entgelt:** 18,10 €  
**Lebensmittelumlage:** 20,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

i

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

### 1123 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.

**Leitung:** Angela Cosenza  
**Termin:** Di, 9.9.2025, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21  
**Entgelt:** 18,10 €  
**Lebensmittelumlage:** 18,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochabend.

### 1124 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.

### 1125 Oktoberfest dahoam – Zünftige Gerichte leicht gemacht

Das Oktoberfest ist längst nicht mehr nur in Bayern ein Highlight – überall genießen wir im Herbst traditionelle Schmankerl! In diesem Kurs bereiten wir typische Festtagsgerichte zu, aber mit einem modernen Twist: weniger deftig, dafür einfach nachzukochen und gut vorzubereiten. So gelingt das bayerische Festmahl auch zu Hause ganz entspannt!

Freuen Sie sich auf Klassiker wie Schweinebraten, Laugensemmelknödel, verschiedene Krautsalate und süße Leckereien.

**Bitte bringen Sie mit:** eine Schürze, 2-3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochabend.



**Leitung:** Angela Cosenza  
**Termin:** Di, 28.10.2025, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21  
**Entgelt:** 18,10 €  
**Lebensmittelumlage:** 18,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochabend.



**Leitung:** Martina Büscher  
**Termin:** Do, 18.9.2025, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21  
**Entgelt:** 18,10 €  
**Lebensmittelumlage:** 20,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

### 1126 La Cuisine Française Kochabend für städtische Mitarbeitende

Die französische Küche ist weltbekannt für ihre Raffinesse – besonders die traditionellen Küche begeistert mit einfachen, aber feinen Gerichten, die durch hochwertige Zutaten glänzen. Gemeinsam schmoren wir Hähnchen in Calvados, bereiten ein herzhaftes Cassoulet zu und backen eine köstliche Tarte Tatin. Doch das ist nur ein Vorgeschmack – lassen Sie sich überraschen!

**Bitte bringen Sie mit:** eine Schürze, 2-3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

**Leitung:** Martina Büscher  
**Termin:** Mi, 19.11.2025, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21  
**Entgelt:** 18,10 €  
**Lebensmittelumlage:** 22,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochabend.

## 1127 Fermentieren und Einlegen – Gemüse haltbar machen

Saisonales Gemüse haltbar machen und verfeinern – mit Fermentation und Einlegen gelingt das ganz einfach. Der Kurs vermittelt theoretisches Grundwissen und praktische Techniken, eingelegtes Gemüse selbst herzustellen.



Ein eigenes Glas eingelegtes Gemüse wird direkt vorbereitet und darf zuhause reifen. Ideal für alle, die Genuss und Selbstversorgung verbinden möchten.

**Bitte bringen Sie mit:** eine Schürze, eine Schneideunterlage, ein kleines und ein großes Küchenmesser, eine große Schüssel, zwei saubere Bügelgläser 1 Liter Inhalt und 2-3 Küchenhandtücher.

**Leitung:** Semiha Bozoglu  
**Termin:** Do, 20.11.2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21  
**Entgelt:** 13,60 €  
**Lebensmittelumlage:** 12,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochabend.

## 1128 Weihnachtliches Gebäck mal anders

Genießen Sie die süße Weihnachtszeit – ganz ohne raffinierten Zucker!

In diesem Kochkurs entdecken Sie köstliche Alternativen wie Honig, Datteln oder andere trockene Früchte und lernen, wie sich klassisches Weihnachtsg Gebäck auf natürliche Weise süßen lässt. Gemeinsam backen wir aromatische, festliche Leckereien, die nicht nur köstlich, sondern auch gesünder sind. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie einfach es ist, bewussten Genuss in die Weihnachtsbäckerei zu integrieren!



Sigrid Stienen

**Bitte bringen Sie mit:** eine Schürze, 2-3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

**Leitung:** Sigrid Stienen  
**Termin:** Mo, 24.11.2025, 18.00 - 22.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21  
**Entgelt:** 18,10 €  
**Lebensmittelumlage:** 14,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

**WDR 2**

**Früh raus? Geht besser zusammen!**

**RADIO AN SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12



## Nähen

In unserer Nähschule werden Sie unter fachkundiger Anleitung in die Geheimnisse des Selbstschneiderns eingeweiht: vom Umgang mit der Nähmaschine, der Stoff- und Schnittausswahl, Zuschneiden, Anprobieren bis zum fertigen Kleidungsstück. Hier haben Sie die Möglichkeit herzustellen, was Ihrem Geschmack und Ihren Wünschen entspricht.

### 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.

## 1152

### Nähen mit Freude - für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

**Kleingruppe (5 - 8 Teilnehmende)**

Ob Sie das Nähen gerade erst für sich entdecken oder bereits Erfahrung haben – in diesem Kurs erlernen und vertiefen Sie die Grundlagen des Zuschneidens und Nähens. Unter fachkundiger Anleitung entstehen kreative und individuelle Nähprojekte.

Bitte bringen Sie zum ersten Abend folgende Materialien mit: Stoffreste, Nähmaschinennadeln (Flachkolben), Nähgarn, Stecknadeln, Maßband und eine Schere. Eine eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, es stehen aber auch Maschinen vor Ort zur Verfügung.

Freuen Sie sich auf entspannte Stunden voller Inspiration, handwerklichem Geschick und schönen Ergebnissen!

**Leitung:** Semiha Bozoglu

**Termine:** ab Mo, 8.9.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Berufskolleg Gladbeck, kaufmännische Abteilung, Herderstr. 3

**Dauer:** 5 Termine, 20 U.Std.

**Entgelt:** 90,00 €

## 1153

### Upstyle statt Wegwerfen - Kleidung anpassen, retten, verschönern

Liebingsstücke, die nicht mehr perfekt sitzen? Kleidung mit kleinen Makeln? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Garderobe mit einfachen Änderungen und kreativen Upcycling-Ideen aufwerten. Ob kürzen, weiten, anpassen oder verschönern – unter fachkundiger Anleitung verwandeln Sie alte Stücke in neue Lieblinge.

Bringen Sie Kleidung mit, die Sie ändern oder aufwerten möchten, sowie grundlegende Nähutensilien (z. B. Nähmaschinennadeln (Flachkolben), Nähgarn, Stecknadeln, Maßband und Schere). Eine eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, es stehen aber auch Maschinen vor Ort zur Verfügung.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und geben Sie Ihrer Kleidung eine zweite Chance!

**Leitung:** Semiha Bozoglu

**Termin:** Mo, 24.11.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Berufskolleg Gladbeck, kaufmännische Abteilung, Herderstr. 3

**Entgelt:** 18,00 €

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

**Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:**  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)





**Fachbereichsleitung**

**Dr. Edesa Paheshti**

Tel.: 99 23 09 / 47 93 758

E-Mail: [edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de](mailto: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 (ehem.) Markuskirche, Raum 1.03, 1. OG bei Dr. Edesa Paheshti möglich.



Katrin Tilly-Schettgen

### 1201 F Lesen und Schreiben von Anfang an Gruppe 1

**Leitung:** Katrin Tilly-Schettgen  
**Termine:** ab Mi, 10.9.2025, 18.30 - 20.45 Uhr  
**Ort:** Berufskolleg Gladbeck, Herderstr. 3, Raum 3009  
**Dauer:** 13 Termine, 39 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, 11.9.2025, 8.15 - 9.45 Uhr  
**Ort:** Caritas-Werkstätten, Mühlenstr. 1-3  
**Dauer:** 13 Termine, 26 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.

**Online-Anmeldungen sind  
über die VHS-Homepage möglich:  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)**



## 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.

**1210**

### Erster Schulabschluss-Lehrgang

1. 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.

**Leitung:** Dr. Edesa Paheshti

**Termine:** ab Mo, 8.9.2025, montags bis freitags

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

**Dauer:** 75 Termine, 240 U.Std.

**Neue Schulabschlusslehrgänge  
beginnen Montag, 8.9.2025!  
Anmeldungen noch möglich!**



Fotos: © Frank Konopka



**1211**

### Erweiterter Erster Schulabschluss-Lehrgang

1. 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 Ersten Schulabschluss (vormals „Hauptschulabschluss“) verfügen.

**Leitung:** Dr. Edesa Paheshti

**Termine:** ab Mo, 8.9.2025, montags bis freitags

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

**Dauer:** 50 Termine, 270 U.Std.

Spätaussiedler:innen und Ausländer:innen haben die Möglichkeit, unter bestimmten Voraussetzungen anstelle des Faches Englisch eine Sprachprüfung in der Herkunftssprache abzulegen.

Die Lehrgänge laufen parallel zum Schuljahr der allgemeinbildenden Schulen und übernehmen auch deren Ferienregelung. Eine Aufnahme in einen Lehrgang ist nur nach persönlicher Beratung möglich. Interessierte sollten sich frühzeitig informieren und anmelden.

### Ihre Ansprechpartnerin:

Dr. Edesa Paheshti, Tel. 99 23 09 & 47 93 758,  
E-Mail: edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de

**1212**

### Mittlerer 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“) verfügen.

**Leitung:** Dr. Edesa Paheshti

**Termine:** ab Mo, 8.9.2025, montags bis freitags

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

**Dauer:** 75 Termine, 300 U.Std.

## 1213 Erweiterter Erster Schulabschluss- Lehrgang 2. 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 Ersten Schulabschluss (vormals „Hauptschulabschluss“) verfügen.

**Leitung:** Dr. Edesa Paheshti  
**Termine:** ab Mo, 8.12.2025,  
montags bis freitags  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 50 Termine, 270 U.Std.



(ehem.) Markuskirche  
© VHS Gladbeck

## 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.



## 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.

## 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](http://www.certqua.de))



### The European Language Certificates (telc)

Die VHS Gladbeck ist akkreditiertes Prüfungszentrum für Europäische Sprachen. ([www.telc.net](http://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](http://www.bamf.de))



Die Stadt Gladbeck als Trägerin der VHS ist Mitglied im „**Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V.**“ ([www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de))

## g.a.s.t.

Im Auftrag des Bundesministeriums des Innern übernimmt die Gesellschaft für Akademische Studien- 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](http://www.gast.de)).



### The Common European Framework (CEF) - der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen.

Die Fremdsprachkurse der VHS Gladbeck orientieren sich an den Niveaustufen des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. ([www.coe.int](http://www.coe.int))

# Allgemeine Informationen

Monat	KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Juli</b>	26	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.	<b>29.06.</b>
	27	30.06.	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	05.07.	<b>06.07.</b>
	28	07.07.	08.07.	09.07.	10.07.	11.07.	12.07.	<b>13.07.</b>
	29	14.07.	15.07.	16.07.	17.07.	18.07.	19.07.	<b>20.07.</b>
<b>August</b>	30	21.07.	22.07.	23.07.	24.07.	25.07.	26.07.	<b>27.07.</b>
	31	28.07.	29.07.	30.07.	31.07.	01.08.	02.08.	<b>03.08.</b>
	32	04.08.	05.08.	06.08.	07.08.	08.08.	09.08.	<b>10.08.</b>
	33	11.08.	12.08.	13.08.	14.08.	15.08.	16.08.	<b>17.08.</b>
<b>September</b>	34	18.08.	19.08.	20.08.	21.08.	22.08. <small>Maria Himmelfahrt</small>	23.08.	<b>24.08.</b>
	35	25.08.	26.08.	27.08.	28.08.	29.08.	30.08.	<b>31.08.</b>
	36	01.09.	02.09.	03.09.	04.09.	05.09.	06.09.	<b>07.09.</b>
	37	<b>08.09.</b> <small>Beginn der Kurse</small>	09.09.	10.09.	11.09.	12.09.	13.09.	<b>14.09.</b>
<b>Oktober</b>	38	15.09.	16.09.	<b>17.09.</b> <small>Semestereröffnung</small>	18.09.	19.09.	20.09.	<b>21.09.</b>
	39	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	27.09.	<b>28.09.</b>
	40	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	<b>03.10.</b> <small>Tag der Dt. Einheit</small>	04.10.	<b>05.10.</b>
	41	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	<b>12.10.</b>
<b>November</b>	42	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	<b>19.10.</b>
	43	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	<b>26.10.</b>
	44	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10. <small>Reformationstag</small>	<b>01.11.</b> <small>Allerheiligen</small>	<b>02.11.</b>
	45	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	<b>09.11.</b>
<b>Dezember</b>	46	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	<b>16.11.</b>
	47	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	<b>23.11.</b>
	48	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	<b>30.11.</b>
	49	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	<b>07.12.</b>
<b>Januar</b>	50	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	<b>14.12.</b>
	51	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	<b>21.12.</b>
	52	22.12.	23.12.	24.12. <small>Heiligabend</small>	<b>25.12.</b> <small>1. Weihnachtstag</small>	<b>26.12.</b> <small>2. Weihnachtstag</small>	27.12.	<b>28.12.</b>
	01	29.12.	30.12.	31.12. <small>Silvester</small>	<b>01.01.</b> <small>Neujahr</small>	02.01.	03.01.	<b>04.01.</b>
02	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	<b>11.01.</b>	

Ferien

Feiertage

## 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 Teilnehmer – 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](http://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.

### Vorläufige Maßnahmen zur Sicherstellung der Rechtssicherheit gegenüber der Finanzverwaltung im Hinblick auf den § 2b UStG

Sollte die Finanzverwaltung die Umsatzsteuerpflicht einzelner Leistungen annehmen, so erhöht sich das zu entrichtende Entgelt um die Umsatzsteuer in der gesetzlichen Höhe. Die Stadt Gladbeck ist zur Nachforderung der Umsatzsteuer beim Leistungsempfänger gegen Erteilung einer Rechnung mit gesondertem Umsatzsteuerausweis berechtigt.

### 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.

## 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 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. „Auftragsvertrages“ 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 Systeminstellungen ihres Browsers zu deaktivieren. Gespeicherte Cookies können in den Systeminstellungen 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 indexiert 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 Löschantrag 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](mailto:poststelle@ldi.nrw.de)  
[Datenschutz-Generator.de](http://Datenschutz-Generator.de)  
von RA Dr. Thomas Schwenke  
vom Websiteinhaber angepasst



# Stichwortverzeichnis

<b>Abitur auf dem 2. Bildungsweg</b> 115	Fit für Büro und Alltag ..... 41	<b>Lamawanderung</b> ..... 32	Sizilianisch Kochen ..... 108
Achtsamkeit ..... 103	Fitnessgymnastik ..... 93	Länderkunde ..... 26 - 28	Smartphone-Nutzung ..... 39
Acrylmalerei ..... 87, 88	Fledermausbeobachtung ..... 32	Landeskundliche Vorträge ..... 26 - 28	Sonnenstrom ..... 34
Allg. Teilnahmebedingungen 118 - 123	Folkgitarre ..... 85 - 87	Lebensqualität ..... 75	Sozialrecht ..... 50
Alpen ..... 28	Foto AG Gladbeck ..... 89	Leiden ..... 24	Spanisch ..... 61 - 62
Android-Smartphone ..... 39	Fotografie ..... 89	Lesen und Schreiben ..... 113	Spanisch – Bildungsurlaub ..... 61
Apple-Betriebssystem ..... 46	Französisch ..... 63 - 65	<b>Malen</b> ..... 87 - 88	Spanisch Konversation ..... 62
Arabisch ..... 67	Französische Küche ..... 108	Margarethenhöhe ..... 22	Spielkreise ..... 86 - 87
Autogenes Training ..... 105	50 Plus ..... 93 - 94	Masuren ..... 27	Sprachen ..... 59 - 70
<b>Backen</b> ..... 109	<b>Gebäck</b> ..... 109	Marçq-en-Baroeul ..... 65	Stadtentwicklung ..... 19
Bad Münstereifel/Burg Satzvey ..... 25	Geldanlage ..... 49	Mediation ..... 74	Stand up Paddling ..... 102
Bielefeld ..... 24	Gesprächs- und	Medina ..... 28	Starker Rücken ..... 93 - 94
Bildhauerei ..... 90	Verhandlungsführung ..... 75	Medizinisches Qi Gong ..... 101	Stiftsquelle ..... 51
Bildungsurlaube 24, 60, 61, 65, 66, 67	Verhandlungsführung ..... 75	Mentale Balance ..... 103	Stressprävention ..... 103
Body-Fit ..... 95	Gesundheitsbildung ..... 93 - 94	Mercedes-Benz ..... 51	Strommuseum ..... 51
Bremen ..... 26	Gesundheitsschutz ..... 103	MS Office ..... 40 - 41	Suno ..... 43
Bucheckern ..... 79	Giethoorn ..... 23	Montagsmaler ..... 87	<b>Tabellenkalkulation</b> ..... 40
B1-Prüfung ..... 54	Gitarre ..... 85 - 87	MS Office ..... 40 - 41	Tai Chi Chuan ..... 101
B2-Prüfung ..... 54	Glabotki ..... 21	Multivisionen ..... 26 - 28	Taiwan ..... 27
B2-Deutsch ..... 54	Gladbeck ..... 19	Münster ..... 81	Tastenkürzel ..... 41
BSK, Berufssprachkurs B 2 ..... 54	Google Fotos ..... 39	<b>Nähen</b> ..... 110	Tastschreiben ..... 38
<b>Canva</b> ..... 45	Google Gemini ..... 42, 44	Naturerkundungen ..... 31 - 33	Textverarbeitung Word ..... 40
ChatGPT ..... 42 - 44	Google-Konto ..... 39	Navigation ..... 45	Theaterspielen ..... 80
Copilot ..... 44	<b>Hattingen</b> ..... 26	Niederländisch ..... 67	Ticketbestellung ..... 5
<b>Dänisch</b> ..... 68	Heißhunger ..... 99	<b>Oktoberfest</b> ..... 108	Trommeln ..... 85
DeepL ..... 42, 44	Heusgen, Christoph ..... 17	Online-Tools für Alltag + Beruf 42, 44	Trump, Donald ..... 17
Detmold ..... 25	Hitzerobustes Haus ..... 35	Orgelfahrt ..... 82	<b>Ukulele</b> ..... 86
Dernau ..... 24	Holzschneitzen ..... 90	Outlook ..... 41	Ü60 – Versicherung ..... 49
Deutsch als Zweitsprache ..... 53 - 54	Hula-Hoop ..... 102	<b>Panama</b> ..... 62	<b>VHS-Chor</b> ..... 85
Deutsch – Einbürgerungstests ..... 54	<b>iMac und MacBook</b> ..... 46	Patientenverfügung ..... 50	VHS-Gewinnspiel ..... 4
Deutsch für den Beruf – DTB ..... 54	Immunsystem ..... 104	PC-Grundkurs kompakt ..... 40	Villa Hügel ..... 22
Deutsch – Integrationskurse 53 - 54	Instagram ..... 46	Philosophisches Abend-Café ..... 79	Vokabeln lernen ..... 77
Deutschestest für Zuwanderer ..... 54	iPhone und iPad ..... 46	Perplexity KI ..... 42	von Hindenburg, Paul ..... 18
Digitalkamera ..... 89	Italien ..... 29	Picasso, Pablo ..... 81	von Lucke, Albrecht ..... 18
Doesburg ..... 23	Italienisch ..... 65 - 66	Pilates ..... 94 - 95	Vorsorgevollmacht ..... 50
<b>EDV-Grundlagen</b> ..... 37 - 38	Italienisch – Bildungsurlaub ..... 66	Poetry Slam ..... 80	Vorträge (Übersicht) ..... 8 - 9
Eigentumswohnung ..... 50	<b>Keramik</b> ..... 90	Polnisch ..... 69	Vortrag auf Französisch ..... 64
Einbürgerungstests ..... 54	KI-Tools für den Beruf ..... 42	Positives Denken ..... 74	Vortrag auf Spanisch ..... 62
Eleven Labs ..... 44	KI auf Bestellung ..... 43	Progressive Muskelrelaxation ..... 100	<b>Wärmepumpe</b> ..... 35
Energetisch Sanieren ..... 35	KI live ..... 42 - 44	Provence ..... 64	WDR ..... 25
Englisch ..... 59 - 60	KI trifft Weiterbildung ..... 42	<b>Radtouren</b> ..... 31, 33	Weiterbildung auf Bestellung ..... 5
Englisch – Bildungsurlaub ..... 60	Kinder und digitale Medien ..... 43	Rauchfrei ..... 104	Westfalen ..... 20
Entspannung ..... 99 - 100	Kinderverschickung ..... 19	Resilienz ..... 75	Wildpflanzen ..... 31
Erben und Vererben ..... 49	Kirchner, Ernst Ludwig ..... 81	Römermuseum Haltern ..... 74	Wirbelsäulengymnastik ..... 93 - 94
Erklärung zum Datenschutz 120 - 123	Kochen ..... 107, 109	Rudern ..... 105	Wohlfühlgewicht ..... 99
Ermäßigung der Entgelte ..... 118	Kohlebergbau ..... 20	Rückenschule ..... 93 - 94	Word ..... 40
Ernährung ..... 104	Köln ..... 25	<b>Schmuck aus Silver Clay</b> ..... 89	<b>Yoga</b> ..... 97 - 99
Europa ..... 17	Künstliche Intelligenz ..... 42	Schnittkonstruktionen ..... 110	<b>Zeitenwende</b> ..... 18
Excel ..... 40	Künstliche Intelligenz –	Schweden ..... 26	Zumba ..... 96
Exkursionen (Übersicht) ..... 10 - 12	Bildungsurlaub ..... 42	Schulabschlüsse allgemein 114 - 115	
<b>Fahrradtouren</b> ..... 31, 33		Semestereröffnung ..... 3, 79	
Feldenkraismethode ..... 96 - 97		Selbstmotivation ..... 77	
Ferienkurs Tastschreiben ..... 38		Selbstverteidigung ..... 98	
Fermentieren ..... 109			

## 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